

Niezbędny ekwipunek na nasz wyjazd i turysty idącego w góry!

- **mały podręczny plecak turystyczny** (do wzięcia na szlak turystyczny - taki, który pomieści rzeczy niezbędne na szlaku: suchy prowiant, termos z herbatą lub inne napoje (ilość w zależności od pogody i indywidualnych potrzeb), pelerynę, butki/kanapki, coś kalorycznego np. czekoladę, batony proteinowe ☺, nakrycie głowy chroniące przed słońcem



- **bezpieczne i wygodne buty górskie** (najlepiej wysokie chroniące kostkę przed skręceniem, usztywniające staw skokowy, najlepiej trekkingowe, można wziąć lekkie buty na przebranie w autokarze. PIENINY SŁYNĄ Z TEGO ŻE WAPIENNE KAMIENIE NA SZLAKU (ZWŁASZCZA GDY SĄ MOKRE) SĄ BARDZO ŚLISKIE!!!

- **kijki trekkingowe** jeśli posiadasz.

- **odzież ochronna** (przygotować się do wyjazdu stosownie do prognozy pogody (KONIECZNIE SPRAWDZIĆ JĄ DWA DNI/DZIEŃ PRZED WYJAZDEM!), oprócz tego zabrać obowiązkowo pelerynę przeciwdeszczową lub parasol).

- **suchy prowiant** (batoniki, czekolada, paluszki itp.),

- **napoje min. 2 litry** (w zależności o pogody i potrzeb indywidualnych, herbatą z cytryną w termosie wskazana.)

Pakuj się oszczędnie! Weź tylko rzeczy, z których będziesz korzystać na trasie!

UCZESTNIKU I LETNIEGO RAJDU W GÓRY!

POINFORMUJ ORGANIAZATORA O CHOROBIĘ STOSOWNIE WCZEŚNIEJ, A W PRZYPADKU ZŁEGO SAMOPOCZUCIA NA TRASIE ZGŁASZAJ SWOJĄ DOLEGLIWOŚĆ OPIEKUNOM RAJDU. BĄDŹ ODPOWIEDZIALNY ZA SWOJE ZDROWIE I INNYCH Z KTÓRYMI PRZEBYWASZ!