

Tu je prehľadný zoznam vecí, ktoré by si mal/a zvážiť pri balení na vysokohorskú turistiku:

Výbava a batoh

- Turistický batoh (30–50 l podľa dĺžky túry)
- Pláštenka na batoh / vodeodolný obal
- Trekingové palice

Oblečenie (vrstvomý systém)

- Funkčné spodné prádlo
- Termotričko (1–2 ks)
- Fleece alebo teplá stredná vrstva
- Vetrú a vodeodolná bunda (Gore-Tex alebo ekvivalent)
- Nepremokavé turistické nohavice
- Čiapka, rukavice (aj náhradné)
- Náhradné ponožky (2–3 páry funkčných)
- Buff/šatka
- Slnečná čiapka alebo šiltovka

Obuv

- Kvalitné vysokohorské turistické topánky
- Náhradné šnúrky
- Mačky alebo retiazky (podľa podmienok)

Navigácia a bezpečnosť

- Papierová mapa
- Kompas alebo GPS
- Čelovka + náhradné batérie
- Powerbanka
- Núdzová termofólia
- Lekárnička (náplasti, obväzy, dezinfekcia, lieky proti bolesti)
- Píšťalka
- Nožík / multitool

Ochrana

- Slnečné okuliare (UV 400)
- Opaľovací krém (SPF 30–50)

- Balzam na pery s UV ochranou

Jedlo a voda

- Fľaše na vodu / hydrovak (2–3 l)
- Energetické tyčinky, orechy, sušené ovocie
- Vysokokalorické jedlo (napr. do varu len zaliať)
- Bufet/plynový varič + kartuša (ak treba)
- Hrnček, lyžica

Výbava na dlhšie túry (voliteľné)

- Stan alebo bivačovací vak
- Spacák (podľa teploty)
- Karimatka
- Filter na vodu alebo dezinfekčné tablety

Dokumenty a osobné veci

- Občiansky preukaz / poistenie do hôr
- Peniaze / karta
- Telefón + uložené núdzové čísla