

Maroko i Jebel Toubkal (4167m) - lista sprzętu:

1. Podstawowy sprzęt górski:

- plecak transportowy – ok. 45-50 l.
- plecak mały ok. 15-20 l.
- śpiwór (dla temp. ok. +15 do -5st C)
- menażka, kubek i sztućce
- termos lub camelbak
- czołówka
- zapas baterii do całej elektroniki
- osobista apteczka: podwójna ilość leków
zażywanych na co dzień, bandaże zwykły,
bandaż elastyczny, kompresy z gazy, plastry z
opatrunkiem, plaster bez opatrunku w rolce,
tabletki przeciwbólowe, Loperamid, Smecta,
elektrolity
- folia NRC
- kosmetyczka + ręcznik
- krem i pomadka z mocnym filtrem UV
- zalecana: karimata, alumata lub mata
samopompująca

2. Odzież i obuwie:

- buty wysokogórskie

- lekkie buty trekkingowe (wygodne i
rozchodzone, nie nowe)
- sandały
- lekka kurtka, ew. kamizelka puchowa lub
primaloftowa
- min. 2 pary rękawiczek, w tym ciepłe, czapka,
chustka, ciepłe skarpety itp.
- okulary przeciwsłoneczne
- kurtka nieprzemakalna
- spodnie z materiału typu softshell,
windstopper, windblock
- odzież polarowa – góra i dół
- ciepła bielizna termoaktywna – góra i dół
- kijki trekkingowe

3. Specjalistyczny sprzęt wysokogórski

- raki pasujące do butów wysokogórskich

4. Polecane artykuły spożywcze trudne do kupienia w Maroku:

- napój izotoniczny
- żele i batony energetyczne

Planujesz zakup sprzętu na wyprawę lub szkolenie z BluEmu? Pytaj o zniżki u naszych partnerów:



<https://www.exploklep.pl/>

<http://eksplo.com.pl/>

<http://sklep.paker.pl/>

<http://marabut.pl/>