

# LISTA PAKOWANIA NA SZLAK DŁUGODYSTANSOWY BEZ NAMIOTU [1/2]

## UBRANIA:

- Buty sportowe lub trekkingowe (na nogi)
- 2-3 T-shirty sportowe
- Cienka bluza sportowa z długim rękawem
- Ciepła bluza (np. polar)
- 1 koszulka bawełniana do noszenia w kwaterach
- 2-3 pary spodni sportowych (stosunek krótkich do długich zależy od pory roku)
- 1 spodnie do noszenia w kwaterach
- Kapelusz na słońce lub buff/czapka
- Peleryna
- Klapki lub sandały
- Piżama
- 3-5 × bielizna
- 3-5 × skarpety
- ✱ Kurtka ✱
- ✱ Chusta na szyję ✱
- ✱ Rękawiczki ✱
- ✱ Bielizna termiczna ✱

## ELEKTRONIKA:

- Telefon + ładowarka
- Powerbank
- Latarka czołowa
- Opcjonalnie: Zegarek sportowy + kabel
- Opcjonalnie: czytnik e-booków

## APTECZKA:

- Plastry
- Gaza / opatrunek jałowy
- Bandaż zwykły i elastyczny
- Koc termiczny (folia NRC)
- Środek do dezynfekcji
- Rękawiczki jednorazowe
- Maseczka do sztucznego oddychania
- Termometr
- Leki, które bierzesz regularnie (zannotuj) .....
- Paracetamol/ibuprofen (opcjonalnie)
- Lek na biegunkę (opcjonalnie)

# LISTA PAKOWANIA NA SZLAK DŁUGODYSTANSOWY BEZ NAMIOTU [2/2]

- Plastry – paski do zamykania ran (opcjonalnie)
- Szyna splint (opcjonalnie)
- Maść na obolałe stawy (opcjonalnie)
- Instrukcja pierwszej pomocy

## ŁAZIENKA:

- Krem na słońce lub na mróz
- Mały szampon
- Małe mydło / żel pod prysznic
- Mała pasta i szczoteczka do zębów
- Pilnik do paznokci, opcjonalnie cążki
- Pęseta (np. do wyciągnięcia kleszcza)
- Grzebień, opcjonalnie gumka do włosów
- Ręcznik szybkoschnący
- Dezodorant
- Pomadka do ust
- ♀ Podpaski / tampony / kubeczek menstruacyjny

## INNE:

- Dokumenty, pieniądze, karta
- Mapa papierowa (lub aplikacja w telefonie z dostępem offline)
- Bukłak i/lub butelki na wodę
- Pokrowiec przeciwdeszczowy na plecak
- Gwizdek
- Termos i torebki herbaty (w zimne dni)
- Scyzoryk
- Folia aluminiowa do pakowania jedzenia,
- Widelec lub łyżka
- Kubek emaliowany lub podobne naczynie
- Chusteczki i kawałek papieru toaletowego
- Igła i nitka
- Spray na owady (opcjonalnie)
- Kije trekkingowe (opcjonalnie)

## LISTA PAKOWANIA Z NAMIOTEM [1/2]

### SPRZĘT TURYSTYCZNY BAZOWY:

- Namiot
- Śpiwór
- Karimata
- Kije trekkingowe (opcjonalnie)
- Pokrowiec przeciwdeszczowy na plecak
- Latarka czołówka

### KUCHENKA POLOWA:

- Kartusz gazu
- Palnik
- Zapalniczka
- Garnek
- Talerzyk lub deseczka do krojenia
- Sztućce
- Składany nóż
- Metalowy kubek z miarką
- Połówka gąbki do naczyń (albo szmatka)
- Płyn do mycia naczyń 50 ml
- Pudełko na jedzenie (opcjonalnie)

### UBRANIA:

- Buty sportowe lub trekkingowe (na nogi)

- 2-3 T-shirty sportowe
- Cienka bluza sportowa z długim rękawem
- Ciepła bluza (np. polar)
- 1 koszulka bawełniana do noszenia w noclegach
- 2-3 pary spodni sportowych (stosunek krótkich do długich zależy od pory roku)
- 1 spodnie do noszenia w kwaterach
- Kapelusz na słońce lub buff/czapka
- Peleryna
- Klapki lub sandały
- Piżama
- 3-5 × bielizna,
- 3-5 × skarpety
- \* Kurtka \*
- \* Chusta na szyję \*
- \* Rękawiczki \*
- \* Bielizna termiczna \*

### ELEKTRONIKA:

- Telefon + ładowarka
- Powerbank
- Opcjonalnie: Zegarek sportowy + kabel
- Opcjonalnie: czytnik e-booków.

## LISTA PAKOWANIA Z NAMIOTEM [2/2]

### ŁAZIENKA:

- Chusteczki nawilżające i do higieny intymnej
- Płyn do higieny intymnej (50 ml)
- Połówka gąbki
- Krem na słońce lub na mróz
- Mały szampon
- Małe mydło / żel pod prysznic
- Mała pasta i szczoteczka do zębów
- Pilnik do paznokci, opcjonalnie cążki
- Pęseta (np. do wyciągnięcia kleszcza)
- Grzebień, opcjonalnie gumka do włosów
- Ręcznik szybkoschnący
- Dezodorant
- Pomadka do ust
- ♀ Podpaski / tampony / kubeczek menstruacyjny

### APTECZKA:

- Plastry
- Gaza / opatrunek jałowy
- Bandaż zwykły i elastyczny
- Koc termiczny (folia NRC)
- Środek do dezynfekcji
- Rękawiczki jednorazowe
- Maseczka do sztucznego oddychania

- Termometr
- Leki, które bierzesz regularnie (zannotuj) →
- Paracetamol/ibuprofen (opcjonalnie)
- Lek na biegunkę (opcjonalnie)
- Plastry – paski do zamykania ran (opcjonalnie)
- Szyna splint (opcjonalnie)
- Maść na obolałe stawy (opcjonalnie)
- Maść antyhistaminowa (opcjonalnie)
- Instrukcja pierwszej pomocy

### INNE:

- Dokumenty, pieniądze, karta
- Mapa papierowa (lub aplikacja w telefonie z dostępem offline)
- Bukłak i/lub butelki na wodę
- Pokrowiec przeciwdeszczowy na plecak
- Gwizdek
- Termos i torebki herbaty (w zimne dni)
- Scyzoryk
- Folia aluminiowa do pakowania jedzenia
- Chusteczki higieniczne i kawałek papieru toaletowego
- Igła i nitka
- Spray na owady (opcjonalnie)