

**Wyprawa na Kilimanjaro - lista wymaganego sprzętu:**

**1. Podstawowy sprzęt górski:**

- plecak lub wór transportowy do niesienia przez tragarza
- plecak mały ok. 30 l.
- pokrowiec przeciwdeszczowy na plecak
- śpiwór (dla temp. ok. +15 do -10)
- karimata lub mata samopompująca
- kubek i sztućce
- bidon(y) lub inny/e pojemnik(i) na napoje (w sumie min. 2 l.) umożliwiające nalewanie wrzątku
- czołówka (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, zalecane środki przeciwdziałające malarii (po uprzedniej konsultacji z lekarzem)
- folia NRC
- kosmetyczka + ręcznik
- krem i pomadka z mocnym filtrem UV

- silny środek przeciw komarom
- kijki trekkingowe

**2. Odzież i obuwie:**

- buty trekkingowe (wygodne i rozchodzone, nie nowe)
- sandały
- kurtka puchowa lub primaloftowa
- kilka par rękawiczek, w tym ciepłe, czapka ciepła oraz chustka, kapelusz bądź czapka z daszkiem od słońca, ciepłe skarpety itp.
- okulary przeciwsłoneczne
- kurtka nieprzemakalna
- komplet odzieży z materiału typu softshell, windstopper, windblock: kurtka i spodnie
- odzież polarowa – góra i dół
- ciepła bielizna termoaktywna – góra i dół
- krótkie spodenki
- min. 2 koszulki techniczne z krótkim rękawem

**3. Dokumenty**

- paszport, 2 zdjęcia paszportowe

---

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/>