

רשימת ציוד מזמלעת לטרק בקירגיזסטאן

ציוד שנמסר לסוסים – עד 10 ק"ג

- תיק נשיאה קל ודק למסירה לסוסים
- ליינר טרמי לשק"ש או שק"ש בנתוני קור של מינוס חמש Comfort לפחות
- זוג נעלי ריצה נוספות עטופות בשקית
- מברשת ומשחת שיניים
- מגבת טיולים קלה
- סבון גוף קטנטן + דאודורנט + טלק לרגליים
- אלכוג'ל (אריזה קטנה)
- פנס ראש – חובה
- ג'קט פליז/מעיל פוך דק שניתן לדחוס
- גופיה תרמית
- כובע צמר/פליז
- חמצוואר/צעיף חם
- סוללה ניידת לטלפון
- בגד ים בכדי להתקלח בנהר ובמעיינות החמים
- סט אחד של בגדי שינה קלים ובגדים להחלפה
- גטקס תרמי + זוג של גרביים עבות ללילה
- שקיות זבל גדולות לאחסון הבגדים
- עיתונים ישנים לייבוש הנעליים

פרטי רשות

- מסנן למי שתייה מהטבע (Sawyer לדוגמא) ו/או טבליות טיהור למים (טהרמים)
- חותלות טיפוס (גייטרים) אטומות למים וקלות משקל
- שקיות חימום
- אטמי אוזניים ללילה
- כפכפים או סנדלים קלות – לערב בלבד
- בנגיי/וולטרן לשרירים תפוסים
- כדורי מגנזיום לשרירים תפוסים

ציוד אישי שלוקחים עליכם ובווסט ריצה

- ווסט ריצה 12 ליטר מינימום
- נעלי ריצות הרים נוחות
- גרבי Dryfit
- מעיל ומכנס סערה (מינימום 10000 Schmersbers)
- טלפון נייד
- כסף כיס (שווה ערך \$100)
- מינימום 3 ליטר מים
- נייר טואלט/מגבונים לחים
- כובע קסקט
- מכנסי Dryfit
- חולצה Dryfit ארוכה/קצרה
- מקלות ריצה (לא חובה)
- כפפות
- משקפי שמש + משקפי ראייה
- שפתון נגד יובש
- קרם הגנה מהשמש – חובה!
- מכנס וחולצה ארוכים ספייר מנוילנים
- אוכל טכני ו/או אוכל שהוכן מראש ליום ריצה בודד
- עזרה ראשונה מינימלית
- שמירת מילוט

דברי מאכל (עליכם או בתיק לסוסים)

- פירות יבשים – מומלץ בחום!
- חטיפי אנרגיה, שוקולד שאהבים
- מסטיקים או סוכריות
- קפה שחור טוב מהארץ + טחינה לפיקניקים

