

NIEZBĘDNY:

1. buty trekkingowe powyżej kostki
2. sandały lub inne lekkie buty
3. spodnie górskie typu softshell- cienkie i wygodne – na trekking
4. spodnie wodoodporne z membraną (na deszcz)
5. spodnie lekkie typu safari – szybko schnące
6. kurtka polarowa (gramatura 200)
7. kurtka ocieplana- sweter puchowy lub syntetyczny
8. kurtka przeciwdeszczowa – lekka i zaimpregnowana
9. bielizna termoaktywna (boksierki, koszulki z krótkim i długim rękawem)
10. cienkie getry stretch (rozciągliwe)
11. skarpetki górskie cienkie i grube – 3-4 pary
12. rękawiczki stretch lub polar - cienkie
13. chustka typu buff – bardzo przydatna
14. czapka- ciepła, np. z polaru lub wełny, może być wiatroszczelna
15. czapka lub kapelusz przeciwsłoneczny
16. plecak podręczny (ok 30-40l)- lekki z kieszeniami
17. plecak duży – powyżej 60l, transportowy
18. okulary przeciwsłoneczne- kategoria minimum 2
19. latarka – tyłko czołówka + zapasowe baterie
20. butelka do picia na trasie- polecane marki Nalgene, Camelbal, Sigg
21. krem z filtrem UV
22. pomadka do ust
23. plastry na odciski i otarcia
24. leki osobiste
25. przybory toaletowe i ręcznik szybko schnący
26. kije trekkingowe – teleskopowe



SPODNIE:

nieprzemakalne wykonane z membrany np. AQUA-TEX czy GORE-TEX

POLAR:

przydatny w czasie zimnych nocy czy ataku szczytowego

KURTKA:

typu WIND-spojer 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!

DODATKOWY:

1. zapasowe okulary słoneczne
2. termos – sprawdzony 0,7-1l
3. śpiwór komfort -10
4. karimata



WIZA:

Polacy przybywający do Chile i Argentyny muszą mieć jedynie ważny paszport.

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

