

La Palma – Lista rzeczy do zabrania

Ubrania góry:

Buty podejściowe
Skarpety trekkingowe – 3 pary
Koszulka – 3 sztuki
Spodnie trekkingowe
Ciepła bluza
Buff/Chustka na głowę
Bielizna do spania
Bielizna
Spodenki

Sprzęt:

Plecak 30 l
Okulary przeciwsłoneczne

Czołówka/Baterie zapasowe
Kamera, aparat fotograficzny
Ładowarka komórka
Ładowarka kamera
Karty SD kamera

Higiena:

Reklamówki małe i duże
Higiena kobiet
Chusteczki higieniczne
Krem z filtrem (50+)
Żel do mycia ciała
Szampon do włosów
Krem nawilżający
Ręcznik
Rzeczy do higieny ust

Apteczka/leki:

Apap, Nospa
Suplement (multiwitaminy, witamina C)

Dodatkowe rzeczy:

Paszport
Książeczka zdrowia (żółta)
Kasa (gotówka, karty płatnicze)
Długopis/Kartki do pisania
Wydruki mapy
Wydruki przewodniki
Wydruki kontakty/adresy
Kłódka

Rzeczy plaża:

Ręcznik
Klapki
Ubrania plażowe

Torba na ramię/plecak (na miasto)

www.geotramper.pl/geotramper@gmail.com