

**Ukraina: trekking i kajaki - lista wymaganego sprzętu:**

**1. Podstawowy sprzęt górski:**

- wygodny plecak ok. 50l.
- plecak lub torba na bagaż pozostawiany na czas etapów wycieczki
- śpiwór (dla temp. ok. +20 do 0 st.C)
- karimata lub mata samopompująca
- menażka, kubek i sztućce
- termos lub camelbak
- czółówka (najlepiej 2)
- zapas baterii do całej elektroniki
- osobista apteczka: podwójna ilość leków zażywanych na co dzień, bandaż zwykły, bandaż elastyczny, kompresy z gazy, plastry z opatrunkiem, plaster bez opatrunku w rolce, tabletki przeciwbólowe, przeciwbiegunkowe
- folia NRC
- kosmetyczka + ręcznik
- krem i pomadka z mocnym filtrem UV

- peleryna przeciwdeszczowa i/lub pokrowiec przeciwdeszczowy na plecak

**2. Odzież i obuwie:**

- buty trekkingowe (wygodne i rozchodzone, nie nowe)
- sandały (można oprócz nich wziąć także buty do sportów wodnych)
- czapka, rękawiczki, chustka, skarpety trekkingowe itp.
- okulary przeciwsłoneczne
- kurtka i spodnie nieprzemakalne
- spodnie trekkingowe długie i krótkie
- min. 2 bluzy polarowe, w tym ciepła
- min. 2 koszulki techniczne (nie bawełniane)
- min. 2 komplety bielizny termoaktywnej – góra i dół
- ochraniacze (stuptuty)
- kijki trekkingowe

---

Planujesz zakup sprzętu na wyprawę lub szkolenie z BluEmu? Pytaj o zniżki u naszych partnerów:

<https://www.explosklep.pl/>

<http://eksplo.com.pl/>

<http://sklep.paker.pl/>

<http://marabut.pl/>