

Seznam výbavy zimní přechod

ZÁKLADNÍ VÝBAVA

- ☐ Stan
- ☐ Spacák s dostatečným T-komf
- ☐ Karimatka s vysokým R-faktorem
- ☐ Batoh (cca 60 l) + pláštěnka na batoh
- ☐ Trekové hůlky se sněhovými talířky
- ☐ Pohorky (zateplené)
- ☐ Nesmeky

VAŘENÍ

- ☐ Vařič
- ☐ Kartuše do zimních teplot
- ☐ Zapalovač / křesadlo / sirky
- ☐ Hrnek/ ešus
- ☐ Termoska
- ☐ Lžíce / příbor + nůž
- ☐ Filtr na vodu / dezinfekce
- ☐ Houbička
- ☐ Dostatek jídla (Adventure menu, hrníčkové polévky, nudle, čaj, káva apod. a svačinek (sušené ovoce, čokoláda)

OBLEČENÍ

- ☐ Termotriko krátké + dlouhé
- ☐ Podvlíkačky
- ☐ Mikina – fleece, merino, apod.
- ☐ Svrchní bunda
- ☐ Zateplovací vrstva – péřovka
- ☐ Kalhoty nepromokavé
- ☐ Elastický šátek – tunel
- ☐ Čepice, čelenka
- ☐ Rukavice 2x (tenké + nepromokavé teplé)
- ☐ Kvalitní vlněné ponožky + spodní prádlo

LAVINOVÁ VÝBAVA *

- ☐ Lavinový vyhledávač
- ☐ Lavinová sonda
- ☐ Lavinová lopata
- ☐ Náhradní baterie do vyhledávače

*pokud půjdete lavinovým terénem

HYGIENA

- ☐ Mýdlo
- ☐ Ručník
- ☐ Toaletní papír
- ☐ Kartáček na zuby + pasta
- ☐ Papírové kapesníčky
- ☐ Osobní lékárnička (s izotermickou fólií)
- ☐ Lůj na rty s SPF 30 / 50
- ☐ Opalovací krém
- ☐ Mastný krém / vazelína na ochranu pokožky před mrazem

OSTATNÍ

- ☐ Telefon
- ☐ Čelovka + náhradní baterky
- ☐ Powerbanka + všechny potřebné kabely
- ☐ Sluneční brýle
- ☐ Čtečka e-knih / kniha / hra / karty
- ☐ Tištěná mapa oblasti
- ☐ PODLE AKTUÁLNÍCH PODMÍNEK: sněžnice nebo skialpové lyže

DOKLADY

- ☐ Občanka / pas
- ☐ Kartička pojištění
- ☐ Řidičák
- ☐ Platební karta
- ☐ Peníze v hotovosti



Šárka Mařková
HORSKÁ PRŮVODKYNĚ