

ZALECANY UBIÓR I WYPOSAŻENIE W CZASIE NASZYCH TREKKINGÓW

UBIÓR:

☑ Wygodne, wypróbowane **buty trekkingowe** najlepiej z podeszwą „Vibram” - 1 para, ewentualnie drugie buty na zmianę (może to być 1 para butów sięgających za kostkę i 1 para lekkich butów trekkingowych);

Ważne, żeby nie używać w czasie trekkingu zupełnie nowego obuwia - buty należy rozchodzić wcześniej!

Jeśli ktoś zostawi rozchodzenie butów na długą, górska wędrówkę, prawie na pewno będzie z tego powodu cierpieć!

☑ Lekkie obuwie sportowe, których można używać wiczorami w miejscu zakwaterowania jak sandały, tenisówki lub tym podobne;

☑ Skarpety odpowiednie do butów (od kiedy zastosowano syntetyczne włókna odprowadzające wilgoć na zewnątrz, zaczęły one wypierać czystą wełnę i bawełnę z roli standardowo stosowanych materiałów);

☑ Wygodne, długie spodnie - 2 pary (mogą to być po 1 sztuce: spodnie typu szorty i polarowe);

☑ Krótkie spodenki - min. 1 para, dobre są również klasyczne spodnie do kolan;

☑ Bielizna i podkoszulki syntetyczne (nowoczesnym choć niezbyt tanim rozwiązaniem jest bielizna merino. Merino to wełna pochodząca z azjatyckiej rasy owiec. Ma znakomite parametry cieplne, jest miłe w dotyku i absorbuje wilgoć, dając uczucie suchości i ciepła. Ponadto jest bardzo trwałe i wytrzymałe na trudy użytkowania, nie absorbuje zapachów oraz posiada zdolność regeneracji);

☑ Bluzy lub swetry z długim rękawem;

☑ Ciepła odzież typu polar (warstwa środkowa ma zapewnić izolację czyli chronić przed chłodem a także kiedy jest zimno lub pada deszcz – tworzyć ciepły bufor pomiędzy warstwą wewnętrzną i zewnętrzną);

☑ Nieprzemakalna kurtka lub palto (ewentualnie mała, składana parasolka)

☑ Rękawiczki, czapka;

☑ Nakrycie głowy - czapka z daszkiem lub chusta chroniąca przed słońcem.

WYPOSAŻENIE:

☑ Plecak na 1-dniowe wyjścia w góry o pojemności 20-35 litrów (wybierając plecak – podobnie jak w przypadku butów – należy kierować się wygodą);

☑ Pokrowiec przeciwdeszczowy na plecak (w ulewnym deszczu żaden plecak nie zachowuje 100 % nieprzemakalności, bez względu na to, o czym producent zapewniał w ulotce reklamowej);

☑ Okulary przeciwsłoneczne;

☑ Krem z wysokim filtrem UV;

☑ Mała, podręczna apteczka lub leki zażywane na co dzień;

☑ Pojemnik na wodę (najlepszym rozwiązaniem jest pojemnik wkładany do plecaka typu Camel Bak z rurką do picia, ważne aby plecak w górnej części miał otwór na rurkę – często oznaczony H2O);

☑ Kije trekkingowe;

☑ Komplet zapasowych sznurowadeł.

WYMIENIONE POWYŻEJ PRZEDMIOTY TO NASZA SUGESTIA.

PROSIMY TAKŻE O ZABRANIE RZECZY, KTÓRE PRZYDAJĄ SIĘ PAŃSTWU ZWYKLE W GÓRACH, A O KTÓRYCH MY NIE MAMY POJĘCIA ...

www.sport-events.pl

www.agencjagorska.pl