

## Trekking w Peru - lista wymaganego sprzętu:

### 1. Podstawowy sprzęt górski:

- Plecak ok 30-40l + pokrowiec przeciwdeszczowy lub peleryna przeciwdeszczowa
- Kije trekkingowe
- Śpiwór od 0°C do -15°C
- Mata samopompująca / Karimata
- Krem przeciwsłoneczny, pomadka z mocnym filtrem
- Termos
- Butelka na wodę/Camelback
- Czołówka z zapasowymi bateriami
- **Osobista apteczka:** aspiryna, bandaże, leki przeciwbiegunkowe, leki osobiste przyjmowane na codzień, kompresy z gazy, plastry z opatrunkiem, tabletki przeciwbólowe, Loperamid, Smecta, Gastrolit, folia NRC
- Przybory toaletowe, ręcznik
- Zalecany: aparat fotograficzny, powerbank

### 2. Odzież i obuwie:

- Buty trekkingowe
- Sandały
- Chustka typu buff
- Skarpetki (kilka par)
- Bielizna
- Spodnie trekkingowe długie i krótkie
- Spodnie membranowe
- Kurtka membranowa
- Kurtka puchowa (lekka)
- 2 komplety bielizny termoaktywnej (zalecany krótki i długi rękaw)
- Koszulki techniczne
- Polar
- Czapka ciepła
- Czapka z daszkiem
- Rękawice
- Lekkie rękawice polarowe
- Okulary przeciwsłoneczne z wysoką ochroną UV

---

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/>