

MERA PEAK – EKWIPIUNEK

NIEZBĘDNY:

1. nowoczesne buty wspinaczkowe- skorupy (np. firmy La Sportiva - Nepal)
2. buty trekkingowe skórzane za kostkę
3. bielizna oddychająca (slipy, koszulki z krótkim i długim rękawem)
4. ciepłe skarpety w góry – 2- 4 pary
5. skarpety przeciwpotne
6. szorty trekkingowe
7. spodnie stretch lub z cienkiego polaru (leginsy)
8. spodnie z grubszego polaru (np. 200)
9. spodnie przeciwdeszczowe z membraną
10. ciepłe spodnie puchowe
11. polar średni (np. 100)
12. polar gruby (np. 200)
13. kurtka z membraną przeciwdeszczowa z dużym kapturem
14. Lekka kurtka puchowa
15. Bardzo ciepła kurtka puchowa na duże wysokości
16. dwie pary rękawic polarowych cienkich
17. rękawice grube wiatroszczelne np. narciarskie (ew. łapawice)
18. czapka (najlepiej z polarem lub windstopperem)
19. ochrona głowy przed słońcem (np. 'kapelusz' z okrągłym rondem)
20. plecak min. 100 litrów
21. plecak podręczny średni ok. 60 litrów
22. śpiwór komfort do -25 stopni (najlepiej puchowy)
23. kije trekkingowe/ kije narciarskie
24. raki dopasowane do butów
25. czekan (poruszanie po lodowcu)
26. uprząż wspinaczkowa
27. kask
28. karabinki zakręcane, pętla z taśmy 60 – 80 cm
29. ascender
30. urządzenie rappel
31. maska/ kominiarka
32. szalik lub rękaw na szyję
33. karimata lub materac samopompujący (thermarest)
34. okulary słoneczne z mocnym filtrem najlepiej lodowcowe (np. julbo, uwex)
35. latarka czołowa
36. termos (0,7L – 1L)
37. folia NRC
38. mienażka, kubek, sztućce – jeśli nie chcemy korzystać z tych dostępnych w schroniskach



39. zapalniczka z kamieniem
40. krem i pomadkę do ust z dużym filtrem (30-50)
41. wyposażona apteczka osobista
42. przybory toaletowe
43. plastry przeciw obtarciom
44. multiwitaminy do rozpuszczania w wodzie, batony i żele energetyczne
45. komplet odzieży letniej
46. strój kąpielowy
47. sandały i inne obuwie lekkie

DODATKOWY:

1. zapasowe okulary słoneczne
2. maska przeciwwietrzna
3. rozgrzewacze chemiczne
4. ręcznik szybkoschnący

WIZA:

Formalności związane z uzyskaniem wizy do Nepalu są załatwiane po przylocie na miejsce. Jedyne jest nam potrzebny paszport, 1 zdjęcie w formacie wizowym i bilet lotniczy. Wiza kosztuje 40\$.

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-spoer czy SOFT-shell oddychająca i odporna na wiatr

MAŁY PLECAK:
nieprzemakalny i pełen przydatnych kieszonek.



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

