

Lista de echipamente de luat pe munte

In rucsac:

- cort
- sac de dormit
- izopren
- saltea
- prosop mic
- pantaloni de schimb
- tricou de schimb
- perna
- caciula
- manusi
- polar
- geaca
- pantaloni polar
- papuci
- sosete
- pix
- carnetel
- primus
- vase si furculingura

In buzunarele rucsacului

- apa
- dulciuri
- harta
- pelerina ploaie
- husa rucsac
- crema de soare
- frontala + baterii de rezerva
- cutit
- pungii plastic
- busola
- servetele
- fluier (agatat pe bretea)

Accesorii:

- aparat foto
- palarie / sapca
- bete
- ochelari soare

In rucsac, la indemana:

- trusa medicala + pasta si periuta de dinti
- sapun mic
- chibrituri
- hartie igienica
- mancare pentru traseu (ex. senvisuri, cornuri)

