

VYBAVENÍ VÍCEDENNÍ TREK

SPANÍ POD STANEM varianta dospělý

Tenhle seznam berte jako inspiraci. Na treku potřebujeme každý něco jiného.

DŮLEŽITÉ

- ☐ doklady
- ☐ hotovost
- ☐ platební karta
- ☐ pojištění
- ☐ offline mapy
- ☐ aplikace Záchranka

OBLEČENÍ

- ☐ batoh 40+l
- ☐ boty
- ☐ ponožky (2-3x)
- ☐ nepromokavé ponožky
- ☐ spodní prádlo
- ☐ šortky
- ☐ krátké triko/ tílko (2-3x)
- ☐ dlouhé triko
- ☐ mikina
- ☐ větrovka/nepr. bunda
- ☐ triko a kalhoty na spaní
- ☐ kalhoty/ legíny
- ☐ plavky
- ☐ přezůvky do zázemí
- ☐ ručník
- ☐ nákrčník
- ☐ merino čepice
- ☐ návleky na boty

HYGIENA

- ☐ kartáček a pasta
- ☐ sprcháč/ šampón
- ☐ dám. hygienické potřeby
- ☐ papírové kapesníky
- ☐ deodorant
- ☐ holítko
- ☐ tělový olej
- ☐ parfém/ EO
- ☐ cestovní hřeben
- ☐ opalovací krém
- ☐ repelent

ELEKTRONIKA

- ☐ mobil
- ☐ nabíječka
- ☐ powerbanka
- ☐ sluchátka
- ☐ čelovka
- ☐ sportovní hodinky

VAŘENÍ

- ☐ vařič
- ☐ ešus (na vodu/ jídlo)
- ☐ spork
- ☐ nůž
- ☐ lahev na vodu
- ☐ miska/talíř

LÉKÁRNIČKA

- ☐ obvaz/ tejp
- ☐ paralen/ ibalgin
- ☐ náplasti
- ☐ léky proti průjmu
- ☐ Betadine
- ☐ kapky do očí
- ☐ nůžičky
- ☐ pinzeta
- ☐ tyčky do uší

SPANÍ

- ☐ spacák
- ☐ karimatka
- ☐ stan/tarp
- ☐ podlážky
- ☐ polštářek

MŮŽE SE HODIT

- ☐ vak na špinavé prádlo
- ☐ mini prací gel
- ☐ brýle
- ☐ trekové hole
- ☐ vložka do spacáku
- ☐ batůžek/ taška

nekesa

www.shenekesa.com