Rady na pěší turistiku



Jak se na pěší turistiku obléknout a co si s sebou přibalit? Nechte se inspirovat našimi radami.

Oblečení

Zkušení turisté mají jasno: lepší je mít na sobě více tenčích vrstev oblečení než jednu silnou. Zvláště chystáme-li se na výpravu do hor, kde je počasí dosti nevyzpytatelné.

Úplně dospod patří takzvané funkční prádlo, které pot nesaje, ale pouští vně do další vrstvy. **Druhá vrstva, kterou tvoří trika, mikiny a kalhoty, by měla být lehká, prodyšná a rychleschnoucí. Následné vrstvy** kromě toho, že mají odvádět pot, **by také měly hřát**. Vhodné jsou fleecové nebo softshellové bundy. Windstopper je fleece s větruvzdornou membránou.

Vrstvu poslední pak tvoří prodyšný a nepromokavý materiál (např. zn. goretex, aquatex apod.)

Pokud se ale oblékáme do klasických materiálů, je žádoucí si do batohu přibalit jedno dvě suchá trička. Až to první propotíme, přijde nám vhod převléknout se do suchého. A pro případ deštivého počasí si pochopitelně **nesmíme zapomenout přibalit větrovku a pláštěnku**.

Obuv

Tak jako šel mílovými kroky dopředu vývoj v oblasti oblečení, stejně tak se to má s obuví. Kde jsou legendární kožené pohorky, které se nejdřív musely pořádně vyšlápnout s doprovodem několika puchýřů. **Dnes máme na výběr od letních trekingových sandálů až po speciální ledovcové boty z plastu a různých kompozitů (takzvané skelety nebo duplexy).**

Na celodenní pochod asi sandály neobujeme, ale **zvolit můžeme trekingové pohorky**. Jsou vhodné k turistice od jarních měsíců přes léto až do podzimu. Mohou být jak textilní, tak kožené nebo kombinací obojího. Mívají tvrdší podrážky a polopropustnou membránu, přitom jsou lehké a pohodlné. Oblíbené jsou i tzv. trekové polobotky neboli nízké pohorky. K lehčím túrám v nepříliš náročném terénu stačí.

Batoh

Na jednodenní výlet by měl stačit batoh o obsahu od 20 do 35 litrů. Měl by být **kvalitní, pohodlný, ne příliš těžký, s odvětráváním na zádech, s postranními kapsami na drobnosti a láhev s pitím**

Do batohu dáme:

- **Jídlo v plastové krabici**, aby se nezničilo ani nezašpinilo batoh.
- **Lahev (v zimě termosku) na vodu či čaj**, počítejme alespoň s 1,5 litrem.
- **Malou lékárničku** (náplasti na puchýře a otlaky, olej či jelení lůj, pružné stahovací obinadlo, gázu na otevřenou ránu, desinfekční prostředek, prášek proti alergické reakci na štípnutí hmyzem atd.)
- **Legendární KPZ (krabička poslední záchrany)** jako zápalky, provázek, papír, tužka, zavírací špendlík, gumička, lupa, svíčka.
- **Náhradní oblečení** (v zimě rukavice, čepici, větrovku i proti dešti, dlouhé šusťáky proti větru, náhradní ponožky) v igelitovém nepromokavém pytlíku.
- **Doklady, peníze, baterku, mapu (dnes spíše mobil s GPS a mapovými podklady)**. Vše ve voděodolném pouzdře.

Při balení dáváme těžké věci nahoru, aby bylo těžiště co nejvýše a aby batoh netáhl zpět. Zapnutím bederního pásu se přenese část hmotnosti batohu z ramen na pánev a zmenší se tím tlak na páteř.

Čepice

V létě je hlavu třeba chránit především proti slunci – poslouží **kšiltovka, šátek nebo klobouk**. Vůbec není od věci, když má kšiltovka ještě postranní a zadní clonu, které chrání i uši a krk proti UV záření.

V chladném počasí pak užijeme čepice, které jsou pro turistický účel vyráběné z Merino vlny nebo polyesterového flauše.

Jídlo

Málokde už na celodenním pěším výletě nenarazíte na nějakou útulnou hospůdku nebo restauraci. Postačí

tedy vzít si s sebou jen svačinu. Stále to obvykle bývá **pečivo (nejlépe celozrnné) namazané máslem a pokladené šunkou nebo trvanlivější uzeninou, tvrdým sýrem**. K tomu si povolíme nějakou **oplatku a samozřejmě ovoce**.

Pokud počítáme s obědem „neseným přes kořeny“, volíme třeba **zapečené tousty se šunkou a sýrem, zeleninu**. K chuti přijde i **těstovinový salát v nejrůznějších variacích (s tuňákem, se špenátem s nivou, hráškem, čerstvou paprikou, tvrdým sýrem atd)**. S tuňákem si dobře rozumí i vajíčko, tvrdé rajče a ledový salát. Jen je lepší zálivku (olivový ocet, citrónová šťáva apod.) dát zvlášť do malé, dobře uzavřené skleničky a pokapat porci až těsně před konzumací, aby se zelenina nerozmáčela a nepovadla.

Když je někdo zvyklý na řízek s chlebem a kyselou okurkou, proč ne!

Jídlo můžeme také umístit do termoobalů, případně chladicího batohu, který ponese jeden z členů výpravy.

Nezbytný je dostatek tekutin! Nejlepší je voda nebo minerálka, neslazený nebo jen málo medem oslazený čaj s citrónem.

Trasy

K dispozici je **velký výběr nejrůznějších turistických příruček**. Na atraktivní výlety upozorňují noviny a časopisy. A konečně je tu internet se svými turistickými portály, které nabízejí zajímavé typy na pěší výlety. Tam můžeme nastudovat nejlepší trasy. **Mobiloví nadšenci mají jistě staženou některou z turistických aplikací, které nabízejí nejen podrobné mapy s turistickým značením, ale také řadu tipů, kam se cestou podívat.**

Pamatujme!

Pokud je to možné, volíme trasu, která vede mimo silnice. Když už po silnici šlapat musíme, platí pravidlo, že chodci tam, kde nejsou chodníky, chodí po levé krajnici nejvýše po dvou. Na více zatížených či nepřehledných úsecích je bezpečnější, abychom šli po jednom za sebou a dávali pozor na projíždějící nebo předjíždějící vozidla. Na dálnici je pak pro chodce naprostý zákaz vstupu!

Šťastnou cestu a nezapomeňte na dobrou náladu!