

KARPATSKÁ VANDROVKA

Jedinečné dobrodružstvo a športový zážitok s priateľmi uprostred lesov Volovských vrchov.
Dobrá pocit a užitočná investícia, ktorá do života ľudí na východe Slovenska prináša pozitívnu zmenu.

Adekvátne vybavenie tvorí základ vášho pohodlia a bezpečnosti.

Odporúčané osobné vybavenie

1. Pevné terénne topánky – dobre rozchodené, v žiadnom prípade nie úplne nové, ktoré si účastník na trasu Karpatskej vandrovky zoberie na nohy po prvýkrát.
2. Vhodné ponožky do terénnych topánok, vrátane ďalšieho rezervného páru na prípadnú výmenu.
3. Rýchloobväz na prípadné odreniny.
4. Ľahké turistické nohavice – ideálne sú elastické.
5. Ľahké tričko s krátkym alebo dlhým rukávom, podľa možnosti rýchlo schnúce, ktoré absorbuje pot. Odporúčame, aby ste si zobrali jedno na výmenu do rucksaku.
6. Hrubsia vrstva na tričko – najvhodnejšia je polarteková alebo mikrofleecová bunda, resp. vesta bez rukávov.
7. Vrchný diel, ktorý neprefúkne vietor, príp. nepremokne – napr. ľahká vetrovka alebo tzv. windstopper.
8. Pršiplášť.
9. Malý rucksak – 20 až 30 litrový, do ktorého sa zmestia všetky nevyhnutné veci.
10. Jedlo na celý deň – množstvo podľa osobnej potreby.
11. Voda – ideálne je si zobrať dve 1,5 litrové fľaše – na trase bude možnosť si vodu doplniť.
12. Slnéčné okuliare.
13. Baterka – ideálna je čelovka, ak by účastníci nestihli Karpatskú vandrovku absolvovať do zotmenia.

Povinné vybavenie:

1. **Každý účastník Karpatskej vandrovky má so sebou mobilný telefón** – možnosť rýchlej komunikácie každého jednotlivca v prípade potreby je nevyhnutná.
2. **Každý účastník je zdravotne poistený** pre prípad nepredvídateľných udalostí (nehoda – potreba záchran). Odporúčame aj poistenie na zásah horskej záchranej služby. Najjednoduchší spôsob uzatvorenia poistenia je poistenie cez mobil.