

## Lista stvari - Kirgizija, turno smučanje

---

### Lista stvari, ki jih je priporočljivo vzeti s seboj na potovanje v Kirgizijo, smučanje

Na letalu je prostora za največ 23 kilogramov prtljage na osebo. Osebne prtljage je lahko največ 8 kilogramov. Zato skrbna priprava le najnujnejšega ni odveč. V pomoč vam podajamo listo potrebnih stvari, ki naj se znajdejo v vaši potovalki. Čaka nas hoja po snegu in en dan jahanja konj. Seboj imejte tudi smučarski dnevni nahrbtnik.

Vreme je lahko nepredvidljivo. Temperature bodo lahko tudi pod ničlo.

V potovalki naj se znajdejo (nekaj od tega dajte tudi nase):

- nahrbtnik in en manjši nahrbtnik; oba naj imata nepremočljivo prevleko za dež ali pa vzemi od doma palerino, ki pokrije cloveka in rugzak (kamela)
- potni list z najmanj 2 praznimi stranmi, ena zraven druge (veljaven vsaj še 6 mesecev od datuma izstopa iz Kirgizije)
- s seboj imate lahko EUR, saj bomo takoj ko pridemo v mesto zamenjali okoli 150 EUR, zdravstvena polica za tujino, ki mora veljati tudi za smučanje za nadmorsko višino nad 3.000 m
- čelado, smučarske hlače in smučarsko jakno, kapo, rokavice, toplo smučarsko perilo, nogavice...
- vso potrebno smučarsko opremo za turno smučanje (nahrbtnik z opremo)
- tablete za purifikacijo vode (voda je sicer pitna, kupovali boste lahko tudi ustekleničeno, le ko dežuje izgleda malo bolj umazana);
- kake izotonične napitke (tablete, prah), kot so Isostar in podobno (lahko tudi Cedevida)
- mala svetilka za na glavo, smučarska očala
- smučarske hlače, gore tex jakna ali podobno, termo velur (flis), dolge spodnje gate ali debele žabe, nepremočljive hlače (za primer mokrega snega), puhovka
- 1x puli ali lahek pulover (lahko tudi bombažni), 2 x bombažna majica z dolgimi rokavi; maska za smučanje/veter
- švic perilo z dolgimi in s kratkimi rokavi, majčke s kratkimi rokavi
- kapa in rokavice, tople nogavice, spodnje perilo in kopalke, brisača (priporočamo lahke popotniške brisače iz reciklirane plastike – dobiš jih v spletni trgovini [www.nommos.me](http://www.nommos.me) in vlažilni robčki)
- toaleta: milo, zobna ščetka, zobna pasta, krema za sončenje (visok faktor), krema za suhe ustnice (vazelin),...
- medicinski paket (razdeliti na dve osebi): spitaderm sprej ali podobno za razkuževanje rok, antibiotiki s ciproflaxycilinom (dobro za trebušne težave), aspirin, tablete proti diareji (linex), proti zaprtju, proti višinski bolezni (diamox - na lastno željo, mi tega ne priporočamo), vitaminski in železovi tableti, obliži, povoj, gaza, bivacin, tablete proti slabosti,...

Pusti doma predsodke, slabo voljo, tečne partnerje, uhanе, zlate ogrlice, dragocene ure, lepe čevlje, hlače zlikane na rob in ostale nepomembne reči. Ne pozabi pa na kup dobre volje in jeklene živce!

ShaPPa