

## EKWIPUNEK – ETIOPIA

### NIEZBĘDNY (uwzględniający trekking w Semien):

1. buty trekkingowe powyżej kostki
  2. bielizna oddychająca (slipy, koszulki z krótkim i długim rękawem)
  3. skarpety w góry – 2-3 pary
  4. spodnie stretch lub z cienkiego polaru 50 (leginsy)
  5. spodnie przeciwdeszczowe z membraną
  6. polar gruby (np. 200)
  7. kurtka z membraną przeciwdeszczowa
  8. poncho
  9. para (lub dwie) rękawic polarowych cienkich
  10. rękawice grube wiatroszczelne np. Narciarskie (ew. łapawice)
  11. czapka (najlepiej z polarem lub windstopperem)
  12. ochrona głowy przed słońcem (np. 'kapelusze' z okrągłym rondem)
  13. plecak podręczny (ok. 30-40 litrów)
  14. plecak min. 60-70 litrów (noszony przez muły)
  15. śpiwór komfort min od 0C do -5C (najlepiej puchowy)
  16. kije trekkingowe
  17. okulary słoneczne z mocnym filtrem najlepiej lodowcowe (np. Julbo, Uwex)
  18. latarka najlepiej czołowa
  19. termos (0,7L – 1L)
  20. krem i pomadkę do ust z dużym filtrem (30-50)
  21. leki antymalaryczne (malarone), apteczka
  22. repelenty (malaria)
  23. plastry przeciw obtarciom
  24. multiwitaminy do rozpuszczania w wodzie
  25. komplet odzieży letniej (na polskie wakacje w lipcu!)
- Zalecane: cienkie bojówki lub spodnie typu safari z odpinanymi nogawkami
26. sandały i inne obuwie lekkie
  27. przybory toaletowe
  28. żółta książeczka WHO potwierdzająca odbyte szczepienia

### DODATKOWY:

29. ręcznik szybkoschnący
30. zapasowe okulary słoneczne
31. karimata lub materac samopompujący
32. maska przeciwpyłowa
33. strój kąpielowy

### WIZA:

Formalności związane z uzyskaniem wiz do Etiopii są załatwiane po przylocie na miejsce. Jedynie jest nam potrzebny paszport i bilet lotniczy. Jedynym miejscem w Etiopii gdzie można uzyskać wizę turystyczną jest lotnisko w Addis Ababie!

Wszelkie pytania prosimy kierować do organizatorów na:

[info@4challenge.org](mailto:info@4challenge.org)



#### **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!

