



## UBRANIA

- bawełniana koszulka i legginsy zamiast piżamy
- 4× skarpetki z wełny merynosów
- 4× majtki z wełny merynosów
- 2× biustonosz z wełny merynosów
- 2× koszulka z krótkim rękawem z wełny merynosów
- 1× koszulka z długim rękawem z wełny merynosów
- 1× kurtka z polaru
- 1× kamizelka Northfinder Kiera
- 2× spodnie trekkingowe
- 1× kurtka nieprzemakalna Columbia WATERTIGHT JACKET
- płaszcz nieprzemakalny ze specjalnym miejscem (garbem) na plecak Ferrino Trekker
- gumowe buty typu crocs pod prysznic
- sandały Keen Venice H2 1012238
- niskie buty trekkingowe MAJAS WO'S 79072-NA/SAP/LIME HI-TEC
- wysokie buty trekkingowe Keen Durand Mid Wp Gargoyle / Capri
- czapka z daszkiem
- bawełniana czapka
- cienkie rękawiczki
- okulary przeciwsłoneczne

## KOSMETYKA

- pasta do zębów
- szczoteczka do zębów
- szczoteczka międzyzębowa
- żel pod prysznic do ciała i do włosów
- woda micelarna
- krem do opalania
- olej z dziurawca do masowania bolących pleców
- szczotka i gumki do włosów
- sznurek i klamerki do powieszenia wypranych rzeczy
- pasta do prania ręcznego
- ręcznik szybko schnący
- chusteczki higieniczne
- wkładki higieniczne
- waciki bawełniane
- nożyczki
- pilniczek

## LEKI

- środek do dezynfekcji
- Ibuprofen lek przeciwbólowy i przeciwgorączkowy
- węgiel aktywowany
- probiotyki
- ziołowe tabletki wspomagające zasypianie
- kapsułki Espumisan na wzdęcia
- krem do nóg
- preparat przeciw owadom
- krople Hylak wspomagające trawienie
- plastry Compeed

## JEDZENIE

- woda w zwykłej butelce 1,5l
- kanapki na całodzienną podróż samolotem i autobusem
- plastikowe woreczki na jedzenie z IKEA
- plastikowe sztućce
- składany nóż
- zapalniczka

## INNE

- plecak McKinley cougar 40
- paszport
- Europejska Karta Ubezpieczenia Zdrowotnego
- ubezpieczenie podróży
- karta płatnicza
- gotówka
- bilety lotnicze
- notes
- długopis
- latarka czołówka
- śpiwór
- torba na zakupy
- igła i nici
- agrafka
- telefon
- ładowarka do telefonu
- przewodnik
- kije trekkingowe lub Nordic Walking
- zapasowe gumowe osłony na kije