

Ekwipunek na wyprawę Mount Everest Base Camp



1. Leki osobiste.
2. Multiwitamina i sole mineralne rozpuszczalne w wodzie.
3. Plastry na odciski i otarcia.
4. Repelent przeciwko moskitom.
5. Pomadka do ust.
6. Krem z filtrem UV (30-50).
7. Butelka do picia na trasie.
8. Termos – sprawdzony 0,7-1L.
9. Latarka – tylko czołówka, zasilana bateriami AA/AAA, z diodami LED.
10. Przeciwśłoneczne okulary – kategoria 2 minimum, wskazane lodowcowe, przydatna osłona na nos.
11. Teleskopowe kije trekkingowe.
12. Śpiwór o komforcie od 0 do -10.
13. Duży plecak – transportowy, >60 litrów.
14. Podręczny plecak (ok. 30-40 litrów).
15. Czapka lub kapelusz przeciwsłoneczny.
16. Ciepła czapka – np. z polaru lub wełny.
17. Chustka typu Buff.
18. Ocieplane rękawice.
19. Stretchowe rękawiczki lub polarowe.
20. Górskie skarpety – 2/3 pary.
21. Stretchowe getry (rozciągliwe).
22. Termoaktywna bielizna.
23. Przeciwdeszczowa kurtka.
24. Ocieplana kurtka.
25. Polarowa kurtka (gramatura 200).
26. Safari spodnie lekkie – szybko schnące.
27. Wodoodporne spodnie z membraną (na deszcz).
28. Softshellowe spodnie górskie – cienkie i wygodne – na trekking.
29. Lekkie buty lub sandały.
30. Trekkingowe buty powyżej kostki.
31. Stretchowe getry (rozciągliwe) – do spania, ale wygodne także na szlaku.
32. Żółta książeczka WHO potwierdzająca odbyte szczepienia.

