Одежда

1. Куртка мембранная (непродуваемая, непромокаемая и т.д.)
2. Тонкая флисовая кофта
3. Футболки, рубашки
4. Штаны треккинговые
5. Штаны обычные
6. Носки (обычные и треккинговые), трусы
7. Термобелье
8. Шорты
9. Шляпа от солнца
10. Шарф-манишка
11. Шапка, перчатки

Обувь

1. Ботинки треккинговые
2. Кроссовки (для города и трека)
3. Сандалии
4. Вьетнамки

Другое

1. Рюкзак 75 л.
2. Сумка маленькая (shoulderbag) для документов, фота и др.
3. Рюкзак треккинговый
4. Спальник

Нужные мелочи

1. Фонарик налобный
2. Нож
3. Копии паспорта, билета, фотографии
4. Очки солнцезащитные, очки обычные
5. Фот, зарядка, карточки, шнур
6. Айпод
7. Лоунли Плэнэт
8. Чехол на рюкзак
9. Часы
10. Иголки, нитки
11. Фляга
12. Блокнот, ручка
13. Книжка почитать

Гигиеническое

1. Косметичка
2. Полотенце быстросохнущее
3. Гигиеническая помада, крем от загара
4. Крем обычный
5. Щетка, паста
6. Дезодорант
7. Бритва, пена
8. Кусачка для ногтей
9. Гель, шампунь
10. Салфетки антибактериальные

Аптечка

1. Аспирин
2. Кетанов
3. Фестал
4. Нифуроксазид
5. *Диакарб*
6. Таблетки для обеззараживания воды
7. Регидрон
8. Иммодиум
9. Драмина
10. Антисептики
11. Мазь противовоспалительная
12. Кларитин
13. Уголь
14. Пластыри, бинт
15. Витамин С
16. Имет
17. Термометр
18. Сенаде
19. Но-шпа
20. Антисептик для рук