

## **Lista rzeczy do zabrania w góry (za sprzętem)**

### **Biwak:**

Namiot – MSR – Hubba HP – one person  
Karimata/Mata – Decathlon  
Śpiwór – Cumulus – Tenequa 850  
Palnik/Kuchenka – Jet-boil – Flash Cooking – 1 L  
Kubek – Termite – Kubek termiczny – Khone – 440 ml  
Niezbędnik/łyżka  
Szczyryk - Victorinox Spartan 13603  
Termos – Primus – Vacuum Bottle – 0,75 L

### **Ubrania góry:**

Buty skorupy – Zamberlan - Eiger  
Buty podejściowe – Asics – buty do biegania po górach  
Skarpety wełniane – Columbia  
Skarpety trekkingowe - Decathlon  
Kalesony - Brubeck  
Koszulka termiczna - Decathlon  
Spodnie trekkingowe – HiMountain – Dynamit; XExpert Series  
Polar – HiMountain – Neon - XExpert Series  
Ciepła bluza – HiMountain – seria Lite&Fast  
Kutka goretex – Millo - Gelanots  
Czapka wełniana – Bergson z polarem  
Rękawice cienkie – Diamond - Tecnopile  
Rękawice polarowe – Półpuchowe – McKinley/The North Face - Windstopper  
Buff/Chustka na głowę  
Bielizna do spania – Decathlon  
Bielizna

### **Sprzęt:**

Plecak 60 l – Volven – Himalaya – 60+10 L  
Kijki trekkingowe – Black Diamond - zaciskowe  
Okulary górskie – Julbo – okulary lodowcowe  
Czołówka  
Baterie zapasowe  
Pulsoksymetr  
Raki – Salewa - automaty  
Czekan – Climbing Technology – Alpin Tour  
Kamera – Go Pro  
Ładowarka komórka  
Ładowarka kamera  
Karty SD kamera  
Zegarek górski  
GPS/Nawigacja

### **Ubrania miasto:**

Koszulka - Decathlon  
Spodnie - Mc Kinley – odpinane nogawki  
Bielizna  
Skarpety

**Higiena:**

Worki na śmieci  
Reklamówki małe i duże  
Higiena kobiet  
Papier toaletowy  
Chusteczki higieniczne  
Chusteczki nawilżające  
Krem z filtrem  
Żel do mycia ciała  
Szampon do włosów  
Krem nawilżający  
Ręcznik – Sea to Summit – microfibra – średniej wielkości  
Rzeczy do higieny ust  
Ścierki do naczyń

**Żywność:**

Liofilizaty – Adventure Food, Travellunch  
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  
Suplementy

**Dodatkowe rzeczy:**

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