

SPANIE W  
HAMAKU

SPANIE W  
NAMIOCIE

SPANIE NA  
GLEBIE

## PLECAK

Wygodny plecak z odpowiednim systemem nośnym, szerokim pasem biodrowym, pojemność 38-75 litrów

### Regeneracja

- Śpiwór
- Podpinka

- Śpiwór
- Karimata

- Śpiwór
- Karimata

- Hamak
- Tarp

- Namiot

- Tarp
- Izolacja od ziemi (folia itp)

### Higiena

#### Wyposażenie podstawowe

- Mydło
- Ręcznik z mikrofibry
- Pasta do zębów
- Szczoteczka do zębów
- Obcinaczki do paznokci lub nożyczki
- Papier toaletowy (poza zimą mokre chusteczki)

#### Wyposażenie dodatkowe

- Krem tłusty w razie mrozów
- Antyperspirant
- Pysznic outdoorowy (można zawsze zrobić z butelki)

### Apteczka

#### Wyposażenie podstawowe

- Rękawiczki lateksowe
- Środek odkażający
- Plasterki na małe rany
- Bandaż
- Opatrunek
- Koc NRC

#### Wyposażenie dodatkowe

- Sudocrem
- Maść nawilżająca
- Szwy na taśmie
- Nożyczki
- Staza
- 

### Narzędzia

#### Wyposażenie podstawowe

- NÓŻ z głownią stałą
- Piła
- Linka, sznurek (paracord, dynema)
- Krzesiwo
- Rękawiczki robocze
- Latarka

#### Wyposażenie dodatkowe

- Filtr do wody
- Saperka
- Siekiera
- Siedzisko (wszelkiego typu krzeselka lub małe karimaty do siedzenia)
- Lina wspinaczkowa (polecam lodowcową, jest lżejsza niż liny klasyczne)
- Karabinek x 2 alpinistyczny

### Kuchnia

#### Wyposażenie podstawowe

- Kubek (tytanowy, stalowy z przykrywką)
- Niezbędnik

#### Wyposażenie dodatkowe

- Palnik i butla z gazem
- Kawa
- Herbata (polecam zebrane zioła)
- Patelnia
- Garnek
- Stalowa linka i karabinek do zawieszenia nad ogniem

### Ubranie

Uzależnione od warunków pogodowych (pory roku) oraz własnych predyspozycji do odczuwania temperatur

- Koszulka (najlepiej z merynosa)
- Bielizna (najlepiej z merynosa)
- Skarpety (najlepiej z merynosa)
- Bluza lub koszula, sweter
- Kurtka, przeciwwiatrowa, przeciwdeszczowa
- Ponczo
- Stup-tuty
- Rękawiczki
- Czapka
- Komin lub szalik
- Bielizna Termiczna (góra i dół z domieszką merynosa)
- Spodnie (najlepiej szybkoschnące)
- Buty za kostkę (najlepiej 1,5 rozmiaru większe)

Ilość oraz rodzaj to indywidualna sprawa

### Dodatki

- Worki wodoodporne (stosowane jako wkład do plecak podczas wypraw watertrekking)
- Worki kompresyjne (umożliwiające zmniejszenie odpowiednią segregację posiadanego sprzętu)
- Lampy naftowe (dla klimatu)
- Kije Trekkingowe (podczas dłuższych wędrówek)
- Osłona przeciwdeszczowa na plecak
- PowerBank i kable
- Telefon (do wykonywania dokumentacji z wyprawy, korzystania z map i nawigacji)
- Stopery (polecam podczas nocowania zimą blisko części wybrzeża)