

Doporučená výbava na letnú viacdňovú vysokohorskú túru (toto si balím ja ;-)

Pri jednotlivých veciach je aj približná váha. Čím ľahší batoh, tým lepšie (ale treba mať všetko potrebné - počasie na horách môže byť zradné).

Hmotnosť zbaleného ruksaku (bez jedla a fotáku) = cca 12,5 kg

Najťažšia položka je jedlo a voda... !!!

- ruksak = 2,2 kg
 - turistické topánky (naimpregnované!) = 1,7 kg
 - ľahké turistické sandále = 0,6 kg
 - turistické ponožky (1+3x) = 0,07 kg
 - slipy (1+2x) = 0,06 kg
 - trenky na spanie (pyžamo) = 0,1 kg
 - plavky (pre istotu ;-)) = 0,06 kg
 - ľahké krátke nohavice = 0,25 kg
 - dlhé teplejšie nohavice = 0,6 kg
 - tričko (najlepšie funkčné 1+2x) = 0,2 kg
 - teplé termo-tričko (2x) = 0,2 kg
 - teplá funkčná mikina = 0,35 kg
 - bunda proti vetru (s kapucou) = 0,7 kg
 - pršiplášť (aj na batoh) = 0,5 kg
 - šatka na hlavu (bufka) = 0,05 kg
 - zimná čiapka (cyklo-čiapka) = 0,04 kg
 - rukavice (ľahké zimné) = 0,05 kg
 - turistické palice = 0,5 kg
 -
 - **= spolu cca 6 kg** (bez toho čo mám v lete na sebe)
-

- spacák = 1,8 kg
 - karimatka = 0,3 kg
 - stan (môže sa rozdeliť medzi viacerých) = 2,1 kg
 -
 - **= spolu cca 4,2 kg**
-

- čelovka (baterka) = 0,1 kg
 - náhradné batérie (do baterky) = 0,03 kg
 - mapa = 0,06 kg
 - pevné lanko (cca 2m) + karabínka = 0,04 kg
 -
 - **= spolu cca 0,2 kg**
-

- turistický varič = 0,1 kg
- plynová bomba (do turistického variča) = 0,4 kg (malá)
- turistický hrniec (ešus) = 0,3 kg
- hrnček (najlepšie termo) = 0,1 kg
- lyžica = 0,1 kg

- **vreckový nôž** = 0,2 kg
 - **zápalky** = 0,01 kg
 - **malá utierka** = 0,01 kg
 - **sáčok na smeti (3x)** = 0,003 kg
 -
 - **= spolu cca 1,2 kg**
-

- **záchod'ák** = 0,1 kg
 - **vreckovky (papierové 3x)** = 0,03 kg
 - **zubná kefka a pasta** = 0,04 kg
 - **opal'ovací krém** = 0,1 kg
 - **malý uterák** = 0,06 kg
 - **malá lekárnička (náplaste, elast'ák..., príp. lieky)** = 0,1 kg
 -
 - **= spolu cca 0,5 kg**
-

- **doklady** = 0,02 kg
 - **peniaze**
 - **mobil** = 0,2 kg
 - **poistenie na hory**
 - **nepremokavý obal**
 -
 - **= spolu cca 0,2 kg**
-

- **fot'ák + náhradná batéria** = 0,4 kg
 - **malý statív** = 0,3 kg
 -
 - **= spolu cca 0,7 kg**
-

- **fl'aša na vodu + voda (min. 2 x 1,5 litra, príp. podľa možností doberať vodu na trase)** = 3 kg
 - **jedlo** = ...
 - **vitamíny (Magnézium B6, C-čko)**
 -
 - **= spolu cca 3+ ... kg**
-

A ešte prípadne aj tieto veci:

- **kniha, Biblia (najmä, ak ideš sám)** = 0,2 kg
 - **(gitara)** = 1,2 kg
 - **(spevník)** = 0,3 kg
-

ČO SI ZOBRAŤ NA JEDENIE

Ber len to, čo naozaj potrebuješ = jedlo si rozrátaj na dni... Ak môžeš cestou jedlo dokúpiť, tak dokúp... Ak sa môžeš najesť niekde na chate, tak sa tam najedz (ak máš peniaze)... Výhodou je brať instantné jedlo s rýchlou prípravou a vysokými kalóriami, príp. dehydrovanú stravu...

RAŇAJKY:

= **chlieb + lekvár...** (najlepšie v tube)

= **nutela, paštéta, sardinky...**

= **rezeň, suchá saláma** (napr. bratislavská klobása), **klobása, syr...** (len na prvý deň, pretože v lete dlho nevydržia)

= **ovsené vločky, müsli, ovocie, sušené hrozienka, orechy...**

= **zelenina...** (paprika)

= **dehydrovaná strava...** (ryžový nákyp, ovsená kaša...)

= **kalorická tyčinka**

OBED:

= **chlieb + paštika, sardinky, tuniak** (v tube)...

= **rezeň, suchá saláma, klobása, syr...** (len na prvý deň, pretože v lete dlho nevydržia)

= **instantná ochutená ryža** (Uncle Ben's = varí sa len 2 minúty ;-)

= **zelenina...** (paprika)

= **dehydrovaná strava** (mäso so zemiakmi, mäso s ryžou...)

VEČERA:

= **to, čo na obed...**

= **cestoviny (tarhoňa) s tuniakom/makom/lekvárom** (varí sa cca 10 minút)

= **ryža s mäsovou konzervou** (Uncle Ben's = varí sa cca 10 minút)

= **vifonka/cesnačka** (instantná polievka)

= **fazuľa/šošovica v konzerve**

= **zelenina...** (paprika)

ĎALŠIE JEDLO:

+ **dobožky** (na každý deň aspoň 2-3)

+ **čokoláda, sušené hrozienka, orechy, hroznový cukor...** (na energiu)

+ **čaj, cukor**

+ **soľ, korenie**

www.ruksak.sk