

#### Iran i Demavend - lista wymaganego sprzętu:

##### 1. Podstawowy sprzęt górski:

- plecak lub torba transportowa
- wygodny plecak ok. 40-45l.
- śpiwór (dla temp. ok. +10 do -15)
- karimata lub mata samopompująca
- menza, kubek i sztućce
- termos lub camelbak
- czołówka (najlepiej 2)
- zapas baterii do całej elektroniki
- osobista apteczka: podwójna ilość leków zażywanych na co dzień, bandaże elastyczny, plastry, leki przeciwbólowe, przeciwbiegunkowe
- folia NRC
- kosmetyczka + ręcznik
- krem i pomadka z mocnym filtrem UV

##### 2. Odzież i obuwie:

- ciepłe buty wysokogórskie (mogą być bez wyciąganego botka, ale zimowe)
- lekkie buty „podejściówki”
- kłapki
- kurtka puchowa lub primoftowa (temp. odczuwalna na szczycie może być rzędu -20st.C)
- łapawice, kilka par rękawiczek, czapka, maska, chustka typu buff, ciepłe skarpety itp.
- okulary przeciwsłoneczne (lodowcowe)
- komplet zewnętrznej odzieży membranowej:

##### kurtka i spodnie

- komplet odzieży z materiału typu softshell, windstopper, windblock: kurtka i spodnie
- odzież polarowa –górze i dół
- bielizna termoaktywna –górze i dół
- peleryna przeciwdeszczowa i/lub pokrowiec na plecak
- ochraniacze (stuptuty)
- kijki trekkingowe

##### 3. Sprzęt specjalistyczny do zabrania w przypadku złych prognoz pogody lub złej pogody bezpośrednio przed wyjazdem:

- raki

##### 4. Odzież na miasto –wymogi prawa i obyczajów irańskich:

###### Dla kobiet:

- luźna tunika zakrywająca biodra, łokciei dekolt
  - długie spodnie ew. legginsy jeśli tunika jest przed kolana
  - ew. zamiast tuniki i spodni/legginsów spódnica do kostek i bluzka zakrywająca łokciei 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://sklep.paker.pl/>

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

<http://marabut.pl/>