

## Зимен лагер 2019: Препоръчителна екипировка

1. **Раница\***. При прехода снегоходки е важно ръцете да са свободни. Чанти през рамото не са подходящи.
2. **Чорапи**. Най-добре вълнени или синтетични - памучните задържат влагата и могат да направят пришки при продължително ходене.
3. **Обувки**. Стабилни водонепромокаеми планински обувки или ботуши. Маратонки или гуменки за тренировките на закрито.
4. **Дрехи за сняг**. Дълъг шушляков непромокаем панталон или гащеризон и яке устойчиво на дъжд, вятър и сняг.
5. **Дрехи за тренировка**. Удобни клин / анцуг и горнище или блуза.
6. **Шал**.
7. **Шапка**. Най-добре вълнена.
8. **Термобельо\*\***. В случай, че нямаш, можеш да използваш дълъг клин или блуза с дълъг ръкав от изкуствена материя. Памукът не е подходящ, защото задържа влагата.
9. **Храна**. Суха храна за преходите – солети, бисквити, ядки, шоколадче ; )
10. **Бутилка за вода**. Метална или пластмасова.
11. **Слънчеви очила**.
12. **Джобно ножче и запалка**.
13. **Телефон с надеждна батерия**.
14. **Фенерче или челник**.

\* За прехода, който ни очаква, най-подходящата раница е с обем между 20 и 30 л. Провери дали презрамките са здраво захванати и в горната, и в долната си част. Предпочитай модели, устойчиви на дъжд и със странични джобове за бърз достъп.

\*\* Качественото термобельо е много полезно и в планината, и в ежедневието през студените сезони. Обикновено се предлага от изкуствена материя или от мериносова вълна. Изкуствената материя е по-евтина и изсъхва по-бързо, но задържа миризмата на пот. Мериносовата материя няма този проблем, естествена е, и е по-приятна за носене.