

DOKOŁA MANASLU – EKWIPUNEK

NIEZBĘDNY:

1. mocne buty trekkingowe powyżej kostki
2. sandały bądź inne lekkie obuwie
3. spodnie górskie typu softshell- cienkie i wygodne – na trekking
4. spodnie wodoodporne z membraną (na deszcz)
5. spodnie lekkie typu safari
6. kurtka polarowa (gramatura 200)
7. kurtka ociepalna- sweter puchowy lub syntetyczny- na zimne poranki
8. kurtka przeciwdeszczowa- lekka i zaimpregnowana
9. bielizna termoaktywna (boksery, koszulki z krótkim i długim rękawem)
10. getry stretch (rozciągliwe)- do spania, ale wygodne także na szlaku
11. skarpety górskie (cienkie i grube- syntetyczne lub z wełny merynosów) 4-5 par
12. rękawiczki stretch lub polarowe- cienkie
13. rękawice ociepalne – dla zmarzluchów
14. chusta typu buff
15. czapka- ciepła, np. z polaru lub wełny, może być wiatroszczelna
16. czapka bądź kapelusz przesiwłoneczny
17. plecak podręczny (ok 30-40l)- lekki z kieszeniami
18. plecak duży – transportowy, powyżej 60l (noszony przez Sierpów)
19. śpiwór o komforcie od 0 do -10 (puchowe są lżejsze i mniejsze)
20. koje trekkingowe – teleskopowe
21. okulary przeciwsłoneczne- kategoria min 2, wskazane lodowcowe, przydatna osłona na nos
22. latarka- tylko czołówka, zasilana bateriami AA/AAA, z diodami led
23. termos – sprawdzony, 0,7-1l
24. butelka do picia na trasie- polecane marki Nalgene, Sigg, Camelbak
25. krem z filtru UV(30-50)
26. pomadka do ust
27. repelent przeciw insektom
28. plastry na odciski i otarcia
29. multiwitmina i sole mineralne do rozpuszczenia w wodzie
30. leki osobiste
31. przybory toaletowe z ręcznikiem szybkoschnącym
32. żółta książeczka WHO potwierdzające odbyte szczepienia
33. zestaw ubrań do chodzenia po mieście

DODATKOWY:

1. zapasowe okulary słoneczne
2. stuptuty



WIZA

Formalności związane z uzyskaniem wiz do Nepalu są załatwiane po przylocie na miejsce. Jedyne jest nam potrzebny paszport, 1 zdjęcie w formacie wizowym i bilet lotniczy. Wiza kosztuje 50\$.

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

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!

