



[www.stezkaceskem.cz](http://www.stezkaceskem.cz)

# Doporučené vybavení pro děti/ studenty

## Obecná doporučení

Batoh by po zabalení neměl vážit více než pět kilo. Není třeba ho přetěžovat zbytečností. Možnosti dokoupení jídla jsou každý den, studánky a zdroje vody jsou značeny v itinerářích a dají se dobře plánovat. Počty věcí jsou popsány níže, není třeba jich brát více. Čím těžší batoh, tím hůře se jde.

## Oblečení

### Na sebe k vlaku

- Dlouhé kalhoty - typu šušťáky (nedávat tepláky, ty vhodné nejsou)
- Boty - kotníkové do hor, ideálně s membránou (ošetřené proti promočení). Nejlépe rozchozené, neměly by být úplně nové.
- Triko s krátkým rukávem – nejlépe funkční (v chladnějším období s dlouhým rukávem)
- Mikina – nejlépe funkční

### Do batohu (vše zabaleno do igelitové tašky, pro případ deště)

- Čepice - stačí tenká (v chladnějším období teplá)
- Šušťáková bunda - větrovka nebo teplejší bunda v případě studenější předpovědi
- PLÁŠTĚNKA - kvalitní. V horách je to naprostá nutnost!
- Triko s dlouhým rukávem - nejlépe bavlněné na spaní případně do chladného počasí
- Sportovní šortky – pro případ dobrého počasí na trek
- Funkční triko – náhradní na trek
- Plavky
- 2x spodky/legíny - nejlépe jedny funkční (jedny jako pyžamo či převlečení do suchého a jedny pro případ studeného počasí či zimy)



---

[www.stezkaceskem.cz](http://www.stezkaceskem.cz)

- ponožky - 2x
- 1x teplé ponožky - jako přezůvky do chalupy či do zimy
- Šátek na krk
- 2x spodní prádlo
- Mycí potřeby: kartáček, mini pasta a mini balení mýdla, mini opalovací krém
- Pokrývka hlavy
- Ručník - jen nějaký malinkatý
- Kapesné