

Damavand – Lista rzeczy do zabrania

Biwak:

Namiot
Karimata/Mata
Śpiwór
Palnik/Kuchenka
Kartusze z gazem/benzyna
Niezbędnik/łyżka/Scyzoryk
Termos /Butelka na wodę (z filtrem)

Ubrania góry:

Buty wysokogórskie/Buty podejściowe
Skarpety wełniane /Skarpety trekkingowe
Kalesony /Koszulka termiczna
Spodnie trekkingowe
Polar
Ciepła bluza
Kutka goretex
Czapka wełniana
Rękawice cienkie
Rękawice polarowe
Buff/Chustka na głowę
Bielizna do spania /Bielizna

Sprzęt:

Plecak 60 l (najlepiej z kominem)
Plecak 40 l
Kijki trekkingowe
Okulary górskie
Czołówka/Baterie zapasowe
Pulsoksymetr
Raki (niekoniecznie)
Kamera, aparat fotograficzny
Ładowarka komórka
Ładowarka kamera
Karty SD kamera
Zegarek górski
GPS/Nawigacja

Ubrania miasto:

Koszulka
Spodnie
Bielizna
Skarpety

Higiena:

Worki na śmieci
Reklamówki małe i duże
Higiena kobiet
Papier toaletowy (polecam wilgotny)

www.geotramper.pl/geotramper@gmail.com

Chusteczki higieniczne
Chusteczki nawilżające
Krem z filtrem (50+)
Żel do mycia ciała
Szampon do włosów
Krem nawilżający
Ręcznik
Rzeczy do higieny ust
Ścierki do naczyń

Żywność:

Liofilizaty
Zupy instant z makaronem
Zupy instant bez makaronu
Ciastka – biszkopty
Herbata
Bakalie – rodzynki, daktyle, orzechy
Kabanosy
Kisiele
Budynie
Kasza manna
Owsianka
Chałwa
Landrynki

Apteczka/leki:

Aspiryna/Apap/Nospa
Plastry
Suplement(multiwitaminy, witamina C)
Leki przeciwgorączkowe
Leki na przeziębienie i grypę
Antybiotyk (ustal z lekarzem)
Ogrzewacze do rąk (chemiczne)

Dodatkowe rzeczy:

Paszport
Książeczka zdrowia (żółta)
Karta ubezpieczeniowa wysokogórskiego
Kasa (gotówka, karty płatnicze i kredytowe)
Długopis
Kartki do pisania
Wydruki mapy
Wydruki przewodniki
Wydruki kontakty/adresy
Zapałki/Zapalniczka
Kłódka