

Kurs letniej turystyki górskiej - lista wymaganego sprzętu:

1. Podstawowy sprzęt górski:

- wygodny plecak ok. 30-40l.
- camelbak, bidon i/lub termos
- czółówka ew. latarka
- osobista apteczka: podwójna ilość leków zażywanych na co dzień, podstawowe środki opatrunkowe, folia NRC
- kosmetyczka + ręcznik
- krem i pomadka z mocnym filtrem UV
- peleryna przeciwdeszczowa i/lub pokrowiec przeciwdeszczowy na plecak

2. Odzież i obuwie:

- kurtka nieprzemakalna
- spodnie trekkingowe długie, ew. też krótkie
- polar
- min. 2 koszulki sportowe (nie bawełniane)
- buty trekkingowe (wygodne i rozchodzone, nie nowe, mogą być przed kostkę lub za)

- sandały
- czapka, rękawiczki, chustka, skarpety trekkingowe itp.
- okulary przeciwsłoneczne

3. Sprzęt specjalistyczny* (wypożyczany w ramach szkolenia, jednak jeśli ktoś posiada swój, zalecamy zabranie go)

- uprząż wspinaczkowa (może być uprząż via ferrata lub skiturowa)*
- kask wspinaczkowy*
- lonża via ferrata *
- karabinek wspinaczkowy zakręcany*
- taśma wspinaczkowa*

4. Wyposażenie zalecane:

- kijki trekkingowe
- dla chętnych aby spędzić noc w warunkach biwakowych: śpiwór (dla temp. ok. +20 do +5 st.C) ew. koc lub inne okrycie, karimata, mata samopompująca lub innego typu materac, menażka, kubek i sztućce

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/>