

Към Камино

МОЯТА РАНИЦА Е МОЯТ ДОМ



Надин Низешезин

Надя Иванова – Надин Низешезин, автор

Моята раница е моят дом

ISBN 978-619-7691-72-6

Издателство:



**София 1202,
ул. „Св. св. Кирил и Методий“ 47
тел.: 02/933 99 88**

МОЯТА РАНИЦАТА Е МОЯТ ДОМ

Надин Низешезин (Надя Иванова)

Докато вървите по Камино де Сантяго (890 км), раницата ще бъде вашата къщата. В нея трябва да поберете всичко, което ще ви трябва за пътуването, а в същото време тя тежи и ще трябва да я носите твърде дълго време. Затова планирането и събирането на багажа са много важна част от подготовката за Камино.

Ако успеете да съберете багажа си така, че раницата ви да не надхвърля повече от 10% от собственото ви тегло, значи сте свършили най-важната част.

Имайте предвид, че поради продължителното носене на раницата (седмици наред), всеки грам в нея ще ви се струва като килограм на гърба.

Тук ще опиша оборудването с което тръгнах, приготвено и по напътствията на моя приятелка, изминала пътя Камино преди мен.

Давам съвети и указания само за летния сезон, тъй като моето Камино беше през лятото.

ОБОРУДВАНЕ

Раница - 35-40-литрова.

За предпочитане е да има двойно дъно, където да сложите сандали или джапанки. Лесно се изваждат при необходимост и не цапат другия багаж в раницата. Препоръчително е раницата ви да е с кръстен колан, за да може тежестта да не се поема изцяло от раменете ви, а да се разпредели равномерно. В джоба на капака сложете вещите, които е необходимо да са ви подръка, като – слънцезащитен крем, спрей против комари, слънчеви очила, дъждобран, салфетки, мокри кърпички, тоалетна хартия.

Хубаво е да има странични джобове за шише с вода, от които може да си вземете бутилката без да сваляте раницата от гърба си. Ремъци или ластик, където да закрепите шалтето или мокрите си дрехи. Ако има и покривало за дъжд е голямо предимство.

За жени:



Дамска раница за трекинг mt500 air, 45+10 литра

204,00 лв.

★★★★★
97 мнения

<https://shorturl.at/adfn8>





Дамска раница за трекинг mt900 ultralight, 45+10 литра

269,00 лв.

★★★★★
14 МНЕНИЯ

<https://shorturl.at/fDGQ>



За мъже:



Мъжка раница за трекинг mt500 air, 50+10 литра

214,00 лв.

★★★★★
106 МНЕНИЯ

ПРОДУКТ С
ДВОЙНИ ТОЧКИ

<https://shorturl.at/CNW13>





Мъжка раница за трекинг
mt900 ultralight, 50+10
литра

279,00 лв.

★★★★★
25 МНЕНИЯ

<https://shorturl.at/dkKU3>



Можете да си поръчате от DECATHLON .

Лек спален чувал – за температура 15°C

Добре е да не надхвърля 680 гр. За предпочитане е тип мумия, за да заема по-малко място, да е по-лек и да задържа топлината на тялото ви. Водещото при избора все пак е грамажа. Имайте предвид, че спалните чували с пух са по-леки, но трябва да ги пазите от влага, защото пухът ще се слепи на топки.

Спалните чували с вата топят дори и когато се намокрят, но са по-тежки. Също в DECATHLON можете да намерите.

С вата:



Спален чувал за трекинг
mt500, 15°c, полиестер,
син

84,90 лв.

★★★★★
183 мнения

<https://shorturl.at/juxBK>



С пух:



Спален чувал за трекинг
mt900, 10°c, пух, син

259,00 лв.

★★★★★
28 мнения

<https://shorturl.at/befu4>



Шалте или постелка за йога

Ако няма места в албергето и се наложи да спите навън или ако решите да почивате, да има на какво да седнете. Ако практикувате йога е добре да бъде с вас. Важното е да е лека и да изолира от студената земя и влага. Сенник за кола също върши работа, лек е, изолира от влага и не заема място. Водещият избор отново е теглото. Аз лично съм носила постелка за йога, която освен за спане, ми служеше и за йога практиките.



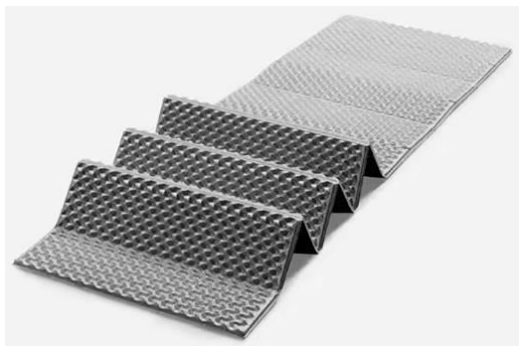
Сгъваемо шалте от пяна
за трекинг mt100, 180 x
50 см, 1-местно

15,90 лв.

★★★★★
178 мнения

<https://shorturl.at/frDU7>





Сгъваемо шалте от пяна за трекинг mt500, 180 x 55 см, 1-местно, сиво

32,90 лв.

★★★★★
122 МНЕНИЯ

<https://shorturl.at/nDU45>



Надуваем дюшек за трекинг mt500 air I, 180 x 52 см, 1-местен, син

94,90 лв.

★★★★★
325 МНЕНИЯ

newpay Взemi сега, плати по-късно



<https://shorturl.at/vEW78>





Самонадуващ се дюшек
за трекинг mt100, l - 180 x
52 см, 1-местен, сив

69,90 лв.

★★★★★
102 МНЕНИЯ

<https://shorturl.at/nxGV2>



Малка чантичка, която да сложите на кръста

Личните вещи винаги трябва да са у вас – пари, документи. В нея можете да поставите джобно ножче, балсам са устни, ластик за коса, носни кърпи, лепенките против мазоли също е удобно да стоят там. Аз носех чантичка за кръста, но може да бъде и малка чантичка през рамо, в зависимост с кое ще се чувствате по-удобно. Коланът или презрамката не трябва да протриват кожата на тялото ви.

В DECATHLON има чанти, които може да закрепите на кръстния колан на раницата си.

Имайте предвид, че трябва да бъде непрекъснато до вас, дори, когато спите или се къпете в банята.



Чантичка за кръста
travel, 2 л, сива

18,40 лв.

★★★★★
56 мнения

<https://shorturl.at/fBMN3>



Чантичка за кръста със
защита от радиочестотна
идентификация rfid travel,
бежова

18,40 лв.

★★★★★
139 мнения

<https://shorturl.at/adxDY>



Чантичка за кръста за
трекинг пътувания travel,
2 л, черна

9,40 лв.

★★★★★
155 мнения

<https://shorturl.at/qyHIM>



Челник

Ако тръгвате сутрин по тъмно, за да избегнете горещините или ако замръкнете преди да сте стигнали до населено място, трябва да имате челник за осветление. Задължително си вземете и резервни батерии или челник, който се зарежда.



Челник с акумулаторна батерия bivouac 500 usb, 100 лумена

36,90 лв.

★★★★★
177 мнения

[https://](https://shorturl.at/arzOV)



[t/arzOV](https://shorturl.at/arzOV)

Слънчеви очила – не са задължителни.

Аз лично не съм носила, но ако очите ви са чувствителни на слънчевата светлина, вземете ги. Могат да се използват и за диадема. Слънцето през лятото е много силно и е хубаво да предпазите лицето и врата си. Очилата ви трябва да са задължително със 100% UV защита, препоръчително е да носите шапка с козирка и сенник за врата, които да ви пазят сянка, за да не изгорите.



Слънчеви очила за преходи mh530, унисекс, поляризирани, категория 3, черно/синьо

47,90 лв.

★★★★★
134 мнения

<https://shorturl.at/cmrK1>



Бутилка за вода

Водата по Камино де Сантяго е питейна. Можете да си купувате и минерална, ако предпочитате. Аз лично не съм ползвала специална бутилка, а си купувах минерална вода от 500 мл. за из път, а сетне в същото шише си наливах питейна. Ако пиете вода често, можете да си закупите резервоар за вода, още познат като Camelbak. Ако ви е страх от замърсена вода, може да си вземете бутилка с филтър.

В термос водата ви ще е студена през целия ден, но той тежи повече. В DECATHLON има голям избор.



Мека бутилка с филтър
mt500, 1 литър

45,90 лв.

★★★★★
86 мнения

<https://shorturl.at/lrRVO>



Хидратираща система
mt500, 2 литра, синя

25,90 лв.

★★★★★
304 мнения

<https://shorturl.at/sELV8>



Кърпа, която се суши бързо

За предпочитане е микрофибърна. Лека е, не заема място и бързо изсъхва. В DECATHLON има голям избор.



Компактна
микрофибърна кърпа,
размер m 65 x 90 см,
тъмносиня

7,40 лв.

★★★★★
430 мнения



<https://shorturl.at/hkS37>



Дъждобран – задължително!

Бях тръгнала с обикновен дъждобран от китайския магазин, но се скъса много бързо. От Испания си купих нов, доста по-качествен. Дъждобраните се носят над раницата, така че изберете си подходящ според това колко литра е вашата раница.

Ако се случи да ви завали проливен дъжд и нямате дъждобран, моят съвет е – съблечете се по бански (или по къси панталонки и тениска) и боси или със сандали. Опаковайте всичките си дрехи в найлонови торбички в раницата, а когато дъждът спре, ще имате сухи дрехи.

Качествен дъждобран можете да намерите в DECATHLON .



Дъждобран за преходи
mt500, 60 литра, черен

45,90 лв.

★★★★★
275 МНЕНИЯ

<https://shorturl.at/amtW5>



Фотоапарат – ако сте любител на снимките.

Аз лично снимах с телефона. Не са много качествени, но събрах много спомени в него.

Мобилен телефон, зарядни устройства.

За да не ви хаби батерията, през деня можете да го слагате на самолетен режим и да го ползвате за фотоапарат, а да го включвате, когато ви потрябва. Всъщност всеки ден ще откривате, че все по-малко нужда имате от него.

Тефтер и молив

Мастилото на химикалката може да се разтече. Ако не можете да си подострите молива с джобното ножче, добавете и една острилка. Една тетрадка с меки корици (за да тежи по-малко) също върши работа. Ако обичате да си водите дневник, когато свърши винаги можете да си купите още една.

Кутия за храна

Можете да си съхраните плодове за из път. Да си пригответе салата или да си накиснете семена от лимец или слънчоглед, за да си пригответе полезни кълнове за следващия ден.

ДРЕХИ

Суичър

За предпочитане поларен – лек и топъл е. Ако има цип, добре е да не е метален, за да тежи по-малко.



Дамско поларено яке за преходи mh120, розово

33,90 лв.

★★★★★
1058 мнения

<https://shorturl.at/sHY49>



Леко яке

Тип ветровка. Ако е и водоустойчиво, още по-добре. Предпазва от вятър и лек дъжд. Вечер в планинските райони, ако е хладно, ще ви стопли. Трябва да е леко и да не заема място.



Дамско непромокаемо яке за бързи преходи fh500 rain, синьо

139,00 лв.

★★★★★
23 мнения

<https://shorturl.at/CDILS>



Тениски – 2-3 бр.

Покриващи раменете (презрамките на раниците могат да причиняват болка при триене с кожа). За предпочитане е да са влагоустойчиви – леки са, съхнат бързо и не заемат място, не задържат влагата при изпотяване. Добре е да са в светли, студени тонове, тъмните цветове привличат слънцето. В никакъв случай не използвайте памук, защото поема цялата влага от тялото ви, а и тежи. Ако изберете тениска/блуза от мерино, ще може да я носите 2-3 дена, без да се вмирише и да се налага да я перете всеки ден. Вълната е терморегулираща, тоест поддържа оптимална температура на тялото. В студените дни ще ви топли, а в горещите ще извежда потта навън и няма да позволи на тялото ви да се прегрее. Тениските от полиестер са леки, съхнат бързо и са по-евтини, ако не разполагате с по-голям бюджет.



Дамска тениска за
трекинг пътувания travel
500, мериносова вълна,
лилава

45,90 лв.

★★★★★
301 мнения

<https://shorturl.at/zCEKR>





Дамска тениска за трекинг mt500, мериносова вълна, лилава

64,90 лв.

★★★★★
248 мнения

<https://shorturl.at/fmwIM>



Блуза с дълъг ръкав



Дамска блуза с дълъг ръкав mt500, мериносова вълна, бордо

84,90 лв.

★★★★★
144 мнения

<https://shorturl.at/aFQXZ>



Дамска блуза с UV защита за сърф, сиво-бежова

18,40 лв.

★★★★★
49 мнения

<https://shorturl.at/ezAIS>



или Тънка риза – 1 бр.

За да се предпазите от слънчево изгаряне или да се стоплите, ако ви е студено. Има блузи и ризи с UV защита, които ще предпазят кожата ви от вредните лъчи на слънцето.



Дамска риза с дълъг ръкав с UV защита за пустинен трекинг travel 900, бежова

54,90 лв.

★★★★★
22 МНЕНИЯ

<https://shorturl.at/hpzP7>



Дълъг клин или лек панталон (може и двете).

За по-хладните вечери или за да се предпазите от слънчево изгаряне.



Дамски промазан панталон за планински трекинг mt900, бордо

129,00 лв.

★★★★★
91 МНЕНИЯ

<https://shorturl.at/wS479>



Къси панталонки – 2 бр.

По възможност леки и бързо съхнещи.



Дамски къси панталони
за планински трекинг
mt500, каки

45,90 лв.

★★★★★
501 МНЕНИЯ

<https://shorturl.at/kSXZ1>



Дамски къси панталони
за трекинг пътувания
travel 900, сини

54,90 лв.

★★★★★
71 МНЕНИЯ

<https://shorturl.at/cknp9>



2-цифта туристически чорапи

Туристическите чорапи има допълнително омекотяване на зоните, където има най-силно триене. Чорапите с вълна няма да се вмирисват толкова. Някои хора предпочитат обикновени чорапи от бамбук.



Чорапи за преходи hike
900 mid, 2 чифта, сиви

42,90 лв.

★★★★★
196 МНЕНИЯ

<https://shorturl.at/dtFRS>



2 чифта бельо

За предпочитане е леко и бързо съхнещо. Перете го всеки ден.



Мъжки боксерки за планински трекинг mt500, мериносова вълна, каки

40,90 лв.

★★★★★
180 МНЕНИЯ

<https://shorturl.at/jDGPX>



Дамски бикини за планински трекинг mt900, мериносова вълна, лилави

36,90 лв.

★★★★★
5 МНЕНИЯ

<https://shorturl.at/dBSY8>



1-2 спортни сутиена (за жените)

Може и обикновени. Най-добре е, ако не ви пречи, да ходите без сутиен под тениската.



Бюстие mt500, мериносова вълна, черно

54,90 лв.

★★★★★
35 МНЕНИЯ

<https://shorturl.at/gCU03>



Туристически обувки/обувки за ходене/ или маратонки.

Те ще са върху краката ви през повечето време. Избирате ги, така че да са с мека подметка, да са леки и проветриви. Аз лично не съм ползвала, носех само сандали и джапанки. Ако теренът позволява, ходете боси, изключително полезно е! Но ако тръгна отново за Камино, мисля този път да си взема маратонки.



Дамски непромокаеми
туристически обувки за
бързи преходи fh500

+59,00 лв. 124,00 лв. **22%** ★★★★★

<https://shorturl.at/beZ48>



Мъжки туристически
обувки за бързи преходи
fh500, сиво/синьо

109,00 лв. ★★★★★

<https://shorturl.at/AGK56>



Мъжки туристически
обувки за бързи преходи
fh900, сиво/жълто

179,00 лв. ★★★★★

<https://shorturl.at/jxyzH>



Туристически сандали

Спокойно можете да изминете Камино и само с тях, ще се разминете с по-малко протривания на кожата. Трябва да са ви удобни и подметката да е стабилна против хлъзгане. В DECATHLON има богат избор:



Дамски сандали за
преходи nh900,
тъмносиви

84,90 лв.

★★★★★
149 мнения

<https://shorturl.at/grtL3>



Дамски сандали за
преходи terran cross, сини

139,00 лв.

★★★★★
164 мнения

<https://shorturl.at/mwNU7>



Джапанки

Използват се за душове и за следобедните разходки, след настаняването в алберге. Също и в случай, че трябва да се ходи цял ден с тях, за да отпочинат краката от затворените обувки за ходене.

Шапка с периферия/кърпа за глава

Слънцето може да е безмилостно. За предпочитане е да имате и двете.



Дамска шапка с UV защита за трекинг mt500, бледозелена

25,90 лв.

★★★★★
192 мнения

<https://shorturl.at/jEMQ5>



Бъф

Може да служи като шал, лента за коса, шапка и каквото още ви хрумне. ·



Мултифункционална кърпа за глава mt500, мериносова вълна, синя

21,90 лв.

★★★★★
363 мнения

<https://shorturl.at/BMR35>



Тънък шал

Предпазва от слънце, от хлад, замества тениска или кърпа.

ТОАЛЕТНИ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ

Сапун, шампоан, бръсначка, балсам за устни, рол-он против изпотяване, паста и четка за зъби, мокри кърпички за почистване на лице, клечки за уши. Нокторезачка. Малка ножичка. Игла и конец. Безопасни игли.

Шампоанът нека бъде в малка разфасовка. Сапунът с който се къпете, ще перете и дрехите си. Пастата за зъби да бъде възможно най-малка тубичка, ако не намерите, изстискайте част от нея, за да не ви тежи.

Игла и конец

Освен, че може да зашиете скъсана дреха ако се наложи, почистената със спирт игла може да се използва за дренаж на мазоли.

Безопасни игли

С тях при нужда може да закачите скъсана част от раницата. Също така, ако дрехите ви не са изсъхнали с безопасни игли можете да ги закачите върху раницата си, за да съхнат, докато вървите. В DECATHLON се предлага цял сет за трекинг, който да ви послужи.



Мултифункционален комплект за поправка за трекинг

15,90 лв.

★★★★★
2 мнения

<https://shorturl.at/doEK3>



Слънцезащитен крем – ЗАДЪЛЖИТЕЛЕН!

Аз използвах фактор 30, но доста изгорях първите дни. За предпочитане да ползвате за лицето фактор 50.

Спрей против комари.

Аз си бях направила смес с кокосово, какаово масло и етерични масла против ухапване от комари – лимонова трева, лавандула. Но за по-сигурно си вземете спрей.

Сухи и мокри кърпички, може и тоалетна хартия.

ЛЕКАРСТВА

Превръзки/лепенки – ще имате нужда от тях за пришки и мазоли.



Лепенки за пришки и мазоли compeed, среден размер

20,90 лв.



24 мнения

<https://shorturl.at/hNMV4>



Хомеопатична Арника – за предотвратяване на възпаления.

Арника гел при болка.

Магнезиево олио, по-добре се усвоява от таблетките.

Йодасепт или спирт (в мъничко шишенце).

Памук.

Някои хора носят **аспирин** при настинка или мускулна треска. Аз лично не съм привърженик на лекарствата и никога не съм ползвала.

Ако не знаете език, един разговорник винаги би бил от полза или електронен преводач в телефона.

Това са моите съвети, но вие можете да пригответе своята раница според вашите разбирания. Нищо не е абсолютно задължително. Важното е, да се чувствате удобно.

Поговорете и с други пилигрими, които са извървели своето Камино, със сигурност ще получите ценни съвети. Ако вървите в друг сезон, задължително искайте мнението на хора, вървели в съответния сезон.

Надявам се, че моите съвети са ви били от полза.

БУЕН КАМИНО!

| ПРОДУКТ | ТЕГЛО |
|---|----------------|
| Раница mt900 ultralight 45+10L или Раница mh500 40L | 1,3 кг |
| Спален чувал с вата 15°с | 680 г |
| Суичър | 270 г |
| Сандали | 225 г |
| Яке | 190 г |
| Сгъваемо шалте от пяна за трекинг | 210 г |
| Панталон | 490 г |
| Дъждобран | 340 г |
| Чантичка за кръст | 175 г |
| Кърпа или бъф | 25 г |
| Челник | 45 г |
| ОБЩО | 3,95 кг |