

Co zabrać na wycieczkę w góry?

Jeśli planuje się **całodzienny trekking po górach**, należy się odpowiednio przygotować. Warto mieć przy sobie **górski niezbędnik**, czyli zestaw rzeczy, które mogą pomóc w wielu nieprzewidzianych sytuacjach.

Jakie jedzenie w góry warto spakować?

Na długie piesze wycieczki idealnie sprawdzą się rzeczy, które się nie zepsują i będą wygodne w spożyciu. Jeśli chodzi o napoje – niezbędne jest coś ciepłego i coś zimnego. Najlepiej sprawdza się woda i herbata w solidnym termosie. W zimne dni można nosić ze sobą małą butelkę rumu, który doda się do herbaty (oczywiście tylko w wypadku pełnoletności!), żeby się rozgrzać. W gorące z kolei idealnie sprawdzą się napoje izotoniczne.

Prowiant w góry powinien zajmować mało miejsca, ale dostarczać mnóstwa energii. Nie powinno więc zabraknąć również czegoś słodkiego i owoców.

Górski ekwipunek – co spakować do plecaka?

A co z resztą bagażu? Oto, co warto zabrać ze sobą na górską wycieczkę:

- mapa – to pierwsze, **co powinno się spakować w góry**. Dobrze wybrać laminowaną, na której w razie konieczności można usiąść i będzie dobrze izolowała od podłoża;
- latarka – najwygodniejsza będzie czołówka;
- scyzoryk, łyżka i wykałaczki lub multitool;
- kubek – lekki, ale trwały. Idealnie sprawdzi się kubek turystyczny z karabińczykiem, który łatwo przyczepi się do plecaka;
- powerbank i odpowiednie kable (do telefonu, smartwatcha itp.);
- plaster, chusteczki higieniczne zwykłe i nawilżane, żel antybakteryjny;
- tabletki przeciwbólowe;
- opaski zaciskowe (trytytki) – na wypadek urwania sznurówek lub uszkodzenia plecaka;
- zapas woreczków – na własne śmieci lub na nieskończone jedzenie. Osoby palące powinny zadbać o mały słoiczek z odrobiną wody, w którym będą składować wypalone papierosy zanim znajdą kosz na śmieci;
- coś przeciwdeszczowego i chusta na szyję – niezależnie od pogody. Warunki atmosferyczne w górach są niezwykle dynamiczne i warto być przygotowanym na każdą ewentualność;
- mały ręcznik lub ścierka – jako podkładka pod prowiant, w razie konieczności wytarcia czegoś lub jako warstwa izolacyjna. **Całodzienna wycieczka po górach** może zaskoczyć;
- spinacz, klamerka do worków.

To, **co zabrać w góry**, zależy również od tego, w jakim celu się jedzie. Krótki spacer Drogą pod Reglami nie wymaga takich przygotowań, ale wycieczki, które zajmą cały dzień, do odległych dolin czy w wyższe partie gór, zdecydowanie tak. Znacznie lepiej

być przygotowanym nawet na wyrost, niż dać się zaskoczyć w najmniej odpowiednim momencie.

Zaprezentowany tekst stanowi element portfolio i jest objęty majątkowymi prawami autorskimi.

Kopiowanie i rozpowszechnianie jest zabronione.

