

Batoh a chůze

- batoh 60–70 l
- trekové hole
- boty (my si teď oblíbily běžecké trailové)

Jídlo a pití

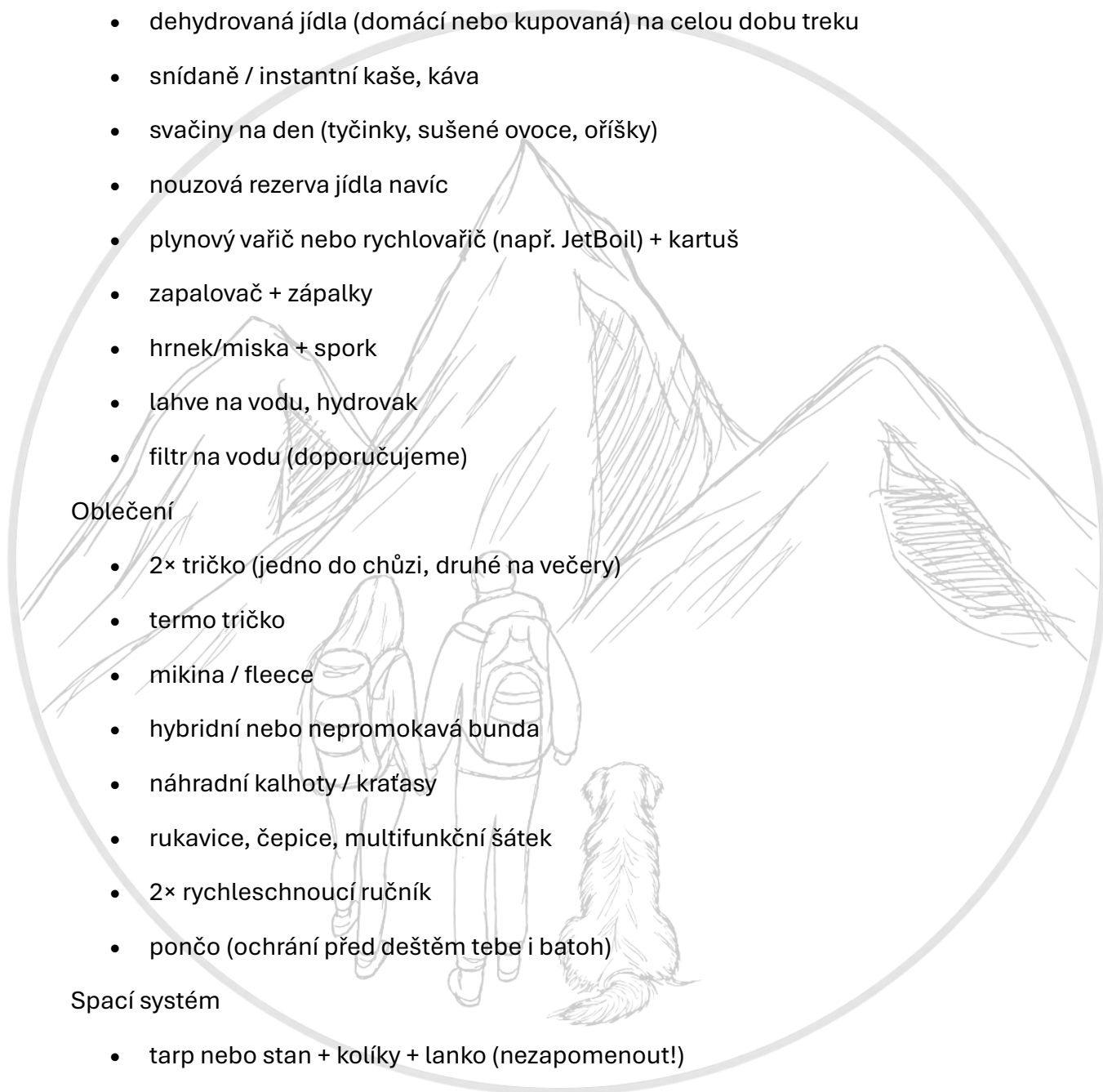
- dehydrovaná jídla (domácí nebo kupovaná) na celou dobu treku
- snídane / instantní kaše, káva
- svačiny na den (tyčinky, sušené ovoce, oříšky)
- nouzová rezerva jídla navíc
- plynový vaříč nebo rychlovaříč (např. JetBoil) + kartuš
- zapalovač + zápalky
- hrnek/miska + spork
- lahve na vodu, hydrovak
- filtr na vodu (doporučujeme)

Oblečení

- 2× tričko (jedno do chůzi, druhé na večery)
- termo tričko
- mikina / fleece
- hybridní nebo nepromokavá bunda
- náhradní kalhoty / kraťasy
- rukavice, čepice, multifunkční šátek
- 2× rychleschnoucí ručník
- pončo (ochrání před deštěm tebe i batoh)

Spací systém

- tarp nebo stan + kolíky + lanko (nezapomenout!)
- karimatka + tyvek (izolace na střechy)
- spacák (raději teplejší, než čekáte)
- nafukovací polštářek



Bezpečnost a navigace

- offline mapy / navigace - vytištěná mapa
- powerbanka + kabel
- čelovka
- první pomoc – náplasti, brufen, antihistaminika, a další základní výbava
- nouzová přikrývka / bivak
- toaletní potřeby + dezinfekce

Vybavení pro psa

- trekový postroj
- běžecký opasek/sedák na technické úseky
- vodítko s amortizérem
- deka / podložka na spaní (nebo ručník + spaní vedle vás)
- vosk na tlapky
- skládací miska
- žrádlo na celou dobu treku + rezerva
- pláštěnka pro psa

