

## LISTA SPRZĘTOWA W SKAŁY

Wyjazd na Jurę Krakowsko-Częstochowską lub w Sokoliki z biwakiem.

### NA STOPY:

- buty, inne niż te do wspinania (np. sandały lub podejściówki)
- skarpety szybkoschnące
- klapki (np. pod prysznic, jeśli będziesz na campingu)

### ODZIEŻ:

- lekka kurtka przeciwdeszczowa (membranowa) lub peleryna
- warstwa termiczna (kurtka ze sztucznego/naturalnego puchu lub polar albo bluza termoaktywna)
- softshell
- koszulki szybkoschnące
- spodnie wspinaczkowe lub getry
- krótkie spodenki (najlepiej termoaktywne)
- ubranie do spania (wg potrzeb)
- bielizna osobista (najlepiej termoaktywna)
- czapka cienka pod kask
- chusta wielofunkcyjna (tzw. komin)
- lekkie woreczki na odzież (organizer + brudne rzeczy)

### HIGIENA:

- ręcznik szybkoschnący lekki
- kosmetyczka turystyczna
- szczoteczka i mini pasta do zębów
- mydło biodegradowalne do mycia ciała, włosów, a nawet naczyń
- dezodorant
- pozostałe kosmetyki w pojemniczkach turystycznych
- krem z filtrem UV
- papier toaletowy
- stopery do uszu
- płyn antybakteryjny do mycia rąk (bez użycia wody)
- chusteczki nawilżane
- nożyczki i pilnik do paznokci

### SPRZĘT:

- plecak wspinaczkowy
- torebka biodrowa lub paszportówka
- latarka czołowa i zapasowe baterie
- namiot (lub hamak)
- tarp – zadaszenie
- karimata lub mata samopompująca

- śpiwór
- poduszka
- aparat lub kamera
- telefon i ładowarka
- power-bank
- ładowarka samochodowa, jeżeli podróżujesz autem
- mała saperka

### JEDZENIE I NAPOJE:

- pojemnik na wodę
- termos (dobry zarówno na ciepłe, jak i na zimne napoje)
- woda, napoje
- saszetki herbaty, cukier itp.
- kawa turystyczna z jednorazowym ekspresem lub turystyczny ekspres do kawy
- kuchenka turystyczna i kartusz z gazem
- zapałki wodoodporne lub krzesiwo, podpałka
- podstawka pod kartusz
- wiatrochron do kuchenki
- menażka lub garnek, kubek
- spork (łyżko-widelec)
- szczyrzyk lub nóż
- jedzenie (polecamy żywność liofilizowaną)
- kaloryczne przekąski (np. sezamki, bakalie)

### RÓŻNE:

- apteczka (listę polecanego wyposażenia znajdziesz na naszej stronie internetowej tuttu.pl)
- okulary przeciwsłoneczne
- portfel i pieniądze
- ubezpieczenie
- linka (5-6 m, np. do suszenia rzeczy)
- srebrna taśma
- karta przeżycia/travel card (w tym igła i nitka do szycia)
- zapasowe kluczyki, jeżeli podróżujesz samochodem
- gry dla dzieci, np. karty UNO czy frisbee

### SPRZĘT WSPINACZKOWY:

- kask
- uprząż
- buty wspinaczkowe
- rękawiczki do asekuracji (np. bez palców)
- lina
- przyrząd asekuracyjny
- ekspresy (min. 12 sztuk, optymalnie 15-16 sztuk)
- kości, heksy, friendly i klucze do kości (dla wielbicieli tradu)
- zakręcane karabinki (min. 3)
- karabinki (dodatkowo 2-3 szt)
- pętle (2 x 60 cm, 2 x 80 cm, 2 x 120 cm)
- rępy różnej długości
- woreczek na magnezję
- magnezja

- torba na linę z płachtą
- torba na sprzęt
- tejpny (plastry ochronne)
- topo (przewodnik wspinaczkowy)

Jak masz jakieś uwagi lub pomysły na udoskonalenie pisz na adres:  
[admin@tuttu.pl](mailto:admin@tuttu.pl)