

רשימת ציוד למסלול אלפיני (על בסיס לינה ואכילה בבקתות)
מתוך האתר "שביל ישראל ומסלולים ארוכים בעולם"

1. תרמיל +40 ליטר (אין צורך בתרמיל עם נפח גדול מ 50 ליטר).
2. כיסוי גשם המתאים למידות התרמיל הנ"ל.
3. שכמיה איכותית שמכסה הולך + תרמיל.
4. נעליים. אפשר נמוכות אבל מומלץ גבוהות או חצי גובה. בשום אופן לא לבוא עם נעלי התעמלות. המסלולים לעיתים קרובות בוציים ונדרשת אחיזה טובה בסלעים. יש גם אפשרות להליכה בשלג. שימו לב: אם מדובר בנעליים חדשות, חובה ללכת עמן לפני היציאה על מנת "לשבור אותן".
5. שני זוגות גרבי הליכה מקצועיות.
6. זוג מקלות הליכה.
7. פנס ראש לד עם בטריות טריות.
8. בקבוק מים של ליטר וחצי או שקית שתיה של 2 ליטר.
9. ליינר (Liner) קל. מומלץ ממשי (נדרש רק עבור מי שמתכוון לישון בדורמטורי).
10. מעיל גשם קל ונושם להליכה במזג אויר רטוב (אין צורך במכנס גשם אלא רק במעיל).
11. מעיל פוך קל או פליס קל - לחימום בזמן הפסקות הליכה וגם לשימוש בבקתות.
12. חולצה קצרה מנדפת + חולצה תרמית ארוכה להליכה.
13. מכנס קצר + מכנס ארוך להליכה.
14. חולצת כותנה קלה + מכנס כותנה ארוך וקל + גרבי כותנה (הביגוד שלובשים בטיסה ובבקתות).
15. תחתונים.
16. נעלי קרוקס או סנדלי אצבע קלות לשימוש בבקתה אחרי ההליכה (יש בקתות שמספקות קרוקס).
17. משקפי שמש כהים (רצוי עם שרוך).
18. כובע או בנדנה, קרם שיזוף +30 וקרם לשפתיים.
19. ערכת עזרה ראשונה (משככי כאבים, פולידין, משחת חיטוי, פלסטרים, תחבושות, סכין יפנית).
20. כלי רחצה + מגבת קטנה (סבון ושמפו קטנים, דאודורנט חצי גמור, סכין גילוח חד פעמי).
21. חבילת שוקולד או בר אנרגיה ליום ההליכה הראשון.
22. סלולרי + מטען.
23. ספר שביל (לא חובה), סיפור דרך (מומלץ) מפות שביל/גיפאיאס/מפות בסמרטפון (חובה).
24. דרכון בתוקף + כסף מזומן (80 יורו כפול מספר ימי ההליכה המתוכננים).
25. ביטוח רפואי מקיף הכולל הרחבה לספורט אתגרי ופינוי וחילוץ בהטסה.