

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΕΦΟΔΙΑ

Σακίδιο 60 λίτρων (τσεκ ότι δουλεύουν οι μάντες και τα κλιπς, και δεν είναι σχισμένες οι ραφές)

Σάκος σχολικός

Υπνόσακος (τον πιο χοντρό που έχουμε)

Μικρό Μαξιλάρι

Μονωτικό υπόστρωμα (το πιο καλό που έχουμε)

Ορειβατικά ή Αθλητικά παπούτσια τρεξίματος

Σαγιονάρες (όχι τις διαλυμένες, ιδανικά cros)

Κάλτσες (όχι κοντές)

12 εσώρουχα

Ισοθερμικά πάνω-κάτω (αν έχετε)

12 Μακό μπλουζάκια (τα 6 όχι αμάνικα)

6 Σορτς – βερμούδες (όχι κάτω από το γόνατο)

Φλις

Φούτερ

Ελαφρύ μπουφανάκι

Φόρμα ή Μακρύ παντελόνι (άνετο)

Αδιάβροχο με κουκούλα

Καπέλο Πλατύγυρο

Γυαλιά Ηλίου

Παγούρι 1 έως 2 λίτρα

Φακός (κατά προτίμηση κεφαλής)

2 Μαγιό (όχι λευκά)

Πετσέτα μάνιου και προσώπου

Προσωπικά είδη καθαριότητας (σαπούνι χεριών, σαμπουάν-αφρόλουτρο, χτένα, οδοντόβουρτσα, οδοντόκρεμα)

Αντικουνουπικό

Αντιηλιακό

Λιποζάν

Ενυδατική κρέμα

Κουτάλι & πιρούνι

Μεταλλικό inox πιάτο βαθύ ή πλαστικό άθραυστο (Tupper) (δυο τεμάχια, ένα για σαλάτα ένα για το φαγητό)

Κύπελλο νερού (ιδανικά μεταλλικό inox)



ΠΡΟΑΙΡΕΤΙΚΑ

Μουσικά όργανα, Κιάλια, Νυχοκόπτης, Μπατόν Πεζοπορίας

Απαγορεύεται η χρήση κινητών, φωτογραφικών μηχανών και άλλων ηλεκτρονικών συσκευών καταγραφής ήχου και εικόνας.

Όταν θα έχουμε ημέρα πεζοπορίας, θα κουβαλάμε στο σακίδιο μας το φαγητό, το νερό, μια αλλαξιά, αδιάβροχο κτλ. Όλα τα υπόλοιπα υπάρχοντα μας, θα ήταν καλό να χωράνε σε έναν άλλο σάκο που θα μένει πίσω στον καταυλισμό μας.

Η Πίνδος προσφέρει μοναδική ευκαιρία να χρησιμοποιήσετε τα παλιά σας ρούχα.

Για τυχόν απορίες ή αν σκοπεύετε να αγοράσετε κάποια από τα εφόδια παρακαλώ επικοινωνήστε με το Πάνο Γκουλιαμτζή στο p.gouliamtzis@ymca.gr

ή στο 231 600 1000 ες 850.