

NIEZBĘDNY:

1. bielizna oddychająca (slipy, koszulka z krótkim i długim rękawem)
2. polar cienki (np. 50 - 100)
3. polar gruby (np. 200)
4. mocne buty trekkingowe ciepłe i nieprzemakalne powyżej kostki, umożliwiające wpięcie raków (mogą być nawet skorupy)
5. kurtka z membraną przeciwdeszczowa
6. spodnie przeciwdeszczowe z membraną
7. spodnie stretchowe lub z cienkiego polaru (leginsy)
8. spodnie z grubszego polaru (np. 200)
9. ciepłe skarpety w góry – 2 pary
10. rękawice – polar cienki
11. rękawice grube wiatroszczelne np. narciarskie
12. okulary słoneczne z mocnym filtrem najlepiej lodowcowe (julbo, uwex)
13. czapka (najlepiej z polarem lub windstoppere)
14. stuptuty (ochraniacze na buty)
15. plecak min. 60 litrów
16. namiot (jeden na dwie osoby)
17. śpiwór puchowy komfort min -5C
18. karrimata
19. kije trekkingowe
20. wyposażenie wspinaczkowe: raki, czekan, kask, uprząż, 2 karabinki zakręcane, pętla
21. latarka najlepiej czołowa
22. palnik, pojemnik z gazem 500 ml
23. krem i pomadkę do ust z dużym filtrem (filtr min 40)
24. folia ratunkowa NRC
25. termos (0,7L - 1,0L)
26. przybory toaletowe
27. sztućce
28. mienażka, kubek
29. apteczka, aspiryna
30. multiwitaminy do rozpuszczania w wodzie lub inne tabletki regenerujące (isostar)
31. plastry przeciw obtarciom
32. komplet odzieży letniej (na polskie wakacje w lipcu!)
Zalecane: cienkie bojówki lub spodnie typu safari z odpinanymi nogawkami
33. obuwie lekkie

ZALECANY:

34. klapki
35. czapka słoneczna np. z okrągłym rondem
36. ręcznik szybkoschnący
37. zapasowe okulary słoneczne
38. kąpielówki (możliwa kąpiel w jeziorach)
39. sandały
40. lżejszy śpiwór do spania w dolinach

WINIETY AUTOSTRADOWE:

Potrzebne są tylko na przejazd przez Szwajcarię ale to już zmartwienie organizatorów ;)

Wszelkie pytania proszę kierować do organizatorów



SPODNIE:
nieprzemakalne wykonane z membrany np. AQUA-TEX czy GORE-TEX



POLAR:
przydatny w czasie zimnych nocy czy ataku szczytowego



KURTKA:
typu WIND-spoper czy SOFT-shell oddychająca i odporna na wiatr



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



DUŻY PLECAK:
nieprzemakalny i pełen przydatnych kieszonek i mocowań na czekan, raki i karrimatę. Bardzo wygodny!