

# Co zabrać na wycieczkę

nie więcej (bez żartów :) niż **15 kg** (mężczyźni) i **12 kg** (kobiety)

## Indywidualnie

### **Odzież (przepraszam, że tak szczegółowo, ale okazuje się, że trzeba)**

- czapka (taka na słońce i w góry, gdy będzie zimno) (1)
- kąpielówki / strój kąpielowy – no chyba, że ktoś boi się wody, albo kąpie się na nagusa (1)
- krótkie spodenki / spódnica (2)
- lekka kurtka przeciwdeszczowa (1)
- majtki (3), naprawdę nie zabierajcie więcej, będziemy pracować na bieżąco
- pasek do spodni (przydaje się, gdy traci się na wadze) (1)
- peleryna-pałatka (niekoniecznie, w sumie wystarczy kurka przeciwdeszczowa) (1)
- sandały trekkingowe (takie, które nadają się do chodzenia po górach i po mieście, a nawet po wodzie) (1)
- skarpetki (3), jedna bardzo ciepła para, dwie lekkie (nie zabierać więcej!)
- **spodnie długie (1)**
- sweter ciepły, może być polar – jest lżejszy (1)
- T-shirty (3), też nie apel o to, żeby nie brać więcej :)

### **Dokumenty**

- ksero paszportu (może być zeskanowane w poczcie elektronicznej) (1)
- książeczka zdrowia lub inny dokument z informacją o grupie krwi, j.w. (1)
- legitymacja ISIC / ITIC lub inna międzynarodowa (1)
- legitymacja studencka (krajowa) (1)
- paszport i dowód osobisty – chyba najważniejszy (1)
- prawo jazdy (niekoniecznie, ale kto wie) (1)
- ubezpieczenie (o ile ktoś się na nie decyduje) (1)
- wykaz ważnych adresów (telefony, e-mail) – można zostawić w swojej skrzynce e-mail (1)

### **Apteczka**

- Magnez
- Wapno
- Nici i igła
- Ibuprom, Panadol (Apap)
- Aspiryna
- Gripex
- Scorbolamid, Rutinoscorbin
- Bandaż
- Bandaż elastyczny
- Opaska elastyczna
- Wata
- Woda utleniona
- Plastry opatrunkowe
- Maść rozgrzewająca stawy.

### **Pieniądze**

- Na jedzenie – tylko w euro lub w dolarach (nie kupować dinarów, kun itp. walut, z wyjątkiem forintów węgierskich w Polsce!). Można zabrać 1000 forintów (śniadanie i obiad 1. dnia)

### **Prowiant**

- Coś „energetycznego”, co się nie roztopia po drodze
- Konserwy mięsne, paprykarze
- Kawa / herbata
- Kilka zupek w proszku (mogą się przydać w górach)

## Przybory toaletowe

- Co kto woli, najważniejszy jest mały (nie zabierać ręczniko-koców!) ręczniczek, najlepiej szybkoschnący
- szczoteczka i pasta do zębów
- Szare mydło (w górach i w rzekach nie powinno się używać innego)
- Czasem dezodorant też się przydaje :)
- Chusteczki nawilżone (fajna sprawa!!!)
- Inne (do wyboru, byle nie więcej niż 150 gram :)
- maszynka do golenia plus żel
- żadnych lakierów do paznokci ☺

## Sprzęt turystyczny

- Coś do przykrycia się, co nie przepuści wody (np. amerykańska wojskowa pałatka :) **TO Najważniejsze**
- Śpiwór (ciepły, ale tolerancja +4 st. C powinna wystarczyć)
- Karimata
- Namiot – **zdecydowanie NIE!!! Śpimy na przyspal**
- Kubek metalowy
- Linki gumowe (takie którymi mocuje się rzeczy do bagażników), w sklepach wszystko za 2 złote
- Mały plecak
- Plecak (do czegoś to trzeba zapakować)
- Sztućce
- Zapalniczka
- Scyzoryk
- Butla 440 gram z palnikiem – **cholernie ważna część ekwipunku!!!**

## Inne

- aparat fotograficzny + baterie do aparatu + ładowarka (nieobowiązkowo)
- długopis
- etui na okulary (jak ktoś nosi)
- jakieś gadżety (mogą się przydać) (kilka)
- kalkulator (przydaje się!)
- portfel – najlepiej dwa, z czego w jednym są pieniądze na 2-3 następne dni, reszta w drugim portfelu
- telefon + ładowarka do telefonu, o ile jest taka możliwość – czasem telefon ratuje życie
- zegarek-budzik (może być w telefonie)
- testament

**Oczywiście można sobie zabrać także inne, nieuwzględnione wyżej rzeczy :)**

## Wspólnie

**(dogadamy się na tydzień przed wyjazdem)**

- Grzałka
- Latarka
- Mapy
- Inne, co?