

# В рюкзаке

## Документы - удостоверение личности или паспорт

Первое и самое главное правило - многослойность. Будет жарко - снимите, станет холодно - наденете.

Флисовая кофта, ветровка;

Штаны/шорты - спортивные;

Обувь - трекинговые ботинки / кроссовки;

Футболки;

Головной убор в зависимости от погоды;

Дождевик в зависимости от погоды;

Плед;

Перекус в дорогу и в поход;

Вода;

Термос;

Солнцезащитный крем;

Солнцезащитные очки;

Личная аптечка;

Наличные деньги;