

## Island Peak oraz trekking do bazy pod Everestem i na Kala Patthar– lista wymaganego sprzętu:

### 1. Podstawowy sprzęt górski:

- plecak lub wór transportowy 75-80 l.
- plecak wspinaczkowy min. 45-50 l.
- śpiwór puchowy (dla temp. +10 do -15 st C)
- karimata
- zestaw menażek i sztućców
- czołówka (najlepiej 2)
- zapas baterii do całej elektroniki
- osobista apteczka: podwójna ilość leków zażywanych na co dzień, dużo pastylek na gardło, bandaż zwykły, bandaż elastyczny, kompresy z gazy, plastry z opatrunkiem, plaster bez opatrunku w rolce, lei przeciwbólowe i przeciwbiegunkowe
- folia NRC
- kosmetyczka + ręcznik
- kremy i pomadka z mocnym filtrem UV
- termos
- bidon lub camelbak

### 2. Odzież i obuwie:

- buty dwuwarstwowe typu 6000 (z wyciąganym botkiem)
- buty trekkingowe lub solidne niskie podejściówki/adidas trailowe
- sandały lub klapki
- ciepła kurtka puchowa
- zalecane spodnie primaloftowe, cienkie puchowe lub inne ciepłe

- ciepłe łapawice puchowe, kilka par rękawiczek o różnej grubości, czapka, maska, chustka, ciepłe skarpety itp.  
(- ew. grzejące wkładki do butów, ogrzewacze chemiczne)
- 2 pary okularów przeciwsłonecznych: lodowcowe i zwykłe (ew. gogle)
- komplet zewnętrznej odzieży membranowej: kurtka i spodnie
- komplet odzieży z materiału typu windstopper, windblock: kurtka i spodnie
- odzież polarowa
- ciepła bielizna termoaktywna, min. 2 komplety
- peleryna przeciwdeszczowa i/lub pokrowiec przeciwdeszczowy na plecak

### 3. Sprzęt specjalistyczny:

- raki automaty
- czekan (zalecany prosty turystyczny)
- kijki trekkingowe lub skialpinistyczne
- uprząż
- przyrząd asekuracyjno- zjazdowy
- przyrząd do podchodzenia (zalecana płanieta)
- 2 śruby lodowe
- 3 taśmy
- 3 karabinki zakręcane, 3 zwykłe
- kask

---

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/>