

EKWIPUNEK – PIK LENINA

NIEZBĘDNY:

1. buty wysokogórskie (podwójne lub potrójne - np. La Sportiva Spantik; La Sportiva Olympus Mons; Millet Everest Summit; Scarpa Phantom)
2. buty trekkingowe
3. raki dopasowane do butów
4. czekan
5. uprząż biodrowa
6. dwie pętle (120 i 80 cm) + repsznur
7. min. dwa karabinki zakręcane i dwa zwykłe
8. przyrząd do podchodzenia po linie (małpa, jumar)
9. kask wspinaczkowy
10. bielizna oddychająca (slipy, koszulki z krótkim i długim rękawem)
11. ciepłe górskie skarpety 5-6 par + kilka par do spania
12. skarpety przeciwpotne
13. spodnie stretch lub z cienkiego polaru (leginsy) – 2-4 pary
14. spodnie z grubszego polaru (np. 200)
15. spodnie przeciwdeszczowe z membraną GORE-TEX
16. polar cienki (np. 50 – 100)
17. polar grubo (np. 200)
18. kurtka z membraną przeciwdeszczową GORE-TEX
19. kurtka puchowa lub cienki kombinezon puchowy (zamiennie przynajmniej kamizelka puchowa + polary 300 spodnie i bluza)
20. dwie pary rękawic polarowych cienkich
21. rękawice ciepłe, np. narciarskie pięciopalczaste
22. bardzo ciepłe grube rękawice wiatroszczelne – łapawice puchowe
23. czapka (najlepiej z polarem lub windstopperem)
24. ochrona głów przed słońcem (np. 'kapelusze' z okrągłym rondem)
25. duży plecak min. 70-90 litrów
26. plecak podręczny ok. 40 litrów
27. buff/ chusta na szyję (najlepiej z plarem/windstopperem)
28. śpiwór puchowy komfort min. od -15°C do -25°C
29. stuptuty
30. kije trekkingowe
31. karimata lub materac samopompujący (Thermarest)
32. profesjonalne okulary lodowcowe + dodatkowa para zapasowych
33. latarka czołowa + zapasowe baterie
34. termos (0,7L – 1L)
35. camelbak/ bidon
36. folia NRC
37. menażki, kubek, sztućce
38. palnik, zapalniczka z kamieniem
39. krem i pomadka do ust z dużym filtrem (30-50)
40. leki: aspiryna + apteczka osobista
41. przybory toaletowe
42. rozgrzewacze chemiczne (np. Grabber)
43. plastry przeciw obtarciom
44. multiwitaminy do rozpuszczania w wodzie (isostar)

45. żele i batony energetyczne
46. komplet odzieży letniej
47. strój kąpielowy
48. sandały i inne obuwie lekkie
49. powerbank/ ładowarka solarna
50. wór transportowy

DODATKOWY:

51. maska przeciwwietrzna
52. ręcznik szybkooschnący
53. zapasowe okulary słoneczne
54. ogrzewacze chemiczne
55. gogle
56. botki puchowe do spania

WIZA:

Obywatele polscy udający się do Kirgistanu na okres do 60 dni wiz nie potrzebują.

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



KURTKA PUCHOWA:
daje ciepło w ekstremalnych sytuacjach: -30°C, przymusowy biwak



BUTY TERMICZNE:
wysokogórskie, ocieplane, oddychające, i nieprzemakalne, dopasowane do raków



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



POLAR:
przydatny w czasie zimnych nocy czy ataku szczytowego



KURTKA:
typu WINDSTOPPER czy SOFTSHELLI oddychająca i odporna na wiatr



BUTY:
wysokogórskie, ocieplane, oddychające i nieprzemakalne. Usztywniające kostkę i przed wszystkim wygodny!



DUŻY PLECAK:
nieprzemakalny i pełen przydatnych kieszonek i mocowan na czekan, raki i karimatę. Bardzo wygodny!

