



Tatry Po Męsku - LISTA DO SPAKOWANIA

Termin turnusu:



- ☐ **pozytywne nastawienie i trochę kondycji** 😊
- ☐ **rzeczy osobiste** (3 noce, 2 dni w góry, do kaplicy/kościół w niedzielę)
- ☐ **dowód osobisty, legitymacja szkolna** (własna/syna/córki)/ studencka / emeryta / rencisty, dokument uprawniający do zniżek jak Karta Dużej Rodziny
- ☐ pozostała **kwota** do uregulowania wyjazdu (w gotówce)
- ☐ **plecak** do którego zmieści się wszystko co jest potrzebne na jednodniową wędrówkę
- ☐ **wygodne buty**, najlepiej za kostkę na twardej podeszwie i nie nowe (żeby nie poobcierać stóp)
- ☐ **zapasowa para butów** (na wypadek deszczu i zmoczenia tych pierwszych)
- ☐ **kurtka przeciwdeszczowa** / peleryna
- ☐ wygodne **spodnie** do wędrówek
- ☐ **rękawiczki** pięć palców cienkie (wrzesień)
- ☐ okrycie głowy przed słońcem, **czapka** z daszkiem, cieplejsza czapka (wrzesień)
- ☐ ciepła **bluza**, softshell lub **polar**, **koszulki** na zmianę
- ☐ **klapki** - buty zamienne do chodzenia po Ośrodku
- ☐ **kijki** trekkingowe (dobrowolne; gdy ktoś ma problemy z kolanami - koniecznie!)
- ☐ **okulary** przeciwsłoneczne z filtrem UV
- ☐ **krem** z filtrem UV
- ☐ **latarka / telefon z latarką** (może nam się przydać w nocy w miejscu zakwaterowania)
- ☐ „**Mała apteczka**” – w tym: niezbędne **lekarstwa** (każdy indywidualnie według własnych potrzeb), **plaster** na otarcia i pęcherze na stopie (dla osób, które mało chodzą lub mają nowe buty), **maść** przeciwbólowa / przeciwzapalna, **elektrolity i magnez**.
- ☐ **woreczki foliowe** do zabezpieczenia pożywienia
- ☐ jedzenie: **batony**, **woda niegazowana**, **izotonik**, nie polecamy coli, soków po których chce się pić. Dobrze jest zabrać ze sobą choćby **mały termos na herbatę**, wyżej w górach często wieje silny wiatr i jest chłodno. Do plecaka na wędrówkę jednodniową zabieramy min. 2 litry wody na osobę. Każdy dostanie jeszcze butkę na trasę.
- ☐ **strój kąpielowy** na wypadek bardzo deszczowej pogody (dobrowolne; alternatywa: basen / aqua park - organizator nie zapewnia biletu wstępu)
- ☐ **ręcznik (!)**
- ☐ **ładowarka** do telefonu
- ☐ **zatyczki do uszu** (dobrowolnie, gdy współtowarzysz w pokoju chrapie)
- ☐ **przekąska** (kanapka) na czwartkowy wieczór. W dniu przyjazdu organizator nie zapewnia posiłków. Czekamy na Was od godz. 18:00 do 20:00.
- ☐ wieczorami spędzamy czas między innymi przy kawie lub herbacie, więc **można przywieźć coś słodkiego** (tzw. „dary stołu”).

Nie zabieramy: namiotu, pościeli i śpiworów. Jest to wyjazd całkowicie bezalkoholowy, zatem nie zabieramy alkoholu.