



רשימת ציוד לטרק באלפים

תוספות עבור טיפוס קרח:

- קסדה
- רתמה
- גרזן הליכה/טיפוס
- חבל טיפוס
- טבעות/עגינות
- רתמה
- קרומפונים

תוספות עבור מסלול Via Ferrata:

- אמצעי אבטחה ייעודי ל-Via Ferrata
- קסדה
- רתמה

לשאלות ופרטים נוספים
מוזמנים להגיע אלינו ל"מצוק"
לייעוץ מקצועי או להתקשר

הלבשה:

- מכנס טיולים (לא כותנה)
- מעיל נגד גשם (רצוי נושם)
- מכנס גשם (רצוי נושם)
- כפפות חמות אטומות לגשם
- כפפות דקות / פאוור סטרץ'
- חם - צוואר פליז
- ביגוד תרמי - חולצה ומכנס
- שכבת ביניים מעל התרמי
- כובע חם
- כובע נגד שמש
- גרבי טיולים (חמות)

מסמכים ותעודות:

- כסף
- דרכון בתוקף
- ביטוח
- כרטיס טיסה

ציוד נדרש:

- תיק יום 40 ליטר.
- נעלי טרקים גבוהות
- גייטרים - חותלות להליכה בשלג
- מקלות הליכה
- חבל אישי
- פנס ראש + סוללות רזרבה
- ערכת עזרה ראשונה ושנייה
- מצפן
- סכין / אולר
- משקפי שמש
- קרם הגנה + שפתון לחות
- תיק רחצה
- מגבת מנדפת
- נייר טואלט (מומלץ בתוך שקית ניילון)
- בקבוק למים
- תרופות (במידת הצורך)
- אטמי אוזניים
- שקיות חימום (לחירום)
- שמיכת מילוט
- אמצעי הדלקת אש





ציוד שמונפק ע"י צה"ל

- מעיל פליס , או דומה.
-
- בקבוק למים
- כסף ודרכון / ביטוח.
- מקלות הליכה
- אטמי אוזניים (לשינה

