

- ☐ Teplá čiapka a šál (ideálna je teplá kukla), hodí sa aj „Buff®“ (odporúčame)
- ☐ Slnčné okuliare s vyhovujúcim filtrom zakrývajúce celé oči
- ☐ Nepremokavá bunda s kapucňou (GoreTex® alebo podobný materiál)
- ☐ Teplá bunda ako základ pod nepremokavú (pokiaľ máte zateplenú kvalitnú nepremokavú bundu alebo s odnímateľnou vrstvou, nie je nevyhnutná – podobne poslúžia aj 2 fleecové bundy)
- ☐ 1 ľahká fleecová bunda
- ☐ 1 hrubšia fleecová bunda
- ☐ 3x Trekové tričká (ideálne s dlhým rukávom proti slnku a hmyzu)
- ☐ Teplé rukavice (ideálne nepremokavé palčičky s vyberateľnou rukavicovou vložkou)
- ☐ Nepremokavé rukavice
- ☐ Termálna spodná bielizeň
- ☐ 2x ľahké trekové nohavice (nie rifle)
- ☐ 1x nepremokavé nohavice
- ☐ Trekové ponožky – 1 pár na jeden deň treku
- ☐ Nepremokavé trekové vysoké topánky
- ☐ Sandále / trekové sandále / šľapky
- ☐ Čelovka (baterka) + náhradné batérie
- ☐ Opaľovací krém (odporúčame faktor 40+)
- ☐ Príručná batožina – denný rucksak cca 30 litrov – v ňom si ponesiete svoje veci na aktuálny deň. Ideálne CamelBak® s vakom na vodu s odizolovanou „hadicou“ proti zamrznutiu
- ☐ Cestovná taška (môže byť turistický batoh bez konštrukcie) – nosiči Vašu tašku s vecami ponesú v batohoch, ktoré majú na tento účel špeciálne upravené. Svoju cestovnú tašku zabaľte pred trekom do plastového vreca, aby aj počas prípadného dažďa ostali Vaše veci 100% suché
- ☐ Malý uterák (cestovný, rýchlo schnúci)
- ☐ Návleky na topánky
- ☐ Trekové paličky (veľmi pomôžu hlavne pri zostupe, pomôžu pri šetrení kolien)
- ☐ Spací vak (ideálne do -20°C, alebo 3-sezónny s teplou vložkou)
- ☐ Číslo poisťnej zmluvy (s pripoistením do hôr)
- ☐ Lieky ktoré užívate pravidelne, alergie, požiadavky na stravu (lepek, laktóza). Pokiaľ máte lieky, ktoré pravidelne neužívate, ale mohli by ste ich potrebovať, prineste si ich so sebou, prípadne vypísaný recept od Vášho lekára