



Lista stvari - Šri Lanka z jogo, meditacijo in ajurvedo

Lista stvari, ki jih je priporočljivo vzeti s seboj na potovanje po Šri Lanki

Na letalu je prostora za največ 20 kilogramov prtljage na osebo (plus osebna prtljaga, ki pa ne sme presegati teže 7 kg). Čakajo nas topli, tudi vroči dnevi. Z izjemo obeh trekingov bodo temperature ves čas visoke.

V pomoč ti podajamo listo potrebnih stvari, ki naj se znajdejo v nahrbtniku.

Zlato pravilo: Spokamo za 3 dni, vmes v civilizaciji peremo, potem pa to nosimo en teden!

V nahrbtniku naj se znajdejo (nekaj od tega dajte tudi nase):

- potni list (veljaven vsaj še 6 mesecev od datuma povratka in z vsaj dvema praznima stranema – ena zraven druge), kopijo potnega lista, zdravstveno zavarovanje z asistenco (urediti pred odhodom), keš EURE (s sabo imej tudi plačilno kartico Cirrus/Maestro ali Visa Electron npr)
- najbolj praktično je sicer potovati z enim veliki ruzakom, v kolikor ga nimaš lahko vzameš tudi običajen kufer/potovalko, ker bomo večji del poti potovali z najetim prevozom
- en manjši ruzak, ki ga vzameš s seboj na treking
- spolna vreča
- mala svetilka za na glavo (Petzl)
- superge/nizke treking čevlje in teve (natikači), pa japanke za pod tuš, kdor ne more brez njih (sicer jih pa tam prodajajo za džabe)
- flis/softshell in anorak/palerino (proti dežju in vetru), ker nikoli ne veš, kdaj se bo uscalo; dežnik po želji
- dolge hlače, kratke hlače, majici z dolgimi rokavi (eno bolj debelo, eno bolj tanko)
- 6 majčk/srajc s kratkimi rokavi, 4 pare navadnih bombažnih nogavic
- spodnje perilo (8x), kopalke, sončna očala in pokrivalo za na glavo (kapa s šiltom)
- brisača (tiste ta lahke popotniške so zakon – dobiš jih v trgovinah kot so Anapurna, K2, Iglu, Kibuba,...) in vlažilni robčki
- toaleta: milo, zobna ščetka, zobna pasta, krema za sončenje,...
- medicinski paket (razdeliti na dve osebi): spitaderm sprej za razkuževati roke, antibiotiki (ciprobay je najbolj uporaben), aspirin, tablete proti diareji (linex ali še bolje seldiar), proti zaprtju, vitaminski tableti, obliži, povoj, gaza, bivacin, tablete proti slabosti...
- knjiga, karte
- kakšen svinčnik, zvezek, obesek ali sladkarijo za otroke
- liter žganega za razkuževanje in proti slabi volji
- še kaj, na kar smo morda pozabili in brez katerega ne moreš živeti

Pusti doma predsodke, slabo voljo, tečne partnerje, uhanе, zlate ogrlice, dragocene ure, lepe čevlje, hlače zlikane na rob in ostale nepomembne reči. Ne pozabi pa na kup dobre volje in jeklene živce! S ShaPPo se potuje in ne hodi na počitnice – in doživi vse dobro in slabo, kar pritiče potovanju, ne počitnikovanju.