



# רשימת ציוד

- ❖ קלימנג'רו
- ❖ האורסט
- ❖ הימלאיה
- ❖ ספרד
- ❖ הרי האטלס
- ❖ הרי האלפים



**מסעות דניאל**





[www.danielkeren.com](http://www.danielkeren.com)

[daniel@danielkeren.com](mailto:daniel@danielkeren.com)







+972-544-345600








קראו בעיון את הרשימה והדפיסו אותה. בשבועות שקודמים לנסיעה סמנו בעט בצבע כחול את האות האנגלית וי לגבי פרטים שיש ברשותכם ובאות האנגלית X את הפרטים שאין לכם ואתם זקוקים להם. שימו לב שיש סעיפים עם יותר מפריט אחד – סמנו כל אחד בנפרד. עם הזמן, עם הצטיידותכם בפריטים הנחוצים הרשימה תהיה יותר ויותר שלמה. יומיים לפני היציאה לדרך, כשהתיקים כבר ארוזים, סמנו שוב את כל הרשימה בעט בצבע אדום וודאו שכל הפרטים נמצאים (וגם כל אחד מהפריטים הרשומים תחת סעיף אחד כגון היגינה), כולל אלו המושארים עד הרגע האחרון.

✓	<b>תיקים, תרמילים ושקיות</b>
	<p><b>תרמיל או תיק גדול:</b> כל שאר הציוד שלא נדקק לו בשעות היום יישאר בתיק הזה. זה יכול להיות תרמיל גב או תיק (דאפל בג). שימו עליו תג עם השם ופרטי ההתקשרות ואם תרצו תוכלו לבחור כזה שאפשר לנעול. נפח התיק הנדרש הוא כ-80 עד 100 ליטר ומשקלו שלא יעלה על 13 ק"ג.</p>
	<p><b>תרמיל לשעות היום:</b> במשך היום נצמד עם תרמילים שבהם יהיו הפרטים הנחוצים לשעות עד למפגש עם התיק הגדול. בתוכם: מים, מצלמה, מעיל, מקלות הליכה, משקפיים (חמישה ממים), כפפות, כובע, פנס ראש, קרם הגנה, צעיף ואוכל ונשנושים למשך היום. הוא צריך להיות בנפח של 30-40 ליטר ולכלול רצועת מתניים שתאפשר הורדת העומס מהכתפיים.</p>
	<p><b>תיק רזרבה:</b> לפני היציאה לשטח נוכל להשאיר במלון תיק עם חפצים לא נחוצים למסע עצמו כמו הבגדים לטיסה חזרה לארץ, הספר שגמרנו לקרוא, מתנות שקנינו וכו'. את התיק הזה נוכל להשאיר במלון ולאסוף אותו עם החזרה מהטרק. תיק קטן, קל וזול צריך להספיק לצרכים אלו.</p>
	<p><b>שקיות אטומות למים:</b> גם על מנת לשמור על תכולת התרמיל יבש וגם על מנת לשמור על סדר בתוכו, הכניסו את הפרטים לשקיות אטומות. בחרו שקיות בצבעים שונים וחלקו את הפרטים בהתאם: גרביים, תחתונים וכפפות בשקית אחת, חולצות וגופיות בשקית שנייה, גטקס ומכנסיים בשקית שלישית, וכו'.</p>

	 <p><b>שקיות ניילון:</b> לאשפה או לאכסון פריטים אחרים כגון כביסה, נעליים רטובות, וכיו"ב</p>
✓	<h2>שעות הלילה</h2>
	 <p><b>שק שינה:</b> לינה בשטח, במיוחד במקומות גבוהים פירושה מזג אוויר קר. הטמפרטורות יכולות להגיע למינוס 5 וגם למינוס 10 מעלות ושק שינה מתאים הוא בפירוש הכרח. שנת לילה טובה ובטוחה אינה רק עניין של נוחות אלא גם הזדמנות לאגור כוחות ליום שאחרי. מיליון פוך או מיליון סינטטי? הפוך יותר קל ויותר נדח אבל חשוף לפגעי רטיבות, הסינטטי יותר עמיד, יותר כבד, אבל ישמור חום גם אם ירטב.</p>
	 <p><b>מזרון:</b> הבידוד מהאוויר מושג בעזרת שק השינה, אבל מתחתינו, היכן שהגוף מועך את שכבת האוויר המבודדת נדרש מזרון. זה יכול להיות מזרון מתנפח (יותר מבודד אבל חשוף ל"פנצ'רים) או מזרון גומי מוקצף (עמיד, לא נקרע, אבל פחות מבודד)</p>
	 <p><b>כרית:</b> לא חייבים לקחת כרית פוך מהבית אבל כן אפשר להביא כרית מתנפחת או להשתמש בשקית בד שתמלא בבגדים ותשמש ככרית.</p>
✓	<h2>ביגוד</h2>
	 <p><b>גרביים:</b> גרביים דקות, פנימיות, סופחות זיעה כשכבה ראשונה. גרביים בעובי בינוני כשכבה שנייה במזג אוויר נוח וגרביים עבות במיוחד כשכבה שנייה (או שלישית) במזג אוויר קר במיוחד ולהליכה בשלג.</p>

	<p><b>תחתונים:</b> בהתאם לצורך. במזג אוויר קר ביותר רצוי שהתחתונים יהיו מחומר שאינו כותנה כגון צמר רך ומעובד או מכנסיי טייץ קצרים.</p>
	<p><b>גייטס:</b> שרוולים במתלבשים על נעל ההליכה ומגנה מפני חדירת מים, שלג, בוץ, חלוקי אבן, קוצים או חול דרך חלקה העליון של נעל. הגייטס גם מוסיפים מעט חום לחלק התחתון של הרגל.</p>
	<p><b>כפפות:</b> כפפות דקות (ולא הדוקות מדי) כשכבה ראשונה להגנה מפני קור ושמש במזג אוויר נוח וכפפות עבות, עמידות למים (בטכנולוגיית גור-טקס או דומה) כשכבה שנייה וחיצונית במזג אוויר קר.</p>
	<p><b>כובע להגנה מפני השמש:</b> במסע נשהה הרבה שעות באוויר הפתוח, חשופים לקרינת השמש. הקרינה בגובה, במיוחד בתנאי שמש חזקה ופני קרקע בהירים (שלג, חול או אדמה בהירה), מעצימים את הקרינה.</p>
	<p><b>כובע לחימום:</b> שמירה על חום הראש הוא קריטי ביותר. על אף שהמוח מהווה פחות מ-1% ממשקל הגוף, בשעת מנוחה הוא צורך יותר מ-33% מהאנרגיה שהגוף זקוק לה. שמירה על חום הראש במזג אוויר קר יחסוך הרבה מאד אנרגיה ויגן על הראש והאזניים מפגעי הקור.</p>
	<p><b>חם-צוואר:</b> חימום הצוואר נותן תחושה טובה ועוזר בשמירה על חום הראש. עורקי הצוואר קרובים לפני העור – ללא הגנה על חומם הדם הזורם לראש יתקרר. צוואר חם עוזר ביותר לתחושת הנוחות הכללית.</p>

	<p><b>שכבה ראשונה:</b> שכבה הצמודה לגוף ועשויה מצמר מעובד ורך או מחומרים סינטטיים עוזרת בהרחקת הזיעה מהגוף ובשמירת העור יבש. לפלג הגוף התחתון טייץ ארוכים של ריצה יכולים לעשות את העבודה. לפלג הגוף העליון רצוי לפחות שתי חולצות, ארוכות מספיק, בעוביים שונים (100 למזג אוויר נוח ו-300 למזג אוויר קר).</p>
	<p><b>שכבת ביניים:</b> מטרתה ללכוד את החומר המבודד הטוב ביותר בעולם: האוויר. לפחות שתי חולצות פליס בעוביים שונים או חולצות צמר מעובד. אם לאחת החולצות החמות צווארון גבוה (ונפתח) זה יתרון.</p>
	<p><b>שכבה חיצונית לתנאי גשם:</b> מעיל סערה ומכנסי סערה אטומים למים ונושמים. הנפוצים ביותר הם אלה המשלבים טכנולוגיית Gore Tex או טכנולוגיה דומה. ודאו שהגודל מספיק גדול כדי לאפשר לבישה של כל השכבות מתחת לשכבה החיצונית. ודאו שמעיל הסערה כולל כובע וצווארון גבוה העובר את גובה הסנטר.</p>
	<p><b>שכבה חיצונית לתנאי קור עז:</b> מעיל פוך הוא הפיתרון היעיל ביותר לתנאי קור עז. שימו לב שמעיל פוך מאד מאבד מיעילותו אם נחשף למים ורטיבות. ודאו שהוא דוחה מים או שהוא יכול להילבש מתחת למעיל הסערה. (אינו פריט חובה בהרים מתחת ל-6000 מטר)</p>
	<p><b>בגדי הליכה:</b> במזג אוויר נעים ולא קר לבשו מכנסי הליכה נוחים ואווריריים מבד סינטטי עם כיסים רבים (דגמ"ח) וריצ'רץ' שמאפשר הפיכתם למכנסיים קצרים. לבשו חולצה נוחה מבד סינטטי, המגנה מפני השמש ושאינה סופחת זיעה.</p>
	<p><b>בגדי ריצה:</b> אם אתם מתכננים לרוץ הביאו גרביים, מכנסיים או טייץ, חולצת ריצה, כובע קל</p>

✓	נעליים
	<p><b>נעלי הליכה:</b> אלה הנעליים שישמשו אותנו ביומיום, בדרך אל ובדרך בחזרה וגם בימים עם מזג האוויר היפה וגם בסוף היום. קחו נעליים שהן נוחות לכם, שאתם רגילים להן.</p> 
	<p><b>נעלי ריצה:</b> נוחות, כאלה שכבר רצתם איתם לפחות חודש ימים. יכולות להיות תחליף לנעלי ההליכה מהסעיף הקודם.</p> 
	<p><b>נעלי טרקינג:</b> אחד הפריטים שהתאמתם היא חשובה ביותר. גם מבחינת גודל וגם מבחינת מאפיינים. אלו נעליים עם סוליה קשיחה ומחוספסת, אטומות למים אבל מאפשרות לכף הרגל לנשום (לדוגמה מעור או בטכנולוגיית Gore Tex), גבוהות מספיק כדי לתמוך בקרסול, עבות מספיק כדי להגן על חלקה העליון של הרגל מאבנים וקוצים וגם לשמור על חומה וגם רחבות מספיק כדי שאפשר יהיה לנעול אותן עם שתי זוגות גרביים והכי חשוב: נוחות וכאלה שכבר הלכתם איתם לפחות מספר שעות ברציפות.</p> 
✓	ציוד אישי אחר
	<p><b>פנס ראש:</b> הביאו פנס שעוצמתו לפחות 150 לומן וודאו שיש לכם מספיק בטריות כדי להפעיל אותו מידי ערב.</p> 
	<p><b>בטריות:</b> ראו לעיל. קחו מספיק בטריות למשך המסע. בטריות לפנס ראש (בדרך כלל AAA), בטריות שיכולות להטעין את המצלמה, הביאו מטען לחשמל, כבל USB, ומטען סולארי (אופציונאלי)</p> 

	<p><b>מקלות הליכה:</b> יכולים מאד לעזור הן בשיווי משקל והן בהפחתת העומס מהרגליים. כדאי שתתרגלו הליכה נכונה ושימוש נכון במקלות לפני היציאה לדרך. מקלות הליכה יכולים לעזור לא רק בהליכה אלא משמשים גם את אלופי ריצות ההרים בעולם.</p>
	<p><b>בקבוקי שתייה:</b> שני בקבוקים של ליטר בעלי פיה רחבה שישמשו לשתיה במהלך יום ההליכה. לחילופין תוכלו להביא שקית שתייה של 2-3 ליטר כחלק מהתרמיל.</p>
	<p><b>בקבוק לפיפי:</b> בקבוק של ליטר עם פיה רחבה שישמש את הגברים לעשיית פיפי במהלך הלילה ויחסוך את היציאה מהשק"ש החם אל הלילה הקר. אמצעי דומה יש גם לנשים.</p>
	<p><b>טרמוס קטן:</b> פינוק אמיתי לימים קרים. אפשר טרמוס של חצי ליטר שיספיק לשתיה כוסות תה חם במשך היום. תה חם עם סוכר יכול לתת את מה שזקוקים לו ברגעי הקושי.</p>
	<p><b>משקפיים:</b> בתנאים של אור בהיר ועז משקפי השמש הם פריט הכרחי. ודאו שהמשקפיים הם עם עדשה כהה או כזו המשנה את רמת בהירותה בהתאם לתנאי האור. אלה הזקוקים למשקפי ראייה או עדשות מגע – אל תשכחו אותם. הביאו גם נרתיק קשיח למשקפיים.</p>
	<p><b>מגבת:</b> קטנה, מחומר מיוחד המתייבש במהירות ועם יכולת ספיגה גבוהה.</p>
	<p><b>ג'לים ואבקות איזוטוניות:</b> בימים הארוכים, בעליות התלולות, כשהגוף נמצא במאמץ שעות ארוכות, ג'ל יכול לעשות פלאים. זכרו שמרגע שלקחתם את הראשון שימרו על מרווח של 30-40 דקות בינו ובין הבאים אחריו.</p>

	<p><b>היגיינה:</b> נייר טואלט, קרם הגנה SPF 30 ומעלה, שפתון נגד שמש, מגבונים לחים, משחת שיניים, מברשת שיניים, סבון, סבון כביסה, טבליות (יוד או אחר) לטיהור מים, נוזל חיטוי ידיים, מסרק, מראה.</p>
	<p><b>עזרה ראשונה:</b> אנטיביוטיקה רחבת ספקטרום, משחה אנטיספטית, לכסניות לגרון, כדורים לטיפול בשילשולים (אימודיום וכד'), משככי כאבים (אספירין וכד'), פלסטרים, דבק רחב, פדי גאזה, פדים לטיפול בשלפוחית, תחבושת אלסטית, כדורים אנטי דלקתיים (כגון ארקוקסיה), משחה להקלה על כאבים (כגון וולטרן), דוחה חרקים ויתושים, כדורים למחלת גבהים – אופציונלי, טבליות מציצה לשיעול, טבליות ויטמין סי, מולטי ויטמין וכל מה שאתם זקוקים לו בשגרה. חובה עליכם להתייעץ עם רופא המכיר אתכם ומכיר את מצבכם הבריאותי.</p>
	<p><b>עזרה שנייה:</b> סיכות ביטחון, חוט תפירה ומחט, שני אזיקונים, גומיות, חוט חזק, גפרורים, מצית, ערכת תיקון למזרון מתנפח, כיו"ב.</p>
<p>✓</p>	<p><b>נישא על הגוף</b></p>
	<p>כסף וכרטיסי אשראי</p>
	<p>דרכון, צילום מדף ראשון של פוליסת ביטוח, כרטיס חיסונים (אם עשיתם), כרטיס טיסה וכרטיס עלייה למטוס</p>
	<p>טלפון נייד</p>





שעון. גם אם אתם לא רגילים להיות עם שעון, בואו עם שעון על היד. אחרי מספר ימים המכשיר הסלולארי עלול להיות ללא בטריה ותצטרכו לדעת את השעה. ברור שכל מי שרץ חשוב שיבוא איתו.

## מסעות דניאל

לקבלת פרטים על המסעות הבאים גשו לאתר האינטרנט ולדף הפייסבוק

**דניאל קרן**

+972-544-345600

[Daniel@DanielKeren.com](mailto:Daniel@DanielKeren.com)

[www.DanielKeren.com](http://www.DanielKeren.com)

