

Окончательный список уточняется после подтверждения сезона, транспорта и размещения. Все вещи нужно заранее проверить, а лекарства перевозить в оригинальной упаковке вместе с рецептом, если он требуется.

## **Документы и багаж**

- Загранпаспорт, билеты, страховка и разрешения
- Мягкий чемодан или дорожная сумка, соответствующие ограничениям внутренних перевозок
- Дневной рюкзак объемом 20-30л
- Гермопакеты для документов, электроники и запасной одежды

## **Одежда и обувь**

- Разношенные трекинговые кроссовки или легкие ботинки
- Легкая закрытая одежда с длинным рукавом
- Быстросохнущие брюки и футболки
- Мембранная куртка или надежный дождевик
- Флисовая кофта
- Головной убор от солнца
- Легкий спальник или вкладыш, если он подтвержден принимающей командой
- Налобный фонарь с запасными батарейками
- Бафф или маска от пыли
- Закрытая одежда для солнца и культурных визитов
- Электролиты и индивидуальные средства защиты от жары по рекомендации врача

## **Полезные вещи**

- Солнцезащитные очки
- Крем SPF 50 и гигиеническая помада с SPF
- Репеллент
- Многоразовая бутылка для воды
- Внешний аккумулятор и зарядные кабели
- Личная аптечка и регулярно принимаемые препараты
- Антисептик и влажные салфетки
- беруши
- Фотоаппарат и запасные карты памяти по желанию