

# Varneje v gore poleti

Primer izleta



**Krajši izlet (do dve uri) na bližnjo vzpetino ali krožno gozdno pot**

**Nekajurni do celodnevni planinski izlet**

**Večdnevni planinski izlet**

Šmarna gora, Tinjan, Brinjeva gora, Sveti Primož nad Kamnikom, Rogla

Peca, Brana, Raduha, Mala Mojstrovka, Slavnik, Slemenova špica

Triglav, Slovenska planinska pot, Slovenska turnokolesarska pot, Grintovec, Škrlatica

	Krajši izlet (do dve uri) na bližnjo vzpetino ali krožno gozdno pot	Nekajurni do celodnevni planinski izlet	Večdnevni planinski izlet
<b>Nahrbtnik</b>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<b>Planinski čevlji</b>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<b>Osební komplet prve pomoči</b>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<b>Mobilni telefon s polno baterijo</b>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<b>Čelna svetila in rezervne baterije</b>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<b>Alu folija ali velika črna vreča, bivak vreča</b>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<b>Planinski zemljevid in kompas</b>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<b>Železna rezerva (hrana z visoko energijsko vrednostjo in dolgim rokom obstojnosti)</b>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<b>Brezalkoholna tekočina v obliki izotoničnih napitkov</b>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<b>Kapa in rokavice</b>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<b>Topla oblačila kot zaščita pred nizkimi temperaturami in moč</b>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<b>Dodatna oblačila za preoblačenje (majica s kratkimi rokavi, hlače, nogavice)</b>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<b>Alpinistična čelada</b>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<b>Načrt izleta in informacija o njem drugi osebi, vpisovanje v vpisne knjige</b>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<b>Osební dokument in članska izkaznica PZS</b>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<b>Znanje uporabe planinske opreme</b>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<b>Dobra volja</b>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

Do 20 l

(lahko tudi kakovostni trekking čevlji in »trail« športni copati)

Do 32 l

(polvisoki ali visoki)

Do 42 l

priporočljivo glede na dnevni čas izleta

priporočljivo za vadbo orientacije

0,5 l na osebo

1 l na osebo (če tekočino lahko dobimo v planinski koči – predhodno preverimo!)

1 l na osebo na dan (če tekočino lahko dobimo v planinski koči – predhodno preverimo!)

Odvisno od zahtevnosti poti

Odvisno od zahtevnosti poti