

EKWIPUNEK – EVEREST BASE CAMP

NIEZBĘDNY:

1. buty trekkingowe powyżej kostki
2. sandały lub lekkie buty
3. spodnie górskie typu softshell - cienkie i wygodne – na trekking
4. spodnie wodoodporne z membraną (na deszcz) - najlepsze
5. spodnie lekkie typu safari – szybko schnące
6. kurtka polarowa (gramatura 200)
7. kurtka ocieplana – sweter puchowy lub syntetyczny – na zimne poranki
8. kurtka przeciwdeszczowa – lekka i zaimpregnowana
9. bielizna termoaktywna (bokserki, koszulki z krótkim i długim rękawem)
10. getry stretch (rozciągliwe) – do spania, ale wygodne także na szlaku
11. skarpety górskie (cienkie i grube – syntetyczne lub z wełny merynosów) – 2/3 pary
12. rękawiczki stretch lub polar – cienkie
13. rękawice ocieplane – dla zmarzluchów
14. chustka typu buff
15. czapka – ciepła, np. z polaru lub wełny, może być wiatroszczelna
16. czapka lub kapelusz przeciwsłoneczny
17. plecak podręczny (ok. 30-40 litrów) – lekki, z kieszeniami
18. plecak duży – transportowy, >60 litrów (noszony przez Szerpów)
19. śpiwór o komforcie od 0 do -10 (puchowe są lżejsze, mniejsze i trwalsze)
20. kije trekkingowe – teleskopowe
21. okulary przeciwsłoneczne – kategoria 2 minimum, wskazane lodowcowe, przydatna osłona na nos
22. latarka – tylko czołówka, zasilana bateriami AA/AAA, z diodami led
23. termos – sprawdzony 0,7-1L
24. butelka do picia na trasie – polecane marki: Nalgene, Camelbak, Sigg
25. krem z filtrem UV (30-50)
26. pomadka do ust
27. repelent przeciw moskitom
28. plastry na odciski i otarcia
29. multiwitamina i sole mineralne rozpuszczalne w wodzie
30. leki osobiste
31. przybory toaletowe z ręcznikiem szybko schnącym
32. żółta książeczka WHO potwierdzająca odbyte szczepienia

DLA WSPINAJĄCYCH SIĘ NA ISLAND PEAK LUB LOBUCHÉ:

1. ciepłe buty wysokogórskie, najlepiej podwójne lub skorupy
2. raki dopasowane do butów
3. czekan turystyczny
4. uprząż z 3 karabinkami HMS
5. ogrzewacze chemiczne do dłoni
6. bardzo ciepłe rękawice z membraną

DLA UCZESTNIKÓW TREKKINGU PRZEŁĘCZ CHO LA:

1. lekkie turystyczne raki – koszykowe
2. lekki czekan turystyczny lub kij trekkingowy z glowicą czekana.

WIZA:

Formalności związane z uzyskaniem wiz do Nepalu są załatwiane po przylocie na miejsce. Jedyne jest nam potrzebny paszport, 1 zdjęcie w formacie wizowym i bilet lotniczy. Wiza kosztuje 40\$.

Wszelkie pytania prosimy kierować do organizatorów na:

info@4challenge.org

MAŁY PLECAK:

Nieprzemakalny (lub z pokrowcem), pełen przydatnych kieszonek. Ten plecak w przeciwieństwie do dużego będziemy nosić sami.

BUTY:

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

SPODNIE:

nieprzemakalne wykonane z membrany np. HyVent czy GORE-TEX

POLAR:

przydatny w czasie zimnych nocy czy ataku szczytowego / zamiennie z lekkim swetrem puchowym

KURTKA:

Lekka, typu WINDSTOPPER czy SOFT-SHELL oddychająca i odporna na wiatr



AGENCJA WYPRAW 4CHALLENGE
OUTDOOR SPORTS CLUB



www.4challenge.com / 4challenge.org