

רשימת ציוד ששימשה אותי מצוין:

תרמיל גדול + כיסוי לתרמיל
תרמיל קטן ליום יום (40-30 ל')
פנס (לא להשקיע יותר מדי)-אחד פשוט
שעון מעורר
סוללות-5-8 (אצבע)
מראה קטנה (עדיף לא שבירה)
אולר (משהו ממש פשוט)
נרות (שיהיו יחסית עבים)-חבילה
מצית/גפרורים
סבון כביסה (קשה)-או אבקה (קצת בשקית)-עדיף סבון
מחברת + עטים
מצלמה + כיסוי
ווקמן (או מיני דיסק-בקיצור-מוזיקה)
ספרים (מקסימום 2)
משקפי שמש/משקפי ראייה רז'
עדשות מגע רז' + חומרי ניקוי
כלי תפירה + סיכות ביטחון
חבל ארוך (3 מ' בערך)
מספרים קטנות (או קוסס ציפורניים)
2-3 שקיות ניילון
גומיות לשיער
מברשת שיער
מקלונים לאוזניים
מגבונים לחים (חבילה קטנה)
אמצעי מניעה

לבנות

מכשיר להסרת שיער (אם את משתמשת בכזה)
פינצטה
תחבושות/טמפונים
גלולות

סכין גילוח(אם את משתמשת)-לגבר או אישה

מנעולים קטנים (עדיף מספרים בכדי לא לאבד את המפתחות)
דוחה יתושים: אוטאן או סנו-די 2 X
תיק רחצה (רצוי מהסוג הנתלה)
דאודורנט (עדיף סטיק וכמה שיותר קטן)
שמפו (בבקבוק קטן)
סבון + סבוןייה
ג'ל אלו ורה
גלילי נייר טואלט 3 X (להוציא את הקרטון מהאמצע שלהם)
מברשת + משחת שיניים
מברשת שיער/מסרק
מגבת (אחת-לא ענקית)-מספיק כזו של מטר
ציפה של שמיכה (או סדין)
ציפית לכרית
קרם הגנה מהשמש
ליפסטיק מגן שפתיים

קצת נישנושים

במבות, ופלים, עוגיות ושטיות מהארץ לימים
הראשונים-זה חשוב,עד שמתרגלים לאוכל המקומי.

בגדים - לא כדאי לקחת יותר מזה:
פליז או ג'קט מחמם (ונוח)
ג'קט נגד גשם (דק ככל האפשר)
10 תחתונים
6 זוגות גרביים
ג'ינס או-עדיף מכנס בד אטום ונוח-2
טרנינג-מכנס+חולצה (ללילה)
מכנס טיולים ארוך (עדיף סינטטי ורחב)
מכנס קצר 1
חזיות (לא חובה...)
טי שירט 4 X
בגד-ים
כובע
זוג סנדלים
זוג נעלי הליכה גבוהת טובות (+זוג שרוכים)
חגורת כסף (בתוכה כסף, דרכון, כרטיס טיסה, כרטיס אשראי)

ציוד נוסף (למטיילים למונגוליה, סין ומרכז אסיה)

שק"ש
אוהל
בנוזיניה\גזיה
מצפן
כלי אוכל
סיר
מלח + פלפל
כיסוי גשם לתיק
חליפת גשם
מזרון

תיק תרופות (טוב, אני קצת היפוכונדרית אז...)-קח/י מה שנראה לך:

סטרפסילס (לגרונ)
אקמול או אופטלגין-חובה
קולדקס (להצטננות)
טיפות אוזניים
טיפות/משחת עיניים
אנטיביוטיקה (איזו שאת/ה משתמש/ת)-חובה
אימודיום (לשילשולים)-לא למהר לקחת
אהייסטון (נגד אלרגיה)
כדורים למניעת מלריה
מד חום- (חובה)
פלסטרים, תחבושת, פולידין ואלכוהול-לחיטוי-(חובה)
משחה לכוויות ועקיצות ("אלו ורה" מצויין)

c - כל הזכויות שמורות...

נסיעה טובה!!!

יעל

yaeli701@yahoo.com