

## ODZIEŻ I SPRZĘT (zalecane):

1. Plecak lub worek na plecy (+ duży plastikowy worek w tym samym rozmiarze; do przykrycia w razie deszczu)
2. Głęboki talerzyk / miska (plastikowa lub metalowa)
3. Metalowa łyżka
4. Metalowy kubek
5. Nóż
6. Zapałki
7. Przybory toaletowe
8. Ręcznik
9. Żywność na czas do rozpoczęcia trasy (opcjonalnie)
10. Środki od ukąszeń komarów
11. Kremy z filtrami
12. Okulary przeciwsłoneczne
13. Odzież i obuwie:
  - kurtka i spodnie wykonane z cienkiego brezentu
  - odporna na warunki atmosferyczne kurtka lub anorak
  - ciepły dres
  - sweter ciepły
  - sweter cienki
  - spodnie sportowe - 2 pary
  - trampki lub miękkie buty ciepłe buty
  - niskie buty gumowe
  - płaszcz
  - nakrycia głowy
  - 2 zestawy ciepłej bielizny dolnej
  - kłapki
  - koszulka z długim rękawem
  - koszulka / T-shirt z krótkim rękawem
  - skarpety wełniane (min. 2 pary)
  - skarpety cienkie (min. 3 pary)
  - buty wysokie za kostkę (na wycieczkę zawierającą w programie jazdę konną)
14. Pojemniki do zbierania jagód, ziół, ryb
15. Sprzęt wędkarski i akcesoria (dozwolone przez kontrolę rybołówstwa)
16. Latarki, świece
17. Igły, nici.
18. Zegarki na rękę
19. Lornetka (teleskop), aparat fotograficzny, kamera wideo (opcjonalnie)
20. Paszport lub dowód osobisty lub legitymacja wojskowa (dla dorosłych), ubezpieczenie medyczne.
21. Pieniądze na nieprzewidziane wydatki