

Pico de Teide – Lista rzeczy do zabrania

Ubrania góry:

Buty podejściowe
Skarpety trekkingowe
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 max 40 l
Kijki trekkingowe
Okulary górskie
Czołówka/Baterie zapasowe
Kamera, aparat fotograficzny
Ładowarka komórka
Ładowarka kamera
Karty SD kamera
Zegarek górski

Higiena:

Higiena kobiet
Papier toaletowy (polecam wilgotny)
Chusteczki higieniczne/Chusteczki nawilżające
Krem z filtrem (50+)/Krem nawilżający
Ręcznik
Rzeczy do higieny ust

Żywność (ulubione przekąski):

Ciastka – biszkopty
Bakalie – rodzynki, daktyle, orzechy
Kabanosy
Chałwa
Landrynki
Woda

Apteczka/leki:

Aspiryna/Apap/Nospa

Dodatkowe rzeczy:

Paszport
Kasa (gotówka, karty płatnicze i kredytowe)
Wydruki mapy/ wydruki przewodniki
Wydruki kontakty/adresy

www.geotramper.pl/geotramper@gmail.com