

Lista stvari - Turčija, treking Ararat

Lista stvari, ki jih je priporočljivo vzeti s seboj:

Prtljaga naj ne bo težja od 23 kilogramov. Zato skrbna priprava le najnujnejšega ni odveč. V pomoč ti podajamo listo potrebnih stvari, ki naj se znajdejo v nahrbtniku. Oblečenje naj bo v slojih. Najnižja temperatura bo nekje med 5 in -10 stopinj (tabor 2 ponoči) v dolini pa bo toplo, vseeno priporočamo dolge hlače in dolge rokave (seveda pa tudi kakšna športna kratka majica v primeru toplega vremena).

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

- potni list (veljaven vsaj še 6 mesecev od datuma izstopa iz Turčije), maestro/mastercard bančna kartica, denar (EUR), zdravstvena polica za tujino, ki mora veljati tudi za nadmorsko višino nad 3.000 m
- visa
- vreča za nahrbtnik, v kateri boste lahko puščali stvari po hotelih in v šotoru (t.i. prasica)
- topla spalna vreča (idealno je da je "comfort zone" -10 stopin C, tisti ki je nimate si jo lahko tudi izposodite)
- mala svetilka za na glavo
- čelada
- tople nepremočljive rokavice, lažje rokavice iz flisa
- visoki pohodni čevlji primerni za dereze in zimske pohode (uhodite jih preden se odpravimo, da ne bo problemov z žulji)
- dereze (tisti, ki jih nimate si jih lahko tudi sposodite)
- pohodne palice
- superge in natikači
- tople nepremočljive pohodniške hlače, gore tex jakna oz. puhovka, termo velur (flis), športno perilo
- puli ali lahek pullover (lahko tudi bombažni)
- bombažne majice z dolgimi rokavi, majice s kratkimi rokavi
- švic perilo s kratkimi rokavi ali dolgimi rokavi
- nogavice (3 pare ojačanih pohodniških nogavic, 6 parov navadnih bombažnih nogavic, po potrebi operemo)
- spodnje perilo 9 parov.
- 1x kratke hlače in 1x kopalne hlače
- sončna očala, rutka, kapa s šiltom, brisača (priporočamo lahke popotniške brisače iz reciklirane plastike – dobiš jih v spletni trgovini www.nommos.me) in vlažilni robčki ter wc papir.
- toaleta: milo, zobna ščetka, zobna pasta, krema za sončenje faktor 50, krema za ustnice...
- medicinski paket (razdeli na dve osebi): spitaderm sprej za razkuževati roke, antibiotiki (ciprobay), aspirin, tablete proti diareji (linex), proti zaprtju, proti višinski bolezni (diamox - na lastno željo, mi ga ne priporočamo), vitaminski in železovi tableti, obliži, povoj, gaza, bivacin, tablete proti slabosti...

- knjiga, karte in še kaj, na kar smo morda pozabili in brez katerega ne moreš živeti

Pusti doma predsodke, slabo voljo, tečne partnerje, uhane, zlate ogrlice, dragocene ure, lepe čevljuje, hlače zlikane na rob in ostale nepomembne reči. Ne pozabi pa na kup dobre volje in jeklene živce!

ShaPPa