



## Co tam w podróży?

# PAKUJEMY PLECAKI!

Poniżej znajdziesz listę rzeczy, które spakowaliśmy w naszą 7-miesięczną podróż dookoła świata! Musieliśmy przygotować się na różne warunki pogodowe - od śniegu i minusowych temperatur po ponad 30-stopniowe upały i potężne ulewy.

Rzeczy pogrupowaliśmy w kategorie, a te dedykowane tylko i wyłącznie jednemu z nas oznaczyliśmy odpowiednio pierwszymi literami naszych imion: "J" - Justyna i "T"- Tomek

Mamy nadzieję, że nasza lista przyda się również i Tobie!

### PLECAKI

- ☐ 50 L Forclaz
- ☐ 60 l Forclaz
- ☐ pokrowce na plecaki x2
- ☐ podręczny plecak x2 (jeden solidniejszy do sprzętu elektronicznego, drugi miękki, który można swobodnie zwinąć)
- ☐ nerka na dokumenty x2
- ☐ portfel x2

### UBRANIA

→ Każde z nas miało praktycznie po identycznym komplecie ubrań

- ☐ spodnie trekkingowe z odpinanymi nogawkami
- ☐ komplet bielizny termicznej z wełny merynosów: koszulka z długim rękawem i legginsy
- ☐ polar
- ☐ kurtka przeciwwiatrowa, oddychająca, jako dodatkowa warstwa ocieplenia, którą można założyć na polar
- ☐ kurtka przeciwdeszczowa/ peleryna
- ☐ 2 koszulki techniczne z krótkim rękawem
- ☐ piżama (jedna koszulka + legginsy/ krótkie spodenki)
- ☐ krótkie spodenki
- ☐ przewiewna koszula z długim rękawem
- ☐ przewiewne długie spodnie (w stylu alladynek, przydały się podczas wizyt w świątyniach)
- ☐ sukienka na wyjątkowe okazje (J :) )



## Co tam w podróży?

# PAKUJEMY PLECAKI!

### BUTY

- ☐ buty trekkingowe nad kostkę
- ☐ sandały sportowe (polecamy markę Keen)
- ☐ japonki

### BIELIZNA

- ☐ sportowe skarpetki x3 (dwie pary cienkich do biegania, jedna para grubych)
- ☐ sportowe majtki x3
- ☐ sportowy biustonosz (J)
- ☐ strój kąpielowy/ spodenki kąpielowe

### INNE

- ☐ rękawiczki do biegania termoaktywne
- ☐ 2x kominy (jeden bawełniany, drugi polarowy)
- ☐ czapka polarowa
- ☐ kapelusz chroniący przed słońcem
- ☐ chusta wielofunkcyjna/pareo (J - do zakrycia ramion)
- ☐ okulary przeciwsłoneczne

### SPRZĘT

- ☐ śpiwór (do -5 stopni)
- ☐ jedwabna wkładka do śpiwora
- ☐ kijki trekkingowe (jeśli wybierasz się na trekking w góry)
- ☐ ręczniki szybkoschnące (nam spokojnie wystarczyło po jednym dużym ręczniku)

### INNE AKCESORIA

- ☐ 2x zestaw sztućców plastikowych
- ☐ 2x kubki metalowe
- ☐ 1x menażka
- ☐ 2x talerze plastikowe
- ☐ 1x mały palnik (kartusz dokupiliśmy już na miejscu)



## Co tam w podróży?

# PAKUJEMY PLECAKI!

### ELEKTRONIKA

- ☐ komputer
  - ☐ ładowarka
  - ☐ futerał
- ☐ dysk zewnętrzny x1
- ☐ kabel USB x3
- ☐ pendrive
- ☐ telefon
  - ☐ kabel + zasilacz (T)
  - ☐ kabel + zasilacz (J)
- ☐ kamera wodoodporna gopro
- ☐ akcesoria do gopro
  - ☐ ładowarka do baterii
  - ☐ dodatkowa bateria
  - ☐ tripod
  - ☐ uchwyt do noszenia na głowie
  - ☐ floating stick
  - ☐ dodatkowe zaczepy
  - ☐ kabel do zasilania
  - ☐ kabel zapasowy
- ☐ Baterie zapasowe
  - ☐ okrągłe baterie do czołówki
  - ☐ małe baterie paluszki x6
- ☐ 2x czytnik e-book
- ☐ powerbank
- ☐ przejściówka uniwersalna x2
- ☐ listwa zasilająca (co najmniej 3 sloty)
- ☐ zapasowa karta pamięci
- ☐ adapter do karty pamięci
- ☐ 2x słuchawki
- ☐ czołówka



## Co tam w podróży?

# PAKUJEMY PLECAKI!

### INNE

- ☐ klej w małej tubce (kropelka)
- ☐ sznurek (przydatny np. do wieszania mokrych ubrań)
- ☐ mocna, szara taśma
- ☐ agrafki
- ☐ zestaw nitka + igła
- ☐ worki na śmieci
- ☐ torebki strunowe na dokumenty/jedzenie/wszystko co chcieliśmy uchronić przed wodą

### DOKUMENTY

→ każdy miał taki sam zestaw

- ☐ paszport
- ☐ prawo jazdy polskie
- ☐ prawo jazdy międzynarodowe
- ☐ 6x zdjęć paszportowych (potrzebne do wiz)
- ☐ odpis aktu małżeństwa (J)
- ☐ kserokopie pierwszych stron paszportu
- ☐ książeczka szczepień
- ☐ dowód ubezpieczenia
- ☐ karta ubezpieczenia
- ☐ karta walutowa (USD)
- ☐ karta walutowa zapasowa na wszelki wypadek
- ☐ klasyczna karta w PLN na wszelki wypadek
- ☐ pieniądze schowane w różnych miejscach w bagażu na wszelki wypadek

- karty walutowe warto mieć w różnych bankach na wypadek gdybyśmy musieli skorzystać, a chwilowo w banku byłaby przerwa techniczna

### KOSMETYKI

- ☐ szampon do włosów (używaliśmy go również jako żel pod prysznic)
- ☐ balsam do ciała (głównie J)
- ☐ szczoteczki do zębów
- ☐ pasta do zębów
- ☐ szczotka do włosów (J)



## Co tam w podróży?

# PAKUJEMY PLECAKI!

- ☐ maszynki jednorazowe do golenia
- ☐ tampony (bardzo ciężko dostępne - z podpaskami nie ma problemu!)
- ☐ paczka dziecięcych chusteczek nawilżanych
- ☐ krem do twarzy
- ☐ penseta
- ☐ patyczki do uszu
- ☐ cążki/nożyczki
- ☐ tarka do stóp
- ☐ żel dezynfekujący do rąk

## LEKI

- ☐ probiotyk na pierwszy tydzień podróży
- ☐ zapas leków przyjmowanych codziennie z powodu chorób przewlekłych
- ☐ lek przeciwmalaryczny (warto wcześniej skonsultować się z lekarzem!)
- ☐ repelenty (np. MUGGA, ale warto na miejscu wykupić lokalne preparaty - bazują na naturalnych olejkach i są naprawdę skuteczne)
- ☐ lek przeciwbiegunkowy
- ☐ lek przeciwbólowy, przeciwgorączkowy
- ☐ środki dezynfekcyjne do odkażania skóry
- ☐ środki dezynfekcyjne do odkażania wody (przydały nam się podczas trekkingu w Nepalu)
- ☐ środki opatrunkowe (po kilka pojedynczych sztuk: plastry opatrunkowe, plastry na odciski, plastry na opryszczkę, bandaż elastyczny, gaziki)
- ☐ kremy z filtrem przeciwsłonecznym
- ☐ maść na infekcje intymne