

Seznam výbavy trek do EBC

ZÁKLADNÍ VÝBAVA

- ☐ Spacák (T-komf -10 °C)
- ☐ Batoh cca 50 l (+ pláštěnka) *
- ☐ Trekové hůlky
- ☐ Pohorky kat. B/C nebo C
- ☐ Nízká trekové obuv
- ☐ Přezůvky / sandálky / péřové papuče

OBLEČENÍ

- ☐ 3-4 trika (dlouhý / krátký rukáv)
- ☐ Termoprádlo (do spacáku)
- ☐ Turistické kalhoty, příp. i legíny
- ☐ Kraťasy
- ☐ Mikina (ideálně fleece)
- ☐ Svrchní hardshell vrstva (nepromokovaná) – bunda i kalhoty
- ☐ Zateplovací bunda – péřovka (600 cuin+)
- ☐ Rukavice 2x (tenčí + teplé)
- ☐ Čepice + nákrčník "buffík"
- ☐ Spodní prádlo
- ☐ Ponožky (kvalitní trekové, teplé)

DOKLADY

- ☐ Cestovní pas + kopie
- ☐ Kartačka pojištění
- ☐ Potvrzení o cestovním pojištění
- ☐ Platební karty
- ☐ Peníze v hotovosti

* Pokud využijete služeb šerpy, je nutné mít ještě batoh o objemu cca 25-30 l, který budete mít u sebe vy na denní etapy

** Především doporučuji přípravky proti průjmu a zažívacím potížím, léky proti bolesti, náplasti na puchýře, probiotika (začít užívat už týden před odletem a poté po celou dobu pobytu)

Chybí něco? Ozvi se mi, poradím či doplním.
Konzultace ohledně přípravy a vybavení na trek pro mé klienty ZDARMA, pro ostatní dle ceníku této služby.

HYGIENA

- ☐ Mýdlo ideálně 3v1
- ☐ Ručník
- ☐ Toaletní papír & papírové kapesníčky
- ☐ Kartáček na zuby + pasta
- ☐ Vlhčené ubrousky (občas nahradí sprchu)
- ☐ Dezinfekční gel na ruce
- ☐ Opalovací krém a balzám na rty s UV50
- ☐ Osobní kosmetika dle vlastního uvážení
- ☐ Osobní vybavená lékárnička **

OSTATNÍ

- ☐ Mobil, příp. foťák a sportovní hodinky
- ☐ Nabíječky / náhradní baterie k veškeré elektronice
- ☐ Powerbanka
- ☐ Sluneční brýle (kat. 3 / lépe 4)
- ☐ Čelovka + náhradní baterky
- ☐ Pár metrů provázku (na sušení věcí)
- ☐ Filtr na vodu nebo kapky / tablety na čištění vody (lze případně dokoupit i na místě)
- ☐ Nesmeky, návleky (na přechod Cho-La Pass)
- ☐ Čtečka e-knih / klasická knížka
- ☐ Minerály, rehydratační směsi
- ☐ Svačinky: čokoláda, tyčinky, ořechy apod. + hroznový cukr jako rychlý zdroj energie
- ☐ Čajové sáčky (případně i káva) – ušetříte pár korun na treku



Šárka Mařochová
HORSKÁ PRŮVODKYNĚ