



SBALENO DO NEPÁLU

VYBAVENÍ:

- spacák
- čelovka
- sluneční brýle
- foťák, paměťová karta, power banka, nabíječky
- doklady, peníze, fotky, pojištění
- lékárnička
- zábava (čtečka, karty, kniha, atd..)

HYGIENA:

- malý ručník
- kartáček na zuby, pasta
- mýdlo
- opalovací krém, balzám na rty
- toaletní papír

OBLEČENÍ:

- bunda gore-tex, bunda softshell
- pohorky
- sandálky
- čepice, čelenka
- rukavice tenké, rukavice teplejší
- nákrčník
- 2x tenké a 2x tlusté ponožky
- spodní prádlo
- legíny
- turistické kalhoty
- fleecová nebo merino mikina
- teplá vrstva (péřová bunda, primaloft)
- 2x triko s krátkým, 2x triko s dlouhým rukávem)

JÍDLO:

- lahev na vodu (camel vak, smart tube)
- slivovice
- svačinky

MUSÍM DOKOUPIT

- _____

MUSÍM DOBALIT

- _____

