

Exhipament călătorii

BOCNCI / Pantofi Trekking	3 sezoane / impermeabile și respirabili. cu jumătate sau 1 număr mai mari - NU ficși pe picior!
----------------------------------	--

RUCSAC potrivit pentru Trekking	20-30 l	30-40 l	40-50 l	peste 50 l	cu husă de ploaie	
	1-2 zile	2-3 zile	3-4 zile	peste 3 zile		
	Să încapă hainele, alimentele, echipamente și accesorii - toate.					

Haine PLOAIE	Geacă / Jachetă / Pelerină - impermeabile .
---------------------	--

HAINE	Haine potrivite sezonului și intervalului de temperatură estimată.				
De preferat mai multe straturi subțiri (exp.):					
trunchi	tricou, bluză trening (subțire), bluză (subțire), geacă sau windstopper.				
picioare	pantaloni subțiri și unul impermeabil sau windstopper cu aerisiri.				
De Vară și/sau protecție UV, uscare rapidă	Tricou / bluză cu mânecă lungă.				
	Pantaloni lungi - cu uscare rapidă.				
	Șosete de calitate și potrivite sezonului.				

Soare	Șapcă / Pălărie, Ochelari de soare, Cremă de soare.				
Frig (seara)	Guler / Buff multifuncțional, Căciulă și Mănuși subțiri.				
Seară / Nopate	Lanternă frontală (de pus pe cap) și baterii rezervă.				
Utile	Sticlă apă, Bețe trekking, Folie de supraviețuire.				
	Fluier, Briceag, Tacâmuri.				
	Cearșaf sac de dormit - Liner (BBC, mătase)				

Alimente	Fructe, Legume, Oleaginoase (nuci, alune), sendvișuri.				
... mai puține dulciuri!	(uscate, deshidratate, confiate)				
	Miere	Batoane (cereale, proteice)			
Cantitatea de alimente să fie adaptată călătoriei.					

De schimb:	tricou, șosete ș.a. de schimb.
-------------------	--------------------------------

antiperspirant natural
cremă protecție soare
detergent natural
lentile și soluție
perie păr
cabluri USB și încărcător

apărat Foto