

Kurs ABC Via Ferrat | wymagana lista sprzętu

Ubranie: _____

- spodnie wspinaczkowe (softshell)
- krótkie spodnie lub cienkie spodnie wspinaczkowe
- kurtka przeciwwietrzna
- wodoodporne spodnie i kurtka membranowa
- kurtka ocieplająca (puch, primaloft i inne)
- ciepły ubiór (zgodnie z zasadą ubioru na cebulkę)*
- bielizna termoaktywna*
- skarpety trekkingowe*
- 2 pary rękawic (1 x ciepłe & 1 x skórzane na via ferraty)
- czapka/buff
- kapelusz lub czapka przeciwsłoneczna
- okulary lodowcowe (kategoria 3/4)
- zapasowe okulary korekcyjne dla osób ich używających
- buty na ferraty odporne na skręcanie poprzeczne podeszwy – zalecamy niskie buty podejściowe

Wyposażenie techniczne: _____

- plecak około 20-35l pojemności wspinaczkowy
- kije trekkingowe z letnimi talerzykami
- latarka czołowa z zapasowymi bateriami

Różne: _____

- krem i pomadka ochronna UV 50+
- repelent na owady (komary, kleszcze, meszki)
- termos lub bidon na wodę (około 1 litr)
- snacki na czas zajęć (batony, czekolada, bakalie etc.)*
- leki osobiste*
- apteczka pierwszej pomocy
- telefon komórkowy z ładowarką
- gotówka/ dowód osobisty*
- potwierdzenie ubezpieczenia (NNW, Ratownictwo, KL – sporty ekstremalne) i EKUZ NFZ

UWAGA!!

Cały sprzęt techniczny (lonże, uprząż, lina, karabinki etc.) zapewnia szkoła.

*w ilości odpowiedniej do długości trwania kursu