

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 stretchlub z cienkiego polaru (legginsy)
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 primołoft (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. pięciopalczone 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
24. kask
25. 2 karabinki zakręcane (HMS), pętla z taśmy 60 – 80 cm
26. karimata lub materac samopompujący (thermarest)
27. okulary lodowcowe filtr 4 (np. julbo, uwex)
28. latarka czołowa + zapas baterii



29. termos (0,7L – 1L)
30. folia NRC
31. mienażka, kubek, sztućce – jeśli nie chcemy korzystać z ty dostępnych w schroniskach
32. 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!



MAŁY PLECAK:
nieprzemakalny i pełen przydatnych kieszonek.

33. krem i pomadkę do ust z dużym filtrem (30-50)
34. [wyposażona apteczka osobista](#)
35. przybory toaletowe
36. plastry przeciw obtarciom (Compeed)
37. multiwitaminy do rozpuszczania w wodzie (Isostar – najlepiej w tabletkach), batony i zele energetyczne
38. komplet odzieży letniej
39. strój kąpielowy
40. sandały i inne obuwie lekkie
41. 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

