

# Equipment list

položka	Ks	pozn.
<b>Výbava</b>		
paličky trekové	1	dajú sa kúpiť za pár Eur v Káthmandu
batoh cca 50 L na trek	1	topka su Osprey, ale aj Bergans, Deuter
spacák, páperovy	1	sir joseph looping 500 - 900 alebo podobný, comfort okolo -5
slnéčné okuliare	1	faktor 3
čelovka	1	Nao / tikka, nemusí to byť nič top s 1500 lumenmi, stačí obyč
baterky AAA / AA	?	do čelovky - Energizer ultimate lithium sú naj
opaľovací krém	1	Faktor 50 (vysoké UV)
balzam na pery	1	Faktor 50
hygienické potreby		
<b>Oblečenie.</b>		
trekove topánky	1	Hoka Sky Kaha, Astra Olympus 5 Hike a pod
ponožky tenké, stredné	2	trekové (tu nešetriť!)
ponožky hrubé	1	(ideálne kombinácia merino/umelé vlákno)
nohavice - trekové	1	hociaké, trekové, pohodlné
spodky thermo	1	hrubšie merino alebo primaloft
trenky/slipy/nohavičky	4	merino
tričko s krátkym rukávom	2	merino
tričko s dlhým rukávom	2	merino
pulóver thermo / flieska	1	
softshell bunda	1	
bunda pápérová hrubá	1	dá sa kúpiť lacno fake v KTM
bunda - vrchná gore tex	1	ProShell
rukavice stredne hrubé	1	
rukavice - tenké	1	
čiapka teplá	1	
klobúčik, šiltovka	1	proti slnku, vysoké UV
buff šatky	2 - 3	proti slnku, prachu, zime
<b>Lekárnička</b>		
painkillers, napr. brufen	2 balenia	
náplaste Compeed	2 balenia	
obväzy, dezinfekcia,		
diamox (diuretikum)	1 balenie	dá sa kúpiť v Káthmandú
smecta, čierne uhlie	2 balenia	
acylpirín	1 balenie	
očné kvapky	1 balenie	
šumivé minerály, vitamíny	3 balenia	doporučujeme hlavne doplnkové železo (potrebné pre aklimatizáciu)
širokospektrálne antib	1 balenie	dajú sa kúpiť v Káthmandú
špeciálne výškové lieky		rieši agentúra

Pozn.: Klasická výbava na trek by sa mala vojsť do 50 L batoha.

Kontakty:

[www.trekfellows.sk](http://www.trekfellows.sk) / [info@trekfellows.sk](mailto:info@trekfellows.sk)  
[www.instagram.com/trekfellows](https://www.instagram.com/trekfellows)  
[www.facebook.com/trekfellows](https://www.facebook.com/trekfellows)

Michal Gabriž:  
+421944 338 168  
[michal@trekfellows.sk](mailto:michal@trekfellows.sk)

