

## המלצות ציוד למטייל:

חולצות ארוכות מנדפות

מכנס טיולים מתפרק

טרנינג ללילה

כובע מצחיה עם שוליים או פטרייה

נעלי הליכה לטרקים (אם חדשות נדרש ללכת בהם לפני)

גרביים מנדפות

משקפי שמש

סנדלי שורש

תיק רחצה ומגבת

שלוקר / בקבוקי אלומניום

קופסאות פלסטיק לאריזת סנדוויצ'ים לדרך

כבל טעינה לטלפון

פנס ראש

פק"ל קפה

מזון ליום הראשון (בוקר/צהריים)

4 ליטר מים (ליום הראשון)

אוהל

שק שינה/שמיכה, כרית

מקלות הליכה

## בתיק היומי (25-35L):

מזון ליום הראשון

מים

סנדלי שורש

בגד ים

מגבת

משקפי שמש

כובע

מקלות הליכה