

Listă echipament pentru drumeții

by Active Holidays Romania

Echipament obligatoriu

Ghete de munte și Pelerina de ploaie

Pentru a ne bucura de o ieșire în natură împreună cu alți participanți trebuie să ne asigurăm ca avem minimul de echipament pentru siguranța noastră cât și a celorlalte persoane din grup. Ținem foarte mult să îndeplinim minimul necesar pentru cele 2 elemente de echipament, restul din lista de mai jos sunt doar recomandate, iar multe dintre ele vor aduce un confort sporit unui călător în natură.

IMPORTANT: Pregătește-ți rucsacul din timp, cântărește-l și scoate din rucsac lucrurile de care nu ai nevoie. Un rucsac mai ușor te va ajuta să mergi mai ușor și să te bucuri mai mult de plimbarea în natură.

Cu ce mă îmbrac:

- **Tricou / Bluza de corp** - care să păstreze căldura corpului; ideal este să evităm bumbacul, acesta va absorbi transpirația și se usucă foarte încet; va fi ud și vei simți un disconfort.
- **Pantaloni trekking** - un pantalon lejer, din material rezistent, care se usucă repede; de o grosime suficientă să îți țină cald. Poți purta pantalon de trening sau jeans dar vei fi expus în caz de vreme nefavorabilă iar pantalonul se va uda, vor fi grei, incomozi la mers și îți vor ține rece.
- **Șosete** - mai lungi, ca să depășească înălțimea ghetelor;
- **Ghete de Munte** - să susțină glezna; Ideal cu talpă vibram - suficient de rigidă pentru zone de stâncărie. În traseele clasificate cu nivel ușor, poți purta încălțăminte joasă de trekking, mai comodă, dar care nu îți va oferi suport la gleznă.
Detalii despre ghete: Ghetele trebuie purtate (în casă și la o plimbare scurtă pe lângă casă) înainte de a le folosi la o tură mai lungă pe munte; Vei testa dacă sunt potrivite pentru tine, dacă se așează bine pe picior și nu freacă pielea, caz în care se produc bășici - foarte incomode în mijlocul unei ture pe munte, fără o încălțăminte de rezervă
- **Fleece** - ne îmbrăcăm în straturi / layere; fleece-ul din material sintetic este foarte ușor, păstrează foarte bine căldura;
- **Geacă / Windstopper** - foarte util în perioadele mai răcoroase sau care ajung la altitudini mai mari; atenție la windstopper: vă puteți supraîncălzi, transpirați și vă udați dacă îl utilizați când nu este cazul.
- **Pelerină de ploaie / pantaloni de ploaie** - poate fi doar o pelerină tip poncho, care te acoperă cu totul, unele acoperă chiar și rucsacul, dar nu țin de cald; sau poți folosi un echipament tehnic de înaltă calitate, o geacă cu membrană de apă cu coloana de 20.000 sau mai mult (GoreTex sau similar).
- **Șapcă / Buff / Căciulă / Mănuși** - în funcție de temperatură, altitudine și confortul personal;
- **Ochelari de soare** - foarte utili pentru turele în zone înalte expuse la soare;

Diverse - Ce accesorii iau cu mine?

- **Bețe de trekking** - telescopice, te ajută atât la urcare cât și la coborâre, folosite corect vor ușura solicitarea genunchilor; RECOMANDATE de noi în toate turele
- **Lanternă frontala** - se poartă pe cap ca să ai mâinile libere; utilă pentru turele mai lungi, sau în perioada anului când se întunecă mai devreme;
- **Briceag mic** - este posibil să îl folosești doar la desfăcutul conservelor :)
- **Igienă personală** - șervețele uscate / umede, gel antibacterian, cremă de soare, strugurel de buze;
- **Trusă de prim ajutor / medicamente** - în turele cu ghid însoțitor, va fi întotdeauna o trusă de prim ajutor în rucsacul ghidului, pentru uzul participanților, cu toate acestea, este recomandat să aveți în rucsac un minim pentru confortul personal - pansamente/plasturi, fașă elastică/tifon, leucoplast - cât și un minim de medicamente (aspirină, nurofen, smecta) pe lângă medicamentele prescrise.
- **Hartă Turistică a zonei** - format tipărit, sau electronic, aplicație pe telefon - recomandăm Muntii Noștri, Turele cu ghid însoțitor vor avea întotdeauna o hartă la dispoziția grupului pentru a fi consultată. Pe parcursul turei vei putea învăța să o folosești dacă ai întrebări.
- **PowerBank + cabluri** - baterie de rezerva pentru telefon, dacă postezi pe social, sau îl vei folosi pt lanternă, aparat foto, navigare.
- **Aparat Foto** - eventual trepied, pentru amatorii de fotografii de calitate înaltă
- **Diverse** - Fluier, busola, spray de urs/caini - nu suntem

De câtă mâncare am nevoie?

- **Bidon de apă** - sau mai multe bidoane mai mici, să ai la tine 2-3 litri de apă; Poți lua în considerare și izvoarele sau cabanele pe lângă care trecem, dacă sunt disponibile.
- **Sandviș-uri** - noi estimăm că avem nevoie de 1 sandwich la ~3ore, deci pentru o tură de 1 zi, poți pregăti 2 (maxim 3) sandwich-uri, așa cum îți plac ție.
- **Fructe proaspete / uscate** - după plac, recomandăm o pungă mică cu fructe confiate, 1 măr sau fructe de sezon, Atenție, folosiți ca ambalaj o cutie tare, să nu strivească fructele (o banană poate să se înmoaie foarte repede);
- **Nuci / semințe / muesli bar** - o pungă mică cu un amestec de semințe și nuci este o bună sursă de energie; la fel de utile sunt ~2 batoane de cereale:
- **Ciocolată / baton** - batonul *Făgăraș* sau *Rom* - autohtone și delicioase;

Cum le transport ?

- **Rucsac** - pentru turele de 1 zi este suficient un rucsac de aprox 22-30 litri. Pentru o tură de 1 zi, orice rucsac este suficient de bun, dar puteți îmbunătăți experiența dacă este un rucsac comod, cu bretele reglabile, sistem de aerisire pe spate și curea la brâu, buzunare laterale, fermoare pentru acces rapid, husă de ploaie.
- **Saci impermeabili / pungi de plastic** - pentru a păstra hainele uscate în caz de ploaie;
- **Saci de gunoi** - este foarte util în multe situații.

Ne vedem pe traseu !!