

בתרמיל הגדול

כלי רחצה	ביגוד
- דאודורנט	- 2 חולצות תרמיות קצרות
- מגבת	- 2 חולצות תרמיות ארוכות
- סיכה וגומייה לאיסוף השיער	- 2 מכנסי הליכה ארוכים
- סבון נוזלי למספר צפוי של מקלחות	- 2 מכנסיים תרמיים
- למספר צפוי של חפיפות שיער: שמפו,	- 2 תחתונים
מסכת הזנה לשיטה, קרם לחות ללא	- 2 חזיות ספורט
שטיפה	- 2 גרביים
- מקלון צבע לשיער	- גרביים תרמיות (liner)
- גיישה לרחצה	- מעיל פוך
- Loongi	- חליפת גשם / חותלות
- קרם לפניים: הגנה ליום והזנה ללילה	- כובע חם, חם-צוואר / צעיף
- ערכת גילוח	- כפפות חמות ונגד גשם
- מספרים / קוצץ ופצירה לציפורנים	- בגד ים
- פינצטה ומראה קטנה	- כובע מצחיה
	- סנדלים
ציוד לינה	שונות
- פנס ראש + סוללות/מטען	- ניר טואלט (גליל ל-10 ימים)
- שק שינה + בטנת משי	- מגבונים לחים
- מזרן + יריעת בידוד	- מגן תחתון וטמפונים
- אוהל / כילה	- ג'ל לניקוי ידיים
- בגדים וגרביים לשינה	- קרם הגנה מהשמש
- אטמי אזנים	- משרוקית
- קנקן פלסטיק	- מראת מילוט (CD)
- כיסוי פלסטיק לנעלים	- מקלות הליכה
- טלפון/שעון מעורר	- Aircast / מגן ברכיים
עזרה ראשונה נוספת	- ווקס לנעלים
- גוללות להסתגלות לגובה (Diamox)	- מטהר מים + סוללות
- ארקוקסיה + אומפרדקס	- כלי אוכל: צלחת עמוקה, סכו"ם וכוס
- טראומיל	- אולר
- מלחים ומינרלים למניעת התייבשות	- דבק מהיר (Super Glue Gel)
- ערכה להדבקת כתרים	- שרוכים
- קולדקס (להצטננות קלה)	- טלאים + דבק
- טבליות למציצה למוסין (לכאב גרון)	- ערכת תפירה
- לורטדין (לתופעות אלרגיות, 1 ביום)	- גפרורים / מצית
- משחת Tiger Balm	- אבקת כביסה, חבל כביסה ואטבים,
- חומר חיטוי אלוהולי + יוד + פד גזה	- סיכות ביטחון גדולות
- ותחבושות + גלגל פלסטר	- שקיות פלסטיק
	- כיסוי שק לתרמיל
	- תג שם, כתובת אימייל וטלפון (לכל תיק,
	כולל תרמיל היום שעמו טסים)

לתוספת ציוד ועזרה ראשונה

בתרמיל יום לטיסה

- דרכון
- בארנק:
 - כרטיסי אשראי
 - רישיון נהיגה
 - שקלים במזומן
 - US\$ או € במזומן
 - 5 תמונות פספורט
- 2 עטים
- שעון יד
- טלפון נייד, אזניות, כולל:
 - פרטי הטיסות: מספר הזמנה ולוחות זמנים
 - כתובות וטלפונים של סוכני נסיעות/מארגנים/ מארחים
 - ויזה
- פנקס חיסונים
- ביטוח רפואי: מספר וטלפון חרום
- פנקס / יומן מסע
- ספר טיולים ומפות
- משקפי ראייה + שרוך
- משקפי שמש + שרוך
- שפתון (Sun Block + Carmex)
- מברשת ומשחת שיניים, מברשת לניקוי בין השיניים
- עזרה ראשונה:
 - נורופן מהיר
 - תרופות קבועות
 - פלסטרים (אגד מדבק, פלסטר ליבלות)
- ציוד צילום בנרתיק המצלמה:
 - מצלמה
 - סוללות טעונות
 - כרטיסי זיכרון
 - אמצעים לניקוי
 - כבל חיבור מצלמה למחשב / קורא כרטיסים
 - דיסק-און-קי
- מטענים לשקעי חשמל ול-USB:
 - לסוללת המצלמה
 - לטלפון נייד
 - מתאמים לשקעי חשמל
 - מפצל שקעים
- מטריה
- שקית שתיה עם צינורית / בקבוק למים חמים
- כיסוי גשם לתרמיל
- לנעול את נעלי ההליכה