

### Trekking w Afganistanie - lista wymaganego sprzętu:

#### 1. Podstawowy sprzęt górski:

- wygodny plecak ok. 40l.
- plecak lub torba na bagaż niesiony przez tragarzy
- śpiwór (dla temp. ok. +15do -5st.C)
- karimata lub mata samopompująca
- menażka, kubek i sztućce
- termos lub camelbak
- czółwórka (najlepiej 2)
- zapas baterii do całej elektroniki
- osobista apteczka: podwójnailościłeków zażywanych na co dzień, bandaż zwykły, bandaż elastyczny, kompresy z gazy, plastry z opatrunkiem, plaster bez opatrunku w rolce, tabletki przeciwbólowe, przeciwbiegunkowe
- folia NRC
- kosmetyczka + ręcznik
- krem i pomadka z mocnym filtrem UV
- peleryna przeciwdeszczowa i/lub pokrowiec przeciwdeszczowy na plecak

#### 2. Odzież i obuwie:

- buty trekkingowe (wygodne i rozchodzone, nie nowe)
- sandały

- czapka, rękawiczki, chustka, skarpety trekkingowe itp.
- okulary przeciwsłoneczne
- kurtka i spodnie nieprzemakalne
- spodnie trekkingowe długie
- min. 2 bluzy polarowe, w tym ciepła
- min. 2 koszulki techniczne (nie bawełnianie)
- min. 2 komplety bielizny termoaktywnej – góra i dół
- ochraniacze
- kijki trekkingowe

#### 4. Odzież do chodzenia w miasteczkach i wioskach – wymogi obyczajów afgańskich:

Dla kobiet:

- luźna tunika zakrywająca biodra, łokcie i dekolt
  - długie spodnie ew. legginsy
  - ew. zamiast tuniki i spodni/legginsów spódnica do kostek i bluzka zakrywająca łokcie i dekolt
  - chusta zakrywająca włosy i ramiona
- Dla mężczyzn:
- spodnie zakrywające kolana

---

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

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

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

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

<http://marabut.pl/>