



Seznam vybavení na vícedenní trek od jara do podzimu

(položky psané kurzívou jsou volitelné a vycházejí především ze způsobu cesty)

Balení a organizace



Trekový batoh	
Ochrana věcí v batohu proti vodě	
<i>Sáček na hygienu</i>	
<i>Další organizéry</i>	

Spaní ve stanu

Stan / Přístřešek	
Spací pytel / Quilt	
Karimatka	
Kolíky	
<i>Bivakovací vak</i>	
<i>Extra podlážka / Plachta</i>	
<i>Hamaka</i>	

Oblečení

Nepromokavá bunda	
Odepínací kalhoty	
Mikina	
Termoprádlo	
Triko s krátkým rukávem	
Trekové ponožky	
Spodní prádlo	
<i>Voděodolné ponožky</i>	
<i>Nepromokavé kalhoty</i>	
<i>Větruodolné kalhoty</i>	



<i>Větruodolná bunda</i>	
<i>Pěřová bunda</i>	
<i>Opasek</i>	
<i>Čepice</i>	
<i>Rukavice</i>	
<i>Pláštěnka/pončo</i>	

Boty

Běžecké krosové boty / Pohorky	
<i>Návlaky</i>	
<i>Přezůvky</i>	

Hygiena

Kartáček	
Zubní pasta	
<i>Rychleschnoucí ručník</i>	
<i>Univerzální mýdlo</i>	
<i>Toaletní lopatka</i>	
<i>Nůžky/kleštičky na nehty</i>	
<i>Menstruační kalíšek</i>	
<i>Deodorant</i>	
<i>Antibakteriální sprej</i>	
<i>Kapesník</i>	
<i>Toaletní papír</i>	

Jídlo, pití a vaření

✓

Hrnec	
Vaříč a palivo	
Nůž	
Příbor	
Zapalovač	
Lahve na vodu	
Jídlo	
Hydrovak	
Filtr/tablety na čištění vody	
Závěťří	

Elektronika

Mobilní telefon s nabíječkou	
Čelovka	
Powerbanka	
Solární panel	
Zásuvkový adaptér	
Náhradní USB kabel	
Fotovýbava	

Ostatní

✓

Sluneční brýle	
Lékárnička	
Trekové hole	
Krém na opalování	
Repelent	
Odstraňovač klišťat	
KPZ	
Papírové mapy	
Blok a pero	
Buzola	
Trekový deštník	

Kompletní seznam včetně rad a tipů najdete na:

www.pod7kilo.cz/stranky/jak-cestovat-seznam-2

