

Kurs turystyki alpejskiej —> lista wymaganego sprzętu

Sprzęt techniczny (ABC lawinowe, raki, czekan, kask, uprząż) 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 górskie (softshell)
- krótkie spodnie, lub cienkie spodnie wspinaczkowe
- kurtka przeciwwietrzna
- stuptuty
- 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 cieńsze i 1 x grube)
- czapka/buff
- kapelusz lub czapka przeciwsłoneczna
- okulary lodowcowe (kategoria 4)
- zapasowe okulary korekcyjne dla osób ich używających
- buty umożliwiające przypięcie raków koszykowych – o sztywności minimum B/C i odporne na skręcanie poprzeczne podeszwy

Wyposażenie techniczne:

- uprząż, kask, ABC lawinowe (sonda, łopata, detektor), raki, czekan
- plecak: około 20-35l pojemności umożliwiający przypięcie czekana
- plecak transportowy do schroniska około 60-80l. Należy zostawić miejsce na sprzęt (około 15l objętości), który dostaniesz od instruktora na miejscu spotkania (na parkingu)**
- kije trekkingowe z letnimi talerzykami
- latarka czołowa z zapasowymi bateriami
- mapa 1:25 000 AV-Karte Stubai nr 31/1 (polecamy też 31/4)

Różne:

- krem i pomadka ochronna UV 50+
- termos lub bidon na wodę (około 1l)
- snacki na czas zajęć (batony, czekolada, bakalie etc.)*
- leki osobiste i artykuły toaletowe*
- apteczka pierwszej pomocy
- telefon komórkowy z ładowarką
- gotówka, dowód osobisty*
- potwierdzenie ubezpieczenia (NNW, Ratownictwo, KL – sporty ekstremalne) i EKUZ NFZ
- śpiwór
- dokumenty zniżkowe (legitymacja DAV)
- ręcznik, klapki/sandały (do chodzenia po schronisku)

* W ilości odpowiedniej do czasu trwania kursu

** Nie zawsze jest możliwość transportu sprzętu do schroniska.

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