

# COTOPAXI I CHIMBORAZO – EKWIPUNEK

## NIEZBĘDNY:

1. nowoczesne buty górskie (np. firmy La Sportiva - Nepal) lub ciepłe i grube buty skórzane z ociepleniem termicznym lub skorupy
2. bielizna oddychająca (slipy, koszulki z krótkim i długim rękawem)
3. ciepłe skarpety w góry – 2- 4 pary
4. skarpety przeciwpotne
5. spodnie stretch lub z cienkiego polaru (leginsy)
6. spodnie z grubszego polaru (np. 200)
7. spodnie przeciwdeszczowe z membraną
8. polar cienki (np. 50 – 100)
9. polar gruby (np. 200)
10. kurtka z membraną przeciwdeszczowa
11. dwie pary rękawic polarowych cienkich
12. rękawice grube wiatroszczelne np. narciarskie (ew. łapawice)
13. czapka (najlepiej z polarem lub windstopperem)
14. ochrona głowy przed słońcem (np. 'kapelusze' z okrągłym rondem)
15. plecak min. 70 litrów
16. plecak podręczny ok. 40 litrów
17. śpiwór komfort -10°C (najlepiej puchowy)
18. stuptuty
19. kije trekkingowe
20. raki dopasowane do butów
21. czekan (poruszanie po lodowcu)
22. uprząż wspinaczkowa
23. karabinek zakręcany ( 2szt)
24. karimata lub materac samopompujący (thermarest)
25. okulary słoneczne z mocnym filtrem najlepiej lodowcowe (np. julbo, uwex)
26. latarka czołowa + zapas baterii
27. termos (0,7L – 1L)
28. folia NRC
29. kask
30. krem i pomadkę do ust z dużym filtrem (30-50)
31. wyposażona apteczka osobista
32. przybory toaletowe + ręcznik szybkoschnący
33. plastry przeciw obtarciom
34. multiwitaminy do rozpuszczania w wodzie, batony i żele energetyczne
35. komplet odzieży letniej
36. strój kąpielowy
37. sandały i inne obuwie lekkie
38. Buty trekkingowe za kostkę



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

**POLAR:**  
przydatny w czasie  
zimnych nocy czy  
ataku szczytowego

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

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

## DODATKOWY:

1. zapasowe okulary lodowcowe- słoneczne
2. maska przeciwwietrzna
3. rozgrzewacze chemiczne
4. peleryna przeciwdeszczowa



## WIZA:

Polacy przybywający do Ekwadoru muszą mieć ważny jedynie paszport.

Wszelkie pytania prosimy kierować do organizatorów:  
[info@4challenge.org](mailto:info@4challenge.org)

**MAŁY PLECAK:**  
nieprzemakalny i pełen  
przydatnych kieszonek.

