

# CHACHANI - EKWIPUNEK

## NIEZBĘDNY:

1. wysokogórskie buty alpinistyczne np. La Sportiva Nepal Extreme, Zamberlan Expert Pro GTX, La Sportiva Nepal Cube lub wyższy model
2. buty trekkingowe powyżej kostki
3. bielizna oddychająca (koszulka długi i krótki rękaw, syntetyk lub wełna merino)
4. ciepłe górskie skarpety 4-6 par
5. długie spodnie trekkingowe
6. spodnie stretchowe (powerstretch) lub z cienkiego polaru
7. spodnie przeciwdeszczowe z membraną
8. kurtka z membraną przeciwdeszczowa (hardshell)
9. bluza z cienkiego polaru (np. 50) albo np. wełny merino
10. kurtka docieplająca (puch, primaloft, hybryda) ew. cieplejszy polar (np. 200)
11. kurtka puchowa
12. rękawice cienkie i przylegające – najlepiej polartec powerstretch (dwie pary) (o wysokiej manualności umożliwiające dobry chwyt i czucie)
13. rękawice grube i ciepłe, wiatroszczelne np. narciarskie (pięciopalczaste)
14. łapawice puchowe
15. czapka (najlepiej z polarem lub windstopperem)
16. chusta (komin) termoaktywna – tzw. buff
17. czapka z daszkiem
18. duży plecak min. 60 litrów
19. plecak 30 - 40 litrów
20. stuptuty (ochraniacze przeciwnieżne na buty)
21. komplet ciepłej bielizny do spania
22. kije trekkingowe
23. śpiwór puchowy komfort do -5°C
24. karimata | mata samopompująca | materac
25. ręcznik szybkoschnący
26. okulary z mocnym filtrem (4) najlepiej lodowcowe (np. julbo, uwex)
27. latarka czołowa (z zapasem baterii)
28. krem i pomadkę do ust z mocnym filtrem (30-50)
29. wyposażona apteczka osobista
30. folia ratunkowa NRC
31. plastry przeciw obtarciom (compeed)
32. multiwitaminy do rozpuszczenia w wodzie (izotoniki, elektrolity np. isostar), batony i żele energetyczne
33. termos (0,7L - 1,0L)
34. powerbank 20 000 mAh
35. komplet odzieży letniej
36. buty trailowe | sandały
37. bidon – bukłak (camelbak) | flaski
38. worek transportowy
39. przybory toaletowe i nawilżane chusteczki

## DODATKOWY:

1. zapasowe okulary przeciwsłoneczne
2. przyborek naprawczy (do szycia albo klejenia np. butów)
3. możliwie najlżejsze klapki (piankowe)
4. ulubione przekąski
5. kurtka softshell (windstopper)
6. kominiarka narciarska | maska przeciwietrzna
7. ogrzewacze chemiczne
8. tabletki do uzdatniania wody
9. ładowarka – mata solarna

## APTECZKA



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



## SPRZĘT ALPINISTYCZNY:

1. raki



### BUTY TERMICZNE:

Zapewniają komfort termiczny i możliwość podpięcia raków

### KURTKA PUCHOWA:

Zapewniają komfort termiczny w niższych temperaturach i na postojach



4 CHALLENGE