

EKWIPUNEK – ANTARKTYDA

NIEZBĘDNY:

1. mocne, ciepłe buty trekkingowe 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 GORE-TEX
8. polar cienki (np. 50 – 100)

DODATKOWY:

38. ręcznik szybkoschnący
39. zapasowe okulary słoneczne
40. ogrzewacze chemiczne
41. duża torba z zamkiem do przechowywania depozytu w hotelu

9. polar gruby (np. 200)
10. kurtka z membraną przeciwdeszczową GORE-TEX
11. kurtka i spodnie puchowe
12. dwie pary rękawic polarowych cienkich
13. rękawice grube wiatroszczelne GORE-TEX lub puchowe
14. czapka (najlepiej z polarem lub windstopperem)
15. ochrona głowy przed słońcem (np. 'kapelusz' z okrągłym rondem)
16. plecak podręczny (ok. 30-40 litrów)
17. plecak min. 60 litrów lub wór transportowy (bagaż główny)
18. śpiwór komfort min od -10°C do -20°C (najlepiej puchowy)
- na wypadek noclegu w bazie na Półwyspie Antarktycznym
19. stuptuty – zalecane przy spacerach na zimnym lądzie
20. okulary słoneczne z mocnym filtrem najlepiej lodowcowe (np. Julbo, uwex)
21. krem i pomadka do ust z dużym filtrem UV (30-50)
22. leki (aspiryna, apteczka osobista)
23. przybory toaletowe
24. komplet odzieży letniej (na polskie wakacje w lipcu!)
Zalecane: cienkie bojówki lub spodnie typu safari z odpinanymi nogawkami
25. strój kąpielowy
26. sandały
27. inne obuwie lekkie
28. dwa zdjęcia paszportowe
29. żółta książeczka WHO potwierdzająca odbyte szczepienia

WIZA:

Do Argentyny i Chile na okres do 90 dni wizy nie obowiązują. Wymagany jest paszport ważny co najmniej 3 m-ce od planowanego wjazdu.

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

Landsat Image Mosaic of Antarctica (LIMA) Project



SPODNIE:

nieprzemakalne wykonane z membrany np. AQUA-TEX czy GORE-TEX



POLAR:

przydatny w czasie zimnych nocy czy ataku szczytowego



KURTKA:

typu WIND-spoer czy SOFT-shell oddychająca i odporna na wiatr



BUTY:

wysokogórskie, ocieplane, oddychające, i nieprzemakalne. Usztywniające kostkę i przede wszystkim wygodne!



DUŻY PLECAK:

nieprzemakalny i pełen przydatnych kieszonek i mocowań na czekan, raki i karimatę. Bardzo wygodny!