

## Trekking do bazy pod Everestem - lista wymaganego sprzętu

### 1. Podstawowy sprzęt górski:

- plecak ok. 45- 55 l.
- śpiwór (dla temp. ok. +10 do -10)
- termos
- camelbak lub inny pojemnik na napoje
- 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, Loperamid, Smecta, elektrolity
- folia NRC
- kosmetyczka + ręcznik
- krem i pomadka z mocnym filtrem UV
- peleryna przeciwdeszczowa i/lub pokrowiec przeciwdeszczowy na plecak

### 2. Odzież i obuwie:

- buty trekkingowe (wygodne i rozchodzone, nie nowe)
- sandały
- kurtka puchowa lub primaloftowa
- rękawiczki ciepłe (np. narciarskie) i cienkie, czapka zimowa, chustka (buff) lub kapelusz/czapka chroniąca od słońca, kilka par skarpet trekkingowych (w tym ciepłe)
- okulary przeciwsłoneczne (zalecane lodowcowe z filtrem 4)
- kurtka wodoodporna
- spodnie trekkingowe (zalecane z odpinanymi nogawkami lub długie i krótkie)
- getry/spodnie dresowe
- bluza polarowa (zalecane min. 2)
- kilka koszulek (krótki i długi rękaw) technicznych odpowiednich do trekkingu
- ciepła bielizna termoaktywna – góra i dół
- kijki trekkingowe

---

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/>