



SKIALP CHECKLIST

ČO SI ZBALIŤ DO BATOHA NA JEDNODŇOVÚ SKIALP TÚRU?

OBLEČENIE

- funkčné termoprádlo
- ponožky (ideálne trochu kompresné)
- skialpové nohavice
- stredná vrstva – mikina (polartec, fleece, merino)
- vrchná vrstva – hardshell (GTX, windstopper)
- zateplňovacia vrstva - bunda, sukňa / kraťasy (perie / primaloft)
- čiapka a rukavice (tenké na šľapanie, hrubšie na zjazd)
- čelenka a šatka (buffka)
- náhradné oblečenie - funkčné tričko (dlhý rukáv)

DROBNOSTI

- čelovka (pre istotu)
- UV krém
- mobilný telefón s GPS mapami a appkou HZS
- balzam na pery (+UV)
- hotovosť + doklady
- papierové vreckovky
- sáčok na odpad
- píšťalka

BATERKY !!!

VÝSTROJ

- lyže + lyžiarky + pásy + palice
- lavínová výbava: pieps + lopata + sonda
- prilba
- slnečné a lyžiarske okuliare
- lekárnička s alu fóliou
- vreckový nož
- mačky na viazanie - haršajzne
- cepín / mačky (podľa typu túry)

NIEČO POD ZUB

- energetické tyčinky
- pitný režim (termoska s čajom, camelbag)
- hroznový cukor

TIPY A VYCHYTÁVKY

- na dlhší výlet pribaliť powerbanku
- suché ponožky v aute na prezutie
- vosk na lyže / pásy

**Over si lavínovú
situáciu a podmienky!**

POISTI SA!