



## APA-LÁNYA KIHÍVÁS FELSZERELÉS LISTA

A következő felszerelési tárgyakra lesz szükségetek a hétvégén. Semmit se felejtsetek ki, és ne hozzatok mást azokon felül, amiket alább felsoroltunk, mert nagy valószínűséggel el fogjuk venni tőletek.

### Irányelvek:

Az egész cucc fejenként maximum 15 kilót nyomjon, a 3 liter vizet nem számítva, amit szintén – akár szétszítva – magatokkal kell hoznotok. A teljes felszerelést háton kell hordanotok; ami nem fér be a nagy túrahátizsákba, azt annak külsejéhez kell tudnotok rögzíteni. Lehetőleg olyan hátizsákkal gyertek, amely rendelkezik derékövvel, így a súly nagy részét a csípőre tudjátok terhelni a váll helyett.

Más felesleges tárgyakat, mint például a fényképezőgépet, telefont, órát és miegymást megőrzünk nektek a kihívás végéig, hogy ne vonják el a figyelmeteket a hétvégén (a legjobb, ha el se hozzátok!). De minden csoportnak lehetősége (és kötelessége) lesz 2 telefont (lehetőleg GPS-szel rendelkezőt) magával vinni vészhelyzet esetére. Kérjük ezeket a telefonokat feltöltve hozzátok el!

És egy jó tanács: ha valami nincs meg a listáról, azt lehetőleg próbáld kölcsön kérni! Olyasmire ne költsetek pénzt, amit a későbbiekben nem fogtok használni! Egyes felszerelések korlátozott mennyiségben tőlünk is kölcsönözhetőek, ehhez lépj kapcsolatba velünk! A masszív, kényelmes bakancs létfontosságú, ezt még jóval a program előtt törjétek be! Felszerelés lista (ha másképpen nincsen jelölve, akkor minden kell az apának és a lányának is):

### Táska:

- Nagy túrahátizsák (50-60L)
- Esőhuzat a nagy hátizsákhoz
- Kis hátizsák (kb.15-20L)

### Dokumentumok:

- Személyazonosító
- igazolvány vagy vezetői engedély (apáknak)
- Kártyára írva a baleset esetén értesítendő neve és telefonszáma (közösen)
- Felelősségvállalási nyilatkozatok

### Ruházat:

- Túranadrág (ideálisan rövidíthető)
- Hosszú és rövid ujjú felső
- Pulóver
- Váltás ruha, ha valami elázna
- 3 pár zokni és alsónemű
- Szél és vízálló kabát/poncho, ami alá befér a kis hátizsák

- Fejfedő - Időjárásnak megfelelő (eső és/vagy nap)

### Cipők:

- Túrabakancs
- Sportcipő (zárt)

### Alvás:

- Hálózsák (vízállóan csomagolva)
- Derékalj / matrac

### Főzés, étkezés:

- Csajka, vagy edény (min 0,5 literes)
- Fém Bögre (min. 2 dl)
- Evőeszköz (kés, kanál, villa)
- 3 liter víz (közösen)
- Kulacs
- Mosogatószivacs, kevés biológiailag lebomló mosogatószer és konyharuha (közösen)
- Túrafőző és hozzá gyújtó (közösen)
- Bicska/zsebkés

### Egyéb:

- Fogkefe és fogkrém
- WC papír (közösen)
- Egyéb tisztasági felszerelés, szükség szerint
- Kicsi, gyorsan száradó törölköző
- Fejlámpa (tartalék elemekkel vagy powerbank)
- Biblia (közösen)
- Toll és jegyzetfüzet
- Napszemüveg
- Szúnyogháló
- Ülőpárna

### Opcionális:

- Gyógyszer (csak a szükséges)
- Napvédő krém (közösen)
- Kullancs és szúnyog elleni szer (közösen)
- Túrabot
- Fürdőruha
- Párna az alváshoz
- Papucs