

# Checklist - výprava se psím spřežením 5 dnů

## Oblečení

- 1. merino první vrstva dlouhý rukáv
- 2. funkční druhá tenčí vrstva
- 3. vlněný svetr/hrubší funkční mikina
- 4. zimní odolná parka/bunda
- 1. merino první vrstva spodky
- 2. další pohodlné kalhoty na spodky
- 3. zimní zateplené kalhoty
- zateplená (péřová/syntetická) bunda
- teplá čepice 2x
- nákrčník
- teplé rukavice palčáky 2x
- vnitřní rukavice tenká vrstva
- prstové rukavice pracovní
- merino ponožky (slabé i hrubé)
- 1x zimní obuv do terénu (vlastní)
- 1x sněhule (můžeme půjčit)
- plavky
- další extra oblečení dle uvážení

## Vybavení

- lyžařské brýle
- sluneční brýle
- zimní spacák
- karimatka
- bivak pytel
- nepromokavé pytlíky
- čelovka
- powerbank
- termoska
- lahev na vodu
- další vybavení dle uvážení
- kempingová nádoba a příbor

## Pro informaci

- ▶ sbalte se ideálně do krosny nebo odolné cestovní tašky
- ▶ pokud budete mít věci navíc, nebo věci které nebudete potřebovat během výpravy, ale například je potřebujete, protože si budete chtít pobyt ve Švédsku prodloužit, určitě není problém věci vytřídit a nechat na základně BSA, kde budou v bezpečí

## Ostatní

- osobní lékárnička
- opalovací krém
- balzám na rty
- energetické tyčinky
- přezůvky
- ručník (cestovní)
- osobní hygiena
- pojištění

## Důležitý princip vrstvení

- ▶ první vrstva na tělo - každá další vrstva vždy o něco větší (ne těsné) - vzduch mezi vrstvami izoluje. Bunda by měla být tedy o velikost větší než normálně. Počet vrstev závisí na okolní teplotě a osobním pocitu.
- ▶ první merino vrstva - další funkční vrstva - vlněný svetr/hrubší funkční mikina - zimní bunda/parka (takto fungují téměř celou zimu, pokud je -25°C a víc, dám ještě jednu tenčí vrstvu)
- ▶ merino spodky - další pohodlné kalhoty - zateplené zimní kalhoty
- ▶ merino ponožky - hrubé vlněné ponožky - sněhule o 1,5/2 čísla větší (zde můžeme půjčit)

## Co můžeme půjčit:

- kombinézu
- extra vlněné ponožky
- extra rukavice
- karimatku
- stan
- čepice
- lyžařské brýle
- sněhule
- spacák
- lopatu
- čelovka