Univerzální seznam věcí na cestu

doklady
pas/občanka
řidičák
jízdenka, letenka
peníze, platební karta
karta pojištěnce
pojištění na cestu
pasové fotky na propustky
mezinárodní očkovací průkaz
průkaz ČHS, na slevu, …
kopie dokladů
kapsa na krk/pas na doklady

orientace a komunikace
kompas, výškoměr, GPS
tištěné mapy
mobil, nabíječka
powerbanka + kablík
stylus (pro práci s mobilem v rukavicích)
tel. čísla na záchrannou službu
off-line mapy stažené v mobilu

základní vybavení
kletr + pláštěnka na kletr
stan + tyče + kolíky
žďárák
karimatka + nepromokavý obal
spacák + nepromokavý obal
čelovka, náhradní baterie
nůž
foťák, náhradní baterie
paměťové karty
sluneční brýle
ledovcové brýle
krém na opalování (max. faktor)
WC papír, ubrousky
pasta + kartáček

doplňky a drobnosti
propiska
hůlky
lehký příruční batoh / taška
jehla, nit, nůžky na nehty
síťka na drobnosti
nepromokavý obal na doklady/mobil

matroš (lezení)
lano
lezečky
sedák
prsák
přilba
karabiny
kyblík
smyčky
prusíky
vklíněnce
friendy
šťáradlo
malý batoh na lezení

ostatní
univerzální hadr
10 m šňůry na přivázání báglů
zámeček na dveře hotelu
sandály a ručník do chaty
tlačenková střeva = bordelpytel
dárky: tužky, balónky, pohledy
kalendář se svátky cílové země

oblečení
pohory + impregnace na boty
3 silné ponožky
boty na řízení + ponožky
funkční spodky krátké/dlouhé
funkční spodky dlouhé s chlupem
funkční triko krátký/dlouhý rukáv
merino triko
flíska/mikina
kraťasy
šusťáková souprava
pláštěnka / nepromokavá bunda
nepromokavé kalhoty
šátek, nákrčník
kšiltovka na ledovec + spín. špendlíky + látka kolem hlavy na stínění
papírové kapesníky

vybavení na zimu a led
zimní boty
3 silné zimní ponožky
návleky
sněžnice + lyžařské hůlky
mačky + vložky proti bakulím
cepíny
ledovcové šrouby
palčáky s membránou
tenké prsťáky
kukla
lyžařské brýle
termoska
velká igelitka na sběr sněhu pro vaření
jelení lůj

zdravotní materiál
vitamíny
živočišné uhlí
endiform, imodium
léky proti bolesti a zánětu paralen, brufen, apod.
acylpyrin
septonex ve spreji
náplast polštářková
náplast cívka
obinadlo
obvaz elastický
dezinfekce vody
pinzeta na klíšťata
malé cestovní zrcátko
jednorázové rukavice
ochranná tepelně izolační folie

voda
slamák
sandály
plavky
ručník
síťovka
voděodolný obal na mapu
rohožka do lodě pro psa

pes
krmivo
miska na vodu
batoh
vodítko
náhubek
blikací obojek
sáčky
kartáč

pití a vaření
vodní filtr + příslušenství
PET láhve na vodu
vak na vodu
fólie / obal na mapu
= korýtko na sběr vody z pramínku
cedník na smetí při vaření ze sněhu
vařič, čistící drátky
bomby na plyn
kovové a PET láhve na benzín
sirky, zapalovač
velký díl ešusu
plastový hrníček na čaj
lžíce

snídaně
müsli
ovesné vločky + suš. mléko + cukr
obilná kaše
polévky viz večeře

oběd, svačina
chleba (do utěrky a mikrotenu)
vakuovaný sýr, salámový sýr
vakuovaný salám
paštiky (tenký, plastový obal)
čokoláda
čokoládová poleva v sáčku
müsli a jiné tyčinky
sušené ovoce (hrozinky, …)
sušenky, perníčky
hroznový cukr

večeře
polévky
čínské/instantní polévky
bramborová kaše
těstoviny (špagety, nudle, …)
rýže (předvařená, instantní)
omáčky v prášku
směsi s těstovinami a rýží
slanina
bujón (slepičí, hovězí)
puding s mlékem

pití a přísady
čaje mnoha druhů
instantní 3v1
šumivý vitamín
sůl
česnek, cibule

těsně před odjezdem
mobil
kartáček
potraviny z chladničky
navařit čaj do termosky
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....