

EKWIPUNEK – ARARAT

NIEZBĘDNY:

1. mocne buty trekkingowe powyżej kostki
2. bielizna oddychająca (slipy, koszulki z krótkim i długim rękawem)
3. ciepłe skarpety w góry – 1 para
4. skarpety przeciwpoślizgowe
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)
9. polar gruby (np. 200)
10. kurtka z membraną przeciwdeszczową GORE-TEX
11. jedna para rękawic polarowych
12. czapka (najlepiej z polarem lub windstopperem)
13. ochrona głowy przed słońcem (np. 'kapelusze' z okrągłym rondem)
14. plecak podręczny (ok. 30-40 litrów)
15. plecak min. 60 litrów (można wynająć tragarza)
16. śpiwór komfort min od 0°C do -10°C (najlepiej puchowy)
17. stuptuty
18. kije trekkingowe (można wypożyczyć - 40 zł)
19. raki dopasowane do butów (można wypożyczyć - 100 zł)
20. karimata lub materac samopompujący (thermarest)
21. okulary słoneczne z mocnym filtrem (np. Julbo, uwex)
22. latarka czołowa (czołówka), zapasowe baterie
23. termos lub butelka do picia (0,7L)
24. krem i pomadka do ust z dużym filtrem UV (30-50)
25. leki (aspiryna, apteczka osobista)
26. przybory toaletowe
27. plastry przeciw otarciom
28. multiwitaminy do rozpuszczania w wodzie
29. komplet odzieży letniej (na polskie wakacje w lipcu!)
Zalecane: cienkie bojówki lub spodnie typu safari z odpinanymi nogawkami
30. strój kąpielowy
31. sandały
32. inne obuwie lekkie
33. żółta książeczka WHO potwierdzająca odbyte szczepienia (niewymagana)

DODATKOWY:

34. ręcznik szybkooschnący
35. zapasowe okulary słoneczne

WIZA:

Od obywateli polskich wymagane są wize uprawniające do wjazdu i pobytu na terenie Turcji. Wizę turystyczną można uzyskać odpłatnie przy wjeździe. Wiza ta uprawnia do pobytu przez okres 30 dni bez prawa wykonywania pracy i nie może być przedłużona.

Wszelkie pytania prosimy kierować do organizatorów na:

info@4challenge.org

MAŁY PLECAK:

nieprzemakalny i pełen przydatnych kieszonek. Ten plecak w przeciwieństwie do dużego będziemy nosić sami.

SPODNIE:

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

POLAR:

przydatny w czasie zimnych nocy czy ataku szczytowego

KURTKA:

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

BUTY:

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