

ELBRUS – EKWIPUNEK

NIEZBĘDNY:

1. nowoczesne buty górskie (np. firmy La Sportiva - Nepal) lub ciepłe i grube buty skórzane z ociepleniem termicznym lub skorupy
2. bielizna oddychająca (slipy, koszulki z krótkim i długim rękawem)
3. ciepłe skarpety w góry – 2- 4 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 min. 70 litrów
16. plecak podręczny ok. 40 litrów
17. śpiwór komfort min od -10°C do -15°C (najlepiej puchowy)
18. stuptuty
19. kije trekkingowe
20. raki dopasowane do butów (można wypożyczyć)
21. czekan (poruszanie po lodowcu)
22. uprząż wspinaczkowa
23. karabinek zakręcany, pętla z taśmy 60 – 80 cm
24. karimata lub materac samopompujący (thermarest)
25. okulary słoneczne z mocnym filtrem najlepiej lodowcowe (np. Julbo, uwex)
26. latarka czołowa
27. termos (0,7L – 1L)
28. folia NRC
29. menażka, kubek, sztućce – jeśli nie chcemy korzystać z tych dostępnych w schroniskach
30. zapalniczka z kamieniem
31. krem i pomadkę do ust z dużym filtrem (30-50)
32. wyposażona apteczka osobista
33. przybory toaletowe
34. plastry przeciw obtarciom
35. multiwitaminy do rozpuszczania w wodzie, batony i żele energetyczne
36. komplet odzieży letniej
37. strój kąpielowy
38. sandały i inne obuwie lekkie



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!

DODATKOWY:

1. zapasowe okulary słoneczne
2. maska przeciwwietrzna
3. rozgrzewacze chemiczne
4. ręcznik szybko schnący



WIZA:

Pośredniczymy w załatwianiu wiz do Rosji. Na załatwienie formalności wizowych potrzebny jest przynajmniej miesiąc. Wszystkie informacje dotyczące uzyskania wiz zostaną udzielone przez organizatorów na etapie przygotowań do wyprawy. Niezbędne będzie przesłanie paszportów odpowiednio wcześniej.

Wszelkie pytania prosimy kierować do organizatorów

MAŁY PLECAK:
nieprzemakalny i pełen
przydatnych kieszonek.

