

Výbava	Názov	Počet ks.	Popis
Batohy	Batoh 65+10l	1	
	Batoh 25l	1	Iba ako poistka na príručnú batožinu a prevoz všetkého najdôležitejšie pre prípad straty batožiny.
Oblečenie	Merino tričko s dlhými rukávami	3	
	Merino tričko s krátkymi rukávami	2	
	Fleecová mikina	1	
	Lahká páperová bunda	1	
	Sofshellová bunda	1	
	Gore-texová bunda	1	
	Merino ponožky	5	S rôznou úrovňou teplotného komfortu.
	Merino spodky	2	
	Merino trenky	3	
	Klasické trenky	2	
	Outdoorové nohavice	1	
	Dvojdielne nohavice	1	Lahké, tenké, rýchloschnúce, dajú sa z nich spraviť kraťase.
	Nízka treková obuv	1	
	Flip flopy	1	
	Rukavice	1	
	Teplá čiapka	1	
Buffka	2	Na krk proti vetru, na nos proti prachu a aj ako pokrývka hlavy.	
Elektronika	Sony Cyber-shot DSC-RX100 IV	1	Iba 300g aj s batériou.
	Náhradné batérie do fotoaparátu	3	Stačili by aj 1 až 2.
	Nabíjačka na foto batérie	1	Obojstranná. Dajú sa nabíjať dve batérie naraz.
	Pamäťové karty do fotoaparátu	4	Po 32GB. Je to na vlastnom uvážení a podľa fotoaparátu. Stačili by 3.
	Externý zdroj 20 000 mAh	1	Stačil by aj 10 000. Ideálne s 2 USB vývodmi a jedným micro USB vstupom pre nabíjanie.
	Rýchlo nabíjačka	1	Ideálne s dvoma USB výstupmi.
	Lampa na hlavu (čelovka)	1	
	Telefón	1	
	Trekovacie hodinky Garmin Fenix 3	1	
	Nabíjacie káble	4	Pre externý zdroj, fotoaparát, hodinky, telefón.
Náhradné batérie do čelovky	2		
Vybavenie	Páperový spací vak	1	Veľmi ľahký, komfortná teplota do -8.
	Návlaky	1	Do vysokého snehu, no nepotreboval som ich nakoniec.
	Malý statív	1	Ak chcete fotky s dlhou uzáverou bez statívu to nepôjde.
	Filtračná fľaša Life Straw 0,7L	1	Ideálne ak nechcete vodu čistiť tabletkami.
	Hliníková fľaša na vodu 1,0L	1	Z nej si preležete vodu do filtračnej fľaše.
	Trekovacie palice	1	Každý podľa seba no ja som ich nakoniec nepoužil.
	Tajné vrecko / peňaženka	1	Pod oblečenie na pas, peniaze, kreditné karty ...
	Osuška z mikrovlákien	1	Je ľahká a rýchlo schne.
Slnčné okuliare	1	Kvalitné slnečné okuliare sú absolútna nutnosť.	
Jedlo	Hroznový cukor	3	Pomôže najmä v najťažších častiach.
	Turistická klasika	--	Horalky a podobné turistické chuťovky, ktoré dodajú energiu. Normálne jedlo nepotrebuje.
Kozmetika	Krém na opaľovanie	1	Ďalšia z nutností na ktorú nezabudnite. Ideálne s ochranným faktorom 50.
	Toaletný papier	2	
	Papierové vreckovky	2	
	Turistická klasika	--	Každý podľa uváženia, no myslite na to, že si to poniesiete.
Liek	Širokospektrálne antibiotiká	1	
	Zažívacie problémy	--	Podľa toho čo vám funguje. Imodium, Smecta, aktívne uhlie....
	Ibutabs 400	1	Bolesti hlavy, zubov, horúčka ...
	Diamox (Acetazolamid)	1	Kúpíte v Káthmandu. Môžete brať aj ako podporu pre lepšie znášanie výšky.
	Diluran (Acetazolamid)	1	Alternatíva za Diamox s obsahom rovnakej účinnej látky.
	Cordipin Retard (Nifedipín)	1	Proti opuchu pľúc.
	Fortecortin (Dexametazón)	1	Proti opuchu mozgu.
	Magnesium	1	Môže sa zísť proti svalovici.
	Ginko	--	
	Vitamin C	--	
Coca Cola	--	Pomôže pri začínajúcich žalúdočných problémoch bez liekov. Kúpíte samozrejme tam. :)	
Dokumenty	Fotokópie dôležitých dokumentov	--	Je dobré ich mať ako poistku pre prípad straty alebo odcudzenia.