

# LISTA RZECZY W GÓRY

by Odkrywając Podróż and 4tacticalpl

## UBRANIA

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Buty trekkingowe pełne  | <input type="checkbox"/> Rękawiczki         |
| <input type="checkbox"/> Kurtka przeciwdeszczowa | <input type="checkbox"/> Bielizna na zmianę |
| <input type="checkbox"/> Odzież termoaktywna     | <input type="checkbox"/> Czapka i chusta    |
| <input type="checkbox"/> Skarpety termoaktywne   | <input type="checkbox"/>                    |

## JEDZENIE

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Woda 1,5l            | <input type="checkbox"/> Kawa i herbata     |
| <input type="checkbox"/> Termos z gorącą wodą | <input type="checkbox"/> Konserwy i suchary |
| <input type="checkbox"/> Baton proteinowy     | <input type="checkbox"/>                    |
| <input type="checkbox"/> Gorzka czekolada     | <input type="checkbox"/>                    |

## MEDYCZNE

- |  |                          |
|--|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> Apteczka      | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Koc termiczny | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Gwizdek       | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/>               | <input type="checkbox"/> |

## NIEZBĘDNIK

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Latarka czołowa  | <input type="checkbox"/> Taśma wzmocniona |
| <input type="checkbox"/> Mapa             | <input type="checkbox"/> Osłona na plecak |
| <input type="checkbox"/> Zapalniczka      | <input type="checkbox"/> Kubek            |
| <input type="checkbox"/> Nóż i niezbędnik | <input type="checkbox"/>                  |

## AKCESORIA

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Power bank               | <input type="checkbox"/> Sznurek               |
| <input type="checkbox"/> Wodoodporne etui         | <input type="checkbox"/> Kompas                |
| <input type="checkbox"/> Krem z filtrem           | <input type="checkbox"/> Leki                  |
| <input type="checkbox"/> Okulary przeciwsłoneczne | <input type="checkbox"/> Karimata do siedzenia |