

רשימת ציוד למסע אופניים ברמה הטיבטית

ציוד אישי:

דרכון
כרטיס טיסה
כרטיס אשראי+מזומנים
פנקס חיסונים
פלאפון (רשות)
ביטוח נסיעות

שק שינה איכותי
כלי רחצה וגילוח+קוצץ ציפורניים+משחה נגד שפשפות
קרם הגנה מהשמש
משקפי שמש
כובע
תרמיל גב לטיולי יום
מימיית גב
בקבוק מים
לבנים וגרביים
בגדים +ביגוד רכיבה
שרוולי רכיבה לידיים ולרגליים
פליסים
כובע, כובע צמר
מעיל גשם
מגבת
סנדלים,
פנס+סוללות רזרביות
4 פנימיות רזרביות
חטיפי אנרגיה לכל הטיול (3 ליום רכיבה – כ- 40 יחידות)
אולר או 'לדרמן'
אזיקונים
כלי תיקון ומשאבה לאופניים
חלפים לאופניים הספציפיים שכל רוכב מביא איתו (כמו 'אוזניים')
קסדה
כפפות רכיבה
נעלי רכיבה
מטליות לחות
קרם לחות
אלטוש
גפרורים, מצת
מצלמה+ סוללות רזרביות
פנס מצח +סוללות רזרביות

נייר טואלט (2 גלילים)
סרט דביק לסגירת קרטונים
טוש לא מחיק לסימון
כלי כתיבה
מחברת

ציוד קבוצתי (לפי שמות):

1. **חזי –** מפות, ספרים על טיבט, עדכון כל הפרטים באתר האינטרנט, סרטי "דביק" משדה בוקר, יין לקידוש
2. **מני-** חלפים סטנדרטיים, לאופניים. (צמיגים, שפיצים, כבלי הילוכים, כבלי בלמים, מעביר אחורי, שחרור מהיר קדמי ואחורי ספריי שימון וסמרטוט, שרשרת, גריז, ברגים ואומים שונים, מברשות ניקוי, **טלפון לוויני**
3. **לודביק-** ציוד רפואי +כדורים לטיהור מים, כלי תיקון לאופניים+מפתח פדלים, תא לחץ.
4. **ישראל-** מטען לסוללות +שנאי מ-12 וולט ל-110 וולט, מכשיר ניווט לוויני.
5. **אורי-** ציוד תאורת מאהל
6. **ניר - 3 ק"ג** קפה שחור (צריך לחשוב על עוד פריטים שכדאי שניקח)
7. **אודי –** תיאום מלון בבייג'ין ב-4 לספטמבר, גזבר.

מזון, אוהלים, אופניים רזרביים ומזרונים באחריות החברה הטיבטית.