

Список личного снаряжения для похода по Ликийской тропе

Одежда и обувь:

- Треккинговые ботинки или треккинговые кроссовки
- Кроссовки или сандалии для города
- Комплект легкого термобелья
- Флисовая кофта
- Треккинговые брюки
- Костюм для защиты от ветра и дождя (накидка или пончо)
- Теплая легкая куртка
- Шапочка из полара
- Панама или кепка
- Треккинговые носки
- Рубашка или майка с длинным рукавом
- Шорты

Личное снаряжение:

- Рюкзак на 60-80 литров + накидка на рюкзак
- Спальник с температурой комфорта +5° С
- Туристический коврик (каремат) + сидушка
- Пластиковая бутылка для воды (0,5 л.)
- Фонарик налобный с запасными батарейками
- Очки солнцезащитные с фактором защиты 3-4
- Треккинговые палки

Сопутствующее:

- Средства личной гигиены
- Индивидуальная аптечка (личные лекарства)
- Солнцезащитный крем
- Гигиеническая помада
- Повербанк (зарядное устройство)
- Загранпаспорт, деньги, билеты, телефон
-
-
-
-
-