

Trekking pod K2 – 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. polar cienki (100)
7. polar grupy/ kurtka polarowa (gramatura 200)
8. kurtka ociepalna- sweter puchowy lub syntetyczny- na zimne poranki
9. kurtka przeciwdeszczowa- lekka i zaimpregnowana
10. bielizna termoaktywna (bokserki, koszulki z krótkim i długim rękawem)
11. getry stretch (rozciągliwe)- do spania, ale wygodne także na szlaku
12. skarpety górskie (cienkie i grube- syntetyczne lub z wełny merinosów) 4-5 par
13. rękawiczki stretch lub polarowe- cienkie
14. grube rękawice
15. chusta typu buff
16. czapka- ciepła, np. z polaru lub wełny, może być wiatroszczelna
17. czapka bądź kapelusz przesiwłoneczny
18. plecak podręczny (ok 30-40l)- lekki z kieszeniami
19. plecak duży – transportowy, powyżej 60l (noszony przez Szerpów)
20. ciepły śpiwór o komforcie do -20 (puchowe są lżejsze i mniejsze)
21. kje trekkingowe – teleskopowe
22. okulary przeciwsłoneczne- kategoria min 2, wskazane lodowcowe, przydatna osłona na nos
23. latarka- tylko czołówka, zasilana bateriami AA/AAA, z diodami led
24. termos – sprawdzony, 0,7-1l
25. butelka do picia na trasie- polecane marki Nalgene, Sigg, Camelbak
26. krem z filtru UV(30-50)
27. pomadka do ust
28. repelent przeciw insektom
29. plastry na odciski i otarcia
30. multiwitmina i sole mineralne do rozpuszczenia w wodzie
31. leki osobiste
32. przybory toaletowe z ręcznikiem szybkoschnącym
33. żółta książeczka WHO potwierdzające odbyte szczepienia
34. zestaw ubrań do chodzenia po mieście
35. karimata / materac samo-pompujący
36. folia NRC

DODATKOWY:

1. zapasowe okulary słoneczne
2. stuptuty



WIZA

Formalności związane z uzyskaniem wiza do Pakistanu są załatwiane przed wyjazdem. Pomagamy w załatwieniu wiza. Wiza kosztuje ok 250zł.

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-spofer 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!

