

# Wyjazd w tatry

---

- Duży plecak - wzmocnić szwy
  - Nerka na wodę - zaopatrzyć się w zaczep; sprawdzić czy plecak ma uchwyty w bocznej kieszeni oraz w głównej przestrzeni; sprawdzić czy nerka nie przecieka i włożyć ją w foliówkę
  - Śpiwór - owinąć w torebkę foliową
  - Karimata (nie pianka do gimnastyki)
  - Latarka czołówka
  - Kije trekkingowe
  - Stuptupy
  - Gazety do suszenia butów
  - Telefon, ładowarka, power bank
  - Impregnat do butów w sprayu
  - Buty trekkingowe (zaimpregnować)
  - Raki
  - Kaptcie
  - Płaszcz przeciwdeszczowy (na siebie i plecak albo 2 oddzielne)
  - Folia NRC
  - Kurtka (najlepiej nieprzemakalna)
  - Bluzy termiczne (1-2 pary)
  - Koszulki termiczne (2 - 4 pary)
  - Spodnie trekkingowe (1-2 pary szybkoschnących, elastycznych)
  - Krótkie lekkie spodenki
  - Skarpety (4-5 par)
  - Bokserki (3-5 par)
  - Czapka / Opaska
  - Rękawiczki
  - Ręcznik (szybkoschnący)
  - Pasta do zębów
  - Szczoteczka do zębów w etui
  - Chusteczki higieniczne / nawilżane
-

- Papier toaletowy
- Plastry
- Wata, plastry do butów
- Szampon / Żel (przełąć do małych pojemniczków)
- Krem nawilżający
- Antyperspirant
- Bandaż elastyczny
- Aspiryna
- Leki na ból głowy
- Leki na biegunkę, ból brzucha
- Portfel z dokumentami i gotówką
- Worki foliowe (na brudne ciuchy, zabezpieczenie bagażu przed deszczem, przechowanie części rzeczy w schronisku itp)
- Mniejszy plecak na krótsze wyprawy (zostawiając duży bagaż w schronisku)
- Aparat / GoPro o ile ktoś posiada
- Mapa / GPS / Kompas
- Grube nici i igła
- Torebki śniadaniowe na kanapki
- Kubek termiczny
- Łyżka
- Widelec
- Ostry nóż
- Mały talerz / Mała plastikowa miska
- Termos z herbatą / kawą
- Herbata w torebkach, kawa, ziółka
- Czekolada, batony, bakalie, ciastka, orzeszki, nasiona, chałwy
- Sery, serki, dżemy, pasztety, konserwy, kabanosy
- Warzywa, owoce (papryka, ogórki, pomidory, banany, jabłka)
- Zupki chińskie, gorące kubki
- Kanapki na drogę, chleb, bułki
- Gumy do żucia
- Woda mineralna (1-2 litry w nerce + zapasowa butelka)
- Elektrolity musujące w tabletkach

