

# Ekwipunek na wyprawę Cho Oyu



1. Kije trekkingowe
2. Plecak min. 60 litrów
3. Skarpety przeciwpotne
4. Rękawice grube wiatroszczelne np. narciarskie
5. Czapka
6. Spodnie z grubszego polaru (np. 200)
7. Kurtka z membraną przeciwdeszczowa
8. Plecak podręczny (ok. 30-40 litrów)
9. Plecak podręczny (ok. 30-40 litrów)
10. Polar gruby (np. 200)
11. Polar lżejszy (np. 50 – 100)
12. Stuptuty
13. Spodnie stretch lub z cienkiego polaru (leginsy)
14. Sandały
15. Zapasowe okulary słoneczne
16. Plastry przeciw obtarciom
17. Bielizna oddychająca
18. Krem i pomadkę do ust z dużym filtrem (30-50)
19. Lekka latarka czołowa
20. Strój kąpielowy
21. Ochro-na głowy przed słońcem
22. Okulary słoneczne z mocnym filtrem najlepiej lodowcowe
23. Leki, aspiryna, apteczka osobista
24. Bielizna oddychająca
25. Ręcznik szybkoschnący
26. Plastry przeciw obtarciom
27. Żółta książeczka WHO potwierdzająca odbycie szczepienia
28. Tabletki do uzdatniania wody
29. Komplet odzieży letniej
30. Mocne buty trekkingowe ciepłe powyżej kostki
31. Skarpety w góry – 2-3 pary
32. Repelent przeciw owadom
33. Śpiwór komfort min. od 0°C do -5°C
34. Dwa zdjęcia paszportowe na wypadek zagubienia paszportu
35. Spodnie przeciwdeszczowe z membraną
36. Stuptuty
37. Rękawice polarowe cienkie

