

NIEZBĘDNY (różny w zależności od pory roku!):

1. mocne buty trekkingowe powyżej kostki
2. bielizna oddychająca (slipy, koszulki z krótkim i długim rękawem)
3. ciepłe skarpety w góry – 1 para, skarpety przeciwpotne
4. spodnie stretch lub z cienkiego polaru (leginsy)
5. spodnie z grubszego polaru (np. 200)
6. spodnie przeciwdeszczowe z membraną GORE-TEX
7. polar cienki (np. 50 – 100) i polar gruby (np. 200)
8. kurtka z membraną przeciwdeszczową GORE-TEX
9. jedna para rękawic polarowych i zimowych
10. czapka (najlepiej z polarem lub windstopperem)
11. ochrona głowy przed słońcem (np. 'kapelusze' z okrągłym rondem)
12. plecak podręczny (ok. 30-40 litrów)
13. plecak min. 60 litrów (można wynająć tragarzy, myły)
14. śpiwór komfort min od 5°C do -5°C (najlepiej puchowy)
15. stuptuty (tylko marzec, kwiecień, maj)
16. kije trekkingowe
17. raki dopasowane do butów (tylko marzec, kwiecień, maj)
18. okulary słoneczne z mocnym filtrem (np. julbo, uwex)
19. latarka czołowa (czołówka), zapasowe baterie
20. termos, camelbak
21. krem i pomadka do ust z dużym filtrem UV (30-50)
22. leki (apteczka osobista)
23. przybory toaletowe
24. plastry przeciw otarciom
25. multivitaminy do rozpuszczania w wodzie
26. komplet odzieży letniej
Zalecane: cienkie bojówki lub spodnie typu safari z odpinanymi nogawkami
27. strój kąpielowy
28. sandały i inne obuwie lekkie
29. maska przeciwpyłowa / chusta (pustynia)



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!

DODATKOWY:

30. ręcznik szybko schnący
31. zapasowe okulary słoneczne



WIZA:

Obywatele polscy udający się do Maroka są zwolnieni z obowiązku wizowego na okres do 90 dni. Przy przekraczaniu granicy władze marokańskie mogą żądać udokumentowania odpowiednich środków finansowych na pobyt (gotówka, karty kredytowe, wyciąg z konta itp.). Nie ma obowiązku okazania biletu powrotnego przy wjeździe do Maroka.

Wszelkie pytania prosimy kierować do organizatorów na:
info@4challenge.org

DUŻY PLECAK:

nieprzemakalny i pełen przydatnych kieszonek i mocowań na czekan, raki i karimatę. Bardzo wygodny!