

Ekwipunek na wyprawę Ama Dablam



1. Ciepłe i nieprzemakalne buty wysokogórskie
2. Buty trekkingowe powyżej kostki - nieprzemakalne
3. Buty trailowe
4. Koszulka termoaktywna z długim rękawem x4
5. Koszulka termoaktywna z krótkim rękawem x4
6. Bluza polar cienki (50) x2
7. Polar gruby (200) lub kurtka primaloft
8. Ciepłe górskie skarpety do butów i spania - 10 par
9. Kurtka puchowa
10. Lekka kurtka puchowa
11. Spodnie puchowe
12. Spodnie trekkingowe x2
13. Kurtka goretex
14. Spodnie z membraną wodoodporną
15. Stuptuty
16. Rękawice pięciopalczaste - ciepłe
17. Rękawice puchowe
18. Rękawice polarowe
19. Ciepła czapka z windstopperem x2
20. Kominiarka powerstretch
21. Chusta buff x2
22. Czapka z daszkiem
23. Duży plecak lub torba ekspedycyjna min. 100 litrów
24. Plecak 40 - 50 litrów
25. Worek transportowy
26. Karimata, mata samopompująca lub materac
27. Śpiwór puchowy (komfort -25°C)
28. Ręcznik szybkoschnący
29. Okulary z mocnym filtrem (kat.4) najlepiej lodowcowe
30. Latarka czołowa z zapasem baterii
31. Krem z filtrem (30-50)
32. Pomadka do ust
33. Folia ratunkowa NRC
34. Apteczka osobista
35. Pokrowiec przeciwdeszczowy na plecak
36. Termos (0,7 - 1,0 L)
37. Butelka do picia (1,0 - 1,5 L)
38. Ogrzewacze chemiczne
39. Powerbank min. 20 000 mAh
40. Powerbank solarny
41. Komplet odzieży letniej
42. Przybory toaletowe i nawilżane chusteczki
43. Plastry przeciw otarciom
44. Multiwitaminy do rozpuszczania w wodzie
45. Batony i żele energetyczne
46. Czekan
47. Uprząż
48. 4 karabinki (2 HMS i 2 niezakręcane)
49. Raki dopasowane do butów
50. Przyrząd zaciskowy - jumar
51. Przyrząd zjazdowy
52. Prusiki
53. Kask wspinaczkowy
54. Pętla wspinaczkowa ok. 100 - 120 cm
55. Zapasowe okulary przeciwsłoneczne
56. Zestaw naprawczy
57. Możliwie najlżejsze klapki (piankowe) LUB sandały
58. Ulubione przekąski
59. Maskaprzeciwwietrzna
60. Tabletkido uzdatniania wody

