

CHECKLISTA – WYCIECZKA W GÓRY LATO

Zawsze

- ☐ Plecak 20-40l
- ☐ Wygodne buty
- ☐ Bielizna termiczna (nie bawełniana)
- ☐ Spodnie trekkingowe
- ☐ Kurtka nieprzemakalna i wiatroodporna (najlepiej lekka)
- ☐ Ciepła bluza (polar lub sweter puchowy)
- ☐ Chusta typu buff
- ☐ Rękawiczki
- ☐ Nakrycie głowy
- ☐ Okulary przeciwsłoneczne
- ☐ Krem z filtrem
- ☐ Picie (termos / butelka)
- ☐ Jedzenie (kanapka, baton itp.)
- ☐ Mapa + kompas
- ☐ Czołówka
- ☐ Telefon
- ☐ Apteczka
- ☐ Nóż / nożyczki / multitool

Dodatkowo

- ☐ Kask
- ☐ Uprząż + lonże
- ☐ Kije trekkingowe
- ☐ Bielizna na zmianę
- ☐ Powerbank + kable
- ☐ Aparat
- ☐ Lornetka
- ☐ Rain cover – osłona na plecak
- ☐ Chusteczki
- ☐ Zegarek sportowy + pas piersiowy
- ☐ Gwizdek

Dodatkowo na więcej niż 1 dzień

- ☐ Dodatkowa bielizna
- ☐ Ręcznik
- ☐ Szczoteczka, pasta, mydło
- ☐ Klapki
- ☐ Dodatkowe jedzenie
- ☐ Dodatkowe picie (izotonik do rozpuszczenia, herbata)
- ☐ Śpiwór, karimata / mata

*Lista zawiera komplet wyposażenia. Nie wszystkie elementy są zawsze niezbędne. Sprzęt wymaga umiejętności jego obsługi.