

## Univerzální seznam věcí pro aktivní outdoorové expedice (trvání od několika týdnů až po celý rok)

EXPEDICE				
JV ASIE	ÍRÁN	MAROKO	Nejnnutnější věci, doklady	
x	x	x	Cestovní pas + víza + průkazové foto	zabalit do nepromokavého obalu, plus udělat kopie, resp. vzít si druhý pas
x	x	x	Peníze	Deb. a kred. karty (nejlépe mix Visa a Mastercard), cash v EUR/USD, cest. šeky
x	x	x	Jízdní doklady	Každý účastník bude mít doklady u sebe před odjezdem
x	x	x	Cestovní pojištění	kartička pojištěnce
Zirhamia	Zirhamia	Zirhamia	Důležitá tel. čísla a adresy	ambasády, místní první pomoci, pojišťovny, rodiny,...
(x)			Mezinárodní očkovací průkaz, mezin. řidičák	důležitý pro vstup do některých států (žlutá zimnice)
			Money belt	
Technické vybavení				
x	x	x	Batož. vč. "rain cover"	nejlépe 55-65l
x	x		Ultralehký skládací batoh pro jednodenní výlety	objem 14-20l, váží kolem 100g
x	x	x	Čelovka + náhradní baterky	
Zirhamia	Zirhamia	Zirhamia	Šitíčko + "duck tape" + sekundové lepidlo	
x	x	x	Sluneční brýle	
Zirhamia	Zirhamia	Zirhamia	Lékárnička	kapitola sama o sobě (na expedicích Zirhamia zajišťuje průvodce, super výbava)
x	x	x	Mobil a(nebo) MP3, sluchátka, nabíječka (i solární)	
x	x	x	Foťák a(nebo) kamera	náhradní baterka, stativ
(x)			Notebook nebo tablet, příp. přenosný HDD	
(x)	(x)		Ultralight deštník a(nebo) pláštěnka	
x			Adaptér	
	x	x	Alu deka/fólie ("emergency blanket")	
	x	x	Camelbak, termoska, hliníková láhev nebo petka	např. Sigg
x	x	x	Nůž	nejlépe multifunkční
Zirhamia	Zirhamia	Zirhamia	Zapalovač, sirky	
Zirhamia	Zirhamia	Zirhamia	Pepřový sprej	
x	x	x	Levné hodinky / budík	
	Zirhamia	Zirhamia	Mapy a kompas	
	x	x	Samonafukovací karimatka	
x	x	x	Spacák	v tropech vhodné mít pouze hedvábnou vložku do spacáku
		x	Stan	
			Trekovací hole, mačky, cepín	
	x	x	Ešus, příbory, hrníček, elektrická spirálka	Spork
		(x)	Varič plus náplň	pozor: bez plynové náplně pokud cestujete letadlem
		x	Jar v malé lahvičce, houbička, utěrka	
Zirhamia	Zirhamia	Zirhamia	Dezinfekce vody	chlorinové tablety, Steripen, vodní filtr
Zirhamia	Zirhamia	Zirhamia	Špunt do umyvadla	
Zirhamia	Zirhamia	Zirhamia	Provázek (10m.), 4 kolíky	
Zirhamia	Zirhamia	Zirhamia	Cestovní prací prostředek	
x	x	x	1x igelitka (1x odpadkový sáček)	
x	x		Malý zámek na klíč nebo na 4číselné heslo	3číselné heslo se dá rozluštit během 20min. metodou pokus omyl
x	x	x	Nepromokavé obaly, vaky	(na elektroniku, dokumenty,...)
(x)			Moskytiéra	brát podle sezóny a destinace

			<b>Oblečení</b>	
x	x	x	1-2x kalhoty	rychleschnoucí, funkční, pohodlné, i s goretexem
x		x	1x kraťasy	
x			1x plavky	
x	x	x	5x funkční spodní prádlo	volitelně i tilko, sarong
x	x	x	1x funkční prádlo na spaní	
x	x	x	3x funkční ponožky	merino, thermo, walking
x	x	x	4x trička	krátký x dlouhý rukáv, funkční, rychleschnoucí
x	x	x	1x košile s dlouhým rukávem	
x	x	x	1x teplá mikina	může být i s Windstopperem
	x	x	1x Goretex bunda	
x	x	x	Klobouk nebo kšiltovka	příp. moskytiéra
x	x	x	Buff šátek	neocenitelný
		x	Čepice a rukavice	
		x	Kotníková trekovací obuv	s nebo bez Goretexu + návleky. Rovněž třeba noviny na vysoušení
x	x	x	Lehká trekovací obuv nebo tenisky	
x	x	x	Sandály	příp. klapky (podle destinace)
			<b>Hygiena</b>	
x	x	x	Kartáček na zuby	
x	x	x	Pasta na zuby	25ml balení
x	x	x	Sprchový gel (3v1 tj. body, face, hair)	přelít do malé c. 100ml plastické láhvičky
			Šampón a kondicionér	přelít do malé c. 100ml plastické láhvičky
x	x	x	Tuhý deodorant	cestovní balení
x	x	x	Hřeben, zrcátko, nůžky na nehty	
	x	x	Krém	např. Nivea, 25ml
x	x	x	Opalovací krém	faktor 20-30
x	x	x	Vlhké ubrousky	
x	x	x	2x papírové kapesníky	
x	x	x	Cestovní plátkové mýdlo, antibakteriální gel	
			Balzám na rty	
x	x	x	Špunty do uší	
x	x	x	Vatové tyčinky do uší	
			Dámská intimní hygiena	dámy jistě ocení "P-mate"
x	x	x	1-2x rychleschnoucí ručník	
x	x	x	Toaletní papír	celá rolka je zbytečná
x			Holení	v Maroku nebo Íránu vás kvalitně oholí břitvou :-)
x			Dětský pudr	oceníte v tropech po sprše
x			Repelent	
			<b>Ostatní</b>	
x	x	x	Knížka na čtení nebo Kindle	Kindel v tvrdém obalu jinak hrozí poničení obrazovky
Zirhamia	Zirhamia	Zirhamia	Knížní průvodce	pdf nebo papírová verze
x	x	x	Propiska, notýsek, deník	
x	x	x	Dárky pro domorodce	oblíbené jsou pohlednice z ČR
		x	Pálenka	v lehké petce, do Íránu alkohol opravdu ne
	x	x	Multivitaminové šumivé tablety, hroznový cukr	
	x	x	Cukr, sůl	
	(x)	x	Jídlo na vaření včetně jídla poslední záchrany	tj. mussli tyčinka, rybí konzerva, paštika, instantní polévka, čaj,...
<b>Legenda</b>	X (bere pro vlastní potřeby průvodce-muž), Zirhamia (bere průvodce pro potřeby celé skupinky)			