



**EXPEDITION
CLUB**

SEZNAM VÝBAVY - CHECKLIST

Základní výbava

Batoh 60-75 l
Trekové hůlky
Pohorky
Návleky
Čelovka + náhradní baterie
Láhev na vodu
Filtr na vodu
Malá lékárnička

Vaření

Vařič
Kartuše (pokud neletíme)
Zapalovač/křesadlo
Hrnec
Hrníček
Nůž
Lžice
Houbička

Oblečení

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

Doklady

Občanka/pas + kopie
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 léky

Ostatní

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

Ledovcová výbava

Sedací úvazek
Turistické mačky
Turistický cepín
Helma
2x karabina s pojistkou
Prusíky 6 mm (3 m a 2 x 1,5 m)

Na spaní

Spacák
Karimatka
Stan



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 přšet. Nezapomeň na zateplovací vrstvu - nejlépe tenká péřovka.

BATOH

Veliký batoh 60-75 l. Měl by ti dobře sednout na záda, půjdeš s ním řadu dní.

DO BATOHU

Filtr na vodu - V BC nebývá ta nejčistší voda.

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

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

Sluneční brýle - Už jsi slyšel o sněžné slepotě? A budeš na fotkách víc cool :)

Nůž - Ten se hodí vždycky.

LEDOVCOVÁ VÝBAVA

Mačky - Stačí turistické, řemínkové.

Turistický cepín

Helma - Horolezecká, ne jiná.

Sedací úvazek

2x karabina s pojistkou

1x3 m a 2x 1,5 m prusík 6 mm

Pokud vybavení nemáš, na akci ti ho zapůjčíme v naší [půjčovně](#).

POHORKY

Vysoké kožené pohorky s gumovou obsázkou. K mačkám se hodí návleky!

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.

RUKAVICE

Teplé, nepromokavé rukavice, které neprofouknou.

TERMOPRÁDLO

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

KALHOTY

Teplé softshelové nebo membránové kalhoty. Nahoře bude foukat a půjdeme sněhem.

TREKOVÉ HŮLKY

Při nástupech je oceníš.

