



Lista stvari - Kirgizija in Tadžikistan

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

Na letalu je prostora za največ 15 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 (da se gre na tako pot z nahrbtnikom, pa upamo, da je vsem jasno).

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 2x po dvema praznima stranema, ena zraven druge (veljaven vsaj še 6 mesecev od datuma izstopa iz Kirgizije)
- 5 kopij potnega lista
- s seboj imate EUR (Kirgizija) in USD (Tadžikistan), saj bomo takoj ko pridemo v mesto zamenjali okoli 400 EUR (če imaš s seboj EUR ali USD bankovce, morajo biti novejšega datuma in skorajda zlikani, bognečaj, da bi bili kaj popisani ali strgani; imejte apoene po 100 in 50)
- zdravstvena polica za tujino, ki mora veljati tudi za nadmorsko višino nad 3.000 m
- termarest ali neka podloga za v šotor, da bo spanje prijetnejše in mehkeje kot na tleh
- šotor, ki ga delimo med dve osebi (torej na dve osebi en šotor), krožnik, skodelico in pribor
- pohodne palice, kdor je navajen hoditi z njimi
- 1x vodoodporne nogavice, če jih imaš (niso nujne)
- tablete za purifikacijo vode, za na trekinge
- kake isotonične 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 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)
- 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 (ko 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 čevlje, hlače zlikane na rob in ostale nepomembne reči. Ne pozabi pa na kup dobre volje in jeklene živce!

ShaPPa