

# Alpiniada (1-dniowa) | Wymagana lista sprzętu

**Ubranie:** \_\_\_\_\_

- spodnie górskie (softshell)
- 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 & 1 x grube), zalecane łapawice
- czapka/buff
- okulary lodowcowe (kategoria 3/4)
- zapasowe okulary korekcyjne dla osób ich używających
- buty pozwalające na przypięcie raków koszykowych – posiadające sztywność co najmniej B/C i odporne na skręcanie poprzeczne podeszwy

**Wypożyczenie techniczne:** \_\_\_\_\_

- plecak około 35-45l pojemności pozwalający na przypięcie czekana oraz zabranie wspólnego sprzętu potrzebnego w czasie szkolenia
- kije trekkingowe z dużymi talerzykami
- latarka czołowa z zapasowymi bateriami/akumulatorami

**Różne:** \_\_\_\_\_

- krem i pomadka ochronna UV 50+ (tłusty na mróz!)
- termos (około 1 Litr) z ciepłym napojem
- snacki na czas zajęć (batony, czekolada, bakalie etc.)
- leki osobiste
- apteczka pierwszej pomocy
- telefon komórkowy z ładowarką
- gotówka/ dowód osobisty
- dokumenty zniżkowe
- potwierdzenie ubezpieczenia (NNW, Ratownictwo, KL – sporty ekstremalne) i EKUZ NFZ

**UWAGA!!**

Cały sprzęt techniczny (raki, czekan, ABC lawinowe, kask, karabinki i inne) zapewnia szkoła.