

Étel & Ital

- szendvics (magadat ismerve, amennyi jól esik, meg persze elbírja a zsákod ;))
- csoki (ha hirtelen egy kis plusz energiára vágynál)
- szőlőcukor
- gyümölcs (az kb jó :))

- víz
- tea (jól fog esni)

Öltözék

- magasszárú és recés talpú cipő lehetőség szerint TÚRACIPŐ / BAKANCS (sár lesz)
- csere póló / hosszú ujjú póló (nagyon fontos a hegy tetején az izzad pólót átvenni, az növeli a hőérzetet)
- réteges öltözet
 - felfelé menet ki fogunk melegedni, jó ha könnyed ruhába vagy.
 - fent a hegytetőn és a megállóknál jó ha van száraz ruha, amit fel lehet venni!
- **MELEG RUHA!!!!**

További hasznos eszközök

FEJLÁMPA & ZSEBLÁMPA

szürkületben fogunk lejönni, de mindig jó, ha van nálatok fejlámpa!

TÚRABOT

Ha fáj a térded, vagy szeretsz könnyebben egyensúlyozni, a túrabot segít!
A meredek csúszós úton praktikus. Lefelé sötét lesz és sár!

ZACSKÓ

Ha szemeted termelődik, jó mibe beletenni és lehozni a hegyről! A hegyet tiszteljük tisztaságával!