

Oblečenie

- merino oblečenie
 - 1x tielko
 - 2x tenká mikina
 - 2x hrubá mikina
 - 6x merino nohavičky/trenky
 - 2x merino podprsienka
 - 4x merino ponožky (z toho 2x hrubé)
 - merino spodky
 - merino nákrčník
- trekové nohavice
- pérová vetrovka
- neprefuk a/alebo nepremokavá bunda
- čelenka
- čiapky
- rukavice
- kompresné návleky alebo podkolenky
- pohorky alebo trailové topánky
- žabky na prezutie a do verejných spŕch
- návleky proti snehu
- plavky

Peniaze/doklady:

- peniaze v €/\$/ + mena krajiny, kam idete
- ideálne dve karty (Visa + Master Card)
- pas/občianka + kópia
- víza + kópia
- očkovanie (očkovací preukaz)
- kartička zdravotnej poisťovne + kópia
- cestovné poistenie + kópia
- 2x pasová fotografia
- kapsička na doklady (na krk)

Trekerské vybavenie:

- malý batôžtek
- filter na vodu + filtračný vak
- 2 fľaše na vodu
- stan alebo tarp
- spacák
- karimatka
- slnečné okuliare s UV faktorom
- trekové palice
- alu fólie
- nesmeky

Lekárnička:

- neelastická tejpovacia páska
- náplasti
- 2x ovínadlo
- brufen/paralen
- prášky proti vysokohorskej chorobe
- endiaron proti hnačke
- antibiotiká proti hnačke
- antibiotiká na dýchacie cesty
- antibiotiká na močový mechúr
- probiotiká

- pár tabliet na filtráciu vody

Jedlo/pitie:

- dostatok vody
- ionťák
- vitamínové tablety do vody
- zobanie pre doplnenie cukru - hrozienka, datle, sušené čerešne, hroznový cukor, flapjack...

Na varenie:

- varič + bomba
- ultra-ľahký riad
- vidlička-lyžica
- hubka na umývanie
- zapaľovač

Elektronika:

- čítačka
- power banka
- telefón s GPS + nabíjačka
- 2x nabitá čelovka
- baterky
- foťák

Kozmetika/drogéria:

- opaľovací krém a balzam na pery s UV faktorom
- rýchloschnúci uterák
- hrebeň
- kefka na zuby
- univerzálny eko umývací gél
- deodorant
- toaletný papier
- tyčinky do uší
- vlhčené obrúsky
- kontaktné šošovky + roztok
- žiletka
- pilník na nechty/klieštiky/nožnice
- repelent proti hmyzu

Pre ženy:

- menštruačný kalíšok + dezinfekčné tablety do vody
- tampóny/vložky
- suchý šampón púdrový
- teplé ponožky navyše :)