

Elbrus - lista wymaganego sprzętu

1. Podstawowy sprzęt górski:

- plecak lub torba transportowa
- wygodny plecak ok. 45-50 l.
- śpiwór (dla temp. ok. +15 do -5)
- karimata lub mata samopompująca
- menażka, kubek i sztućce
- termos lub camelbak
- czółówka (najlepiej 2)
- zapas baterii do całej elektroniki
- osobista apteczka: podwójna ilość leków zażywanych na co dzień, bandaże zwykłe, bandaże elastyczny, kompresy z gazy, plastry z opatrunkiem, plaster bez opatrunku w rolce, tabletki przeciwbólowe i przeciwbiegunkowe
- folia NRC
- kosmetyczka + ręcznik
- krem i pomadka z mocnym filtrem UV

2. Odzież i obuwie:

- ciepłe buty wysokogórskie (zalecane dwuwarstwowe z wyjmowanym botkiem) pasujące do posiadanych raków
- lekkie buty trekkingowe
- klapki
- kurtka puchowa lub primaloftowa
- ła pawice, kilka par rękawiczek, czapka, maska,

chustka, ciepłe skarpety itp.

- ogrzewacze chemiczne:
- okulary przeciwsłoneczne (lodowcowe)
- opcjonalnie gogle
- komplet zewnętrznej odzieży membranowej: kurtka i spodnie
- komplet odzieży z materiału typu softshell, windstopper, windblock: kurtka i spodnie
- odzież polarowa – góra i dół
- ciepła bielizna termoaktywna – góra i dół
- peleryna przeciwdeszczowa i/lub pokrowiec na plecak
- stuptuty (ochraniacze)

3. Sprzęt specjalistyczny:

- raki
- czekan turystyczny
- kask
- kijki trekkingowe
- uprzęż
- 2 karabinki zwykłe, 3 zakręcane, 2 lonże dynamiczne, taśma, 2 prusiki: długi i krótki, śruba lodowa

Planujesz zakup sprzętu na wyprawę lub szkolenie z BluEmu? Pytaj o zniżki u naszych partnerów:

<https://www.explosklep.pl/>

<http://eksplo.com.pl/>

<http://sklep.paker.pl/>

<http://marabut.pl/>