

### Monte Rosa od strony włoskiej - lista wymaganego sprzętu:

#### 1. Podstawowy sprzęt górski:

- plecak ok. 40 l.
- śpiwór (dla temp. ok. +15 do 0 st.C)
- zalecana: karimata lub mata samopompująca
- menażka, kubek i sztućce
- termos lub camelbak
- czółowka
- zapas baterii do całej elektroniki
- osobista apteczka: podwójna ilość leków zażywanych na co dzień, bandaże zwykły, bandaże elastyczny, kompresy z gazy, plastry z opatrunkiem, plaster bez opatrunku w rolce, tabletki przeciwbólowe, przeciwbiegunkowe
- folia NRC
- kosmetyczka + ręcznik
- krem i pomadka z mocnym filtrem UV

#### 2. Odzież i obuwie:

- buty górskie odpowiednie do warunków zimowych, pasujące do posiadanych raków
- lekkie obuwie na podróż i camping
- kurtka, sweter ew. kamizelka puchowa lub primaloftowa
- łapawice, kilka par rękawiczek, czapka, maska, chustka, ciepłe skarpety itp., zalecamy także 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
- ochraniacze (stuptuty)
- peleryna przeciwdeszczowa i/lub pokrowiec na plecak

#### 3. Sprzęt specjalistyczny:

- raki
- czekan turystyczny
- kijki trekkingowe
- uprzęż
- 1 karabinek zwykły, 2 zakręcane, 1 śruba lodowa, taśma, 2 prusiki: długi i krótki
- kask
- zestaw lawinowy: detektor + sonda + łopatka lawinowa (ostateczna decyzja o zabraniu lub nie zestawu lawinowego podjęta zostanie i podana uczestnikom najpóźniej 3 dni przed rozpoczęciem wyjazdu, w oparciu o aktualną sytuację lawinową oraz prognozy pogody.

---

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

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

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

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

<http://marabut.pl/>