Восхождение на Гилуве.Снаряжение

Багаж

Одежда

Обувь

• Высокие резиновые сапоги с ортопедической стелькой.

• Водонепроницаемые туристические ботинки с хорошей поддержкой голеностопа.
• Лёгкие кроссовки/обувь для лагеря/низких участков.
• Несколько комфортных трекинговых носков для смены (шерсть или синтетика), желательно высокие горнолыжные носки, чтобы не натирались икры.

Снаряжение для сна

Техническое и походное оборудование

Дополнительные вещи

Аптечка и личная гигиена

• Персональная аптечка: пластыри, антисептик, бинты, болеутоляющие, таблетки для очистки воды.
• Солнцезащитный крем SPF 50+, бальзам для губ.
• Влажные салфетки, туалетная бумага, антисептик для рук.
• Средства от насекомых (важно для влажных тропиков).

Еда и энергия

• Энергетические батончики, сухофрукты, орехи, соль/электролиты.

• Лёгкие перекусы для всех переходов.