

# KILIMANJARO - EKWIPUNEK

## NIEZBĘDNY:

1. mocne buty trekkingowe ciepłe powyżej kostki
2. bielizna oddychająca (slipy, koszulki z krótkim i długim rękawem)
3. ciepłe skarpety w góry – 2-3 pary
4. spodnie polartec powerstretch lub z cienkiego polaru (leginsy)
5. spodnie z grubszego polaru (np. 200) lub inne luźniejsze
6. wierzchnie spodnie przeciwdeszczowe z membraną (np. Aquatex, Gore-tex)
7. polar lekki (np. bluza 50 – 100)
8. kurtka primaloft bądź merino (np. odpowiednik polaru 200)
9. wierzchnia kurtka z membraną przeciwdeszczowa
10. dwie pary rękawic polarowych cienkich np. z powerstretch'u
11. rękawice grube wiatroszczelne np. narciarskie (ew. łapawice)
12. czapka (najlepiej z polarem lub windstopperem, ew. docieplana chusta wielofunkcyjna)
13. chusta wielofunkcyjna Buff
14. ochrona głowy przed słońcem (np. 'kapelusz' z okrągłym rondem)
15. plecak podręczny (ok. 30-40 litrów)
16. plecak min. 60 litrów (na Kili noszony przez tragarzy)
17. śpiwór komfort min od -5C do -10C (najlepiej puchowy)
18. kije trekkingowe
19. okulary lodowcowe filtr 4 (np. julbo, uwex)
20. latarka czołowa + zapas baterii
21. termos (0,7L – 1L)
22. krem i pomadkę do ust z solidnym filtrem (30-50)
22. leki antymalaryczne (malarone), aspiryna, apteczka
23. repelenty przeciw komarom (malaria)
24. plastry przeciw obtarciom (Compeed)
25. multiwitaminy do rozpuszczenia w wodzie (Isostar – najlepiej w tabletkach), batony i żele energetyczne
26. komplet odzieży letniej (na polskie wakacje w lipcu!)  
Zalecane: cienkie bojówki lub spodnie typu safari z odpinanymi nogawkami
27. strój kąpielowy
28. sandały i inne obuwie lekkie
29. lekki śpiwór – safari (jeśli noclegi przewidziane są w namiotach)

## DODATKOWY:

1. stuptuty (ochraniacze na buty) na błoto po porze deszczowej
2. żółta książeczka WHO potwierdzająca odbyte szczepienia
3. powerbank (min. 20-30 tys mAh)
4. kubek
5. z myślą o Kilimandżaro – trochę jedzenia – kisiele, gorące kubki, owoce suszone – kandyzowane, puszki z tuńczykiem – dobrze sprawdzają się na dużej wysokości.
6. karimata
7. lornetka (safari)

## APTECZKA

## WIZA:

Formalności związane z uzyskaniem wiz do Kenii i Tanzanii są załatwiane po przylocie na miejsce. Jedyne jest nam potrzebny paszport i bilet lotniczy.

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

## MAŁY PLECAK:

nieprzemakalny i pełen przydatnych kieszonek. Ten plecak w przeciwieństwie do dużego będziemy nosić sami.

## SPODNIE:

nieprzemakalne wykonane z membrany np. AQUA-TEX czy GORE-TEX

## POLAR:

przydatny w czasie zimnych nocy czy ataku szczytowego

## KURTKA:

typu WIND-spoper czy SOFT-shell oddychająca i odporna na wiatr

## BUTY:

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



4 CHALLENGE