

# SARDYNIA - EKWIPUNEK

## NIEZBĘDNY:

1. wygodne buty trekkingowe lub buty podejściowe np. Salewa Wildfire, La Sportiva TX4 lub podobne modele
2. bielizna oddychająca
3. skarpety oddychające 2-3 pary
4. długie spodnie trekkingowe odporne na przetarcia
5. kurtka z membraną przeciwdeszczowa (hardshell)
6. bluza z cienkiego polaru (np. 50) albo np. wełny merino
7. rękawiczki bez palców na via ferrate
8. chusta (komin) termoaktywna – tzw. buff
9. czapka z daszkiem
10. duffle bag | torba na ekwipunek
11. plecak 25 - 30 litrów
12. komplet bielizny do spania
13. lekki śpiwór komfort +5°C
14. karimata | mata samopompująca | materac
15. ręcznik szybkoschnący
16. okulary z mocnym filtrem (4) najlepiej lodowcowe (np. julbo, uwex)
17. latarka czołowa (z zapasem baterii)
18. krem i pomadkę do ust z mocnym filtrem (30-50)
19. wyposażona apteczka osobista
20. folia ratunkowa NRC
21. plastry przeciw obtarciom (compeed)
22. multiwitaminy do rozpuszczania w wodzie (izotoniki, elektrolity np. isostar), batony i żele energetyczne
23. termos (0,7L - 1,0L)
24. powerbank 20 000 mAh
25. komplet odzieży letniej
26. buty trailowe | sandały | klapki
27. bidon – bukłak (camelbak) | flaski
28. przybory toaletowe i nawilżane chusteczki



## APTECZKA



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

## SPRZĘT WSPINACZKOWY:

1. uprząż
2. kask wspinaczkowy
3. lonża na via ferraty
4. karabinki HMS (2 szt.)
5. pętla wspinaczkowa ok. 80 cm



## BUTY PODEJŚCIOWE:

Lekkie, oddychające, z przyczepną podeszwą. Przede wszystkim wygodne.



**LONŻA NA VIA FERRATE:**  
Zapewnia bezpieczeństwo podczas przemierzania szlaków. Powinna zawierać absorber energii.



4 CHALLENGE