

Miután kiválasztottad a Számodra legmegfelelőbb útvonalat, ami magában rejti a felfedezést, örömet, kalandot, a Természetet és a Mögötte, Benne rejlő csodákat, nincs más hátra, pakolj, és gyere!

A következőkben néhány technikai, és pakolási tippet szeretnénk megosztani Veled, hogy az élményre kelljen fókuszálnod túra közben, és ne az otthonhagyott dolgok miatt fájjon a fejed.

A zarándokúton az egyik legfontosabb kísérőd a **hátizsákod** lesz. Amire csak este, illetve a szálláshelyen lesz szükséged, azt érdemes feladni, hogy a szervezők a megfelelő célpontra jutassák el a szükséges felszerelést, azonban amire napközben is szükséged lesz, azokat érdemes Magadnál tartani, így alapvetően két hátizsákot javaslunk:

- túrazsák – jellemzően hátizsák, amely helyet ad megfelelő mennyiségű folyadéknak, élelemnek (egy-két szendvics, édesség, esetleg gyümölcs) személyes iratoknak, sebtapasznak, esőkabátnak, fejlámpának, bicskának. Gondolj a réteges öltözködésre túra közben, valamint a jól bejáratott túrabakancsra, amely segíti megőrizni a gyaloglás örömét. Nagy sár esetén kamásli (lábszárvédő), illetve tartalék zokni is jól jön. Fontos a méret, és a súly, hiszen ezt egész nap cipelni fogod, ezért javaslom, hogy minél kisebb hátizsákot válassz Magadnak, mert annál kevesebb felesleges dolgot fogsz egész nap a hátadon vinni.
- utazózsák – amely minden egyebet felölel a többnapos túrázás szellemében: hálózsák, derékalj, tisztasági felszerelés, több napi, száraz ruha, váltóruha aludni, papucs, párna, és minden, ami személyes komfortérzetet növeli.

Javaslatunk, hogy lehetőleg egy nagyobb zsákba pakolj, mert úgy biztosan nem kallódik el a táska mellé csomagolt apróságok sora. A súly, és a méret itt kevésbé számít, így fontos, hogy mindenre gondolj, amire szükséged lehet esténként.

A hátizsák esetén gondolj a megfelelőségre, hiszen egy jól megválasztott, jól beállított és jól bepakolt zsák nem fogja megkínozni a gerincedet és az ízületeidet, nem fog külön kellemetlenségeket okozni Neked. Ezért nem mindegy, hogy milyen zsákot választasz, és azt hogyan állítod be.

*(Érdemes jól felszerelt túraboltban körülnézni, ahol széles a választék. A jó minőségű hátizsáknak megkéri az árát, cserébe nagyon megbízható, nagyon strapabíró útitársat kaphatsz. Ha megteheted, ne spórolj rajta! Megoldás lehet az is, ha kölcsönkérsz valakitől egy hátizsákot, de ebben az esetben is nézd meg alaposan, próbáld föl többször is, hogy biztosan passzol-e egymáshoz.)*

*A hátizsák kiválasztásánál ne a márkanév legyen az első! A modern zsákoknak már mindegyike kb. ugyanazt tudja nyújtani kialakításban, felszereltségben, megbízhatóságban, strapabírásban stb. Inkább az alapján dönts, hogy a zsákokat felpróbálva melyiknél érzed úgy, mintha azt pont rád öntötték volna.)*

Szemponatok: méret (napi zsák 20-30 liter; utazózsák 50liter+, de lehet utazótáska is); zsák önsúlya max 1 kg; forma (a sok zseb praktikus, azonban a keskenyebb zsákkal a hátadon a kezud szabadabban tud majd mozogni és szűkebb helyeken is elférsz, a zsák nem fog beakadni semmi bozótdba, tuskébe = célszerű egy köztes megoldást választani, illetve figyelembe venni a női/férfi hátra kialakított külön modelleket); állíthatóság (váll, mellkas, csípőheveder állíthatósága = minél inkább testre tudsz szabni), egyéb fontos jellemzők: szellőzés, esővédelem, kiegészítők (pl.: övtáska) – részletesebben: <http://www.szentjakabut.hu/hu/a-zarandoklasrol/gyakorlati-felkeszules/milyen-hatizsakkal-menjek>

A túrad másik fő eszköze a **bakancsod**, nagyon fontos erről is beszélni. Hogy milyen cipőt válassz? - nincs egyetlen, mindenkire egyformán érvényes recept. Lábdnk formája, érzékenysége, egészségi állapota, terhelhetősége teljesen egyéni. Érdemes jó alaposan körbejárnod a cipő-témát, a kényelem és a biztonság kérdését, és érdemes minél korábban kiválasztanod a neked leginkább megfelelő lábbelit, hogy legyen időd összeszokni vele.

A tutit mi sem tudjuk megmondani, de pár szempontot tudunk adni a lábbeli választáshoz.

#### Kirándulócipő

Azon félcipők csoportja, amelyek a hétköznapi használatra szánt cipőkhöz, edzőcipőkhöz képest erősebb talpazattal és felsőrésszel rendelkeznek. Talpuk esetleg már a túrabakancsoknál elvált

csúszásgátlós anyagból készült – pl. Vibram. Kis tömegük és az utcai cipőkhöz hasonlóan hajlékony talpazatuk miatt könnyű bennük lépdelni és jól szellőznek. Rövid, pár napos túrákhoz és kis hátizsákos terheléshez a legideálisabbak.

#### Túracipő és trekking bakancs

Több napos/hetes túrához és közepes hátizsákos terheléshez kicsit több talp- és lábfejevédelemre, valamint kényelemre lesz szükséged. Erre ideálisak a magas szárú túracipők, illetve trekking bakancsok. Könnyűek, talpazatuk vastosabb és merevebb, mint az utcai cipőké, talpuk csúszásgátlós anyagból (pl. Vibram) és durvább rücsközéssel készül. Felsőrészük zártabb, mint a kirándulócipőké, de nem vízállóak.

A magas szárú cipők és bakancsok azoknak jó választás, akiknek könnyen kiforduló, gyengébb bokája van, mert a magasabb szár jobban tart.

#### Túrabakancs

A hosszú vándorlás során, miközben nagy hátizsákot hordasz magaddal, lábadnak a túrabakancs adja a legnagyobb biztonságot és tartást. A túrabakancs fűzésének és szárkialakításának köszönhetően bokádat masszívabban tartja, talpazata még merevebb, hogy könnyebben lépést találj akár kis sziklaperemeken is. Felsőrése strapabíró nubuk- vagy hasított bőr felhasználásával készül – esetleg az orrnál, oldalt és a sarokrésznél felgumírozva. Ha a felső részen a Gore-tex feliratot találsz, a cipő mérsékelten, vagy teljesen vízálló. A vízállóságot waxolással könnyen tovább tudod növelni.

A használat ideje sose egyetlen túra, így érdemes hosszú távon gondolkodni egy cipő kiválasztásánál, vásárlásnál. Illetve egy nagyobb túra előtt javasolt, hogy már egy jól bejáratott, betört bakancsot vigyünk magunkkal.

Mivel nem egész nap gyalogolsz, utad során váltócipőre is szükséged lesz. Ebben leszel, amikor a szálláson tartózkodsz, amikor kiszaladsz a boltba vacsorának valót venni, esetleg ebben zuhanyozol, ha fertőzőnek találod a zuhanytálcát.

Váltócipőnek választhatsz papucsot, vagy túraszandált.

- Papucs: könnyű, műanyag, vagy gumi papucsot válassz! Súlya alig van, gyorsan megszárad, nem dörzsöli az esetleges vízhólyagjaidat.

- Túraszandál: csakis könnyű, gumi talp részű, vászonpántos szandált válassz, amivel zuhanyozni is tudsz! Figyeld rá, hogy a szandál pántjai 3 helyen legyenek állíthatóak. Ezt a lábbelit ugyanúgy használhatod papucsként a szálláson, zuhanyzáskor, utcai cipőként, ha kimész a szállásról. Előnye, hogy a sarkadnál és a lábfejednél is fogja a lábad, nem lötyög rajtad. Ha nagy szükséged van rá, nap közbeni gyalogláshoz is használható. De csak sík és könnyű terepen, aszfalton ajánlott a profi túracipő szandállal való helyettesítése, hegyen, sziklás, köves, csúszós terepen inkább ne próbálkozz ezzel!

**FONTOS!** Túrazoknit használj, amelytől nem pálik bele a lábad a cipőbe, illetve a cipőd ápolása mellett gondolj lábad folyamatos ápolására is, hogy minden nap élmény legyen a gyaloglás. Bővebben: <http://www.szentjakabut.hu/hu/a-zarandoklasrol/gyakorlati-felkeszules/bakancs-vagy-turacipo>

Az öltözködés, a **ruházat** során a legfontosabb szempont a praktikusság, így néhány gondolat a milyet, és mennyi kérdésekre.

Októberben, a Pálos zárandoklaton szeszélyes tud lenni az időjárás, így nagy meleg mellett szempont az esővédelem, a réteges öltözködés (2-3 réteg ruha, menethelyzetnek megfelelően változtatva mi van épp rajtunk).

Meleg időben öltözz úgy, hogy a fejedet és minden testrészedet megvédd a közvetlen, erős napsugárzástól, esőben a legfontosabb, hogy a lehető legszárazabban tudd tartani a hátizsákladat és magadat, hidegben pedig öltözz rétegesen, hogy ne fázzon egyik testrészed sem!

- Túranadrág: ha a minimalizmusra törekszel, elég egy nadrág. Melegben érdemes lecipzározható szárú túranadrágot választani, kettő az egyben. Jó, ha van a nadrágon pár zseb, ezekbe tudsz pakolni ezt-azt. Válassz kényelmes, kis súlyú, könnyen száradó anyagból készült nadrágot!

- Zokni: a lábbeli választásnál már volt szó arról, hogy érdemes jó minőségű és évszaknak megfelelő túrazoknit választani. Javasoljuk 2, vagy 3 váltás zoknit rakj el.
- Felsőruházat: ebből sem kell sok, de jó, ha van több típusú felsőd: rövid ujjú póló, hosszú ujjú póló, atléta (melegben felsőruházat, hidegben aláöltöző), kicsi, könnyű, de meleg polár pulóver. Vannak úgynevezett 'technikai' pólók, amelyeket speciálisan túrázáshoz terveztek, az izzadság felszívásában és elvezetésében tudnak többet, mint egy hagyományos utcai viselet. A célban meg vár a pálos póló. ☺
- Kesztyű: nagyon vékony cérnakesztyűt javasolunk, ha estébe nyúlóan gyalogolunk, fázósoknak. A hegyekben hajnalban ugyanis hideg lehet, jól jön a kesztyű, pláne ha túrabotot használsz. Ha nincs kesztyűd, a zokni is megteszi kesztyűként!
- Mikroszálás törülköző: nagyon kicsi és könnyű, úgy néz ki, mint egy Vileda kendő, de ez valójában törülköző, jól szívja a nedvességet, hamar szárad.
- Nagy, vékony kendő: multifunkcionális. Nagy melegben a karra teríthető, hogy védjen a naptól és hűtsön (nagy melegben be is vizezheted), esőben a csípő köré tekerhető, hogy később ázz el a medencédnél, délután – nők esetében leginkább – hosszú szoknyaként, váltóruhaként hordható, hidegben a nyak köré tekerhető sálként, hogy a torkod, tüdőd meg ne fázzon. Éjszakára az ágyra terítheted lepedőként, vagy a párnádra párnahuzatként.
- Esőkabát: többféle opció létezik, válaszd azt, amelyik neked a leginkább szimpatikus.
  - o 1. pelerin (poncsó): előnye, hogy mind téged, mind a zsácodat beborítja egyben, így nem folyhat be az eső a zsák és a hátad közé, és nem lesz vizes a hátad és a zsácod alja. Előnye még, hogy csípő alattig ér, addig véd téged az esőtől. Hátránya, hogy ha rövidebb típusú választasz, könnyen aláfúj a szél, és azzal együtt az eső, nem túl kényelmes és praktikus viselet.
  - o 2. Jó minőségű, vastagabb anyagból készült esőkabát: előnye, hogy testre simuló, nem fújhat alá a szél, zsák nélkül is hordható. Hátránya, hogy beeshet a hátad és a zsák közé az eső, ami befolyhat a zsák aljához, hátránya, hogy nem túl hosszú, csak csípőig ér, a combod, medencéd így elázhat, hátránya még, hogy összehajtvá, zsákba téve nagy és nehéz.
  - o 3. Közepesen jó minőségű esőkabát: előnye, hogy testre simul, nem fúj alá a szél, könnyen szellőzik, nincs alatta akkora szauna, mint az előző alatt, kisebb esőben betölti funkcióját, összehajtvá, zsákba téve nagyon kicsi és könnyű. Hátránya, hogy nagy esőben átázik, nem védi a combodat, medencédet, és beeshet az eső a zsák és a hátad közé.
- Kamásli: ha netán nagy eső van, megvédi a lábfejet, lábszárat a teljes elázástól.
- Esőnadrág: Előnye, hogy a teljes lábat védi medencétől bokáig, a nadrágot száraz marad, a csípőd nem ázik, nem fázik meg. Hátránya: plusz helyet foglal a zsákban, és nem biztos, hogy akkora eső lesz, hogy kelljen, hátránya még, hogy belülről sem engedi ki a hőt, így beizzadhat alatta a lábad, ha az esőtől nem is, de az izzadságtól nagy valószínűséggel ugyanúgy vizes leszel.

#### ALVÁSHOZ:

- Hálózsák: max 1000 grammos legyen, évszaktól függően 600-800 grammos hálózsák elég szokott lenni. Figyelj arra is, hogy milyen hőmérsékletre van optimalizálva. A zsákok mellrészénél általában van egy kis zseb, ide már jó előre érdemes bekészíteni a zsebkendőt és a fül dugót. Ha félted az értékeidet, éjszaka be tudod tenni azokat a zárt múmia hálózsák alsó végébe, a lábadohoz. Illetve ha minden kötél szakad, ruhaszártásra is használhatod a hálózsácodat és magadat. A zárt hálózsákba tett nedves ruhák a testmelegedől megszáradnak reggelig. Egy jó tanács a hálózsák elcsomagolásához: sose hajtogatva, vagy összetekerve tedd el, inkább gyűrve! Ha hajtogatod és tekered, akkor a benne lévő hőtartó szövet szárai kb. ugyanott hajlanak meg mindig és ettől elkophatnak, szakadhatnak. Ha gyűrve teszed el, mindig máshol hajlik az anyag, kevésbé szakadnak a szálok, a hálózsácod tovább tart. Ha elsőre lehetetlennek is tűnik, hogy az a nagy zsák bele fog félni abba a kicsi huzatba, nyugi, bele fogod tudni gyűrni. Helye az utazózsák.

- A hálósákat kiegészíti a derékalj. Ebből érdemes, főleg, ha hosszútávon gondolkodsz felfújtatást választani, amely kényelmet biztosít az éjszakára, de a tornateremben hálósáink alá a polifoam is megfelelő szolgálatot ad.
- Hasznos lehet, főleg közösségi szállásokon a viaszos füldugó. Néha bizony kell, hihetetlen, mennyien horkolnak a világon, és mindezt milyen közel az ember füléhez teszik. A viaszos azért jó, mert a formáját te alakíthatod, gyurmázhatod. Érdemes már előre bekészíteni a hálósák zsebébe, hogy ha éjjel szükség van rá, azonnal kéznél legyen!
- 'Alvós' nadrág: főleg a nőknek és főleg azokon a szállásokon jön jól, ahol egy nagy teremben koedukáltan alszanak a zárandokok. Pizsamának is könnyű, vékony nadrágot, vagy sortot válassz!
- Párna: igénytől, mérettől függően a jó alváshoz, amelyet egy fejünk alá göngyölt pulóver is kiválthat.

Ügyelj a pakoláskor, hogy mindent megtalálj, akár sötétben is, illetve a zörgős nejlonzacskók helyett használj vászonzacskót, amely hangtalan, tartós és szellőzik. Fontos, hogy gondold a személyes felszerelésedre, egyedi igényeidre is, ami kelleni fog minden napra.

Kiegészítőkre is szükséged lehet, amelyek kényelmi, és túlélési szerepet tölthetnek be. A lista nem jelenti azt, hogy minden elemet vigyél magaddal, inkább egy ötlet sor, amely segít gondolkodni, mit hozz Magaddal: szemezzess, mik azok a legfontosabb dolgok, amelyek a zárandoklaton Veled kell, hogy legyenek.

#### Tisztálkodószerek

- Szappan vagy tusfürdő? Ha minimális súlyra törekszel, inkább szappantömböt vigyél, ezt tárolhatod cipzáras nejlonzacskóban, így a szappan fogyásával a tárolóeszköz is egyre kisebb helyet foglal majd el (a tusfürdő flakonja mindig ugyanakkora marad és kevésbé környezetbarát), a zacskó súlya minimális.
- Sampon: ebből is létezik tömb formátumú, egy kis darab elég, a tárolása egyre kevesebb helyet igényel majd.
- Fogkrém: drogériákban beszerezhető mini fogkrém, jó választás ez a zárandokoknak. Vagy választhatsz fogport is, amiből egy kicsi doboznyi nagyon sokáig elég. A fogkeféd szállításához többféle tok közül választhatsz: van nagyobb, amibe a teljes fogkefédet bele tudod tenni, és van kisebb, ami csak a fogkefe fejét fogja körbe.
- Naptej: lehetőleg magas faktorú, bőrbarát és környezetbarát típust válassz! Ezt kiegészítheted testápolóval is igény szerint.
- Folyékony kézfertőtlenítő mini kiserelésben: ha útközben szeretnéd a kezdet megtisztítani (mert mondjuk falatozni szeretnél), de nincs közelben mosdó, vagy víz a kézmosáshoz, akkor jön jól a folyékony kézfertőtlenítő.
- Kullancsriasztó: itthon sok a kullancsral fertőzött terület: környezetbarát sprayt válassz, a GalaktívBio például ilyen!
- Bármilyen zsíros krém, szarvasfaggyúkrém, vazelin: minden reggel zokni-felvevés előtt érdemes a lábfejet jól bekenni vele, így megmenekülhetsz a vízhólyagoktól és a bőrkeményedésektől.

#### Gyógyszerek

- Állandóan szedendő piruláidat, ismert betegségeidre való gyógyszereidet ne hagyj otthon! Fontos, hogy legyen nálad valamilyen fájdalomcsillapító. A Voltaren tableta nagyon hatásos a fájdalmak és gyulladások gyors enyhítésére.
- Egészségügyi készlet, amiben van többféle formájú és méretű leukoplaszt, speciális vízhólyagtapaszt, mull lap, géz, folyékony Betadine (hozzá tű és fehér cérna a vízhólyagok leápolása), ami a sebek környékének fertőtlenítésére tisztítására jó.
- Vitaminok közül nagyon fontos a magnézium (pl. pezsgőtablettában, így egész nap iszogatod a vízzel), hogy az izmaid ne görcsöljenek be a megterheléstől. Jó, ha van nálad valamilyen multivitamin készítmény.

## Élelmiszerek

- Folyadék mindig legyen elegendő nálad útközben, napi 2-3 liter, kulacsban, vizes palackban, amit aztán minden nap újra utántölthetsz a szálláshelyeken.
- Útközben sok energiát adó ételek: banán, olajos magvak. Jó, ha ezekből mindig van nálad egy kis tartalék, illetve érdemes egy-egy szendvicset is magaddal tartani. A túra ellenőrzőpontjain töltekezhetsz, de vésztartaléknak valamennyi ételmet mindig tegyél be a zsákodba.
- Szőlőcukor, müzli szelet, csoki...: a gyaloglás sok energiát kivesz belőled, előfordulhat, hogy leesik a vércukor-szinted. A szőlőcukor kiváló ilyen esetekre, hamar feltölt energiával és helyrehozza a vércukor-szintedet. Érdemes azt a fajta szőlőcukrot választani, aminek zacskójában a szőlőcukor-szemek külön vannak becsomagolva, így pár darabot mindig kéz közelben tarthatsz.

Úgy állítsd össze a felszerelésedet, hogy az illeszkedjen saját személyiségedhez, igényeidhez, szükségleteidhez! Ezen a téren is érvényes, hogy igyekezz mindenből a legkisebbet, legkönnyebbet, legkevesebbet magaddal vinni! Fogadd meg, ami tetszik, engedd el, ami nem szólít meg és írd hozzá, amit jó tanácsként még szívesen adnál másoknak!

Sok kiegészítő felszerelés akadhat, amely segítik utadat.

Ezek közül a legfontosabbak:

- övtáska
- túrabot
- fejlámpa
- bicska, kés
- telefon, és töltő

Ezekről bővebben: <http://www.szentjakabut.hu/hu/a-zarandoklasrol/gyakorlati-felkeszules/a-technika-ordog-e>

A bepakoláshoz végül pedig segítséget ad írásunk eleje:

- napi felszerelés, és utazó felszerelés kettéválasztása, külön csomagolása
- legnagyobb fajsúlya az ivóvizednek van, ez legyen középen, de elérhető helyen
- pulóver, esőkabát mehet a zsák aljába, ami nem feltétlen kell minden pillanatban a nap során
- az élelmiszer helye jó felül, ahol kéznél van, nem nyomorodik
- fejlámpát és az egyéb kisebb dolgokat tedd a zsákod fejrészébe, legyen Nálad minden nap

Sikeres felkészülést kívánunk! Várunk szeretettel októberben a Pálos 70 programon!

További kérdéseidet, amelyek a fentiek kapcsán megfogalmazódtak Benned, írd meg nekünk: [paloshetven@gmail.com](mailto:paloshetven@gmail.com)

Köszönet a Szent Jakab Baráti Kör egyesület tagjainak a fenti anyag összeállításában nyújtott segítségért!