



## ОПРЕМА - ЧЕК ЛИСТА

### Облека и чевли

- Пешачки чевли (најмалку категорија Б)
- Пешачки панталони (можеби панталони со патент)
- Џемпер од руно / јакна од руно (поларче)
- Јакна за дожд (кабаница)
- Изолациона јакна
- Функционална долна облека
- Планинарски чорапи
- Функционални или мерино маици
- Панталони за дожд
- Капа за сонце / лента за глава
- Капа плетена
- Ракавици

### За ноќевање во дом

- Чевли за дом (Папучи)
- Вреќа за спиење во дом
- Евентуално навлака за перница, чаршаф, сопствена вреќа за спиење (информирајте се во домот)
- Удобни (џогинг) панталони / хеланки
- Суви променливи чорапи
- Производи за лична хигиена
- Мал пешкир
- Батерија / Челна лампа
- Евентуално играње карти за вечерта (Бриџ / Џандар Збира..)

### Опрема

- Ранец за планинарење или трекинг (околу 30-35 литри)
- Заштитна прекривка за ранецот од дожд
- Планинарски стапчиња
- По потреба: дерези, гамашни, цепин, неопренска маска, дупли ракавици

### Оброци и додатоци

- Термос или систем за пиење (1,5 l)
- Кутија за ручек
- Енергетски барови, чоколадо, гликоза, јаткасти плодови
- Џебен нож
- Ќеси за ѓубре
- Запалка

### Здравје и прва помош

- Прибор за прва помош
- Маска за уста и нос
- Бивак вреќа / Кебе за спасување



- Лична аптека + лекови
- Фластери
- Самолеплива трака, мултифункционална алатка за помали поправки
- Очила за сонце
- Доколку е потребно, глечерски очила за поголема надморска височина (може и наочари за скијање)
- Крем за сончање со соодветен фактор
- Марамчиња (влажни или хартиени)
- Мали количини на биоразградлив детергент за патување

#### **Технологија и ориентација**

- Топографски карти
- Водич за планинарење
- Компас
- Уред со вклучен GPS или часовник со GPS
- Челна лампа
- Наполнет мобилен телефон и кабел за полнење
- Евентуално фотографска опрема
- Двоглед доколку е потребно
- Батерии / Полнач

#### **Документи и Разно**

- Пасош / Лична карта
- Планинарска книшка
- Доказ за вакцинација / тест, доколку е применливо
- Кредитна картичка
- Доволно пари (за домови!)
- Шорцеви за капење
- Ќеси за ѓубре
- Торба за валкани алишта