

SEZNAM VYBAVENÍ NA VÍCEDENNÍ TREK

Tereza NARUBY.life

OBLEČENÍ

- ☐ MERINO PONOŽKY
- ☐ MERINO TRIKO
- ☐ SPODNÍ PRÁDLO
- ☐ KALHOTY A TRIKO NA SPANÍ
- ☐ MIKINA
- ☐ VĚTROVKA
- ☐ (MERINO SVETŘÍK)
- ☐ KRAČASY/SUKNĚ (V LÉTĚ)
- ☐ DLOUHÉ KALHOTY
- ☐ PŘEVLEČENÍ NA VEČER
- ☐ BALÍCÍ KOSTKY/SÁČKY

DO DEŠTĚ

- ☐ PONČO
- ☐ NEPRŮMOKAVÉ PONOŽKY
- ☐ KALHOTY DO DEŠTĚ
- ☐ ZIP LOCK SÁČKY

DOPORUČUJI

- ☐ PANTOFLE
- ☐ MASÁŽNÍ KRÉM NA NOHY
- ☐ SPACÁK
- ☐ ROTA VICENTINA - NÁVLEKY NA BOTY DO PÍSKU

TOALETNÍ POTŘEBY

- ☐ ŠAMPON (TUHÝ NEBO CESTOVNÍ BALENÍ)
- ☐ MÝDLO TUHÉ (NA TĚLO I NA PRÁNÍ)
- ☐ OPALOVACÍ KRÉM
- ☐ RUČNÍK
- ☐ ZUBNÍ KARTÁČEK
- ☐ PASTA/TABLETY NA ZUBY
- ☐ KRÉM NA OBLIČEJ
- ☐ DÁMSKÉ HYGIENICKÉ POTŘEBY
- ☐ TOALETNÍ TAŠKA DO SPRCHY
- ☐ PINZETA/NŮŽKY NA NEHTY/HOLÍTKO
- ☐ TOALETNÍ PAPIR/PAPÍROVÉ KAPESNÍKY

PRAKTICKÉ

- ☐ POKRÝVKA HLAVY
- ☐ LÁHEV NA VODU
- ☐ PLÁTĚNÁ TAŠKA/BATŮŽEK
- ☐ MINI LÉKÁRNIČKA
- ☐ NÁPLASTI
- ☐ POWERBANKA
- ☐ MOBIL + NABÍJEČKA
- ☐ ZÁMEK NA SKŘÍŇKU
- ☐ ŠPUNTY DO UŠÍ
- ☐ MASKA NA OČI
- ☐ SLUCHÁTKA
- ☐ KINDLE/KNIHA
- ☐ CESTOVNÍ LŽÍCE/VIDLIČKA
- ☐ KARABINA/ZAVÍRACÍ ŠPENDLÍK
- ☐ TREKOVÉ HOLE
- ☐ BATOH 35L

DŮLEŽITÉ

- ☐ PLATEBNÍ KARTA
- ☐ HOTOVOST
- ☐ CESTOVNÍ DOKLADY
- ☐ CESTOVNÍ POJIŠTĚNÍ

Je to seznam vytvořený na základě mých zkušeností z Rybářské stezky Rota Vicentina a Camino Português. Berte ho jako inspiraci a zabalte si, jak vyhovuje vám. :-)

