

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), pelerynę, bułki/kanapki, coś kalorycznego np. czekoladę gorzką, batony proteinowe ☺, nakrycie głowy)
- **bezpieczne i wygodne buty górskie** (najlepiej wysokie chroniące kostkę przed skręceniem, usztywniające staw skokowy, najlepiej trekkingowe, lekkie buty na przebranie w autokarze).
- **odzież ochronna** (przygotować się do wyjazdu stosownie do prognozy pogody, oprócz tego zabrać obowiązkowo pelerynę przeciwdeszczową lub parasol)
- **suchy prowiant** (batoniki, gorzka czekolada, paluszki itp.), napoje ok. 2 litrów (w zależności o pogody i potrzeb indywidualnych)

- DŁUGOPIS NA KONKURS !!!

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