«Всё, что нужно в лёгкий трекинг»: чек-лист от GATE 7 и Спорт·Марафон

👕 Одежда и обувь

одна пара удобных трекинговых брюк

синтетическая рубашка

футболка с длинным рукавом (от солнца и царапин)

кепка или панама с полями

флисовая кофта или пуховый свитер

термобелье для сна (верх и низ)

теплые носки

запас сменных ходовых носков (три–четыре пары, важно, чтобы всегда были сухие)

нижнее белье

дождевик (пончо или мембранная куртка)

купальник (если будут водоемы или планируете солнечные ванны)

трекинговые ботинки или кроссовки

гамаши

тапочки-кроксы для лагеря, бани и душевых

🎒 Снаряжение

рюкзак 60–70 л с накидкой от дождя

набор гермомешков для спальника и одежды

трекинговые палки

🧼 Гигиена

SPF-средство

гигиеническая помада или бальзам для губ с SPF

антисептик

влажные и сухие салфетки из целлюлозы

полотенце из микрофибры

зубная щетка и паста

репеллент

туалетная бумага

личная аптечка

🔦 Удобство

налобный фонарик

складной нож

зажигалка

туристическая сидушка

мешок для мусора

скачанная офлайн-карта типа Maps.me или OsmAnd

пауэрбанк с проводом

🥣 Для еды

кружка

миска

ложка

фляга для воды

запас продуктов (сублиматы, крупяные хлопья, лапша, консервы в мягкой упаковке)

чай или кофе (удобно в дрип-пакетах, растворимый или мелкого помола)

маленькая горелка и газовый баллон

туристический фильтр для воды и/или обеззараживающие воду таблетки