

VYBAVENÍ VÍCEDENNÍ TREK

NALEHKO, SPANÍ V UBYTOVÁNÍ varianta dospělý

DŮLEŽITÉ

- ☐ doklady
- ☐ hotovost
- ☐ platební karta
- ☐ cestovní pojištění
- ☐ batoh 20-35l
- ☐ pojištění

OBLEČENÍ

- ☐ boty
- ☐ ponožky (2-3x)
- ☐ spodní prádlo
- ☐ šortky
- ☐ kalhoty/ legíny
- ☐ krátké triko/ tílko (2-3x)
- ☐ dlouhé triko
- ☐ mikina
- ☐ větrovka
- ☐ brýle
- ☐ převlečení do města/ na večer
- ☐ triko a kalhoty na spaní
- ☐ ručník

HYGIENA + LÉKÁRNIČKA

- ☐ kartáček a pasta
- ☐ sprcháč/ šampón
- ☐ papírové kapesníky
- ☐ deodorant
- ☐ holítko
- ☐ tělový olej
- ☐ náplasti
- ☐ paralen/ ibalgin
- ☐ léky proti průjmům
- ☐ obvaz/ tejp
- ☐ repelent
- ☐ parfém/ EO
- ☐ cestovní hřebec

ELEKTRONIKA

- ☐ mobil
- ☐ nabíječka
- ☐ powerbanka
- ☐ sluchátka

MŮŽE SE HODIT

- ☐ čelovka
- ☐ trekové hole
- ☐ nepromokavé ponožky
- ☐ vložka do spacáku
- ☐ dám. hygienické potřeby
- ☐ pantofle
- ☐ plavky
- ☐ batůžek/ taška
- ☐ lahev na vodu
- ☐ cestovní lžička
- ☐ sportovní hodinky
- ☐ nákrčník
- ☐ merino čepice
- ☐ návleky na boty
- ☐ adaptér do zásuvky
- ☐ vak na špinavé prádlo
- ☐ opalovací krém
- ☐ mini prací gel

Tenhle seznam berte jako inspiraci. Na treku, nebo pouti, každý potřebujeme něco jiného. Tenhle checklist je primárně pro cesty s ubytováním v teplotách +10 stupňů

sheneke
nekesa

www.shenekesa.com