

Lista sprzętu na weekend – Tatry lato

Ubrania:

Buty do biegania
Skarpety podkolanówki
Skarpety krótkie
Koszulka do biegania
Spodnie ¾ do biegania
Ciepła bluza
Kutka wiatrówka
Rękawiczki cienkie
Buff/Chustka na głowę
Bielizna do spania
Bielizna
Czapka z daszkiem

Sprzęt:

Plecak do biegania 20 l
Kijki trekkingowe/do biegania
Okulary górskie
Czołówka
Kamera
Ładowarka komórka
Karta SD - kamera
Zegarek górski
Mata samopompująca do spania - opcjonalnie
Pościel do śpiwora

Higiena:

Worki na śmieci
Reklamówki małe i duże
Higiena kobiet
Żel do mycia ciała
Chusteczki higieniczne
Krem z filtrem
Ręcznik
Rzeczy do higieny ust

Żywność:

Bakalie – rodzyнки, daktylę, orzechy
Chałwa
Batony

Apteczka/leki:

Na bieżące dolegliwości

Dodatkowe rzeczy:

Karta ubezpieczeniowa
Kasa (gotówka, karty płatnicze)
Długopis
Kartki do pisania
Wydruki biletów autobusowych

www.geotramper.pl/geotramper@gmail.com