

## ZABIERZ ZE SOBĄ:

1. buty trekkingowe sięgające powyżej kostki
2. sandały lub lekkie buty
3. spodnie typu softshell
4. spodnie wodoodporne z membraną
5. spodnie lekkie typu safari – szybkooschnące
6. kurtka polarowa (gramatura 200)
7. kurtka ocieplana – sweter puchowy
8. kurtka przeciwdeszczowa
9. bielizna termoaktywna
10. getry stretch (rozciągliwe) – do spania, i w trakcie ataku na szczyt
11. skarpety górskie (syntetyczne lub z wełny merynosów) – 3/4 pary
12. rękawiczki stretch lub polar – cienkie
13. rękawice ocieplane – puchowe lub syntetyczne - wodoodporne
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)
18. plecak duży – transportowy, >60 litrów
19. śpiwór o komforcie -10 do -15 stopni (polecamy puchowe)
20. kije trekkingowe – teleskopowe
21. okulary przeciwsłoneczne – lodowcowe
22. latarka czołówka z zapasowymi bateriami
23. termos – sprawdzony, pojemność: 0,7-1L
24. butelka do picia na trasie – polecane marki: Nalgene, Sigg
25. krem z filtrem UV (30-50)
26. pomadka do ust
27. plastry na odciski i otarcia
28. multiwitamina i sole mineralne rozpuszczalne w wodzie
29. leki osobiste
30. przybory toaletowe
31. żółta książeczka WHO potwierdzająca odbyte szczepienia

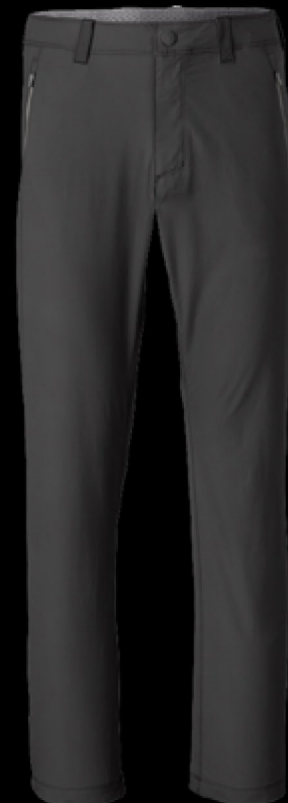
## KURTKA

Wodoodporna i lekka, zaopatrzona w membranę np. Gore-Tex lub eVent. Jeśli nie jest nowa to przed wyjazdem dodatkowo ją zaimpregnuj.



## SPODNIE

Uszyte z lekkiego materiału typu softshell. Dopasowane i wygodne, szybkooschnące i odporne na brud.



## PLECAK

Pojemność około 60 litrów. Powinien być bardzo wygodny i zaopatrzony w pokrowiec przeciwdeszczowy.



## BUTY

Wodoodporne buty trekkingowe za kostkę. Wygodne - sprawdzone na poprzednich wyprawach.

