**Potřebné věci**

* Oblečení
  + - 1. vrstva - tričko s krátkým rukávem, "termotričko", merino do 150g/m2
    - 2. vrstva - tričko s dlouhým rukávem, "termotričko" s dlouhým rukávem, merino 150 - 200g/m2
    - 3. vrstva - mikina/svetr, fleece mikina, polartec mikina, merino 200 a víc g/m2
    - bunda (za předpokladu, že není nepromokavá, tak i pláštěnka)
    - podvlékací kalhoty - punčocháče, "termokalhoty", merino
    - kalhoty
    - nepromokavé kalhoty
    - boty
    - čepice, šátek, čelenka
    - rukavice
    - ponožky
    - spodní prádlo a kapesníky
    - ručník
    - šortky/plavky
* Vybavení
  + - spacák
    - karimatka
    - stan
    - vařič - nezapomeňte náplně
    - zapalovač/sirky - alespoň 2x nosit odděleně
    - nádobí na vaření
    - lžička - případně příbor
    - nůž
    - houbička na nádobí (lehká, skladná a hodně užitečná věc)
    - lékárnička
    - hygienické potřeby – toaletní papír, kartáček na zuby a pasta
    - mapa
    - turistické hole
    - nádoby na vodu - PET láhev, camelbag
    - baterka
    - sluneční brýle
    - fotoaparát - není podstatný, ale hodně to zamrzí, když ho zapomenete
    - pojištění - v případě výjezdu do zahraničí
    - termoska - v chladnějších podmínkách
    - lopatka na záhrab - v zimě nebo na ledovci
    - sedák, prsák, ferratová brzda, helma - na ferraty
    - cepín, mačky, lano, sedák, prsák ,helma - pro případ ledovce
    - lano, sedák, prsák, helma, lezečky, lano, jištění - pro případ lezení

Seznam nemusí být úplný a každý bere i jiné věci, tak se řiťte i vlastním rozumem!

Malé doporučení: Nezapomeňte na placatku, i když je to falešné teplo, tak opravdu pomůže, někdy alespoň usnout. Případně jako lék na nevolnost.