

## Wykaz obowiązkowego ekwipunku, z którym każdy uczestnik ma stawić się na kursie:

1. ciepła odzież i bielizna oddychająca;
2. czapka (lepiej – kominiarka);
3. odzież wierzchnia nieprzemakalna/przeciwwiatrowa (kurtka z kapturem i spodnie);
4. wysokie stopyty,
5. solidne górskie buty zimowe ze sztywną podeszwą – dobrze współdziałające z rakami, ciepłe i nieprzemakające;
6. ciepłe skarpety – podstawowe oraz zapasowe;
7. rękawice (kilka par, co najmniej jedna para grubych);
8. latarka czołowa z zapasowymi bateriami;
9. gogle (z jak najjaśniejszą szybą),
10. okulary przeciwsłoneczne (filtr UV 4-5);
11. plecak z pasem biodrowym (45-55 l.);
12. kijki teleskopowe z dużymi talerzykami,
13. krem natłuszczający z filtrem UV;
14. termos metalowy (0,75-1,0 l);
15. telefon komórkowy.

Podany ekwipunek osobisty jest niezbędny dla poprawnego uczestnictwa w kursie. W ten ekwipunek każdy uczestnik kursu ma się zaopatrzyć samodzielnie.

Warto posiadać także:

- zeszyt do notatek, długopis, ołówek
- mapę rejonu w skali 1:25 000 lub 1:20 000,
- busolę (kompas),
- śpiwór (Betlejemka oferuje tylko koce),
- obuwiu domowe (kaptcie, klapki);
- szalik lub flisową chustę,
- maseczkę przeciwwiatrową,
- narty turowe z fokami (i umiejętność ich użycia);

Nie są to rzeczy obowiązkowe, ale znacznie ułatwiają życie.