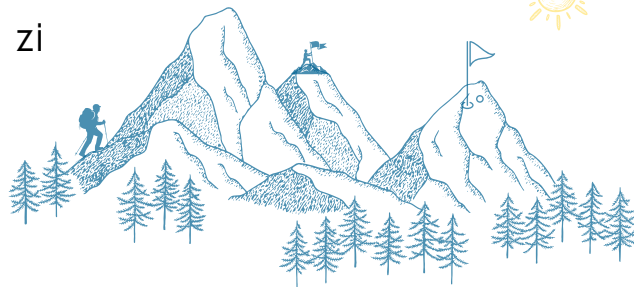




Echipament necesar într-o drumeție de vară

☀️ Pentru drumeții de o zi



1. Incălțăminte

- Bocanci de vară – talpă semirigidă, aderență bună, protecție la glezne
- Șosete tehnice – evită bumbacul, rețin umezeala
- Sandale (optional) – dacă este un traseu ușor prin pădure și nu urci la altitudini mari

2. Imbrăcăminte

- Tricou tehnic (mâneca lungă sau scurtă) – respirabil, uscare rapidă
- Bluza (polar) subțire cu mânecă lungă – protecție UV și împotriva vântului
- Pantaloni de trekking – ușori, elastici, rezistenți
- Pelerină de ploaie / jachetă impermeabilă – vara surprizele meteo sunt clasice
- Buff / bandana – protecție solară, transpirație, vânt
- Săcă sau pălărie – obligatoriu pe creastă

3. Hidratare și alimentație

- Apă 1.5–2.5 L – în funcție de traseu și temperatură
- Recipient reutilizabil
- Gustări rapide – nuci, fructe uscate, batoane, ciocolată
- Mâncare ușoară – sandwich, brânză, fructe, legume

4. Protecție solară

- Cremă SPF 30–50
- Ochelari de soare cu protecție UV
- Balsam de buze cu SPF

5. Orientare și siguranță

- Harta fizică + aplicație offline (Maps, Mapy.cz, Munții Noștri)
- Telefon încărcat + baterie externă
- Frontală – chiar dacă pleci dimineața, vara se întâmplă să întârzi
- Fluier – mic, dar util în caz de urgență
- Folie de supraviețuire – cântărește câteva grame



6. Trusă de prim ajutor

- Plasturi, comprese sterile
- Fașă elastică
- Dezinfectant
- Antiinflamator + antialergic
- Cremă pentru bășici
- Penseta (pentru așchii, căpușe)

7. Rucsac și organizare

- Rucsac 20–30 L – pentru ture de o zi
- Husă de ploaie
- Pungi zip pentru organizare (electronice, acte, mâncare)
- Servețele umede + hârtie igienică
- Sac pentru gunoi – nu lăsăm nimic în urmă

8. Extra utile vara

- Spray anti-insecte
- Servețele antibacteriene
- Mini prosop din microfibră
- Bețe de trekking – ajută enorm la coborari
- Haine de schimb (tricou + șosete)
- Aparat foto cu baterii de rezervă (optional)

9. De apărare

- Spray anti-urs
- Dispozitiv cu ultrasunete pentru câini
- Mic briceag (este util în unele situații)

Lista este orientativă – fiecare nume, fiecare traseu este diferit iar fiecare din voi vă simțiți altfel. Așa că ia ce ți se potrivește sau ce îți face drumul mai ușor și mai confortabil.

Să ai curaj să pornești, răbdare să continui și bucurie să ajungi.

Să-ți fie drumul ușor, vântul blând și muntele prietenos și să te întorci cu o poveste care merită povestită

