

Fuji-San – Lista rzeczy do zabrania

Biwak:

Namiot – CAMP Minima Essential
Karimata/Mata
Śpiwór – Salewa Sigma micro 800
Niezbędnik/Łyżka/Scyzoryk
Butelka na wodę (z filtrem)

Ubrania góry:

Buty górskie/Buty podejściowe
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 40 l
Kijki trekkingowe
Okulary górskie
Czołówka/Baterie zapasowe
Raki (paskowe, koszykowe)
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)
Chusteczki higieniczne
Chusteczki nawilżające
Krem z filtrem (50+)
Żel do mycia ciała

www.geotramper.pl/geotramper@gmail.com

Szampon do włosów
Krem nawilżający
Ręcznik
Rzeczy do higieny ust

Żywność:

Suchy prowiant na 2 dni
Słodyczne
Woda

Apteczka/leki:

Aspiryna/Apap/Nospa
Plastry
Suplement(multiwitaminy, witamina C)
Leki przeciwgorączkowe
Leki na przeziębienie i grypę

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
Kłódka