



**EXPEDITION
CLUB**

SEZNAM VÝBAVY - CHECKLIST

Základní výbava

Stan
Spacák
Karimatka
Batoh + pláštěnka na batoh
Trekové hůlky
Pohorky
Batoh malý

Vaření

Vařič
Kartuše
Zapalovač/křesadlo
Hrnec
Hrníček
Nůž
Lžička
Houbička

Oblečení

Termotriko krátké
Podvlíkačky
Termo mikina
Svrchní bunda
Zateplovací vrstva
Kalhoty dlouhé
Kraťasy
Elastický šátek - tunel
Čepice
Rukavice tenké
Ponožky
Spodní prádlo
Plavky

Doklady

Občanka/pas
Kartička pojištění
Řidičák
Kreditní karta
Peníze v hotovosti

Hygiena

Mýdlo
Ručník
Toaletní papír
Kartáček na zuby
Zubní pasta
Papírové kapesníčky
Opalovací krém
Lůj na rty
Osobní lékárnička

Ostatní

Mobil + roaming
Hodinky
Čelovka + náhradní baterky
Power banka
Sluneční brýle
Foťák
Pár metrů provázku
Něco na trávení volného času



ČEPICE A ŠÁTEK

Hlavou uniká nejvíce tepla. A zima na krk je nepříjemná. Ideální je šátek - tunel. Nenechej se ošálit létem, v horách bude chladno.

SVRCHNÍ BUNDA

Nepromokavou bundu oceníš. Hlavně ale nesmí profouknout. Ideální je s kapucí, až bude opravdu foukat nebo pršet.

RUKAVICE

Stačí tenké rukavičky. Na večer, až budeš potmě v zimě stavět stan a vařit večeri.

TERMOPRÁDLO

Základem je oblečení vrstvit. Od kvalitního termoprádla, přes mikinu po zateplovací vrstvu.

TREKOVÉ HŮLKY

Pomůžou ti nahoru i z kopce.

KALHOTY

Přibal ke kratším i dlouhým kalhotám. Oceníš je navečer a až bude na hřebenech foukat.

PONOŽKY

Bez dobrých ponožek ti kvalitní pohorky nepomůžou. Kvalitní ponožky tě uchrání od puchýřů a udrží nohu v suchu.

POHORKY

Neměly by ti promoknout a musí ti sedět. Jestli míříš do hor, bude se víc hodit kotníková bota. Na lehčí akce si vystačíš s kvalitní nízkou trekovkou.

BATOH

Pokud není v plánu spání venku, zabal si veliký do auta a menší (20-30 l) na jednodenní výlety.

DOKLADY

Ať už jedeš kamkoli, nezapomeň si občanku nebo pas, kartičku pojištění, peníze v hotovosti a kreditku. Zkontroluj si, že máš v telefonu aktivovaný roaming.

NA SPANÍ

Spacák - S komfortní teplotou okolo 0°C. Pérový bude lehčí a skladnější.

Karimatka - Bez izolace odspodu ti bude zima v jakémkoli spacáku.

Stan - Ve skupině se domluvíme, kdo vezme stany, abychom šetřili váhu.

DO BATOHU

Láhev na vodu - Alespoň 1,5 l

Osobní lékárnička - Stačí obinadlo, ibalgin, něco na průjem, tvé léky a náplasti na puchýře. Větší lékárnu má průvodce.

Čelovka - Až se setmí, budeš rád. Nezapomeň k ní náhradní baterky.

Sluneční brýle - Budeš na fotkách víc cool :)

Nůž - Ten se hodí vždycky.

