

Ekwipunek na wyprawę Mera Peak



1. Nowoczesne wysokogórskie buty termiczne
2. Buty trekkingowe powyżej kostki
3. Buty trailowe
4. Bielizna oddychająca
5. Ciepłe górskie skarpety 4-6 par + kilka par do spania
6. Długie spodnie trekkingowe (dwie pary)
7. Spodnie stretchowe (powerstretch) lub z cienkiego polaru
8. Spodnie przeciwdeszczowe z membraną
9. Kurtka z membraną przeciwdeszczowa
10. Kurtka softshell
11. Bluza z cienkiego polaru (np. 50) albo np. wełny merino
12. Kurtka docieplająca (puch, primaloft, hybryda) ew. cieplejszy polar (np. 200)
13. Kurtka puchowa
14. Rękawice cienkie i przylegające – najlepiej polartec powerstretch
15. Rękawice grube i ciepłe, wiatroszczelne np. narciarskie (pięciopalczaste)
16. Łapawice puchowe
17. Czapka
18. Chusta (komin) termoaktywna – tzw. buff
19. Czapka z daszkiem
20. Kominiarka narciarska | maska przeciwietrzna
21. Stuptuty
22. Kije trekkingowe
23. Zapasowe okulary przeciwsłoneczne
24. Duży plecak min. 70 litrów
25. Plecak 45-50 litrów
26. Worek transportowy
27. Karimata | mata samopompująca | materac
28. Śpiwór puchowy komfort do -20°C
29. Ręcznik szybkoschnący
30. Termos (0,7L - 1,0L)
31. Bidon – bukłak (camelbak) | flaki
32. Powerbank 20 000 mAh i więcej
33. Przybory toaletowe i nawilżane chusteczki
34. Latarka czołowa
35. Okulary z mocnym filtrem (4) najlepiej lodowcowe (np. julbo, uwex)
36. Krem i pomadkę do ust z mocnym filtrem (30-50)
37. Wyposażona apteczka osobista
38. Folia ratunkowa NRC
39. Plastry przeciw obtarciom
40. Multiwitaminy do rozpuszczania w wodzie, batony i żele energetyczne
41. Ulubione przekąski
42. Ogrzewacze chemiczne
43. Przyrząd asekuracyjno-zjazdowy
44. Uprząż
45. Czekan
46. Raki
47. Kask wspinaczkowy
48. Karabinki HMS (3 szt.)
49. Przyrząd zaciskowy
50. Lonża | pętla wspinaczkowa ok. 100-120 cm (2szt.)
51. Przybornik naprawczy
52. Możliwie najlżejsze klapki
53. Tabletki do uzdatniania wody

