

Oblečení

- merino oblečení
 - 1x tílko
 - 2x tenká mikina
 - 2x tlustá mikina
 - 6x merino kalhotky/trenky
 - 2x merino podprsenka
 - 4x merino ponožky (z toho 2x tlusté)
 - merino podvlíkačky
 - merino nákrčník
- trekové kalhoty
- péřovka
- neprofuk a/nebo nepromokavá bunda
- čelenka
- čepice
- rukavice
- kompresní návleky nebo podkolenky
- pohorky nebo trailové boty
- žabky na přezutí a do veřejných sprch
- návleky proti sněhu
- plavky

Peníze/doklady:

- peníze v €/ \$ + měna země, kam jedete
- ideálně dvě karty (Visa + Master Card)
- pas/občanka + kopie
- víza + kopie
- očkování (očkovací průkaz)
- kartička zdravotní pojišťovny + kopie
- cestovní pojištění + kopie
- 2x pasová fotografie
- kapsička na doklady

Trekerské vybavení:

- malý batůžek
- filtr na vodu + filtrační vak
- 2 lahve na vodu
- stan nebo tarp
- spacák
- karimatka
- sluneční brýle s UV faktorem
- trekové hůlky
- alu fólie
- nesmeky

Lékárnička:

- neelastická tejpovací páska
- náplasti
- 2x obinadlo
- brufen/paralen
- prášky proti vysokohorské nemoci

- endiaron proti průjmu
- antibiotika proti průjmu
- antibiotika na dýchací cesty
- antibiotika na močový měchýř
- probiotika
- pár tablet na filtraci vody

Jídlo/pití:

- dostatek vody
- ionťák
- vitaminové tablety do vody
- zobání pro doplnění cukru - rozinky, datle, sušené třešně, hroznový cukr, flapjack...

Na vaření:

- vařič + bomba
- ultra-lehké nádobí
- vidličko-lžice
- houbička na mytí
- zapalovač

Elektronika:

- čtečka
- power banka
- telefon s GPS + nabíječka
- 2x nabitá čelovka
- baterky
- foťák

Kosmetika/drogerie:

- opalovací krém a balzám na rty s UV faktorem
- rychleschnoucí ručník
- hřeben
- kartáček na zuby
- univerzální eko mycí gel
- deodorant
- toaletní papír
- tyčinky do uší
- vlhčené ubrousky
- kontaktní čočky + roztok
- žiletka
- pilník na nehty/kleštičky/nůžky
- repelent proti hmyzu

Pro ženy:

- menstruační kalíšek + desinfekční tablety do vody
- tampóny/vložky
- suchý šampón pudrový
- teplé ponožky navíc :)