

רשימת ציוד חובה – מסע אתגרי ברכס הקרפטים, רומניה

ציוד טיפוס / קמפינג

- ☐ תיק גב גדול (80–100 ליטר) – מומלץ דגם Duffel Bag
- ☐ תרמיל יום (30–45 ליטר) – מותאם לגב, כולל רצועות מותן וחזה
- ☐ שקיות אטומות למים בגדלים שונים – לאחסון ציוד רגיש
- ☐ שקיות ניילון – לשימושים שונים: כביסה, אחסון, אשפה
- ☐ שקיות זבל עבות – 4-5 יחידות (לשימוש כללי)
- ☐ כיסוי גשם לתרמיל גב
- ☐ מקלות הליכה – חובה!
- ☐ תרמוס (למים חמים/תה)
- ☐ 3 בקבוקי שתייה רב-פעמיים (כל בקבוק בנפח 1 ליטר)
- ☐ משקפי שמש (עדיפות לעמידים ולמקטבים)
- ☐ פנס ראש + סוללות רזרביות
- ☐ מטרייה קומפקטית
- ☐ פונציו גשם גדול – מכסה גם את התרמיל והגוף
- ☐ שקיות ניילון קטנות – לאחסון פריטים קטנים
- ☐ אטמי אוזניים – לשינה בסביבה משותפת או רועשת

ביגוד והנעלה

- ☐ נעלי טרקים עמידות במים – (Gore-Tex)
- ☐ נעלי ספורט
- ☐ סנדלים / כפכפים (כגון קרוקס)
- ☐ גרבי טרקים 4 זוגות
- ☐ תחתונים 4 יחידות
- ☐ מכנסי טרקים ארוכים 2 זוגות
- ☐ מכנס טרקים קצר
- ☐ מכנס ספורט קצר
- ☐ כפפות דקות
- ☐ חולצות דרייפיט קצרות- 2 יחידות
- ☐ חולצות דרייפיט ארוכות- 2 יחידות
- ☐ חולצה טרמית דקה
- ☐ מכנס טרמי דק
- ☐ סט טרנינג חם
- ☐ חולצת פליז / סוודר עם רוכסן

- ☐ ג'יקט סופטשל
- ☐ פונציו גשם גדול
- ☐ מעיל פוך חם ואיכותי
- ☐ מעיל גשם איכותי (נושם ועמיד למים)
- ☐ מכנס גשם קל ומתקפל
- ☐ באף (Buff) לצוואר
- ☐ כובע חם
- ☐ כובע שמש רחב שוליים
- ☐ סט מכנס וחולצה ללינה
- ☐ סט בגדים להחלפה בעיר (חולצה ומכנס קלילים לשימוש בימים שאינם טרק)
- ☐ בגד ים (ספא ביום אחרון)

ציוד אישי

- ☐ תיק כלי רחצה
- ☐ מברשת ומשחת שיניים
- ☐ דאודורנט
- ☐ סבון / שמפו / מרכז / ג'ל רחצה
- ☐ ערכת גילוח קטנה / פינצטה / קוצץ ציפורניים
- ☐ משקפי ראייה / עדשות
- ☐ מגבונים
- ☐ אלכוהול ג'ל
- ☐ שעון יד
- ☐ מטען נייד – Power Bank
- ☐ מתאם חשמל
- ☐ כיסוי לעיניים
- ☐ סכין קטנה / אולר מתקפל (לא חובה אבל שימושי לאוכל בפקניק)
- ☐ חטיפי אנרגיה / ג'לים
- ☐ תמרים / חטיפים (שאוהבים) / אגוזים / בייגלה
- ☐ ספר לקריאה
- ☐ אזניות
- ☐ אטמי אזניים
- ☐ דוחה יתושים
- ☐ שפתון SPF
- ☐ קרם הגנה
- ☐ מגבת מיקרופיבר

ציוד רפואי

- ☐ תרופות אישיות
- ☐ כדורי טיהור מים
- ☐ סטרפסילס לגרון
- ☐ אקמול / אספירין
- ☐ כדורים לכאבי ראש
- ☐ סינקס
- ☐ ברופן
- ☐ כדורים נגד שלשולים / בחילות
- ☐ אנטיביוטיקה
- ☐ טיפות עיניים / אזניים
- ☐ פלסטרים / לקופלסט
- ☐ תחבושות קומפרס חמות / קרות – למניעת כאבים אחרי הליכה
- ☐ תחבושת אלסטית
- ☐ קרם למניעת שפשופים (בייבי פסטה / בפנטון)
- ☐ תוספי תזונה / מגנזיום / אלקטרוליטים
- ☐ ויטמין c
- ☐ קרם למניעת כאבים התכווצויות (וולטרן / טראמיל)
- ☐ ערכת תפירה / סיכות בטחון / דבק מהיר – (Super Glue) לתיקון תקלות קלות

ציוד נוסף חובה

- ☐ דרכון
- ☐ טלפון נייד + מטען רגיל + מטען נייד (Power Bank)
- ☐ כסף מזומן מקומי (רון רומני)
- ☐ צילום מודפס ודיגיטלי של ביטוח נסיעות – כולל מספר הפוליסה וטלפון חירום.
- ☐ כרטיס טיסה דיגיטלי
- ☐ כרטיס אשראי בינלאומי
- ☐ כרטיס SIM מקומי / eSIM / חבילת גלישה מהארץ
- ☐ עט ונייר קטן / פנקס
- ☐ מתאם חשמל אוניברסלי – שקעים ברומניה לרוב תואמים אירופאים, (Type C / F)
- ☐ אוזניות – שימושיות לנסיעות, טיסות או זמן שקט בערב