

Τι θα έχουν οι συμμετέχοντες μαζί τους απαραίτητα:

- 2 ζευγάρια παπούτσια
- 2 φόρμες ή κολάν (αθλητικού τύπου)
- Φούτερ μπλούζα ή ζακέτα
- 3 ζευγάρια κάλτσες
- Μαγιό (2 και όχι βερμούδες αν είναι εφικτό)
- Αντηλιακό
- Καπέλο
- Πετσέτα μπάνιου
- Μικρό μπουκάλι νερό ή παγούρι
- Σακίδιο πλάτης
- Αδιάβροχο
- Ξηρά τροφή (κουλούρια, μπισκότα ή ξηροί καρποί)
- 2-3 πλαστικές σακούλες (για την αποθήκευση των βρεγμένων ρούχων)