

# ARARAT - EKWIPUNEK

## NIEZBĘDNY:

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

## DODATKOWY:

1. zapasowe okulary przeciwsłoneczne
2. przyborek naprawczy (do szycia albo klejenia np. butów)
3. strój kąpielowy
4. ulubione przekąski
5. kurtka softshell (windstopper)
6. kominiarka narciarska | maska przeciwietrzna
7. tabletki do uzdatniania wody

## APTECZKA



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



## SPRZĘT ALPINISTYCZNY:

1. raki



### KURTKA PUCHOWA:

Zapewnia komfort termiczny w niższych temperaturach i na postojach



### BUTY GÓRSKIE:

Ocieplane, oddychające i nieprzemakalne. Usztywniające kostkę i przede wszystkim wygodne.



4 CHALLENGE