

LISTA EKWIPUNKU TREKKINGOWEGO

wersja 006; 04.09.2007

© Marek Arcimowicz / www.szkolagorska.com

ODZIEŻ

ODZIEŻ	BIELIZNA (zalecam dzianiny syntetyczne, ew. domieszki wełny)	SKARPETY	2-3 pary grubych, ciepłych 4-7 par cienkich uwaga: jeśli preferujemy chodzenie w sandałach – wtedy wystarczy zabrać 2-3 pary cienkich skarpet, grube b.z.
		KOSZULKI	1-2 T-SHIRT 1-2 bezrękawników 1-2 z długimi rękawami sumarycznie raczej nie więcej niż 4 koszulki
		KALESONY/CIEPŁE SECOND SKIN'Y LUB PODOBNE	Można zabrać 1 cieniutkie, bieliźniane i 1 spodnie z cienkiego polaru, takie przy skórze.
		STRÓJ KĄPIELOWY	1-2 szt. Będzie potrzebny na trasie trekkingu w czasie kąpeli w wodospadach i w gorących źródłach; Później na raftingu; Należy unikać zbyt „skąpej“ wersji (szczególnie panie);
		MAJTKI I MAJTECZKI	Wedle uznania, zalecam syntetyki
	PRZECIWWIATROWO - PRZECIWDDESZCZOWA	KURTKA GORE-TEX LUB PODOBNA MOŻE BYĆ SZCZELNY NYLON (ORTALION) Z KLEJONYMI SZWAMI	Jak najlżejsze, cienkie z małymi ilościami kieszeni; Istotny jest wygodny kaptur
		SPODNIE GORE-TEX/NYLON	Niekoniecznie, ale jeśli ktoś ma leciutkie spodnie to warto zabrać
		STOPTUTY	Lekkie ochraniacze na buty. Nie są konieczne, ale ułatwiają poruszanie się w głębokim śniegu i zapobiegają wpadanie śniegu, wody i kamieni do butów.
	OCIEPLAJĄCA	KURTKA POLAR	klasyczny, nie za cienki i nie za gruby polarek. możliwie lekki, może być z kapturem;
		BEZRĘKAWNIK PUCHOWY/ULTRALEKKA KURTKA PUCHOWA	najlepsza jest leciutka kurteczka puchowa - poniżej 1kg, w woreczku ok. 3-4l; jeśli nie, to polecam bezrękawniki (kamizelki) puchowe;
	CIEPŁA BLUZA BIELIŻNIANA LUB LEKKI, CIENKI, OBCISŁY POLAR.	coś co zastępuje kiedyś bardzo popularne w górach koszule flanelowe; lekka bluza z cienkiego polaru wydaje się optymalna;	
	SPODNIE POLAR – PRZY CIELE, WĄSKIE	najwygodniejsze są takie, które nadają się i do chodzenia w ciągu dnia i do snu w wyjątkowo zimną noc; dobrze jeśli lekko elastyczne;	
	RĘKAWICE	1x cienkie, windstoper albo rowerowe 1x grube, ale lekkie! np. jednopalczaste WIATROSZCZELNE (nie tylko wełniane), można zabrać w miarę ciepłe polarowe/wełniane 5-palczaste + jednopalczasty wiatrochron z ortalionu; warto też rozważyć parę rekawiczek bez palców np. rowerowych – do chodzenia z kijami;	
INNE	CZAPKI	1 zwykła, ciepła czapeczka polecam dodatkowo kominiarke do spania; 1 czapeczka z daszkiem i „pelerynką“ osłaniającą kark - przeciwsłoneczna; ew. może być kapelusz turystyczny;	
BUTY	TREKKINGOWE,	Uniwersalne buty turystyczno-górskie. Unikać	

PODSTAWOWE

starych, ciężkich butów skórzanych, raczej nowoczesne (niekoniecznie nowe), mogą być o konstrukcji mieszanej – np. z tkaniną. Raczej lekkie, ale za kostkę;
Pamiętać o odpowiednich impregnatach!

SANDAŁY

/lub bardzo ewentualnie lekkie buty sportowe (kiepskie ze względu na rafting – nie wyschną przez 4-5 dni)

Lekkie sandały trekkingowe, do ew. kupienia na miejscu;
Uwaga: z materiałów nienasiąkliwych – np. nie ze skóry!

SPRZĘT			
	PLECAK	25-50L	Lekki daypack, ale nie za mały, czasem trzeba upchnąć kurtkę, polar, picie, etc. jednocześnie – i trzeba unikać przytraczenia na wierzchu (np. z powodu deszczu);
	WOREK DO SAMOLOTU/DLA TRAGARZY	70-150L na jedną osobę 150 – 200L na dwie osoby	Nylonowy, najlepiej całkowicie szczelny z możliwością zapięcia na kłódkę, bez kieszeni zewnętrznych;
	KIJE TREKKINGOWE	TELESKOPOWE – 2,3 segmentowe, zwykle kije trekkingowe bez „wodotrysków” – antishock i inne tego typu rarytasy tylko zwiększają masę i cenę;	przydatne są tzw. kopytka gumowe na groty, większość trasy wiedzie kamiastą drogą/ścieżką
	KUBEK	TERMOKUBECZEK 0,3 – 0,7L; np. Alladin – z przykrywką, plastikowy, lekki, tani; dobrze trzyma ciepło – należy pamiętać, że często będziemy w pomieszczeniach, w których nie ma ogrzewania, a temp. nie należy do tropikalnych...	na miejscu są do dyspozycji kubeczki porcelitowe i stalowe, ze względów higienicznych i praktycznych warto mieć swój własny;
	ZESTAW NAPRAWCZY	impregnat do butów, agrafki, linka, zapasowa sznurówka, zestaw do szycia, klej „kropelka” itp..	bez szaleństw; mały i lekki zestaw na wypadek małych awarii;
	KARRIMAT	zwykły, tani, lekki, wytrzymały;	polecam wszelkiego typu pianki EVAZOTE – z zamkniętymi porami, są wytrzymalsze i nie nasiąkają wodą;
	LATARKA	zdecydowanie obowiązkowa; najlepiej używać tzw. czołówki – lekkie modele diodowe na baterie AAA (mniejsze paluszki): PETZL – TIKKA, ZIPCA	mogą być też podróbki, ale tylko dobrze wykonane; latarka to bardzo ważny element własnego wyposażenia; jako element bezpieczeństwa dobrze mieć ze sobą małą, lampkę rowerową mrugającą na czerwono;
	OKULARY PRZECIWSŁONECZNE	LEPIEJ ŻEBY MIAŁY (CHOCIAŻ JEDNE) FILTR UV A/B DOTOSOWANY DO WIĘKSZYCH WYSOKOŚCI (4000-5000m)	Polecam używanie sztywnego pokrowca, okulary na lince do powieszenia na szyje; 1x podstawowe, lepsze 1x rezerwowe – proste, sportowe; polecam też okulary zerowe – biała szybka, do ochrony oczu przed pyłem na silnym wietrze kiedy jest dość ciemno (doskonale nadają się do tego okulary rowerowe);
	ZEGAREK	WODOSZCZELNY, NIE NA METALOWEJ BRANSOLECIE!	NIEZBĘDNE: - alarm/budzik Przydatne funkcje: - podświetlanie Dobrze jeśli ma, ale niekoniecznie: - wysokościomierz
	ŚPIWÓR	IDEAŁ TO OK. 500-750G PUCHU GĘSIEGO O DUŻEJ SPRĘŻYSTOŚCI; jeśli ktoś nie ma śpiwora, chce kupić, a często bywa w górach to warto kupić naprawdę dobry; tkaniny – wyłącznie lekkie nylon z micro-włókiem, puch gęsi lub mieszany	polecam firmy: ROBERTS, YETI, CUMULUS, THE NORTH FACE; może być śpiwór ze sztucznym wypełnieniem – ale zawsze są one cięższe, mniej pakowne (wielki worek) i mniej ciepłe niż odpowiedniki z naturalnym puchem; przy zakupie nie brać pod uwagę temp. ekstremalnej, tylko KOMFORT! Dobrać śpiwór

		– kaczogęsi; UWAGA: - jeśli ktoś już ma śpiwór – ale cienki i typu mumia, w miarę nowoczesny i lekki, może po prostu dokupić (A lub B): wer.A: lekki śpiworek puchowy (ok.400-500 gr. wkładu); wer.B: średni śpiwór sztuczny typu mumia; i zabrać oba śpiwory.	do -5/ -10°C w komforcie; Jeśli ktoś ma średnio ciepły śpiwór polecam wkładkę z polaru (flisu), podnosi ciepłotę śpiwora nawet o kilka stopni
	DŁUGOPIS I OŁÓWEK	1. ZWYKŁY, LEKKI, PLASTYKOWY: KOLOR CZARNY/NIEBIESKI 2. MOŻE BYĆ MALUTKI OŁÓWECZEK – 7-10 CM JAK W IKEA	długopis niezbędny już w podróży do wypełniania wniosków i formularzy, najlepiej 2 sztuki; ołówek jest najlepszy do pisania na mapie – czasem trzeba nanieść oprawki i notki, króciutki i w miarę miękkie (HB – 2B, dobrze jeśli z gumką)
	BUTELKA DO PICIA	ALUMINIOWA 1-1.5L Tzw. CAMELBAG	Najlepsza jest butelka SIGG (lub podobna) – aluminiowa, lekka, anodyzowana w środku (nie reaguje z kwaśnymi płynami); Można po wsadzeniu w grubą skarpetę i owinięciu np. w kurteczkę puchową zrobić z niej świetny termosik. Torba na picie. Bukłak z długą rurką i zaworkiem, umożliwia picie małymi porcjami, często (najlepszy sposób nawadniania) bez konieczności ściągania plecaka.
	WORKI FOLIOWE	worki „na śmieci“	potrzebne w 2 rozmiarach: - ok. 20 l lekkie, 5-10 sztuk w rolce (na śpiwór, bielizne, etc.. - ok. 120 l, 2-3 szt.; grube, najlepiej „ekstra mocne“ – do ochrony całości bagażu, zwłaszcza na raftingu
	NÓŻ	NAJLEPIEJ SKŁADANY	Lekki, lepiej z blokadą – np. szwajcarski uniwersalny scyzoryk albo OPINEL;
APTECZKA	NAJLEPIEJ ZAPAKOWAĆ WSZYSTKO DO MAŁEGO, SZTYWNEGO PUDEŁECZKA Z PLASTYKU (JAK DO PRZECHOWYWANIA ŻYWNOŚCI);	NRC POLOPIRYNA/ASPIRYNA ANTYBIOTYK o możliwie szerokim spektrum działania LEKI ANTYHISTAMINOWE PREPARAT P/GRZYBICZNY DO STÓP BANDAŻ ELASTYCZNY BANDAŻ OPATRUNKOWY GAZIKI OPATRUNKOWE PLASTRY OPATRUNKOWE JODYNA/WODA UTLENIONA ZESTAW WITAMIN KROPLE DO OCZU MAŚĆ NA OPARYSZCZKĘ TABLETKI OD BÓLU GARDŁA	tak zwany koc ratunkowy; płacha z cieniutkiej, nasrebrzanej folii; ok.15-20 tabletek, nie więcej; osobisty lek, o którym wiemy, że jest dobrze tolerowany i działa. Osobiście używam Doxycyklinę; jeśli mamy kłopoty z uczuleniami, sam nie używam; maść/krem do stóp; talk szer. ok. 10-15 cm szerokość ok. 7-12 cm małe, kilka sztuk (2-3) prosty zestaw; jak najmniejsze i najlepiej bezwodne. ew. polecam wodę utlenioną w żelu; według uznania, max. 1tabl./na dzień ew. wodę – sól fizjologiczną w małych opakowaniach – do przemywania oczu z kurzu; niekoniecznie, jeśli ktoś miewa kłopoty; dobre leki łagodzące i antyseptyczne na początkowe fazy infekcji;

	MAŚĆ ROZGRZEWAJĄCA	na bóle mięśniowe;	
	ŚRODKI P/BÓLOWE	wedle uznania;	
	DIURAMID	środek moczopędny, odpowiednik DIAMOX'u – ułatwia alimatyzację, zmniejsza ew. pierwsze objawy choroby wysokościowej;	
	ŚRODEK PRZECIW BIEGUNCE	np. Imodium	
	WĘGIEL MEDYCZNY	15-30 tabletek	
	ŚRODKI NA PODRAŻNIENIE UKŁADU POKARMOWEGO		
	SOLE DO UZUPEŁNIENIA ELEKTROLITÓW PRZY SILNYM ODWODNIENIU	np. gastrolit	
	PREPARATY DO WZBOGACANIA WODY PITNEJ	TABLETKI MUSUJĄCE (NP. PLUSZZZ MAGNEZ, CALCIUM, VITAMINA C, ...) lub ISOSTAR, lub podobne. należy przyjąć zasadę, że stosujemy je w 3-6 krotnym rozcieńczeniu względem „instrukcji” na opakowaniu; dziennie powinniśmy wypijać 2-4 litry napojów – ale w sumie z zupami, herbatą, colą itp.. Na wodę zostanie więc spożycie na poziomie 1-3 litry dziennie;	
	GLUKOZA	DO KUPIENIA W SKLEPIE SPOŻYWCZYM – PROSZEK, TANIA; idealna jako „dopalacz” – dodana do wody pitnej poprawia wydolność zwłaszcza na dużych wysokościach i zmniejsza podatność na chorobę wysokościową; potrzeba 200-400g	
KOSMETYKI	ZESTAW ABSOLUTNIE PODSTAWOWY I ZMINIMALIZOWANY	MAŁE MYDŁKO PASTA DO ZĘBÓW	im mniejsza tubka tym lepiej, do kupienia na miejscu
	POLECAM TURYSTYCZNE KOSMETYCZKI Z MOŻLIWOŚCIĄ POWIESZENIA;	MIKRO-SZAMPON, MOŻE BYĆ W SASZETKACH SZCZOTECZKA DO RĄK	do kupienia na miejscu malutka, leciutka
	RĘCZNIK	ZESTAWIK „PAZNOKCIOWY” 1 MAŁY LEKKI (OK. 30X30CM) 1WIĘKSZY (OK. 40X80)	mały i lekki obowiązkowo, duży tylko pod warunkiem, że nowoczesny, lekki tzw. szybkoschnący; najlepsze mają fakturę zbliżoną do flaneli/zamszu;
	KREM	DO RĄK I DO TWARZY, JAK NAJTŁUSTSZE; KONIECZNIE KREMY/SZTYFTY Z FILTREM UV,	np. Neutrogena W TUBCE! polecam preparaty PITZ BUIN – PROTECTION MOUNTAIN, filtr ok. 10-15 dodatkowo posiadają w zestawie pomatke do ust z filtrem;
	POMATKA (SZMINKA BEZBARWNA) DO UST I OKOLIC (NP. WNETRZE NOSA)	DOBREJ FIRMY Z FILTREM UV	np. PIZ BUIN, Neutrogena, itp..

LEGENDA:

ekwipunek **NIEZBĘDNY**, **OBOWIĄZKOWY**
EKWIPUNEK opcjonalny