

Планински лагер 2020: Препоръчителна екипировка

1. Раница*. При преходите 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. Стабилни водонепромокаеми планински обувки или маратонки.
4. Дълъг шушляков панталон или долнище на анцуг. Клин.
5. Дрехи за тренировка.
6. Шал.
7. Шапка с козирка, вълнена шапка.
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. Яке, устойчиво на дъжд и вятър.
10. Дъждобран. Ако, раницата, якето и панталонът ти изолират добре, може да пропуснеш дъждобрана.
11. Суха храна за преходите – солети, бисквити, ядки, шоколадче ;)
12. Метална или пластмасова бутилка за вода.
13. Слънчеви очила.
14. Слънцезащитен крем.
15. Джобно ножче и запалка.
16. Телефон с надеждна батерия.
17. Фенерче или челник.

* За преходите, които ни очакват, 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.