

EKWIPUNEK – SANKTUARIUM ANNAPURNY TREK

NIEZBĘDNY:

1. mocne buty trekkingowe ciepłe powyżej kostki
2. bielizna oddychająca (slipy, koszulki z krótkim i długim rękawem)
3. ciepłe skarpety w góry – 2-3 pary
4. skarpety przeciwpotne
5. spodnie stretch lub z cienkiego polaru (leginsy)
6. spodnie z grubszego polaru (np. 200)
7. spodnie przeciwdeszczowe z membraną
8. polar lżejszy (np. 50 – 100)
9. polar gruby (np. 200)
10. kurtka z membraną przeciwdeszczowa
11. dwie pary rękawic polarowych cienkich
12. rękawice grube wiatroszczelne np. narciarskie
13. czapka (najlepiej z polarem lub windstopperem)
14. ochrona głowy przed słońcem (np. 'kapelusz' z okrągłym rondem)
15. plecak podręczny (ok. 30-40 litrów)
16. plecak min. 60 litrów
17. śpiwór komfort min od 0°C do -5°C (najlepiej puchowy)
18. stuptuty
19. kije trekkingowe (można wypożyczyć ~40 zł)
20. okulary słoneczne z mocnym filtrem najlepiej lodowcowe (np. Julbo, uwex)
21. lekka latarka czołowa
22. peleryna (poncho)
23. krem i pomadkę do ust z dużym filtrem (30-50)
24. leki, aspiryna, apteczka osobista
25. przybory toaletowe
26. plastry przeciw obtarciom
27. multiwitaminy do rozpuszczania w wodzie
28. komplet odzieży letniej
Zalecane: cienkie bojówki lub spodnie typu safari z odpinanymi nogawkami
29. strój kąpielowy
30. sandały
31. inne obuwie lekkie
32. dwa zdjęcia paszportowe na wypadek zagubienia paszportu
33. repelent przeciw owadom

DODATKOWY:

34. ręcznik szybkoschnący
35. żółta książeczka WHO potwierdzająca odbyte szczepienia
36. zapasowe okulary słoneczne
37. tabletki do uzdatniania wody



WIZA:

Formalności związane z uzyskaniem wiz do Nepalu są załatwiane po przylocie na miejsce. Jedynie jest nam potrzebny paszport i bilet lotniczy.

Wszelkie pytania prosimy kierować do organizatorów
info@4challenge.org

