

EKWIPUNEK - DAMAVAND

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 cienki (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 (ew. łapawice)
13. czapka (najlepiej z polarem lub windstopperem)
14. ochrona głowy przed słońcem (np. 'kapelusze' z okrągłym rondem)
15. plecak podręczny (ok. 30-40 litrów)
16. plecak min. 60 litrów (na Kili noszony przez tragarzy)
17. śpiwór komfort min od 0°C do -5°C (najlepiej puchowy)
18. stuptuty
19. kije trekkingowe (można wypożyczyć ~40 zł)
20. raki dopasowane do butów (można wypożyczyć ~100 zł)
21. karimata lub materac samopompujący (thermarest)
22. okulary słoneczne z mocnym filtrem najlepiej lodowcowe (np. Julbo, uwex)
23. latarka najlepiej czołowa
24. termos (0,7L – 1L)
25. menażka, kubek, sztućce
26. palnik, zapalniczka z kamieniem
27. krem i pomadkę do ust z dużym filtrem (30-50)
28. leki, aspiryna, apteczka osobista
29. przybory toaletowe
30. plastry przeciw obtarciom
31. multivitaminy do rozpuszczania w wodzie
32. komplet odzieży letniej (na polskie wakacje w lipcu!)
Zalecane: cienkie bojówki lub spodnie typu safari z odpinanymi nogawkami
33. strój kąpielowy
34. sandały
35. inne obuwie lekkie
36. dwa zdjęcia paszportowe
37. żółta książeczka WHO potwierdzająca odbyte szczepienia

DODATKOWY:

38. maska przeciwpyłowa (pustynia)
39. ręcznik szybkoschnący
40. zapasowe okulary słoneczne
41. rozgrzewacze chemiczne



WIZA:

Na załatwienie formalności wizowych potrzebny jest przynajmniej miesiąc. Załatwienie wizen nie należy do łatwych zadań, dlatego my w tym pośredniczymy. Prosimy o nadsyłanie paszportów odpowiednio wcześniej!

Wszelkie pytania proszę kierować do organizatorów

