

# PIRAMIDA CARSTENSA – EKWIPUNEK

## NIEZBĘDNY:

1. dobre buty trekkingowe (wodoodporne)
2. bielizna oddychająca (slipy, koszulki z krótkim i długim rękawem)
3. skarpety trekkingowe średniej grubości – 2- 4 pary
4. skarpety ciepłe w góry 2 pary
5. spodnie stretch lub z cienkiego polaru (leginsy)
6. lekkie spodnie trekkingowe
7. lekkie spodnie przeciwdeszczowe z membraną (goretex)
8. puchowa lub syntetyczna lekka kurtka bądź kamizelka
9. kurtka goretex lekka i oddychająca
10. dwie pary rękawiczek polarowych ( cienkich i grubszych)
11. robocze rękawice – do zjazdu
12. rękawice goretexowe
13. czapka (najlepiej z polarem lub windstopperem)
14. ochrona głowy przed słońcem (np. 'kapelus' z okrągłym rondem)
15. plecak min. 70 litrów
16. plecak podręczny ok. 40 litrów
17. śpiwór komfort do -5°C (najlepiej puchowy)
18. stuptuty
19. kije trekkingowe
20. uprząż wspinaczkowa
21. karabinek zakręcany 4szt
22. duże owalne karabinki 2 szt
23. ósemka
24. kilka pętli rurowych (ok 70 cm)
25. repsztur 6 mm (ok 2 m)
24. urządzenie do asekuracji/ zjazdu na linie
26. jumar (mała)
27. kask wspinaczkowy
28. buff
29. karimata lub materac samopompujący (thermarest)
30. okulary słoneczne z mocnym filtrem najlepiej lodowcowe (np. julbo, uwex)
31. latarka czołowa + zapas baterii
32. bidon, camelbak (pojemność min 2l)
33. folia NRC
34. repelent na owady (np.. Mugga)
35. krem i pomadkę do ust z dużym filtrem (30-50)
36. wyposażona apteczka osobista
37. przybory toaletowe
38. plastry przeciw obtarciom
39. multiwitaminy do rozpuszczania w wodzie, batony i żele energetyczne
40. komplet odzieży letniej
41. strój kąpielowy
42. sandały i inne obuwie lekkie
43. scyzoryk



## DODATKOWY:

1. zapasowe okulary słoneczne
2. ręcznik szybkooschnący
3. wór transportowy

## WIZA:

Wszelkie formalności związane z wiza załatwiane są po przylocie na miejscu. Należy pamiętać, że w Indonezji uznawane są tylko i wyłącznie paszporty biometryczne.

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

## MAŁY PLECAK:

nieprzemakalny i pełen przydatnych kieszonek.



## BUTY:

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



## 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

