TREKOVÉ HŮLKY

Ověř si, jestli ti je v letadle dovolí mít v příručním zavazadle.

POKRÝVKA HLAVY

Chrání tě před sluncem a odvádí pot. Ideálně čelenka nebo lehká čepice.

DO BATOHU

Zabal si věci do batohu nebo cestovní tašky. Krom běžeckého si vezmi normální oblečení, pohodlné boty, sandály a plavky.

BĚŽECKÝ BATOH

Malý běžecký batoh s vodním rezervoárem alespoň 1 l a kapsami na tyčinky a gely. Případně ledvinku, do které se ti vejde menší láhev a ostatní drobnosti.

DOPLŇKY

GPS hodinky, resp. měřič tepu, kompresní podkolenky, masážní emulzi na svaly... Nezapomeň ani opalovací krém, vazelínu a čelovku!

DOKLADY

Ať už jedeš kamkoli, nezapomeň si občanku nebo pas, kartičku pojištění, peníze v hotovosti a kreditku.
Zkontroluj si, že máš v telefonu aktivovaný roaming a číslo na místní záchranku.

OBLEČENÍ

Dlouhá i krátká varianta funkčního oblečení. Zvol prodyšné, rychleschnoucí materiály jako Coolmax, merino, Moira.

Nezapomeň na lehkou, sbalitelnou větrovku.

JÍDLO

Energetické tyčinky, gely a iontové nápoje, ať máš čím přes den doplňovat energii.
Hlavní jídla (obědy, snídaně, večeře) upřesníme podle typu akce.

PONOŽKY

Bez dobrých ponožek ti kvalitní trailové boty k ničemu nebudou. Ideálně z funkčních materiálů, jako je merino nebo Coolmax.

TRAILOVÉ BOTY

Do kopcovitého, skalnatého terénu. S výběrem ti určitě pomůže průvodce.

EXPEDITION CLUB

SEZNAM VÝBAVY - CHECKLIST

Základní výbava

- [ ] Civilní oblečení
- [ ] Přepravní zavazadlo
- [ ] Přezůvky
- [ ] Plavky
- [ ] Elektronika, iPod, mp3, ...

Jídlo

- [ ] Energetické tyčinky
- [ ] Energetické gely
- [ ] Iontové nápoje
- [ ] Hlavní jídla (obědy, večeře, snídaně)
  Upřesníme podle typu akce

Věci na běhání

- [ ] Triko funkční krátké
- [ ] Triko funkční dlouhé
- [ ] Běžecké kraťasy
- [ ] Běžecké legíny
- [ ] Ponožky funkční 3x
- [ ] Tenké rukavičky
- [ ] Čelenka nebo čepice
- [ ] Větrovka
- [ ] Trailové boty
- [ ] Běžecký batoh nebo ledvinka
- [ ] GPS hodinky, sporttester
- [ ] Kompresní podkolenky

Doklady

- [ ] Občanka/pas
- [ ] Kartička pojištění
- [ ] Řidičák
- [ ] Kreditní karta
- [ ] Peníze v hotovosti

Hygiena

- [ ] Mýdlo
- [ ] Ručník
- [ ] Toaletní papír
- [ ] Kartáček na zuby
- [ ] Zubní pasta
- [ ] Papírové kapesníčky
- [ ] Opalovací krém
- [ ] Lůj na rty
- [ ] Osobní léky
- [ ] Masážní emulze na svaly

Ostatní

- [ ] Mobil + roaming
- [ ] Nabíječka na mobil
- [ ] Hodinky
- [ ] Čelovka + náhradní baterky
- [ ] Power banka
- [ ] Sluneční brýle
- [ ] Foťák
- [ ] Pár metrů provázku
- [ ] Něco na trávení volného času