



**EXPEDITION  
CLUB**

## SEZNAM VÝBAVY - CHECKLIST

### Základní výbava

Lehký spacák  
Malý batoh + pláštěnka  
Nízké pohorky  
Láhev na vodu

### Oblečení

Triko krátké  
Termo mikina  
Svrchní bunda  
Zateplovací vrstva  
Kalhoty dlouhé  
Kraťasy  
Elastický šátek - tunel  
Čepice  
Ponožky  
Spodní prádlo  
Plavky

### Doklady

Pas (s dobou platností alespoň 6 měsíců)  
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.

### OUTDOOROVÉ OBLEČENÍ

Výstup na Strimbu na Poloninách není náročný, ale určitě se hodí sportovní oblečení, svrchní bunda co neprofoukne nebo kvalitní ponožky.

### KALHOTY

Přibal ke kratasům i dlouhé kalhoty. Oceníš je navečer a až bude na hřebenech foukat.

### TERMOPRÁDLO

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

### POHORKY

Na poloninách se hodí nízké trekovky. Vezmi si ale i pohodlné boty do auta, nebo sandály na cestu.

### 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.

### BATOH

Stačí ti menší (20-30 l) na jednodenní výlety. Zbytek věcí si zabal do tašky, nebo velkého batohu do auta.

### NA SPANÍ

**Spacák** - Hodí se malý, lehký spacák, jako záloha, ale všude bychom měli mít peřiny.

Karimatku a stan potřebovat nebudeš.

### DOKLADY

Ať už jedeš kamkoli, nezapomeň si občanku, pas, kartičku pojištění, peníze v hotovosti a kreditku.

Zkontroluj si, že máš v telefonu aktivovaný roaming.

