

Lista “NU MĂ UITA”

- rucsac mare
- rucsăcel mic (de școală)
- izopren
- sac de dormit
- cort

- bocanci de munte
- papuci sport/teniși/sandale
- pelerină
- bluză groasă (fleece/polar)
- jachetă subțire (tip sport din material impermeabil de preferat)
- căciulă și șapcă de soare
- 1-2 (maxim) perechi de pantaloni lungi (comozi)
- 2 perechi pantaloni scurți
- ciorapi groși
- tricouri

- lanternă cu baterii
- tacâmuri (cuțit, lingură, furculiță)
- cană (plastic sau metal)
- farfurie (adâncă, de plastic sau metal)

- mâncare pentru drum, mic-dejunul și prânzuri la pachet
- fructe
- dulciuri
- apă în sticlă de plastic (1L-1,5L)

- cremă și ochelari de soare
- perie și pastă de dinți
- săpun
- prosop
- hârtie igienică



ONE MOVE
c l i m b i n g g y m