

个人物品清单

旅行时携带的物品

运输与存储

- 背包或旅行袋。
- 用于包装和保护物品的袋子。
- 160-180升的厚塑料袋（用于额外防止污垢）。

鞋类

- 防水鞋（橡胶靴、帆布靴或高帮靴；最好是橡胶的）。
- 运动鞋或登山鞋。
- 营地的替换鞋。

适合活跃活动的服装

- 舒适的骑马和徒步旅行服装（由轻便快干材料制成的裤子，长袖衬衫或T恤，防风夹克）。
- 保暖夹克（合成纤维或羽绒）。请注意，天气可能难以预测。

营地和过夜服装

- 营地休闲服（裤子、衬衫、短裤、T恤、过夜保暖内衣）。
- 保暖毛衣或羊毛衫（羊毛或羊绒）。
- 保暖帽（羊毛或羊绒）。
- 帽子（帽子或巴拿马帽）。

健康和个人卫生

- 卫生用品（润唇膏、防晒霜、毛巾、洗发水、肥皂）。
- 个人药品（急救箱由教练提供）。

其他配件

- 手套（棉质的即可）。
- 袜子（2-3双棉袜和2双羊毛袜）。
- 防风和防水服，雨衣。

设备和工具

- 太阳镜。
- 头部手电筒
- 水壶（最好带登山扣）。
- 旅游座椅（可折叠）。
- 个人餐具（盘子、勺子、马克杯）。
- 相机或摄像机（可选），备用电池。

组织者提供的装备

- 帐篷。有2人和3人帐篷。
- 睡袋。欢迎自带睡袋。
- 睡袋内胆。
- 聚乙烯泡沫垫（地垫），厚度8-12毫米

在开始旅行之前，我们建议您咨询医生，特别是如果您患有慢性疾病或其他健康问题。这有助于避免不愉快的情况，并使您的旅行更加舒适。