

Turystyka piesza

Jaki sprzęt jest potrzebny podczas wędrowki? Tylko ten niezbędny! Każda piesza wyprawa powinna być planowana indywidualnie i z należyтым wyprzedzeniem. Oczywiście nie będziesz potrzebować tych samych przedmiotów na jednodniową wędrowkę, co na kilkutygodniową wycieczkę, dlatego też zawsze należy dostosować swoją listę rzeczy do spakowania do planowanej wyprawy.



ODZIEŻ NA PIESZE WYPRAWY



- buty turystyczne
- skarpety termiczne
- spodnie turystyczne (ew. z odpinanymi nogawkami)
- koszulka funkcjonalna (krótki/długi rękaw)
- bielizna funkcjonalna
- polar
- kurtka funkcjonalna
- kurtka przeciwdeszczowa
- spodnie przeciwdeszczowe
- chusta wielofunkcyjna
- czapka z daszkiem/zimowa
- rękawiczki
- kulary przeciwsłoneczne.

SPRZĘT NA PIESZE WYPRAWY



- plecak turystyczny
- pokrowiec przeciwdeszczowy
- kijki trekkingowe
- bidon
- zatyczki do uszu
- mapy, przewodniki
- kompas, ew. urządzenie GPS
- telefon komórkowy
- ładowarka, powerbank
- legitymacja Polskiego Towarzystwa Schronisk Młodzieżowych
- paszport/dowód osobisty
- gotówka/karty płatnicze
- karta EKUZ lub zaświadczenie o ubezpieczeniu
- ew. przyborek do szycia.

ŚRODKI BEZPIECZEŃSTWA



- latarka kieszonkowa lub czołówka
- scyzoryk
- gwizdek sygnalizacyjny
- koc ratunkowy
- zapalniczka
- apteczka pierwszej pomocy z plastrami, środkami do dezynfekcji i szczypcami na kleszcze itp.
- plastry na odciski
- podstawowe leki (przeciwbólowe, na biegunkę itp.)
- tabletki do uzdatniania wody
- zapasy żywności na ok. 2 dni.

ŚRODKI HIGIENY OSOBISTEJ



- pasta i szczotka do zębów
- mydło w kostce
- ręcznik szybko schnący
- krem przeciwsłoneczny (co najmniej SPF 30)
- worek na pranie
- ew. kosmetyczka z grzebieniem, dezodorantem itp.
- worki na śmieci
- ew. papier toaletowy.

WYPOSAŻENIE TREKKINGOWE



- plecak (od 40 do 70 litrów)
- karimata
- śpiwór
- worek biwakowy
- prowiant
- namiot
- narzędzie wielofunkcyjne typu multitool
- palnik turystyczny i kartusze
- krzesiwo traperskie
- menażka turystyczna ze sztuczcami
- filtr do wody
- gąbka i ścierka do naczyń.

WAGA CAŁKOWITA:

NOTATKI



Oczywiście sprzęt potrzebny na pieszą wyprawę zależy od czasu jej trwania, regionu, do którego podróżujesz i pory roku. Więcej informacji i wskazówek dotyczących pakowania plecaka turystycznego będąc piechurem znajdziesz w artykule „[Sprzęt trekkingowy, czyli co zabrać na pieszą wycieczkę](#)”.