



## ГРУЗИЯ. СВАНЕТИЯ НАЛЕГКЕ

### ЧТО ВЗЯТЬ С СОБОЙ

#### ЛИЧНОЕ СНАРЯЖЕНИЕ

Рюкзак 30 - 40 л.  
Палки трекинговые  
Фонарик налобный  
Фляга или кэмелбэк *(можно обычную пластиковую бутылку из под питьевой воды)*  
Очки солнцезащитные  
Крем солнцезащитный *(с высокой степенью защиты, минимум spf 30)*  
*Личная аптечка (общая аптечка будет у гида, но если вам нужны дополнительные персональные лекарства, возьмите их сами. Также рекомендуется в личную аптечку взять комплект пластырей от мозолей)*  
Полотенце быстросохнущее  
Ложка, миска, кружка  
Гермоупаковка для документов и техники

#### Обувь

Трекинговые ботинки  
Шлепки легкие/сандалии

#### Одежда

Трекинговая футболка с длинным рукавом *(желательно светлая)*  
Трекинговая футболка с коротким рукавом *(желательно светлая)*  
Трекинговые штаны  
Трекинговые носки быстросохнущие *(2-3 пары)*  
Комплект термобелья *(низ и верх)*  
Шорты легкие  
Флисовая кофта  
Куртка с утеплителем типа «прималофт» или пуховка легкая  
Куртка мембрана от дождя/ветра  
Штаны мембрана от дождя  
Кепка или косынка от солнца  
Теплая шапка  
Легкие перчатки  
Купальник/плавки