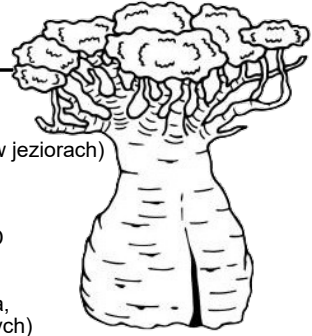


NIEZBĘDNY:

1. buty trekkingowe powyżej kostki | buty trailowe (krótkie trailowe wystarczą, jeśli jednak ktoś czuje się lepiej w butach za kostkę to takie właśnie powinien zabrać)
2. bielizna oddychająca (koszulka długi i krótki rękaw, syntetyk lub wełna merino)
3. skarpety trekkingowe – 2-3 pary
4. spodnie trekkingowe krótkie i długie (dwie pary)
5. bluza z cienkiego polaru (np. 50) albo np. wełny merino
6. kurtka z membraną przeciwdeszczową (hardshell)
7. czapka z daszkiem | kapelusz z szerokim rondem
8. chusta (komin) termoaktywna – tzw. buff
9. komplet bielizny do spania
10. letni śpiwór
11. plecak podręczny (ok. 30-40 litrów) + pokrowiec na wypadek deszczu
12. plecak | torba wyprawowa min. 60 litrów
13. kije trekkingowe
14. ręcznik szybkooschnący
15. okulary słoneczne z mocnym filtrem (np. julbo, uwex)
16. latarka czołowa (z zapasem baterii)
17. krem i pomadka do ust z dużym filtrem (30-50)
18. wyposażona apteczka osobista
19. folia ratunkowa NRC
20. plastry przeciw obtarciom (compeed)
21. multivitaminy do rozpuszczania w wodzie (izotoniki, elektrolity np. isostar), batony i żele energetyczne
22. komplet odzieży letniej
23. sandały trekkingowe
24. bidon – bukłak (camelbak)
25. przybory toaletowe, nawilżane chusteczki (wskazane biodegradowalne, kąpiele w rzekach i jeziorach)
26. repelent na owady np. Mugga
27. karimata | mata samopompująca (zwiększenie komfortu snu, nie na wszystkich kampingach są materace)
28. powerbank 20 000 mAh i więcej

DODATKOWY:

29. termos (0,7L – 1,0L)
30. kubek turystyczny
31. strój kąpielowy (możliwa kąpiel w jeziorach)
32. ulubione przekąski
33. kurtka softshell (windstopper)
34. tabletki do uzdatniania wody
35. przejściówka do gniazdka typu D (brytyjska)
36. własny sprzęt do snorkelingu (zapasowa koszulka do pływania, aby uniknąć poparzeń słonecznych)
37. ładowarka – mata solarna
38. ładowarka samochodowa



APTECZKA



Wszelkie pytania proszę kierować do organizatorów na info@4challenge.org



MAŁY PLECAK:

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



SPODNIE:

Lekkie trekkingowe i wygodne. Z oddychających materiałów.

POLAR:

Lekki, przydatny w czasie zimnych nocy

KURTKA:

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

BUTY:

trekkingowe, oddychające, i nieprzemakalne. Usztywniające kostkę i przede wszystkim wygodne!

