

Mit hozunk a túrára

Felszerelés ha csak egy napra csatlakozik a túrához

Törekedjenek rá, hogy felesleges dolgot ne hozzanak, mert nem jó cipelni a túra folyamán. Vannak kísérőkocsik a túrán, de azok alapvetően a több napos túrán résztvevőket segítik. Szükség esetén természetesen az egy napra csatlakozóknak is segítenek.

- bakancs vagy jó túrafélcipő - időjárástól függően. Fontos: ne nullkilométeres legyen a túra napjain, mert nem hogy 130, de még 30 km is szenvedős is lehet benne! A bakancsot érdemes jó előre impregnálni (pl. Grangers-féle wax).
- fejlámpa (ha reggel vagy este is részt vesz az ember)
- láthatósági mellény, esetleg villogó lámpa (ha reggel vagy este is részt vesz az ember)
- esőkabát, és ha az előrejelzés nagyobb esőt jelez, esetleg esőnadrág
- csúszásgátló a cipőre/bakancsra, amennyiben fagypont alatti hőmérséklet várható a túrán
- hátizsákra kapucni, hogy eső esetén ne ázzon el a tartalma
- kamásli, azaz lábszárvédő. Sokat segít, mert a túra után nem kell órákon át sikálni a nadrágszárat!
- váltózokni (legjobb a túrazokni, pl. a Bridgedale-től: nem gyűrődik, kevésbé okoz víz hólyagot), váltópóló, ha az ember izzadékos, vagy inkább technikai sporttrikó ajánlott,
- igény szerint aláöltözet felső és alsó,
- sapka, kesztyű, ha hideg lesz, arcvédő (sál, biciklis maszk),
- Egy teljesen napon való részvétel esetén 3 literre való kulacs, és ebből legalább 1 termosz legyen forró italnak. Jöhet energiatartalék is, de csak ilyesmi felboríthatja a gyomrot, és inkább problémát okoz. Lehet "camelbag"-et, azaz víztartályos hátizsákot hozni, mivel nap közben nincs sok felszerelésre szükség. Túraboltban beszerezhető.
- gyorskaja, ha nincs idő/kedv megállni: müzliszelet, csoki, nápolyi, alma, proteinszelet
- igény szerint túrabot,
- iránytű, térkép (azoknak, akik biztosra akarnak menni)
- bármi, ami nélkül nem tud elképzelni egy túrát

Ha a több napos túrára jön

Időjárás

Az időjárás befolyásolja, hogy milyen felszerelésre van szükség a túrán. Nagy hidegben teljesen másképp kell készülni, mint amikor fagypont fölötti hőmérséklet van. Hasonlóan befolyásolja a készülődést, hogy lehet-e csapadékra számítani. Éppen ezért mindenkinek javasoljuk, hogy a túra előtti hetekben figyelje az időjáráselőrejelzést, és azok alapján készüljön a túrára.

Felszerelés napközben

A túrán lesznek kísérő kocsik, azaz vagy egy nagy hátizsákot érdemes hozni, amiben minden benne van, de akkor azt végig vinni is kell. Vagy két hátizsákot érdemes hozni. Egyben van a napi felszerelés, amit visz az ember, a másikban minden, ami esténként és reggelenként kell. A túra közben vannak néha boltok, ahol be lehet néhány dolgot szerezni, és a kísérő autók is tudnak általában segíteni sürgős hiányok pótlásában. Az első napon a kísérő kocsiba tett felszerelés csak este lesz elérhető, eszerint pakolják a napi felszerelést.

Felszerelés a túra egészére

A felszerelés, amit célszerű hozni. Törekedjenek rá, hogy felesleges dolgot ne hozzanak, mert sem cipelni nem jó, sem a kísérőkocsit nem szeretnénk felesleges dolgokkal terhelni.

- hálósák, polifoam
- bakancs vagy jó túrafélcipő - időjárástól függően. Fontos: ne nullkilométeres legyen a túra napjain, mert nem hogy 130, de még 30 km is szenvedős is lehet benne! A bakancsot érdemes jó előre impregnálni (pl. Grangers-féle wax). A kísérőautóba esetleg egy váltócipő megfontolandó.
- fejlámpa + min. 2 garnitúra tartalék elem/akku,
- láthatósági mellény, esetleg villogó lámpa

- esőkabát, és ha az előrejelzés nagyobb esőt jelez, esetleg esőnadrág
- csúszásgátló a cipőre/bakancsra, amennyiben fagypont alatti hőmérséklet várható a túrán (ez idén nem valószínű)
- hátizsákra kapucni, hogy eső esetén ne ázzon el a tartalma
- kamásli, azaz lábszárvédő. Sokat segít, mert a túra után nem kell órákon át sikálni a nadrágszárat!
- váltózokni, min. 2 pár (de legjobb a túrazokni, pl. a Bridgedale-től: nem gyűrődik, kevésbé okoz vízholdyagot), váltópóló,
- igény szerint aláöltözet felső és alsó,
- sapka, kesztyű, ha hideg lesz, arcvédő (sál, bicós maszk),
- napi 3 literre való kulacs, és ebből legalább 1 termosz legyen forró itálnak. Jöhet energiatartalék is, de csak ilyesmi felboríthatja a gyomrot, és inkább problémát okoz. Mivel a kísérőautó viszi a cucc legjavát, akár érdemes "camelbag"-et, azaz víztartályos hátizsákot hozni. Túraboltban beszerezhető.
- gyorskaja, ha nincs idő/kedv megállni: müzliszelet, csoki, nápolyi, alma, proteinszelet
- igény szerint túrabot,
- iránytű, térkép (azoknak, akik biztosra akarnak menni)
- sebtapasz, betadin, tű-cérna, ragtapasz/szigszalag (ha leválik a bakancs talpa), hámosító krém (pl. Neogranormon), izomlazító sportkrém, esetleg fásli
- bicska, kanálgép (vagy csak simán evőeszközök), műanyag vagy fém tányér
- törülköző, fürdőruha, papucs, tisztálkodási cuccok
- bármi, ami nélkül nem tud elképzelni egy túrát (egyes túratársaknál a pálinka például ilyen)