

Lista rzeczy do zabrania w góry

wersja z 2009-09-21

1. dokumenty

- paszport/dowód osobisty
- ubezpieczenie (ÖAV)
- książeczka szczepień
- prawo jazdy + p.j. międzynarodowe
- karty płatnicze + pieniądze (waluta)
- kalendarz / adresy / notes / długopis
- karty / kości / lektura (na brzydką pogodę)
- dziennik wyprawowy
- klucze od mieszkania

2. turystyczne - duże

- namiot + podkład
- śpiwór + prześcieradło + zatyczki do uszu
- karimata + reparaturka + dodatkowa karimata
- plecak (+2 duże worki) + plecaczek
- wyprawa: więcej dużych worków (w tym mocny wór na śnieg)
- wyprawa: wory transportowe i kłódki

3. turystyczne - drobne

- mapy
- GPS + baterie AA (x2) / kompas
- Heart Rate Monitor / Suunto
- przewodnik + opisy dróg
- latarka (czołówka) + baterie AAA (x3x2)
- aparat fotograficzny + akumulatory + statyw
- telefon (budzik) + gwizdek
- pas na dokumenty
- folia NRC
- przybory (igły, nici, spinacze, agrałki, guziki, drut)
- scyzoryk, obieraczka do warzyw
- sznurki do przywiązywania namiotu
- worki foliowe (dużo) + reklamówki
- camelbag x 2
- samolot: słuchawki (us airways), poduszka rogalik
- samolot: klapki na oczy (do spania przy świetle)
- samolot: karimata i nakrycie do spania na lotnisku

4. ubrania

- polar / windblock / koszula
- kurtka goretex
- podkoszulki (2) - kolor: ciemny
- skarpety lekkie (nylonowe) (2) + grube (1)
- slipy (2-3)
- szorty
- spodnie nieprzemakalne (lub szybko schnące)
- czapka, rękawice, opaska
- rękawiczki jedwabne (mróz, słońce)
- buty + wkładeczki
- klapki + kąpielówki + ...
- zima: ochraniacze na deszcz i śnieg, spodnie polarowe, kominiarka + maska na twarz
- wyprawa: kurtka puchowa, buty ocieplane lub skorupy + ocieplacze na buty
- wyprawa: jedwabna chustka lub maska na twarz

5. medyczne

- aspiryna
- węgiel, immodium
- antybiotyki przeciw rozwojnieniu (np. Ciprofloxacyn 500mg)
- leki osłonowe (żołądek) (np. Lansoprasol)
- witaminy
- tabletki na gardło
- plastry, w tym zwykły na odciski, zasypka
- bandaże (2 lub 3) + opaski na kolana
- woda utleniona
- maść Andrei na wszystko ;-)
- witamina C (rozpuszczalna) + rutinoscorbin
- wapno + alergiczne
- do uzdatniania H_2O (Micropur)
- okulary + klapki - przeciwsłoneczne na okulary
- wyprawa: tabletki czosnkowe (rozrzedzenie krwi)

6. przybory toaletowe

- szczoteczka i pasta do zębów
- mydło (bakteriobójcze, do użycia bez wody)
- dezodorant
- ręcznik
- papier toaletowy (mokry) + chusteczki higieniczne (2)
- obcinacz do paznokci
- podpaski / tampony
- krem do opalania + po opalaniu + bloker
- krem na mróz + sztyft do ust
- przybory do golenia
- proszek/płyn do prania + klamerki + długi sznurek

7. jedzenie (x osoba x doba/posiłek)

- szytne opakowanie
- gumki recepturki do zamykania nadpęczonych opakowań
- mocne reklamówki do porcjonowania jedzenia
- chleb czarny, finn crisps (0.150kg)
- chleb FinnCrisp
- miód, syrop (malinowy)
- serki topione
- ryby w oleju
- cebula mała
- czekolady (0.100kg)
- batoniki
- buliony (kilka kostek)
- herbata ekspresowa (2 torebki)
- tabletki musujące, izostar
- płatki ryżowe (0.125kg)
- makaron (0.125kg)
- puree z mlekiem
- gotowe dania: felix, barilla, ...
- cytryny, suszone owoce (figi, daktyle, nie sliwki)
- rodzynki + orzechy laskowe
- sól ziołowa + pieprz Cayenne, oliwa z oliwek
- guma do żucia bez cukru
- wyprawa: liofilizaty na całość pobytu
- wyprawa: power bars/gels na dzień szczytowy

8. gotowanie

- kuchenka + gaz + osłonka
- zapalniczka (benzynowa = imco)
- kubek + gary + sztućce (nóż, widelec, łyżka)
- duży garnek + patelnia
- tarka i gąbka (do zmywania) + płyn
- butelki alu na wodę / kubłak na wodę
- zima: termos
- wyprawa: filtr do wody, mała buteleczka do śpiwora na noc, butelka na moc + lejek

9. sprzęt

- kijki
- lonża, uprząż, kask
- lina(-y), szpej
- brezent/folia na linę (2x2m)
- lornetka
- okulary przeciwsłoneczne/łodowcowe / gogle
- zima: czekan, raki

10. samochód

- zielona karta + schutzbrief
- atlas Europy + poradnik o trekkingu
- stolik turystyczny, krzeselka (rozkładane duże)
- baniak na wodę 5l
- ręczniki papierowe
- torby na jedzenie zwykłe i termiczne
- przedłużacz + ładowarki
- wtyczki do prądu (USA/RPA)
- samochodowa ładowarka USB do GPS
- parasolka duża