



Lista stvari - Kirgizija xpress

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

Na letalu je prostora za največ 20 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 vašem nahrbtniku.

Čaka nas nekaj hoje in nekaj jahanja. Pametno je imeti s seboj tudi mali nahrbtnik.

Vreme je nepredvidljivo, čeprav v tem letnem času najbolj stabilno. Temperature bodo čez dan okoli 20-30, ponoči pa okoli 0-15 stopinj.

Zlato pravilo: Spokamo za 3 dni, vmes v civilizaciji peremo, potem pa to nosimo en teden!

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

- nahrbtnik (ne kufr) in en manjši nahrbtnik; oba naj imata nepremočljivo prevleko za dež ali pa vzemi od doma palerino, ki pokrije človeka 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 EUR, saj bomo takoj ko pridemo v mesto zamenjali okoli 500 EUR, za potrebe programskih stroškov in za potrebe neprogramskih, kot so hrana, pijača in osebne stvari (imejte apoene po 100 in 50, ker jih bolje menjajo)
- zdravstvena polica za tujino, ki mora veljati tudi za pohodništvo za nadmorsko višino nad 3.000 m
- čelado za jahanje (obvezno!)
- termarest ali neka podloga za v šotor, da bo spanje prijetnejše in mehkeje kot na tleh
- pohodne palice, kdor je navajen hoditi z njimi
- tablete za purifikacijo vode (voda na treku je sicer pitna, a vedno je bolje biti na varnejši strani)
- kake izotonične napitke (tablete, prah), kot so Isostar in podobno (lahko tudi Cedevita)
- topla spolna vreča, mala svetilka za na glavo, sončna očala (po možnosti gorska)
- treking čevlji (uhodite jih preden se odpravimo, da ne bo problemov z žulji), po možnosti GoreTex, da dlje zdržijo v morebitnem dežju
- lahke superge ali čevlji za preobutev (lahko tudi Teve)
- pohodniške hlače, gore tex jakna ali podobno, termo velur (flis), dolge spodnje gate ali debele žabe (punce lahko tudi najlonke!), nepremočljive hlače (za primer dežja)
- puhovka
- 1 x puli ali lahek pullover (lahko tudi bombažni), 2 x bombažna majica z dolgimi rokavi
- švic perilo z dolgimi in s kratkimi rokavi, 8 majčk s kratkimi rokavi
- kapa in 2x rokavice (če se ene zmočijo in je mraz, pridejo prav ta suhe)
- kolesarske hlače, če jih imaš, za jahanje (ni nujno, pomaga pa lahko malo)
- nogavice (1 par ojačanih pohodniških nogavic, 4 pare navadnih)
- spodnje perilo (8x) in kratke hlače
- kopalke
- brisača (priporočamo lahke popotniške brisače iz reciklirane plastike – dobiš jih v spletni trgovini 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
- knjiga, karte, telefon (dela, ko je signal, pride prav za wi-fi, ko smo v sobah pri domačinih)
- za malo bolj bogate zajtrke na trekingu po želji: par paštet, suha salama, Nutella
- še kaj, na kar smo morda pozabili in brez katerega ne moreš živeti

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

ShaPPa