

Lista rzeczy w góry:

1	Plecak(wygodny, oddychające plecy)	
2	Buty trekkingowe(sprawdzone)	
3	Mapa (papierowa, laminowana)	
4	Powerbank	
5	Apteczka	
	<i>bandaże</i>	
	<i>plastry</i>	
	<i>plastry żelowe na odciski</i>	
	<i>koc termiczny</i>	
	<i>nożyczki</i>	
	<i>gazy jałowe</i>	
	<i>chusta trójkątna</i>	
	<i>ustnik</i>	
6	Odblaski	
7	Czołówka	
8	Ubranie	
	<i>kurtka przeciwdeszczowa, przeciwwiatrowa</i>	
	<i>koszulka na zmianę/koszulka termoaktywna</i>	
	<i>czapka/kaskietówka</i>	
	<i>buff/chusta pod szyję</i>	
	<i>skarpety na zmianę</i>	
	<i>stuptuty (fajna opcja na poranną rosę lub błotniste ścieżki)</i>	
9	Jedzenie/woda	
10	Worek na śmieci	
11	Termos z herbatą	
12	Dobrze mieć	
	<i>chusteczki higieniczne</i>	
	<i>leki przeciwbiegunkowe</i>	
	<i>okulary przeciwsłoneczne</i>	
	<i>zegarek</i>	
	<i>aparat fotograficzny</i>	

#mwzm
mały wypad za miasto

Pamiętaj, że jest to jedynie przykładowa lista i nie w każdym przypadku się sprawdzi. Zapoznaj się z obecnymi zaleceniami na danych szlakach. Zawsze sprawdzaj pogodę i miej na uwadze swoje bezpieczeństwo. Możesz też potrzebować czegoś spoza listy. Szczęśliwej podróży. :)