

# El Camino felszerelés lista

## Elcaminofrances.blog.hu

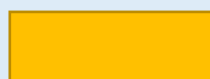
JELZÉSEK:



FONTOS



NEM ÁRT



OPCIONÁLIS

NÉV	LEÍRÁS	VISZEM
<b>RUHÁZAT</b>		
Fejfedő	Valamilyen sapka nap ellen, jó ha baseball, nagyobb karimás vagy a nyakra is rálóg róla valami. Hidegebb időre egy meleg sapka is kellhet.	★
Esőkalap	Eső ellen tökéletes, de ha poncsóval mész akkor nem kell. Én nagyon szeretem, mert nem zárja le a perifériás látásomat, mint egy kapucni.	★
Csőszál(ak)	Az egyik leghasznosabb ruhadarab! Lehet sál, sapka, borogatás, szemfedő stb. Én ezért 3 darabot is viszek.	★
Héjkabát	Jó minőségű valóban vízálló és lélegző membrános kabát, hogy ne izzadj meg alatta, mert melegben is eshet az eső! (Ha poncsót viszel akkor is	★
Esőponcsó	Olyan kell, ami alá befér a hátizsákod is. Én nem használom, mert a kabát-esőnadrág-esőkalap kombinációt jobban szeretem.	
Pehelymellény	Picire összenyomható, könnyű, hűvösebb időre ideális!	★
Polár pulóver	Legjobb, ha nem bebújós, hanem végig cippzáros, mert jobban szabályozhatjuk vele a hőt. Nyáron nem kell pl a Francia Útra, mert akkor nagyon meleg van. (Ha mégis beüt a hűvös, maxium felveszel több pólót!) ;) Én nem viszek.	
1. túrapóló	Spéci nedvességet elvezető anyagú az igazi, én a hosszabb ujjúakat preferálom, mert védenek a napégéstől is!	★
2. túrapóló	Tartalék	★
3. túrapóló/ing	Tartalék	★
1. melltartó	Csajoknak sportmelltartó (vagy sima), ehhez nem értek! :)	
2. melltartó	Tartalék	

1. sportalsó	Fontos, hogy pl. futáshoz való szintetikus legyen, ami elvezeti az izzadtságot a testtől. A szokásos pamut nem jó!	★
2. sportalsó	Tartalék	★
3. sportalsó	Tartalék	★
Túranadrág	Lehetőleg lecippározható szárú, ripstop anyagú, gyorsan száradó	★
2. Túranadrág	Tartalék, lehet rövid is, de jobb a lecippározható szárú.	
Térdfogó	A rossz térdem miatt hasznos	★
Futónadrág	Tartalék, kicsi, könnyű, alöltözetként is használható vagy mosásnál vagy melegben tartaléknak	
Esőnadrág	Könnyű de hasznos holmi, ruhára felvehető bakancson keresztül is. Én jobban kedvelem, mint a poncsót.	★
Futókesztyű	Vékony kesztyű kora tavasszal igen jól jött a hideg szeles időben. Kb 2500Ft a Sports Directben, de máshol is kapható. Kicsi és könnyű.	★
Derékszíj	Kényelmes szíj ami fenntartja a nadrágot. Kell, mert szinte biztos, hogy fogyni fogsz! Én egy könnyű vászon katonai övet használok, de bármi megteszi.	★
1. túrazokni	Évszaknak megfelelő, legjobb a jó (merinói) "light hiker"	★
2. túrazokni	Tartalék merinói	★
3. túrazokni	Tartalék dupla rétegű Decathlonos	★
Kamásli	A lábszárat védi nedves időben, főleg akkor kell, ha az aljnövényzetben megyünk, de a Caminon nem nagyon van ilyen eset. Brutál esőben jó lehet.	
Bakancs/túracipő	Évszaknak megfelelő lábbeli. Gyengébb bokához a bakancs ajánlott, ez stabilabb, de melegebb is.	★
2. lábbeli	Túraszandál vagy könnyű futócipő estére	★
Papucs	Zuhanyzáshoz, ha a szandál nem jó, vagy nincs. Egyszerű gumi tangapapucs, kis súlyú az igazi.	★

FELSZERELÉS		
Hátizsák	Kb. 35-40 literes, de a súlya ne legyen megpakolva több, mint a testsúlyunk 10%-a. Ne tömd túl!	★
Esőhuzat	A legtöbb hátizsákhoz adják, de ha nincs a zsákhoz gyárilag, szükség van rá poncsó mellé is párás reggelekre!	★
Szennyeszsák	2db Összehúzható sportzsák, egy a szennyesnek, egy a tiszta ruháknak. Mosásnál is hasznos hozni-vinni benne a cuccokat.	★
Hálózsák	Évszaknak megfelelő, kis méretű és súlyú. Nagy melegben van, aki csak egy hálózsákbéléssel megy. Bővebben a blogon olvashatsz róla.	★
Túrabot	Hasznos eszköz, leveszi a térdről a terhelés egy részét és ritmust ad a sétának, mozgatja a felsőtestet.	★
Övtáska	Hasznos lehet az esti sétáknál az értékeinknek és a telefonunknak, fényképezőnek stb. Este is jól jöhet a hálózsákba téve értékmegőrzőnek.	★
Kulacsok vagy ivózsák	2 kulacs (kb. 8 decis/db) vagy egy 1,5-2 literes ivózsák nem árt. Kiváltható sima ásványvizet palackkal	★
Pénztárca	Biztonságos tárcsa ami pl póló alá is betehető nyakba akasztható bőrbarát anyagú. MINIG LEGYEN NÁLAD, fürdéskor és alváskor is!	★
Kötél	Kb. 3-5 méteres kötél darab ruhaszártásra. Többször jól jött (30 nap alatt 5-6 alkalommal májusban) amikor esett az eső és bent kellett teregetni, vagy csak nem volt hely a szárítón.	★
Ruhacsipesz	Kb. 6db könnyű de erős műanyag ruhacsipesz ruhaszártáshoz. Akkor is kell, ha nem viszel kötelet, de a biztostótú kiválthatja.	
Biztosítótű	Ruhák hátizsákra rögzítéséhez útközbeni szárításra, de sima teregetéshez is jó lehet kb. 6db.	★
Varrótű és cérna	Egy tű és egy kis tekeres cérna ruhajavításhoz vagy vízhólyag varrásához	★
Karabínerek	A kulacsok rögzítéséhez igen hasznos, én 2 kicsi fém karabínert viszek erre a célra	★
Útikönyv vagy térkép	A Francia Útra helyben vettem egy jó Michelin térképet, a Nortéra a Wise Pilgrims Guide-t választottam.	★
Zarándokigazolvány	Előre vagy helyben is beszerezhető. Fontos, hogy legyen, mert enélkül nem mehetsz be a zarándokszállásokra.	★
Vízhatlan tok vagy zacskó az igazolványnak	Esős időben aranyat ér!	★

PIPERE-VITAMIN-GYÓGYSZER		
Neszeszer	Legjobb az akaszthatós, mert sok helyen nincs más, csak egy árva fogas a tusolókban.	★
Törölközők	1 spéci műselyem kicsi reggelre és 1 nagyobb estére	★
Szappan és szappantartó	Könnyű, kis helyet foglal és antibakteriális (pl Safeguard)	★
Deo	Minél kisebb annál jobb. Én egy műanyag házas félig lévő stiftet viszek	★
Fogkrém	Kisebb méretű, akár 1-2 mini fogkrém vagy fél tubus a méret/súly miatt. Próbáld ki otthon mennyi fogy adott idő alatt és annyit vigyél!	★
Fogkefe	Szerintem ne vigyél elektromosat, minél könnyebb normál fogkefe a tuti	★
Borotvacucc	Én nem viszek. :)	
Mosószer	Túrázós mosószer. 1 flakon elég volt egy hónapra	★
FÜLDUGÓ	Nagyon fontos, a pihenésed múlik rajta (sokszor még ez is kevés). Szinte mindig horkol valaki a szálláson, ezért ha nem használtál eddig akkor is vigyél!	★
Naptej	A napégés ellen, főleg a nyári hónapokban nagyon fontos! Arcra, nyakra, karra stb. kell!	★
Kézkrém	Nekem szokott kelleni, mert a szél könnyen kifújja a bőrt (mini Neutrogena, kb 1-2db/hó) de nem mindenkinek kell ilyen.	★
Szőlőzsír	Nekem szokott kelleni, mert a szél könnyen kifújja a számat (Carmex-et használok) de nem mindenkinek kell ilyen.	★
Gyulladáscsökkentő gyógyszer	Izomgyulladás esetére	★
Magnézium	Az izmok terhelése miatt	★
Kalcium	A csontok terhelése miatt	★
Algoflex	Fejfájós vagyok, emiatt mindig van nálam 3-4 szem	
Multivitamin	A szervezetünk megnövekedett terhelése miatt. (Pl. Supradin)	★

Gyomorgyógyszer	Lehet széntabletta vagy valami hasmenés elleni cucc vész esetére. Pár szem elég, ha hirtelen kell, van gyógyszertár arra felé is ahol vehetsz még.	★
Kis szőlőcukor	Energiát ad és kis helyen elfér	★
Diákcsemege	Energiát ad út közben pár szem az övtáskában vagy a hátizsákunk derékpántjának zsebében	★
Müzliszelet	2-3 darab kicsi és könnyű de jól jöhet út közben ha megéhezel. Nem kell sok.	★
Kis zacskós leves	2-3 darab knorr picit viszek, jól esik egy forró leves és kis helyen elfér.	★
Zabkása	2-3 kis zacskó az Északi útra jó lesz ha épp nem lesz kaja egy faluban. Kicsi, könnyű és finom, tele energiával.	★
Bemelegítő sportkrém	Izommelegítéshez reggelre (Starbalm)	★
Hűsítő sportkrém	Izomhűtéshez estére (Starbalm)	★
Gyulladáscsökkentő krém	(Pl. Flector) Jól jöhet, ha már baj van.	★
Talpkrém	Mentolos hűsítő talpkrém estére. (Mini Rossmann-os, kb 1db/hét)	★
Talpreszelő kocka	A bőrkeményedések ellen (mini Rossmannos)	★
Betadine	Fertőtlenítő, például vízhólyag varrásnál vagy sérüléseknél fontos, egy fertőzés tönkretetheti a túrát	★
Ragtapasz	1-2 darab nem árt, ha kerül a neszeszerbe	★
Vízhólyagtapasz	Szükség esetére, de lehet kapni is pl a Francia Úton nagyjából mindenhol, szóval nem létkérdés. Jól betört bakancsnál valószínűleg	★
Körömolló vagy csipesz	Az ápolt lábköröm létkérdés túrázásnál	★
Masszázslabda	Extra királyság, kb 1000Ft a Decathlonban, de minden pénzt megér a talpadnak és az izmoknak este.	★
Zsebkendő	Papírzsepi, jól jön "vész esetén" pl WC papír helyett is. A toalettekben általában van papír a Francia Úton	★
Kinezio tape		
Fásli		
Kézfertőtlenítő	Nem szükséges, de van, aki szereti	
Nedves törülőkendő	Én nem használok, de csajok vittek kis csomagosat belőle	
Női dolgok	Nem értek hozzá, de a csajok úgyis tudják! :)	

Önzáró zacskók	Ikeás zacsit vittem 3-4 nagyobb és 1-2 kisebb darabot. Étél, krémek és műszaki cikkek védelmére.	★
----------------	--	---

KIEGÉSZÍTŐK		
Fejlámpa	Hajnali menetekhez jó, de a szálláson pakoláskor is hasznos, mert szabadon lesznek a kezeid. Jó, ha tud ehhez piros fényt hogy ne ébreszd fel a zarándoktársakat.	★
T-dugó	Sokszor van összesen egy darab konnektor 10-20 emberre. Egy T-dugóval bebiztosíthatod a töltőhelyedet és a többiek is szeretni fognak	★
Telefontöltő	Ne feledd.	★
Powerbank	Nekem hasznos, mert telefonnal fotózok és jegyzetek, ezért van, hogy majdnem lemerül nap közben.	★
Telefon		★
Öngyújtó	Nem dohányzom, de jól jöhet.	
Fülhallgató	Zenehallgatáshoz. Nekem egy cseppálló sportos van, ezért esőben is tudom használni.	★
Telefontok (vízálló)	Ez sem létkérdés, de esős időben megvédi az eszközt.	★
Fényképezőgép	Ha nem jó a telefonod kamerája, de szeretnéd megőrizni az emlékeket. Jó ha egy kis kompakot viszel, hacsak nem vagy profi fotós.	
Napló vagy jegyzetfüzet	Érdeemes jegyzetelni, mert nem tudsz mindent megjegyezni út közben, annyi minden történik. én a telefonomba szoktam és a blogomat is út közben vezetem.	
Bicska	Dugóhúzó! ;) Én egy jó svájci bicskát viszek, mert útszéli szendvicsezéshez kiváló. Add fel a repülőn, mert elveszik! Ha nem adsz fel csomagot, vehetsz egyet ha odaértél.	★
Evőeszköz	Egy jó Spork (=villakanál) hasznos, amikor út közben veszel egy joghurtot pl.	★
Bögre	Jó ha van, de nem létkérdés.	
Pótszemüveg	A szemüvegesek/kontaktlencsések tudják miért kell. A többieknek elég a napszemüveg.	
Szemüvegpánt	nekem jól jött, mert nem csúszott le a szemüvegem, a nehéz terepen megizzadtam.	
Napszemüveg		
Kontaktlencse	és a hozzávaló kiegészítők	