

LETNI WYJAZD JEDNODNIOWY

Lekkie oddychające koszulki
Spodnie trekkingowe/krótkie spodenki
Kurtka przeciwdeszczowa/wiatroszczelna
Czapka z daszkiem lub chusta na głowę
Okulary przeciwsłoneczne
Buty trekkingowe (dobrze rozchodzone)
Skarpety trekkingowe
Plecak (20-30 L)
Mapa, kompas lub GPS
Telefon z naładowaną baterią (powerbank)
Krem z filtrem UV
Butelka wody/bukłak/termos (min. 1,5 L)
Przekąski energetyczne (batony, orzechy)
Apteczka pierwszej pomocy (plastry, bandaż, środki odkażające)
Kijki trekkingowe, kask
Latarka, worki na śmieci, telefon
Ubezpieczenie, gotówka

ZIMOWY WYJAZD JEDNODNIOWY

Bielizna termoaktywna
Warstwa docieplająca (polar, sweter)
Kurtka zimowa wodoodporna i wiatroszczelna
Spodnie zimowe trekkingowe
Czapka, rękawice (najlepiej wodoodporne)
Komin lub szalik
Zimowe buty trekkingowe (wodoodporne)
Grube, termiczne skarpety
Plecak (25-35 L)
Raczkі lub nakładki antypoślizgowe na buty
Termos z ciepłym napojem
Latarka czołowa z zapasowymi bateriami
Folia NRC (koc termiczny)
Zapasowe rękawice i skarpety
Kijki trekkingowe z talerzykami na śnieg
Apteczka z lekami na odmrożenia i ból, krem, węgiel, plastry na otarcia, latarka
Stuptuty I Raki, Lawinowe ABC (detektor, sonda, łopata)

LETNI WYJAZD WIELODNIOWY

Dodatkowe koszulki i bielizna
Lekka kurtka puchowa
Strój kąpielowy
Klapki lub lekkie buty na odpoczynek
Plecak (40-60 L)
Śpiwór odpowiedni do temperatur
Karimata lub lekki materac
Namiot lub hamak z moskitierą
Kuchenska turystyczna i paliwo
Zestaw naczyń (kubek, miska, sztućce)
Jedzenie liofilizowane
Worki wodoodporne na ubrania i elektronikę
Zestaw naprawczy (igła, nici, taśma klejąca)
Notes z planem trasy, zapalniczka
Paracord, scyzoryk
Dokumenty, pieniądze, karta płatnicza

ZIMOWY WYJAZD WIELODNIOWY

Kilka par bielizny termoaktywnej
Dodatkowa warstwa ocieplająca (np. kurtka puchowa)
Grube rękawice zapasowe
Buty górskie przystosowane do raków
Raki lub rakiety śnieżne
Plecak (50-70 L)
Ciepły śpiwór zimowy
Mata izolacyjna (lepiej izolująca od zimna)
Kuchenska turystyczna zimowa
Zapasowe baterie do urządzeń, latarka



TOPR / GOPR
601 100 300



RAT. GÓRSKIE
985

Do zobaczenia na szczycie!
Marcin Mateusz Nowak