

EKWIPUNEK – MOUNT KENIA

NIEZBĘDNY:

1. mocne, ciepłe buty trekkingowe powyżej kostki
2. bielizna oddychająca (slipy, koszulki z krótkim i długim rękawem)
3. ciepłe skarpety w góry – 2-3 pary
4. skarpety przeciwpotne
5. spodnie stretch lub z cienkiego polaru (leginsy)
6. spodnie z grubszego polaru (np. 200)
7. spodnie przeciwdeszczowe z membraną GORE-TEX
8. polar cienki (np. 50 – 100)
9. polar gruby (np. 200)
10. kurtka z membraną przeciwdeszczowa GORE-TEX
11. dwie pary rękawic polarowych cienkich
12. rękawice grube wiatroszczelne np. GORE-TEX
13. czapka (najlepiej z polarem lub windstopperem)
14. ochrona głowy przed słońcem (np. 'kapelusze' z okrągłym rondem)
15. plecak podręczny (ok. 30-40 litrów)
16. plecak min. 60 litrów (na Mt.Kenię noszony przez tragarzy)
17. śpiwór komfort min od -5°C do -15°C (najlepiej puchowy)
18. stuptuty
19. kije trekkingowe (można wypożyczyć - 40 zł)
20. uprząż wspinaczkowa, 2 taśmy ok. 50 cm
21. jumar (połanieta), 2 karabinki zakręcane i 2 karabinki zwykłe,
22. raki dopasowane do butów (można wypożyczyć - 100 zł)
23. karimata lub materac samopompujący (thermarest)
24. okulary słoneczne z mocnym filtrem najlepiej lodowcowe (np. Julbo, uwex)
25. latarka czołowa (czołówka), zapasowe baterie
26. termos (0,7L – 1L)
27. krem i pomadka do ust z dużym filtrem UV (30-50)
28. leki (aspiryna, apteczka osobista)
29. przybory toaletowe
30. plastry przeciw otarciom
31. multivitaminy do rozpuszczania w wodzie
32. komplet odzieży letniej (na polskie wakacje w lipcu!)
Zalecane: cienkie bojówki lub spodnie typu safari z odpinanymi nogawkami
33. strój kąpielowy
34. sandały
35. inne obuwie lekkie
36. dwa zdjęcia paszportowe
37. żółta książeczka WHO potwierdzająca odbyte szczepienia

DODATKOWY:

38. maska przeciwpyłowa (pustynia)
39. ręcznik szybkoschnący
40. zapasowe okulary słoneczne
41. ogrzewacze chemiczne
42. duża torba z zamkiem do przechowywania depozytu w hotelu



WIZA:

Wszystkie formalności wizowe załatwiamy na miejscu po dotarciu na lotnisko w Nairobi.

Wszelkie pytania prosimy 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-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 karimatę. Bardzo wygodny!