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 (czapka), można wziąć rękawiczki ☺)

- bezpieczne i wygodne buty górskie (najlepiej wysokie chroniące kostkę przed skręceniem, usztywniające staw skokowy, najlepiej trekkingowe, można wziąć lekkie buty na przebranie w autokarze.

- **stuptuty** i **kijki trekkingowe** jeśli posiadasz.

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

- suchy prowiant (batoniki, gorzka czekolada, paluszki itp.),
- **napoje min. 2 litry** (w zależności o pogody i potrzeb indywidualnych, herbata z cytryną w termosie wskazana!)

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

UCZESTNIKU XVI JESIENNEGO RAJDU W GORCE!

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