

Списък с планинска екипировка и не само...

Планината е прекрасно място пълно с изненади, затова трябва да сме подготвени добре с екипировката както за мокро и студено, така и за слънчево и горещо време!

Въпреки, че сме почитатели на естественото, за дрехите в планината препоръчваме изкуствени материи, защото не се напояват с вода/пот и изсъхват бързо, за разлика от памучните например. Изключение правят дрехите от вълна/мерино, които са чудесен избор и топят дори и мокри!

Какво ще ни е необходимо по време на планинското преживяване?

- много удобни здрави високи обувки за планина, препоръчително водоустойчиви (water-proof, с мембрана, тип Gore-tex) + по желание: още едни обувки за в хижата (може да са сандали, чехли, гуменки) ако основните са мокри да ги смениш, докато изсъхнат, също и за душа, ако прецениш, че имаш нужда.
- яке - за дъжд и вятър (wind-stopper).
- дъждобран (в никакъв случай чадър) + дъждобран или чувал за раницата, за да остава багажа сух (някой раници имат вграден дъждобран за самата раница).
- дрехи - топли, за студено време (тип полар, тънък и дебел) - два комплекта
- панталон/клин - дълъг, също подходящ за дъжд и вятър.
- дрехи при слънчево време - поне 3-4 тениски (изкуствените материи не поемат влага), къс панталон/клин (по желание).
- дрехи за спане.

- чорапи - за планина/трекинг (изкуствените материи не задържат влага, вълната топли дори и мокра), важно е да са ластични и да са прилепнали по крака, за да се намали триенето и възможността за пришки/мазоли.
- лека и удобна раница за планина (30-50 литра).
- шапка и ръкавици за студ.
- шапка за слънце.
- бански.
- хавлия (компактна и лека).
- бутилка за вода (еместимост минимум: 1л.).
- слънчеви очила (препоръчително за планина - категория 3 или 4)
- слънцезащитен крем (препоръчителен фактор 30 или по- висок)
- тефтер и химикал за водене на записки.
- челник (ако нямаш, можем да предоставим).
- продукти за лична хигиена (четка и паста за зъби, тоалетна хартия и др.)
- лични лекарства (ако имаш нужда, например ако имаш някакви алергии), ще има аптечка, но ако имаш нужда от някакви специфични лекарства - вземи ги!
- ако имаш, може да вземеш ластичен бинт/наколенки, при евентуални проблеми с коленете или други стави.
- нокторезачка (или добре изрязани нокти на краката, за да не създават проблеми при стръмни спускания).
- щеки за ходене (по желание) - ходенето със щеки натоварва и ръцете, което превръща планинарството в комплексно упражнение, а освен това те са опора при слизане и залитане.

- нещо леко за сядане (по желание) - парче от шалте или найлон, непромокаема възглавничка - за сядане на мокра земя.
- джобно ножче (по желание).

Силно препоръчително е общото тегло на багажа да не е повече от 15 кг. (още по добре ще е да е под 12 кг., съобрази теглото на багажа и със своето собствено тегло и физически възможности)

Относно **физическата подготовка**: Трябва да си в добра форма, за да можеш да ходиш. Това не е спортно мероприятие, идеята е да можеш да се движиш с нормално темпо през целия ден, като ще имаме и много почивки и разговори.

В седмиците преди събитието може да правиш разходки или тичане като постепенно увеличаваш дистанцията и натоварването, а дните непосредствено преди събитието отдели за почивка и се наспи добре!

Таксата включва самото преживяване, 2 нощувки и 2 вечери. Нужно е **да си носиш храна** в раницата, която да ти стигне за 2 обяда и 2 закуски. Примерна храна, която да си носиш:

- суха храна, защото тежи по-малко - ядки, бисквити, солети, сухари, бар-чета.
- сандвичи (за първия ден), а за следващите дни - продукти: хляб, сирене, кашкавал, колбаси (за месоядните), лютеница или други неща за мазане. (за който обича: лук, чесън, сол, подправки)
- сварени картофи, яйца, зеленчуци - домати, краставици, моркови, т.н (като цяло, меките и крехки неща, като плодове, домати, яйца - да са в кутия, за да не се смачкат)
- нещо сладко - плодове, шоколад, сушени плодове.
- вода (ще можем да си наливаме по пътя).

Важно! Помисли си за намерението/ целта, която си поставяш за това преживяване - какво искаш да постигнеш, изследваш, научиш, откриеш и/ или преживееш?