

MINDEN ESETBEN JÓL JÖHET

- | | | |
|--------------------------|--------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | cipő | (strapabíró túracipő) |
| <input type="checkbox"/> | zokni | (kényelmes, semmiképpen sem műszálás típust válasszunk) |
| <input type="checkbox"/> | kamásli | (lábszárvédő, ami a cipőt és a nadrág alsó lábszár részét védi az átázástól, piszkolódástól) |
| <input type="checkbox"/> | nadrág | (elsősorban hosszú szárú nadrág javasolt a kullancsok és csaláncsípések ellen) |
| <input type="checkbox"/> | póló | (a nagyobb komfortérzet érdekében érdemes izzadságelvezető anyagú pólót viselni) |
| <input type="checkbox"/> | széldzseki | |
| <input type="checkbox"/> | sapka | (megvéd az esetleg ránk hulló kisebb ágaktól, levelektől és bogaraktól) |
| <input type="checkbox"/> | hátzáska | (a túracsomag mennyiségének megfelelő méretűt válasszunk) |
| <input type="checkbox"/> | övtáska | (praktikus viselet az olyan kisebb tárgyaknak, amikre gyakran lehet szükségünk - pl bicska, zseblámpa, stb) |
| <input type="checkbox"/> | étel/ital | (könnyen emészthető és tárolható, magas tápértékű élelmiszert vigyünk) |
| <input type="checkbox"/> | wc-papír | (amit használat után természetesen ne hagyjunk az erdőben) |
| <input type="checkbox"/> | óra | (nehogy ránk sötétedjen - hacsak nem kifejezetten éjszakai túrára indulunk. már olyan profi karórák is léteznek, amik távolságot, elégetett kalóriát, pulzust, stb. mérnek) |
| <input type="checkbox"/> | térkép | (ismerős terepen is jól jöhet, ha letérnénk az ismerős útról) |
| <input type="checkbox"/> | tájéoló | (vagy manapság már inkább a GPS a menő - csak legyen az aksija feltöltve) |
| <input type="checkbox"/> | túrabot | (nagy adag terhelést vesz le a lábunkról) |
| <input type="checkbox"/> | mentőfólia | (elsősorrendű feladata a testhő reflektálása, van "alu" és "réz" színű oldala. A világos visszaveri, a sötétebb inkább "gyűjti" a meleget. Melegben a világos, hidegben a sötét oldal legyen kívül) |
| <input type="checkbox"/> | tű | (tűskék, stb eltávolítására) |
| <input type="checkbox"/> | leukoplaszt | |
| <input type="checkbox"/> | pénz | (sose lehet tudni) |

EGYÉB

- | | | |
|--------------------------|------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | jogosítvány és kocsipapírok | (már ha autóval érkezünk, mindenképp vigyük magunkkal. E mellett személyi igazolvány is célszerű) |
| <input type="checkbox"/> | telefon | (feltöltött aksival rendelkező mobil baj esetére, vagy hogy elmondjuk távol lévő ismerősünknek, hogy milyen szép helyen járunk) |
| <input type="checkbox"/> | váltóruha | (hirtelen jött eső, vízbe/sárba-esés esetére) |

HIDEG IDŐ ESETÉRE

- | | | |
|--------------------------|--------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | két nadrág | (a réteges öltözködés kevesebb hővesztést és nagyobb kényelmet garantál) |
| <input type="checkbox"/> | polár, vagy windstopper | (az időjárás elemeitől védenek) |
| <input type="checkbox"/> | kesztyű | |
| <input type="checkbox"/> | sál | |
| <input type="checkbox"/> | meleg sapka | |
| <input type="checkbox"/> | termosz | (meleg itallal feltöltve) |

MELEG IDŐ ESETÉRE

- | | | |
|--------------------------|---------------|--|
| <input type="checkbox"/> | sapka | (ami megvéd a napsugaraktól) |
| <input type="checkbox"/> | naptej | (elég, ha a túra elején bekenjük magunkat, nem kell cipelni) |
| <input type="checkbox"/> | ital | (annyi, amennyi a megnövekedett izzadás miatt szükséges) |

HOSSZABB TÁV ESETÉRE

- | | | |
|--------------------------|--------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | váltó zokni | (hosszabb távon a zoknit teleizzadhatjuk) |
| <input type="checkbox"/> | krém | (kidörzsölés esetén) |