

Výstroj a výbroj na trek kolem Manaslu – orientační seznam

v duchu hesla „ čím víc věcí, tím víc starostí“

Hodí se do dvojice:

- 1x nůž, 1x šitíčko
- opalovací krém, pomáda, lékárnička (něco proti průjmu, desinfekce do vody, atd..)

Na jednotlivce – technické vybavení:

- batoh o max. objemu 50 litrů
- čelovka
- sluneční brýle na ledovec
- batoh, pláštěnka na batoh
- hygienické potřeby (malý skladný ručník, kartáček na zuby, pasta, mýdlo, toaletní papír)
- spacák
- foťák, paměťová karta, power-banka
- kapsička na doklady a peníze
- lahev na vodu, trubička na PET lahev ([Smart tube](#)) nebo Camel vak
- pláštěnka (lze případně nahradit kvalitní nepromokavou bundou a kalhotami)
- pas, fotokopie pasu, potvrzení o pojištění, finance, 4 x pasová fotografie (např. k žádosti o vízum, kvůli koupení SIM karty)

Oblečení:

- gore-texová bunda, případně i lehká softshellová bunda
- kvalitní pohorky a lehké sandálky
- čepice, kukla, šátek typu Buff, rukavice (tenké rukavice, i tlusté péřové lze levně zakoupit v Káthmándú)
- 2x tenké ponožky a 1x tlusté
- spodní prádlo (kalhotky, trenýrky, spodky), spodní podvlékačky (funkční materiál, merino)
- turistické kalhoty, nepromokavé kalhoty (pod které se případně vejdu podvlékačky)
- teplá fleesová nebo merino mikina
- vesta (není nutná, jen uvádím na zvážení)
- péřová nebo jiná hřejivá bunda (lze levně zakoupit v Káthmándú)
- vrchní vrstva: triko s krátkým a dlouhým rukávem (stačí 2x s dlouhým nebo 1x krátký a 2x dlouhé)

Jídlo:

- svačinu na cestu (do letadla a na letiště)
- svačinky v průběhu dne (sušené maso, ořechy, sušené ovoce atd...)
- ionťáky – šumáky do vody,
- půllitr slivovice na osobu

Nepovinné vybavení, které ale může trek zpříjemnit:

- čtečka nebo časopisy (které lze pak např. spálit v kamnech)
- společenská hra (např. karty)