

Lista rzeczy jakie zabieram ze sobą na szczyty powyżej 6000 m n.p.m.

Biwak:

Namiot
Karimata/Mata
Śpiwór
Palnik/Kuchenska
Garczek do gotowania
Kubek
Niezbędnik/Łyżka
Scyzoryk
Termos

Ubrania góry:

Buty skorupy
Buty podejściowe
Skalety wełniane
Skalety treningowe
Botki puchowe
Kalesony
Koszulka termiczna
Spodnie trekkingowe
Polar
Ciepła bluza
Kutka goretex
Kurtka puchowa
Czapka wełniana
Rękawice cienkie
Rękawice polarowe
Łapawice puchowe
Łapawice półpuchowe
Buff/Chustka na głowę
Bielizna do spania
Bielizna

Sprzęt:

Plecak 60 l
Kijki trekkingowe
Okulary górskie
Czołówka
Baterie zapasowe
Pulsoksymetr
Raki
Czekan
Kamera
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
Lejek
Papier toaletowy
Chusteczki higieniczne
Chusteczki nawilżające
Krem z filtrem
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
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