

## Kurs Turystyki Alpejskiej | wymagana lista sprzętu —

### 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 & 1 x grube)
- czapka/buff
- kapelusz lub czapka przeciwsłoneczna
- okulary lodowcowe (kategoria 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

### Wyposażenie techniczne:

- plecak około 20-35l pojemności pozwalający na przypięcie czekana
- plecak transportowy do schroniska około 60-80l – należy zostawić miejsce na sprzęt przekazywany kursantom na parkingu – około 15l objętości
- 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 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
- śpiwór
- dokumenty zniżkowe (legitymacja DAV)
- artykuły toaletowe\*
- ręcznik
- obuwie schroniskowe (klapki etc.)/sandały

**UWAGA!!** Nie zawsze jest możliwość transportu sprzętu do schroniska. Cały sprzęt techniczny zapewnia szkoła (raki, liny, czekany, karabinki i inne).

\*w ilości odpowiedniej do długości trwania kursu