

Doporučená výbava cestovateľa

- Ruksak v priemere 65 l, vybavený pláštenkou a čo najväčším počtom kapsičiek.



- Pohodlná obuv, nám sa osvedčili na minuloročnej ceste Španielskom , úplne sandále / vyšliapané/ a jedny tenisky.
- Spodná bielizeň 2- 3 ks z každého kusu / myslím , že stačí pretože pri tých teplotách v pohode uschne a keďže sme v civilizácii cestou je veľa obchodov kde sa dá potrebný kus bielizne zakúpiť.
- Ponožky tenké 2 páry a jedny teplejšie
- Nohavice krátke resp. troj-štvrtky, jedny dlhé najlepšie tenšie a ideálne je keď sa dajú odopínať a vytvoria tým krátke.
- Tričká krátky rukáv 2 ks
- Tričko dlhý rukáv 1 ks
- Mikina 1 ks
- Nepremokavý šuštiak



aj pred chladom

- Malý igelitový pršiplášť tzv. PONCHO
- Pokrievka na hlavu, šiltovka , alebo klobúk podľa vkusu.
- Veľká šatka pre ženy – dá sa do nej skryť pred slnkom,



- Hygienické potreby : zubná pasta , hartipy, holiace potreby, hrebeň a to čo ešte bežne používate.
- Trošku šijacích potrieb.



- Náplasti na otlaky - doporučujem vodotesné tie vydržia 😊.
- Balzam na nohy
- Paralen
- Niečo proti bolesti
- Antibiotiká / summamed / 3 oj dňové antibiotikum

- Elastický obvaz
- Plechový hrnček na kávu
- Ešus
- Fľašku na vodu , resp. vodný vak do rucksaku podľa chuti
- Malú taštičku na krk kde sú umiestnené doklady.



- Osobné doklady – doporučujem aj OP aj Pas v prípade straty sa osvedčí.
- Kartu poistenca – medzinárodnú
- Kreditnú kartu z min hotovosťou , ktorá vám zaručí návrat v prípade problému cca 500 €
- Hotovosť na požadovaný počet cestovných dní , v prepočte sa dá rátať 20 € na deň a nejaká rezerva k tomu .

- Mapku pre orientáciu
- Baterku mini
- Čelovku
- Spacák do hmotnosti cca 950 g stačí na teploty , v ktorých sa pohybujeme.



- Karimatka
- Slnéčné okuliare
- Krém na opaľovanie na telo 20+, na tvár 40+ , plavky ☺
- Vreckový nožík, príbor, zapaľovač

- Slovníček a pero - na poznámky po ceste
- Fotoaparát – ak si ho beriete
- Nabíjačka na 220 v , v každej ubytovni je možnosť dobytia batérie

Ostatné veci podľa vlastného uváženia, nám sa osvedčilo pravidlo , že čím menej tým lepšie. Po ceste je veľa obchodov, kde sa dá všetko potrebné zakúpiť úplne bez problému a niekedy je to lacnejšie ,ako u nás.

Samozrejme cestovné poistenie pre prípad hospitalizácie a aj pre prípad , že niekomu spôsobíte nejakú škodu.



Aj najkvalitnejší batoh, ak je zle zbalený, nebude na Vašom chrbte sedieť pohodlne, bude Vás omínať. Navyše pri chôdzi môže nastať kývanie batohu, ktorého dôsledkom je pomalé rozodieranie popruhov a materiálu, prípadné odreniny a otlaky Vášho chrbta. Tu je zopár rád ako správne batoh zbaľiť:

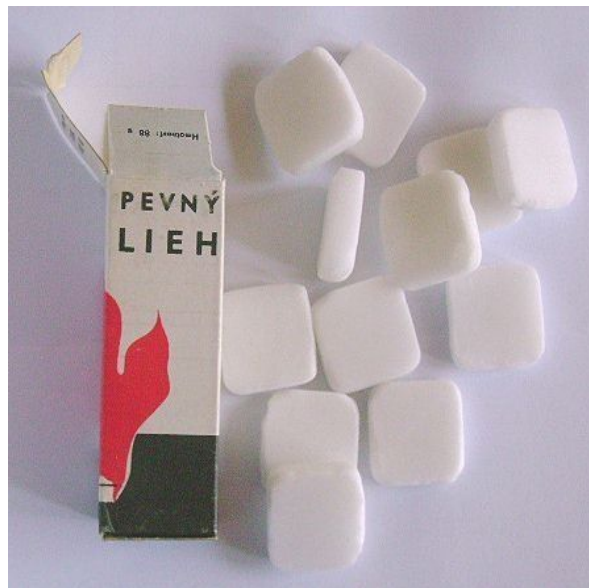
Na spodok batohu patria najľahšie veci, ktoré počas dňa nie sú potrebné, napríklad spací vak, oblečenie na noc.

Čo najbližšie ku chrbtu patria

najťažšie predmety ako sú sekera, konzervy, nádoby s vodou, varič, jedálna miska.

Ostatný priestor je určený pre stredne ťažké veci a veci, ktoré potrebujete počas presunu napríklad pršiplášť, sveter, baterka.

- Varič na pevný lieh
- Balenie pevného liehu



Pamätajte , že na ceste pri cca 30 km denne je každý gram navyše záťažou a je zbytočný!

IVEP