



ציוד

Raz.Imber@gmail.com 052-4291780 Raz-bashvilim.co.il

מצגת זו מפרטת את הציוד הדרוש לטיולים לאוהבי לכת עם 'רז בשבילים'.
עבור פריטים עיקריים מפורטות המלצות בהמשך המצגת.
כחודשיים לפני היציאה לטיול ניפגש למפגש מטיילים שבו בין השאר נעבור
על רשימת הציוד ודגשים לגביו וגם כמובן יהיה מקום לכל שאלה.
לאחר המפגש יהיה עוד מספיק זמן להצטייד בפריט זה או אחר במידה
ויהיה צורך.



ציוד נדרש למטייל

Raz.Imber@gmail.com 052-4291780 Raz-bashvilim.co.il

- תרמיל טיול בינוני – 35-40 ליטר – יש לשים לב למידות המותרות לעלייה למטוס ב- Easyjet/Aegean אל על – **56***45*25 ס"מ. ב-
- Raynair – **55***20*40 ס"מ. גודל התרמיל צריך להכיל לפחות את כל ציוד החובה שאינו לביש על הגוף + מים ומקום לשקית ארוחת צהריים. כיסוי נגד גשם לתרמיל רצוי. (*)
- ציפה ללינה בבקתה (*) כפכפים לבקתה (אלא אם כל הבקתות מספקות טלפון סלולרי עם תוכנית לחו"ל, מטען, מצבר רזרבה
- ארנק ודרכון (ל עודא תוקף- חצי שנה!!)
- טישו וכלי רחצה, מגבת קטנה
- תרופות אישיות במידה ונלקחות
- ציוד עזרה ראשונה מצומצם, מדבקות Compeed (*) , תחבושת אישית
- ברכיה – לבעלי ברכיים רגישות
- שקיות אטומות לגשם – לבגדי ההחלפה
- ערכת קפה (2 לקבוצה), כוס פלסטיק
- 2 בקבוקי מים של 1.5 ליטר (ריקים)
- פנס ראש, משקפי שמש, אטמי אוזניים
- קרם שיזוף, שפתון, חומר נגד יתושים

- מכנסיים ארוכים- 2 (עדיף מתפרקים לקצרים)
- גרביים עבות – זוג ליום
- לבנים להחלפה
- חולצות קצרות, עדיף מנדפות (Dry Fit), – אחת ליום
- גופיה ארוכה/תרמית
- פליז
- מעיל קל - יוניקלו או פוך קל.
- חליפת סערה איכותית- 2 חלקים- חולצה ומכנס (לא שכמייה). מכנס לביש ללא הורדת נעלים. (*)
- כובע צמר, כפפות
- כובע
- נעלי טיולים, גבוהות גובה Mid, מומלץ מגפת Gore- Tex שאינה חדירה למים (*)
- מקלות הליכה – מומלץ בחום (*)
- קלפי משחק לבקתה
- נעלי ספורט לקניוניג (אם יש)

(*) פירוט בהמשך המצגת



ציוד ב"מזוודה"

- נעלים קלות, סנדלים, בגדים ובגד ים ליום המנוחה
 - נעלי ספורט במידה ובתוכנית רפטינג/קניונינג
 - בגדים לשני ימי הטיול האחרונים
 - בגדים לערב הראשון/ השארת בגדי הטיסה
 - בגדים ללילה האחרון + טיסה חזרה
 - השארת כביסה מהטיול הראשון + קניות ביום המנוחה
 - ציוד ובגדים למי שמאריך את הטיול
- (!) למי שלא מביאים את המזוודה עצמה רצוי תיק שניתן לשים בתוך המזוודה.

חשוב: כל הציוד שאיתו הולכים ביום
הטיול הראשון יהיה בתרמיל שבתא
הנוסעים ולא במזוודה שבבטן המטוס,
כולל הנעלים!!



נעלים

נעלים מומלצות הן בגובה Mid (יש לכל חברה)

לא גבוהות מדי ולא נעלי
ריצת שטח

מגושמות מדי

סימן שהגפה
Gore-tex



חשוב: יש ללכת כ-20 ק"מ עם הנעלים טרם יציאה
לטיול וזאת על מנת לוודא שהן אכן מתאימות
ונוחות. נעלים שמעט לא נוחות בחנות או בהליכה
קצרה יהיו מאוד לא נוחות בטיול ארוך!

חשוב: נעלים עם גפת Gore-Tex - מונעת חדירת מים, אך מנדפת זיעה. "Waterproof" הוא חיקוי לא מוצלח !!

בארץ מגוון מותגים איכותיים לדוגמא: Merrel, Salomon, Asolo, Technica, La Sportiva, Lowa, North Face, Scarpa, ...



תרמילים



עבור טיולים הדורשים תרמילים בגודל בינוני – פחות חשובה החברה המייצרת. חשוב שהתרמיל יהיה נוח כאשר מעמיסים אותו בכ-8 ק"ג של ציוד, וחשוב שיהיו רצועות בטן וחזה נוחות

יש לוודא כי גודל התרמיל מתאים לעלייה איתו לתא הנוסעים בטיסה, כלומר מידות מקסימום הן:
ELAL/Easyjet/Aegean **56***45*25 ס"מ, Ryanair **55***40*20. יש לשים לב במיוחד למידת הגובה

נפח דרוש לתרמיל 35-40 ליטר – והעיקר שהציוד מרשימת הציוד ייכנס (למעט מה שלובשים)



חליפת סערה

חליפת סערה נגד גשם הינה אחד הפריטים החשובים ביותר למטיילים מכיוון שמפחיתה סיכון להיפותרמיה בזמן גשם וקור. **החליפה הינה פריט חובה!**



עדיפות לשני חלקים, ולא לשכמייה שפחות נוחה ופחות מגינה

חולצה - עם כובע, עדיף רוכסן מלפנים. מכנסיים - רוכסן/הרחבה בתחתית המכנס המאפשרים לבישה ללא הורדת נעלים

מחיר: כ-100-150 ₪

לכל חלק

בודקים לפני שיוצאים בכיור בבית שהחליפות לא מעבירות מים

Raz.Imber@gmail.com 052-4291780 Raz-bashvilim.co.il



מקלות הליכה

מקלות הליכה מסייעים במאמצים בעליות, מפחיתים עומס על הברכיים בירידות ומאיצים את מהירות ההליכה במישור. מקלות חשובים אך אינם פריט חובה

כל מקלות ההליכה "עושים את העבודה". ההבדלים ביניהם (למעט המחיר) אינם גדולים

המשקל חשוב – משקל סביר הוא 240 גרם למקל אחד. פחות חשוב סוג חומר הגלם

גובה דרוש – לפי מרפק ב-90 מעלות. לוודא שקיימת אפשרות לשינוי גובה המקלות.
גובה נדרש לאדם בגובה 185 ס"מ – מקלות באורך 125-130 ס"מ

החברות המובילות בעולם: LEKI, Black Diamond. בדקטלון גם יש מקלות- זולים לאין שיעור

דקטלון ₪ 28.00



LEKI - Micro Vario Carbon - Walking poles ★★★★★ (9)

LEKI

€ 169.95 from € 135.96 incl. VAT

20%



Raz.Imber@gmail.com

052-4291780

Raz-bashvilim.co.il



ציפה ללינה בבקתה

ציפה הינה פריט חובה במידה וישנים בבקתות

MSHOO



ציפות זמינות בחנויות ציוד וכן באלי אקספרס. מחיר כ-40 ש"ח

באנגלית נקרא Sleeping bag liner

מידות כ- 70*210 ס"מ. רצוי ריץ רץ חלקי מצד אחד וכיס לכרית



מדבקות למניעת פצעים

מומלץ להצטייד במדבקות (פלסטרים) אלו המונעים שפשופים בכפות
הרגליים מהנעלים ופצעים הגורמים לכאבים



חברת Compeed מובילה. יש חברות

מתחרות עם מוצרים דומים

אם מצטיידים בחבילה אחת מומלצת

חבילת המיקס

פלסטר נשאר על כף הרגל מספר ימים.

יש להדביק כאשר מתחיל שפשוף עדין.

כשיש פצע זה כבר מאוחר מדי

מחיר כ-60 ₪ ל-5 מדבקות