

# Я иду в поход и беру с собой...

## Список рекомендуемого снаряжения

1. **Обувь** для пешего путешествия (отлично подойдут разношенные (не новые!) кроссовки, трекинговые ботинки или берцы). На случай дождя – непромокаемая обувь.
2. Удобная **одежда** (спортивный или другой костюм костюм), легкая куртка с капюшоном (желательно ветрозащитная, водоотталкивающая), теплые вещи по погоде.
3. **Дождевик** (см. прогноз погоды).
4. Легкий спортивный **рюкзак** (литраж 15-35 литров, подойдут легкие спортивные рюкзаки).
5. **Головной убор** (панама, бандана, кепка, косынка).
6. Легкий **перекус** (бутерброды и шоколадки, фрукты, бутылочку воды или термос с горячим чаем).
7. **Фотоаппарат** (для желающих запечатлеть все прекрасное на своем пути).
8. **Телефон** (для оперативной связи).