**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.