אפרת נקש
צילום טבע

רשימת ציוד מינימלי לטיול

בתיק הגדול

ביגוד

- 2 חולצות תרמיות / UPF ארוכות
- (2 חולצות תרמיות קצרות)
- 2 מכנסי הליכה ארוכים
- מכנסיים תרמיים
- 2 תחתונים
- 2 חזיות ספורט
- 2 גרבי בהונות
- (גרביים אטומות למים)
- (גרביים תרמיות צמר מרינו)
- מעיל פוך עבה ודק
- חליפת גשם, חותלות
- כובע חם, חם-צוואר
- כפפות הגנה מגשם/שלג וליינר
- כפפות הגנה מהשמש
- בגד ים
- כובע להגנה מהשמש
- סנדלים / נעלי ספורט

שונות

- נייר טואלט
- מגן תחתון
- מגבונים אינטימיים לחים
- מקלות הליכה
- משטח ישיבה
- ג'ל לניקוי ידיים
- כלי אוכל טיטניום: צלחת / קערה, סכו"ם, כוס, קופסת אוכל ננעלת
- תרמוס אספרסו
- ערכת הדבקה לציפוי שיניים
- ערכת נעליים: ווקס לנעלי עור, מברשת וספוגית
- מגבות לייבוש פְּנים הנעליים
- ערכת תפירה, סיכות ביטחון גדולות
- אבקת כביסה, חבל כביסה ואטבים
- משרוקית
- גפרורים / מצית
- דבק מהיר (Super Glue)
- טלאים + דבק
- שקיות פלסטיק
- קרמפונים לשלג
- מנעול לרוכסנים

- לארוז הכל בשקיות אטומות
- תג שם הכולל אימייל וטלפון
- SmartTag / AirTag

כלי רחצה

- דאודורנט
- מגבת
- סיכה וגומייה לאיסוף השיער
- סבון (נוזלי) למספר צפוי של מקלחות
- למספר צפוי של חפיפות שיער: שמפו, מסכת הזנה לשטיפה, קרם לחות ללא שטיפה
- מקלון צבע לשיער
- Loongi
- ערכת קוסמטיקה: מספרים / קוצץ, פצירה, פינצטה ומראה קטנה

ציוד לינה

- פנס ראש + מטען
- שק שינה + בטנת משי
- מזרן
- ציפית הארקה + ציפית משי
- כרית
- אוהל / כילה + כיסוי גשם, יריעת בידוד (מפת שולחן)
- בגדים וגרביים לשינה
- קנקן לשתן בלילה
- כובע רחצה לכיסוי נעליים

עזרה ראשונה נוספת

- קלובה (להצטננות)
- No-Cough (לשיעול)
- למוסין טבליות למציצה (לכאב גרון)
- לורטדים (לתופעות אלרגיות, 1 ביום)
- קלבטן / אימודיום / סטופיט (לעצירת שלשול)
- שקיות אלקטרוליטים, כמוסות אלקטרוליטים למניעת התייבשות
- ערכה להדבקת כתרים
- משחת פלאים / Tiger Balm
- קרם לרגלים: וזלין / Bag Balm / חמאת שיאה
- מדבקה להקלה על כאבי מפרקים

לתוספת ציוד ועזרה ראשונה

בתרמיל יום לטיסה

- דרכון (וצילום בנייד)
- בארנק:
  - כרטיס אשראי
  - רישיון נהיגה
  - מזומן: $US / €
  - סיכת שליפה לפתיחת SIM
- עט
- טלפון נייד, אוזניות, ובטלפון:
  - כרטיסי טיסה
  - כתובת היעד בשפה המקומית
  - טלפונים של אנשי קשר/מארגנים/מארחים
  - פוליסת ביטוח רפואי: מספר וטלפון חירום
  - אשרת כניסה (ויזה)
- פנקס חיסונים
- USB A+C לגיבוי תמונות
- פאוצ'ים מבד ואטומים למים עבור ארנק, דרכון, וטלפון נייד
- מפתח לבית
- משקפי שמש + שרוך
- שפתון הגנה ולחות
- קרם לחות והגנה לפנים לקור, לחום
- מברשת ומשחת שיניים, מברשת לניקוי בין השיניים, מברשת לניקוי כתרים, קיסמי שיניים
- אטמי אוזניים
- כרית לטיסה
- שקית שתייה עם צינורית / בקבוק למים חמים / בקבוק מים לטיסה
- מטרייה
- NITECORE NB10000 light Power Bank
- כיסוי חד-פעמי לכפות הרגליים כשצריך להוריד נעליים

עזרה ראשונה

- נורופן מהיר
- תוספי תזונה
- פלסטרים (אגד מדבק, Compeed לכפות ואצבעות הרגליים ופדי אלכוהול)

מטענים לשקעי חשמל ול-USB

- לטלפון נייד, לפנס, ל-Powerbank
- מתאמים וממירים לשקעי חשמל (אמריקאי/אירופאי, שקעי USB A+C, שקע USB לשקע מצת ברכב)
- מפצל שקעים

- כיסוי גשם לתרמיל
- תג שם הכולל אימייל וטלפון
- לנעול את נעלי ההליכה