



Agencja Górską i Biuro Podróży

# 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, górską wędrówkę, prawie na pewno będzie z tego powodu cierpieć!**

✓ Lekkie obuwie sportowe, których można używać wieczorami 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);

✓ Komplet przeciwdeszczowy - nieprzemakalna kurtka + spodnie z Gore-Texu;

✓ Rękawiczki, czapka;

✓ Ochroniacze (tzw. stuptuty, od francuskiego stop-toot – zatrzymywać wszystko) dzięki którym np. woda, lód pozostają na zewnątrz;

✓ 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 lekarstwa 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](http://WWW.SPORT-EVENTS.PL)