

Elbrus – Lista rzeczy do zabrania

Biwak:

Namiot
Karimata/Mata
Śpiwór
Palnik/Kuchenka
Garczek do gotowania
Kubek
Niezbędnik/Łyżka
Szczyrek
Termos

Ubrania góry:

Buty skorupy
Buty podejściowe
Skarpety wełniane
Skarpety treningowe
Kalesony
Koszulka termiczna
Spodnie trekkingowe
Polar
Ciepła bluza
Kutka goretex
Czapka wełniana
Rękawice cienkie
Rękawice polarowe
Łapawice półpuchowe
Buff/Chustka na głowę
Bielizna do spania
Bielizna

Sprzęt:

Plecak 60 l
Kijki trekkingowe
Okulary górskie

Czołówka
Baterie zapasowe
Pulsoksymetr
Raki
Czekan
Kamera
Ładowarka komórka
Ładowarka kamera
Karty SD kamera
Zegarek górski
GPS/Nawigacja

Ubrania miasto:

Koszulka
Spodnie

Bielizna
Skarpety

Higiena:

Worki na śmieci
Reklamówki małe i duże
Higiena kobiet
Papier toaletowy
Chusteczki higieniczne
Chusteczki nawilżające
Krem z filtrem
Żel do mycia ciała
Szampon do włosów
Krem nawilżający
Ręcznik
Rzeczy do higieny ust
Ścierki do naczyń

Żywność:

Liofilizaty
Zupy instant z makaronem
Zupy instant bez makaronu
Ciastka – biszkopty
Herbata
Bakalie – rodzynki, daktyle, orzechy
Kabanosy
Kisiele
Budynie
Kasza manna
Owsianka
Chałwa
Landrynki

Apteczka/leki:

Aspiryna
Apap
Nospa
Plastry
Suplementy

Dodatkowe rzeczy:

Paszport
Książeczka zdrowia (żółta)
Karta ubezpieczeniowa
Kasa (gotówka, karty płatnicze)
Długopis
Kartki do pisania
Wydruki mapy
Wydruki przewodniki
Wydruki kontakty/adresy
Zapałki/Zapalniczka