

ELBRUS – EKWIPUNEK

NIEZBĘDNY:

1. nowoczesne buty górskie (np. firmy La Sportiva – Nepal, Zamberlan Expert Pro Gtx)- ciepłe i grube buty skórzane z ociepleniem termicznym lub skorupy
2. bielizna oddychająca (slipy, koszulki z krótkim i długim rękawem)
3. ciepłe skarpety górskie – 2- 4 pary
4. skarpety przeciwpotne
5. spodnie polartec power stretch lub z cienkiego polaru (leggingsy)
6. spodnie polarowe lub inne luźniejsze i docieplane
7. wierzchnie spodnie przeciwdeszczowe z membraną (np. Aquatex, Gore- tex)
8. polar cienki (np. bluza 50 – 100)
9. kurtka primaloft (odpowiednik polaru 200)
10. lekka kurtka puchowa
11. wierzchnia kurtka przeciwdeszczowa z membraną (np. Aquatex, Gore- tex, membrana min 10000)
12. dwie pary rękawic polarowych cienkich (np. jedne przylegające z power stretch i drugie luźniejsze)
13. rękawice grube wiatroszczelne np. pięciopalczaste narciarskie (ew. łapawice)
14. czapka (najlepiej z polarem lub windstopperem, ew. docieplana chusta wielofunkcyjna)
15. chusta wielofunkcyjna buff

16. plecak min. 70 litrów
17. plecak podręczny ok. 40 litrów
18. śpiwór komfort min od -10°C do -15°C (najlepiej puchowy)
19. stuptuty
20. kije trekkingowe
21. raki dopasowane do butów (można wypożyczyć)
22. czekan (poruszanie po lodowcu)
23. uprząż wspinaczkowa (w zależności od warunków na lodowcu)
24. 2 karabinki zakręcane (HMS), pętla z taśmy 60 – 80 cm
25. karimata lub materac samopompujący (thermarest)
26. okulary lodowcowe filtr 4 (np. Julbo, uwex)
27. latarka czołowa + zapas baterii

28. termos (0,7L – 1L)
29. folia NRC
30. menażka, kubek, sztućce – jeśli nie chcemy korzystać z ty dostępnych w schroniskach
31. zapalniczka z kamieniem



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

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

32. krem i pomadkę do ust z dużym filtrem (30-50)
33. [wyposażona apteczka osobista](#)
34. przybory toaletowe
35. plastry przeciw obtarciom (Compeed)
36. multiwitaminy do rozpuszczania w wodzie (Isostar – najlepiej w tabletkach), batony i zele energetyczne
37. komplet odzieży letniej
38. strój kąpielowy
39. sandały i inne obuwie lekkie
40. ochrona głowy przed słońcem (np. 'kapelus' z okrągłym rondem)

DODATKOWY:

1. zapasowe okulary słoneczne
2. maska przeciwwietrzna
3. rozgrzewacze chemiczne (Grabber)
4. ręcznik szybkoschnący
5. power bank (min 20-30 tys mAh)

WIZA:

Pośredniczymy w załatwianiu wiz do Rosji. Na załatwienie formalności wizowych potrzebny jest przynajmniej miesiąc. Wszystkie informacje dotyczące uzyskania wiz zostaną udzielone przez organizatorów na etapie przygotowań do wyprawy. Niezbędne będzie przesłanie paszportów odpowiednio wcześniej.

Wszelkie pytania prosimy kierować do organizatorów

MAŁY PLECAK:
nieprzemakalny i pełen
przydatnych kieszonek.

