

Lista sprzętu – zielonek

Sprzęt	Komentarz
Czołówka	Ze świeżymi bateriami plus dobrze mieć 1 komplet zapasowych
Telefon	Naładować na maksa i potem używać oszczędnie
Folia NRC	Do kupienia w aptece
Okulary przeciwsłoneczne	Jeśli wymagane to lodowcowe
Ubezpieczenie - polisa	Sporty ekstremalne z akcją ratowniczą
Dowód osobisty, karta bankowa, pieniądze	Schować w wodoszczelny woreczek na wypadek deszczu
Szczoteczka i pasta do zębów	Najlepiej w małej tubce albo zgadać się i wziąć jedną na grupę
Chusteczki nawilżane	Do mycia stóp, pach i pupy, poprawiają samopoczucie, psychicznie mogą zdecydować o wejściu na szczyt!
Chusteczki higieniczne	Parę paczek, do smarkania i jako weekendowy papier toaletowy
Środki przeciwbólowe	Co kto lubi, apap, ibuprom, ketonał
Zatyczki do uszu	Na spokojny sen z chrapiącą osobą w namiocie. Osoba wypoczęta zwiększa swoje szanse
Krem UV	Jeśli w planie lodowiec to z mocnym filtrem! Bez tego grożą poparzenia twarzy, uszu a nawet dziurek w nosie
Pomadka do ust	Może być nawet różowa, ale ważne by mieć

Sprzęt	Komentarz
Plastry opatrunkowe	Na odciski, skaleczenia
Karimata	Im grubsza tym lepiej izolująca i wygodniejsza
Śpiwór	W miarę ciepły, w nocy może być od +10 do -10
Plecak	Duży plecak żeby to wszystko pomieścić
Koszulka termoaktywna	Bawełna zabija! Używamy termoaktywnych koszulek, nawet najtańszych
Polar gruby	
Kalesony	Getry, rajtuzy... w razie zimna
Skarpety trekkingowe	Nie przesadzać z ilością, i tak chodzi się w tych samych. Jedne na zapas starczą
Polar cienki	
Rękawiczki polarkowe	Nawet takie za 10zł
Rękawice ciepłe lub łapawice	
Stuptuty	Ochraniacze przeciwśniegowe na nogawki i buty
Buty górskie	Wysokie za kostkę, w miarę sztywne, tak, aby się raki na nich trzymały. Zaimpregnowane i na tyle nieprzemakalne jak tylko się da
Kurtka membrana	Cienka, membranowa. Ma chronić przed wiatrem, śniegiem i deszczem. Przed mrozem chronią polary pod kurtką.
Spodnie membrana	Podobnie jak kurtka
Czapka	ciepła, dobrze osłaniająca uszy

Sprzęt	Komentarz
Raki	Paskowe lub automaty jeśli buty są pod takie raki
Kask	
Uprząż	
Czekan	
Scyzoryk	
Widelco - łyżka (spork)	W turystycznych sklepach są lekkie plastikowe (tanie) lub tytanowe (drogie) sporki w różnych rozmiarach
Zapałki lub zapalniczka	W woreczku wodoszczelnym
Kubek (chyba, że wystarczy nam kubek z termosu)	Lekki blaszany lub termiczny kubek
Termos	0,75 albo litrowy, szczelny, niezawodny
Kijki trekkingowe	Nieobowiązkowe lecz są zbawieniem dla kolan, szczególnie przy schodzeniu, do tego pozwalają zachować równowagę w trudnym terenie
Tabletki mineralizujące	Polecam Litorsał - do kupienia w aptekach