

KILIMANJARO - EKWIPUNEK

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. spodnie stretch lub z cienkiego polaru (leginsy)
5. spodnie z grubszego polaru (np. 200)
6. spodnie przeciwdeszczowe z membraną
7. polar tekki (np. 50 – 100)
8. polar gruby (np. 200)
9. kurtka z membraną przeciwdeszczowa
10. dwie pary rękawic polarowych cienkich
11. rękawice grube wiatroszczelne np. narciarskie (ew. łapawice)
12. czapka (najlepiej z polarem lub windstopperem)
13. ochrona głowy przed słońcem (np. 'kapelus' z okrągłym rondem)
14. plecak podręczny (ok. 30-40 litrów)
15. plecak min. 60 litrów (na Kili noszony przez tragarzy)
16. śpiwór komfort min od 0C do -5C (najlepiej puchowy)
17. kije trekkingowe
18. okulary słoneczne z mocnym filtrem najlepiej lodowcowe (np. Julbo, Uvex)
19. latarka najlepiej czołowa
20. termos (0,7L – 1L)
21. krem i pomadkę do ust z dużym filtrem (30-50)
22. leki antymalaryczne (malarone), aspiryna, apteczka
23. repelenty przeciw komarom (malaria)
24. plastry przeciw obtarciom
25. multiwitaminy do rozpuszczania w wodzie
26. komplet odzieży letniej (na polskie wakacje w lipcu!)
Zalecane: cienkie bojówki lub spodnie typu safari z odpinanymi nogawkami
28. strój kąpielowy
29. sandały
30. inne obuwie lekkie
31. lekki śpiwór – safari (jeśli noclegi przewidziane są w namiotach)

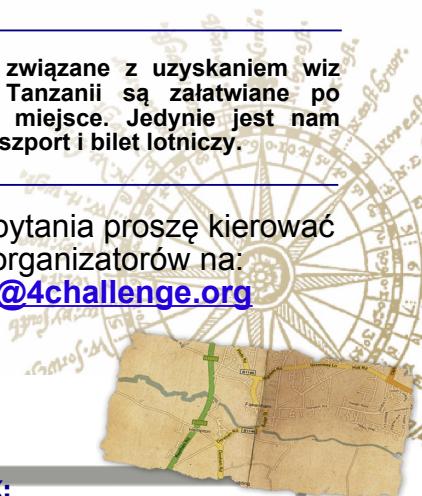
DODATKOWY:

1. stuptuty (ochraniacze na buty) na błoto po porze deszczowej
2. żółta książeczka WHO potwierdzająca odbyte szczepienia
3. kubek
4. z myślą o Kilimandżaro – trochę jedzenia – kisiele, gorące kubki, owoce suszone – kandyzowane, puszki z tuńczykiem – dobrze sprawdzają się na dużej wysokości.
5. karimata
6. lornetka (safari)

WIZA:

Formalności związane z uzyskaniem wiz do Kenii i Tanzanii są załatwiane po przylocie na miejsce. Jedyne jest nam potrzebny paszport i bilet lotniczy.

Wszelkie pytania proszę kierować do organizatorów na: 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-spooper czy SOFT-shell oddychająca i odporna na wiatr



BUTY:

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



4 CHALLENGE