

Kurs ABC via ferrat —→ lista wymaganego sprzętu

Sprzęt techniczny (kask, uprząż i lonża) wypożyczymy Ci za darmo na czas kursu, ale poinformuj nas, że go potrzebujesz. Wypełnij formularz sprzętowy, który dostałeś razem z e-mailem potwierdzającym zapis.

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 i 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

- kask + lonża + uprząż
- 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 1l)
- 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

* W ilości odpowiedniej do czasu trwania kursu

Powyższy spis jest maksymalną wersją wyposażenia. Dopasuj go do swoich potrzeb pamiętając, że kurs odbywa się w zmiennych warunkach pogodowych.