

Uzun Yürüyüşler için Hafif Malzeme Listesi

Temel Öğeler

Seyir (Navigasyon) Ekipmanı:

- ☐ Harita
- ☐ Pusula
- ☐ Döğük
- ☐ GPS Cihazı (El Tipi) / Pil & Bataryalar

Gıda – Aşağıdaki tam listesine bakın

Su Arıtma Tableti

Giyim – Aşağıdaki tam listesine bakın

Barınak:

- ☐ Çadır / 4 ya da 5 mevsim, ağırlık ise 1,5-3,0 kg olmalı
- ☐ Çadır Onarım Seti
- ☐ Zemin Örtüsü (isteğe bağılı)

Ateş Başlatıcı:

- ☐ Rüzgara Dayanıklı Kibrit
- ☐ Küçük Çakmak
- ☐ Magnezyum Çakmak Taşı (isteğe bağılı)

Çakı veya Çok Amaçlı Takım:

- ☐ Çakı
- ☐ Çok Amaçlı Takım (isteğe bağılı)

Güneş Koruma:

- ☐ Güneş Gözlüğü
- ☐ Güneş Kremi (güneş koruma faktörü en az 30 olmalı)
- ☐ Dudak Balsamı

Aydınlatma:

- ☐ Kafa Lambası
- ☐ Kamp Çadırı Aydınlatma / El Feneri (isteğe bağılı)
- ☐ Pil & Batarya / Şarj Aleti

Diğer Önemli Öğeler

- ☐ Sırt Çantası / 60+15 L ve yük için kalça askıları ile hacmi uygun
- ☐ Çanta Yağmurluğu
- ☐ Uyku Tulumu / Konfor: -5, ağırlık ise 1,0-2,0 kg olmalı
- ☐ Uyku Yastığı (isteğe bağlı)
- ☐ Mat
- ☐ Baton & Tozluk (isteğe bağlı)
- ☐ Parmak Arası Terlik
- ☐ Su Matarası veya 2-3 L sıvı alım çantası
- ☐ Islak Mendil
- ☐ Çöp Poşeti

Piştirme Sistemi

- ☐ Ocak
- ☐ Ocak Yakıtı (Bütan/propan karışımı vidalı kartuş gaz önerilir!)
- ☐ Piştirme Seti (Titanyum piştirme seti önerilir!)
- ☐ Bardak & Çatal & Kaşık
- ☐ Kase (isteğe bağlı)
- ☐ Rüzgar Koruma Paneli (isteğe bağlı)

Giyim

- ☐ [1] Nefes alan ve Su Geçirmez Özellikte Bot
- ☐ [1] Nefes alan ve Su Geçirmez Özellikte Ceket
- ☐ [1] Yağmur Pantolonu (isteğe bağlı)
- ☐ [1] Sıcak / Polar Ceket veya Yün Kazak
- ☐ [1] Yürüyüş Pantolonu – Hızlı Kuruyan – Bacaklar Kapalı
- ☐ [1] Yürüyüş Şortu (isteğe bağlı)
- ☐ [1] Sentetik Uzun Kollu Üst Giysi – Günlük Kullanım
- ☐ [1] Sentetik Tişört – Günlük Kullanım
- ☐ [2-3] Sentetik İç Çamaşırı
- ☐ [2-3] Sentetik Çorap (Bot için yedek taban astarı alması önerilir!)
- ☐ [1] Hafif Uzun Kollu Üst Giysi – Gece Kullanımı
- ☐ [1] Hafif Uzun Alt Giysi – Gece Kullanımı
- ☐ [1] Polar / Yün Şapka
- ☐ [1] Güneş Şapkası
- ☐ [1] Buff / Bandana
- ☐ [1] Polar / Yün Eldiven veya Eldivenler
- ☐ [1] El / Yüz Havlusu
- ☐ [1] Panço Yağmurluk
- ☐ [1] Hafif Kamp Ayakkabısı (isteğe bağlı)

Diğer Ortak Öğeler – İsteğe Bağlı Gezi / Seçimleri

- ☐ Nakit, Kimlik, Kredi Kartı

- ☐ El Telsizi
- ☐ Akıllı Saat
- ☐ İzin Belgesi & Dağcılık Lisansı
- ☐ Koli Bandı
- ☐ El Temizleyici
- ☐ Biyobozunur Sabun
- ☐ Küçük Ayna
- ☐ Kilitli Buzdolabı Poşeti
- ☐ Seyahat Torbaları
- ☐ Köpek / Böcek Kovucu & Ayı Spreyi
- ☐ Küçük Kamp Havlusu
- ☐ Tuvalet Kağıdı
- ☐ Hafif Halat / Kordon
- ☐ Diş Fırçası
- ☐ Diş Macunu
- ☐ Kişisel Bakım Seti

İsteğe Bağlı Lüks Ürünler

- ☐ Kamera / Pil & Bataryalar / Şarj Aleti
- ☐ Dürbün
- ☐ Cep Telefonu / Bataryalar / Şarj Aleti
- ☐ Kitap (lar)
- ☐ Kağıt ve Kalem

Temel İlk Yardım Çantası

Önleme:

- ☐ El Temizleyici / Biyobozunur Sabun
- ☐ Güneş Kremi ve Dudak Balsamı
- ☐ Moleskin veya Benzoin – Ayakta Oluşan Kabarcıklar
- ☐ Losyon/ Balsam – Cilt Tahrişi

Hap:

- ☐ Ağrı Kesici
- ☐ Alerji İlaçları – Kaşıntı, Burun Akıntısı, Hapşırma vb.
- ☐ İshal Durduran İlaçlar
- ☐ Kişisel İlaçlar & Vitamin Hapları

Durdurucu:

- ☐ Antibiyotik Merhem
- ☐ Yara Bandı
- ☐ Sargı Bezi
- ☐ Steril Gazlı Pamuklu Pedler
- ☐ Tıbbi Bant / Elastik Sargı Bantları

Diğer:

- ☐ Lateks Eldiven
- ☐ Cımbız
- ☐ Çatal İğne

Uzun Mesafe Ortak Gıda Seçimleri (3 Günlük Hazırlanmalı)

Kahvaltı & Öğle ve Akşam Yemeği ile Atıştırmalıklar:

- ☐ Lavaş / Tam Buğday Ekmeği / Simit (Seçimi siz yapınız!)
- ☐ Çay / Kahve / Sıcak Çikolata
- ☐ Süt Tozu
- ☐ Şeker
- ☐ Tuz / Baharat / Acı Sos
- ☐ Bal
- ☐ Kaşar Peyniri – Sert Peynirler
- ☐ Nutella
- ☐ Zeytin Yağı / Tereyağı – Plastik kapta taşınmalı
- ☐ Sucuk / Sosis / Salam (Seçimi siz yapınız!)
- ☐ Yumurta
- ☐ Susuz Yemekler / Kurutulmuş Sebzeler / Paketlenmiş Gıdalar
- ☐ Konserve
- ☐ Paket Çorbalar
- ☐ Makarna / Kuskus (Seçimi siz yapınız!)
- ☐ Bulgur / Pirinç (Seçimi siz yapınız!)
- ☐ Soğan / Sarımsak
- ☐ Puding
- ☐ Toz Sporcu İçecekleri
- ☐ Çikolata / Fıstık Ezmesi (Seçimi siz yapınız!)
- ☐ Kraker / Gofret / Bisküvi (Seçimi siz yapınız!)
- ☐ Kuru Üzüm / Kuru İncir / Kuru Kayısı (Seçimi siz yapınız!)
- ☐ Fındık / Ceviz / Badem (Seçimi siz yapınız!)
- ☐ Enerji Barı

Sadi YALGIN
UDOSK Başkanı

UDOSK İletişim: usakdagcilik@gmail.com
Resmi Sayfası : <http://www.usakdagcilikkulubu.com/>

ÖNEMLİ: Sırt çantasının ağırlığı erkekler için 14-16 kg ve kadınlar için de 10-12 kg olmalıdır!