



SEZNAM DOPORUČENÉHO VYBAVENÍ

Co si vzít sebou:

1. SKIALPOVÁNÍ

- Skialpové lyže se skialpovým vázáním
- Skialpové boty - řádně nastavené na lyže + vázání
- Skialpové hole
- Skialpové pásky - řádně zkontrolován stav lepidla a přilnavost
- **Lavinový set** - lavinový vyhledávač + lopata + sonda
- Batož o minimálním objemu 20L
- Termoska na čaj, či jiná nádoba na vodu - alespoň 1L
- Čelovka
- Lékárnička
- Lyžařská/horolezecká přilba
- Lyžařské brýle
- Sluneční brýle
- Lyžařské (teplé) rukavice + náhradní pár
- Tenké rukavice (při výstupu) + náhradní pár
- Šátek na krk
- Termofolie

V případě, že si potřebujete některé z vybavení půjčit, kontaktujte nás a my Vám poradíme a odkážeme Vás na příslušné půjčovny.

2. OBLEČENÍ - dle vlastní potřeby si vypočítejte potřebný počet kusů / náhradní oděv

- Nepromokavá bunda - Bunda s membránou
- Skialpové kalhoty - dle vlastní preference (softshell, membrána, apod.)
- Sportovní/lyžařská mikina
- Péřová/jiná tepelně funkční bunda
- Termoprádlo - nohy/tělo
- Vesta (pokud máte a nosíte)
- Skialpové ponožky (nejlépe odzkoušené, že nedřou)
- Čepice/jiná pokrývka hlavy
- Civilní oblečení
- Zimní obuv



3. OSTATNÍ

Co byste mít měli

- Ručník
- Hygienické potřeby - doporučujeme “mini” balení na horské chaty
- Nabíječky
- Power banka
- Opalovací krém v malém balení
- Balzám na rty
- Náplast a mast na puchýře

Co se může hodit

- Vysoušeče bot do zásuvky
- Energy tablety do vody
- Plastová stahovací páska
- DuckTape

4. POTRAVINY

- Svačina na do hor na 2 dny - ideálně si doma připravte nějaké toasty, sušené maso, tyčinky, konzerva tuňáka, ovoce, apod.
- Snídaní i večeri si dáte na ubytování

5. Peníze

- Mějte sebou dostatek hotovosti - ta se hodí na horských chatách po celých Krkonoších vždycky