



Szykuj się na przygodę życia!

**W tym poradniku znajdziesz instrukcje
krok po kroku jak się do niej przygotować.**



Na Islandię można dostać się na wiele sposobów, a najtańszą opcją z Polski jest linia WizzAir – połączenia samolotowe są dostępne z Krakowa, Warszawy i Gdańska. Zerknij na naszą grupę na WhatsAppie – może znajdziesz kompana do wspólnego lotu!

PASZPORT

Na Islandię nie potrzebujesz paszportu – wystarczy dowód osobisty.

WIZA

Islandia należy do Strefy Schengen. Nie potrzebujesz wizy.



WYPOSAŻENIE

Nie musisz martwić się o podstawowe rzeczy. To nie hotel, ale nasz dom, i chętnie poratujemy dodatkowym ręcznikiem, swetrem czy kremem do rąk. Herbatę, kakao czy przekąski do filmu też możesz wyjąć z lodówki bez pytania.

PŁATNOŚCI

Nie musisz wymieniać gotówki na islandzkie korony. Na Islandii wszędzie można płacić kartą. Przyda się karta typu Revolut czy Wise, ale zwykła z polskiego banku też będzie okej.

INTERNET

Roaming z polski działa na Islandii, nie musisz kupować osobnej karty ani internetu w karcie e-sim.

KONDYCJA

Wybór dystansu należy do Ciebie – ufamy, że znasz swoje ciało i wiesz najlepiej, na co jesteś przygotowany! Do wyboru mamy maraton, półmaraton lub bieg na 10 km.

LEKI

Wypadki się zdarzają, dlatego polecamy zaopatrzyć się w leki, które wiecie, że na Was działają. My, jako organizatorzy, również będziemy przygotowani na różne sytuacje, więc w razie wątpliwości śmiało pytajcie!



CZEGO NIE BRAĆ

- **OSÓB, KTÓRYCH NIE LUBIMY** – na naszych wyjazdach wszyscy się lubią, w końcu to stado krów.
- **SUSZARKI, RĘCZNIKA, SZAMPONÓW ITD.** – śpisz u nas w domu, mamy takie rzeczy!
- **NIEWYGODNYCH UBRAŃ** – czyli takich, które będą niewygodne i będą Cię denerwować. Spędzimy tu miło czas i odpoczniemy. Możesz cały wyjazd być w dresie, jeśli chcesz! Ale jeśli chcesz zabrać ładne ubranie na spacer po mieście, też nie ma problemu!

LISTA RZECZY DO SPAKOWANIA - CO ZABRAĆ?

- PASZPORT / DOWÓD OSOBISTY
- OPASKĘ NA OCZY LUB MELATONINĘ - do przyspieszenia zasypiania, bo na Islandii jest jasno prawie całą noc!
- STRÓJ KĄPIELOWY
- APTECZKĘ I KILKA RZECZY NA BIEG: przeciwbólowe, elektrolity, żele energetyczne etc.
- TELEFON I ŁADOWARKĘ
- CZAPKA / KAPELUSZ / CHUSTA – udar może dotknąć i zwierzęta z dwoma kończynami, warto chronić łeb przed przegrzaniem, a w czasie biegu może być mocne słońce.
- SPODNIE – jedno na bieg, drugie wygodne do innych aktywności, w których pochodzimy po mieście czy przejdziemy się nad rzekę.
- WYGODNE BUTY – tu zalecamy dwie pary: jedne biegowe, drugie po prostu wygodne. Trekking, który będziemy robić, nie wymaga specjalnych butów trekkingowych.
- ODDYCHAJĄCE SKARPETKI – zalecamy te bambusowe lub z wełny merino, mniej “pachną” po spoceniu.
- BIELIZNA – zasada w podróży jest taka: zawsze powinno mieć się więcej skarpet niż majtek. O ilości zdecyduj już sam.
- T-SHIRTY – przewiewne, bawełniane lub z wełny merino, sportowe.
- KOSZULKA Z DŁUGIM RĘKAWEM / TERMICZNA
- CIEPŁA, SPORTOWA BLUZA / POLAR – na chłodniejsze wieczory.
- JEDNA KURTKA PRZEJŚCIOWA / SOFTSHELL
- TWOJE AKCESORIA BIEGOWE – komin, pasek na telefon, żele itd.
- MAŁY PLECAK NA TREKKING
- BUTELKA NA WODĘ – na Islandii jest pyszna i zdrowa woda z kranu!
- KOSMETYCZKA: szczoteczka do zębów, kosmetyki prywatne



JAKA BĘDZIE POGODA?

Na Islandii w czerwcu temperatura w dzień to około 10-15°C, a w nocy około 8-10°C. Może padać i wiać (tutaj jak wieje, to bardzo!), więc weź kurtkę, która będzie odpowiednia na takie warunki.

**NIC WIĘCEJ NIE MUSISZ SIĘ MARWCIĆ, CAŁA RESZTA NALEŻY
DO NAS!**

**WPADAJ NA NASZĄ GRUPĘ NA WHATSAPP I POZNAJ RESZTĘ
STADA!**

instagram: [@the travellingcows](https://www.instagram.com/the_travellingcows)

Poradnik ani żadna jego część nie może być bez pisemnej zgody autorów przedrukowywany lub w jakikolwiek inny sposób upowszechniany, odczytywany publicznie oraz reprodukowany. Autorem i właścicielem pliku jest SPÓŁKA JAWNA THE TRAVELLING COWS BUDZOWSKA LUTOSTANSKI STOKOWIEC. W pliku zostały zawarte linki do zewnętrznych stron i autorzy nie odpowiadają za treści na nich umieszczone. Zapoznaj się z polityką prywatności tych witryn.