

# SEZNAM DOPORUČENÉHO VYBAVENÍ NA TREKING

! NEZBYTNÉ o UŽITEČNÉ - NENÍ TŘEBA		zájezdy POD STŘECHOU	zájezdy DO STANU
DŮLEŽITÉ DROBNOSTI	CESTOVNÍ PAS (pozor na dobu platnosti !)	!	!
	PENÍZE (př. platební kartu jako rezervu)	!	!
	HODINKY	!	!
	MOBILNÍ TELEFON (s nabíječkou)	!	!
	POJIŠŤOVACÍ KARTIČKA (pokud jste pojištěni přes nás, dodáme vám ji k odletu)	!	!
	ČELOVKA + náhradní baterie	!	!
	KAPESNÍ NŮŽ	!	!
	OPALOVACÍ KRÉM A KRÉM NA RTY (s vysokým ochranným faktorem, 20 a více)	!	!
	SLUNEČNÍ BRÝLE (s vyšším UV filtrem)	!	!
	OSOBNÍ LÉKÁRNIČKA (obsah - viz „ZDRAVOTNÍ ZABEZPEČENÍ“)	!	!
	PÍŠŤALKA pro nouzový signál v horách	!	!
	HYGIENICKÉ POTŘEBY a TOALETNÍ PAPIR	!	!
	RUČNÍK	!	!
	REPELENT PROTI KOMÁRŮM (s co nejvyšším obsahem účinné látky DEET)	!	!
	OČKOVACÍ PRŮKAZ (pro zájezdy s povinným očkováním)	!	!
	TELESKOPICKÉ HOLE	o	o
	BUZOLA NEBO GPS (pokud je ovládáte)	o	o
	PŘÍPRAVEK NA ÚPRAVU VODY (dle charakteru zájezdu - viz "ZDRAVOTNÍ ZABEZPEČENÍ")	!	!
	FOTOAPARÁT (s nabíječkou nebo náhradními akumulátory)	o	o
	TĚLOVÁ LEDVINKA nebo KAPSA NA KRK (na doklady a peníze)	!	!
NEPROMOKAVÉ VAKY NA VĚCI (př. mirkotenové sáčky, ochrání věci před mokrem)	o	o	
PÁR METRŮ TENKÉ POLYAMIDOVÉ ŠNŮRKY (univerzální použití)	o	o	
OBUV A ZAVAZA- DLA	TREKINGOVÉ KOTNÍKOVÉ POHORY (kategorie B/C - středně těžké, dobře naimpregnované)	!	!
	ŠUSTÁKOVÉ NÁVLEKY (prodyšné, do deště, proti padání kamínků do bot)	!	!
	SPORTOVNÍ TURISTICKÉ SANDÁLY nebo LEHKÉ TENISKY	!	!
	BATOH S BEDERNÍM PÁSEM o objemu 60-70 litrů	!	!
	NEPROMOKAVÝ OBAL NA BATOH (nebo pláštěnka typu pončo na člověka i s batohem)	!	!
	MALÝ SKLADNÝ BATŮŽEK (příruční zavazadlo, př. na jednodenní výlety)	!	!
	LEHKÝ VAK (pro odložení věcí v depozitu, hotelu - dle charakteru zájezdu)	o	o
OBLEČENÍ	SVRCHNÍ BUNDA S KAPUCÍ (větru a voděodolná např. GORE-TEX)	!	!
	SVRCHNÍ KALHOTY (větru a voděodolné např. GORE-TEX)	!	!
	VĚTROVKA (lehká, větruodolná, prodyšná - šusták, pertex)	o	o
	TEPLÁ VESTA (pérová nebo ze syntet. náplň, dle počasí v dané destinaci - viz "POČASÍ")	o	o
	DLOUHÉ SPORTOVNÍ KALHOTY (nejlépe z rychleschnoucích tkanin)	!	!
	SPORTOVNÍ KRÁČASY (nejlépe z rychleschnoucích tkanin)	!	!
	TEPLÁ MIKINA (Polartec, Power Stretch, dle počasí v dané destinaci - viz "POČASÍ")	o	o
	TENKÁ MIKINA (microfleece, tenký Power Stretch)	!	!
	FLEECOVÉ KALHOTY (na převlečení na večer, dle počasí v dané destinaci - viz "POČASÍ")	o	o
	TERMOPRÁDLO - TRIKO S KRÁTKÝM RUKÁVEM (Moir, CRAFT, klasická Merino vlna aj.)	!	!
	TERMOPRÁDLO - TRIKO S DLOUHÝM RUKÁVEM (Moir, CRAFT, klasická Merino vlna aj.)	!	!
	TERMOPRÁDLO - PODVLÍKAČKY (Moir, CRAFT, klasická Merino vlna aj.)	!	!
	PONOŽKY (nejlépe Moira, Coolmax, klasická Merino vlna)	!	!
	TEPLÉ nebo TENKÉ RUKAVICE (dle počasí v dané destinaci - viz "POČASÍ")	!	!
	TEPLÁ ČEPICE	!	!
	KLOBOUK nebo ŠÁTEK (jako ochrana proti slunci)	!	!
PLAVKY	o	o	
SPANÍ	TURISTICKÝ STAN (lehký se samonosnou konstrukcí)	-	!
	KARIMATKA (nenasákavá, dobře izolující, klasická nebo samonafukovací + lepení)	-	!
	SPACÍ PYTEL (nejlépe třísezónní, dle počasí v dané destinaci - viz "POČASÍ")	!	!
	VLOŽKA DO SPACÁKU (dle typu a stáří spacáku, pro zvýšení tepelného komfortu)	o	o
JÍDLO	VAŘIČ (benzinový nebo plynový, dle charakteru zájezdu - viz "DOPORUČ. VYBAVENÍ")	-	!
	SIRKY, ZAPALOVAČ (nejlépe v nepromokavém balení + rezerva)	-	!
	NÁDOBÍ NA VAŘENÍ + PŘÍBOR + HRNEČEK	-	!
	POTRAVINY (dle charakteru zájezdu - viz "STRAVOVÁNÍ")	!	!
	CESTOVNÍ LÁHEV NA VODU (doporučujeme 1,5-2 litry)	!	!

## Dělení vrstev trekingového oblečení:

Aby byl Váš zážitek z pobytu v přírodě co nejlepší a nejpříjemnější, je potřeba se vhodně obléknout. V horách s batohem na zádech býváme vystaveni mnoha vlivům, které mohou snižovat náš komfort. Vítr, déšť, sníh, ale také náš vlastní pot. A udržení si ideálního tepelného komfortu je alfa a omegou pobytu v přírodě a v horách. Tedy, abychom se udrželi v suchu a v teple, je ideální oblékat se dle takzvaného cibulového (vrstvicího) principu.

### 1. VRSTVA (ODVOD POTU)

První vrstva má jednoznačně daný úkol: co nejlépe a co nejrychleji dostat pot od Vašeho těla. Je tedy na místě zvolit **funkční prádlo, které bude dobře odvádět pot a rychle schnout**. Pokud se chystáte na aktivity hodně potivé (např. cyklistika) v teplém prostředí, je vhodné zvolit syntetické funkční prádlo, například od firem Craft nebo Sensor. Syntetika velmi rychle schne a rychle odvede pot. Pokud je však vlhká, tak chladí (až studí) a při delším nošení rychle přejímá pachy.

Pro méně potivější aktivity (turistika, VHT) a pro chladnější prostředí je naopak mnohem vhodnější prádlo z merino vlny. Jde o velmi jemnou vlnu ze zvláštního plemene, která nekouše, dobře odvádí pot i schne a navíc i při dlouhodobém nošení nepřijímá pachy. Když je vlhká, chladí výrazně méně než syntetické materiály.

### 2. VRSTVA (IZOLACE)

Druhá vrstva by měla stále nabízet dobré schopnosti odvodu vlhkosti, zároveň by měla být schopna zadržovat okolo těla určitý objem vzduchu a tím pádem izolovat. Klasickým zástupcem druhé vrstvy jsou takzvané **fleece bundy (miki-ny)**. V dnešní době doporučujeme vyšší gramáž Merino vlny nebo techničtější typy fleece materiálů, jako např. Polartec PowerStretch, Thermolite nebo Technostretch. Takový fleece je z vnější strany hladký a nežmolkuje, z vnitřní strany je příjemně „počesaný“ a tím pádem dobře izoluje. Dobrou volbou je mikina [Axis](#), [Gavia](#), [Tonale](#) nebo dámská [Eira](#) či [Sakura](#) od [Direct Alpine](#).

### 3. VRSTVA (OCHRANNÁ VRSTVA)

Třetí vrstva je jakýmsi kompromisem mezi vrstvou druhou a čtvrtou. Patří sem primárně výrobky z materiálu, kterému se říká SoftShell. Jde o materiál, který obstojně odvádí pot, na druhou stranu je ovšem velmi dobře větruodolný a ochrání svého uživatele i před značnou dávkou vlhka v podobě deště či sněžení. Můžete narazit na varianty s membránou (WindStopper, Dermizax, NoWind), které budou velmi dobře odolávat větru i dešti, ale budou hůře prodyšné. Pokud se tedy věnujete aktivnějším sportům, případně

se více potíte, sáhněte raději po softshellu bez membrány. Jako třetí vrstva vám bude nejlépe sedět bunda [Shivling](#), [Jorasses](#), případně [Tacul](#), ženám pak [Tanama](#) nebo [Gaia](#).

### 4. VRSTVA (NEPROMOKAVÁ VRSTVA)

Aby Vaše ochrana proti vnějším vlivům byla kompletní, je zapotřebí být vyzbrojený i poslední, nepromokavou (ale stále prodyšnou) vrstvou. Variant je zde celá řada, ovšem pokud to s pobytom v přírodě myslíte vážně, nemělo by se na této části výbavy šetřit. Pokud vlastníte softshellové oblečení, bude Vám stačit lehký záložní **nepromokavý komplet (bunda a kalhoty)**, ty jsou stejně důležité), například z materiálů Gore-Tex Paclite či Gore-Tex ActiveShell, případně jiné alternativy. Pokud ovšem vyrážíte na delší a náročnější cesty, bude vhodné zvolit bundu a kalhoty z mechanicky odolnějších materiálů. K těm patří například Gore-tex Pro, Gore-Tex Performance, Dermizax, BlocVent a podobně. Dle zamýšlené aktivity pak musíte zvolit střih bundy, velikost kapuce (použití přílby), hmotnost a sbalitelnost. Perfektně vám poslouží bundy [Devil Alpine](#), [Guide](#) nebo [Guide Lady](#) od českého výrobce [Direct Alpine](#).

### 5. VRSTVA (DRTIČ MRAZU)

Budete-li se pohybovat i ve vyšších výškách (či nízkých teplotách), je velmi vhodné se vybavit i kvalitní izolační vrstvou, a to buď z peří nebo ze syntetických vláken. Ujistěte se, jakým způsobem budete chtít takovou vrstvu nosit. Existují **lehké zateplovací vesty / bundy / svetry z peří či syntetiky**, které můžete obléknout pod bundu, nebo můžete zvolit klasické péřové bundy, které budete nosit přes všechno oblečení. Jestli zvolit péřovou nebo syntetickou výplň, je jen na Vás. Péřová bude lehčí a sbalitelnější, lépe zahřeje, ale pokud zmokne, už Vás nezahřeje. Syntetická náplň (Climashield, Primaloft) bude objemnější a pravděpodobně Vás nezahřeje tolik, ale voda jí moc vadit nebude a nebudete se o ni muset tolik starat. Pokud zvolíte bundu [Foraker](#), [Belay](#) nebo pulover [Flake](#) je jen na vás. Dámy si určitě oblíbí bundu [Sella](#) nebo [Block Lady](#).

Vybavení můžete rovněž konzultovat i zakoupit u našich partnerů – specializovaných outdoorových obchodů:

- Hanibal sport, Korunní 16, Praha 2 (nejbližší outdoorový obchod od Adventury) [www.hanibal.cz](http://www.hanibal.cz)
- Doporučujeme též oblečení od 100% české firmy [Direct Alpine](#)
- HUDYsport, síť prodejen, [www.hudy.cz](http://www.hudy.cz)
- Rock point, síť prodejen, [www.rockpoint.cz](http://www.rockpoint.cz)

Kompletní seznam našich partnerů naleznete na [www.adventura.cz/informace/karta-klienta](http://www.adventura.cz/informace/karta-klienta) – včetně výše slev, které na vybraných místech můžete uplatnit s Kartou klienta Adventury.