

		! 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		o	o
	BUZOLA NEBO GPS (pokud je ovládáte)	o	o		o	o
	PŘÍPRAVEK NA ÚPRAVU VODY (dle charakteru zájezdu - viz "ZDRAVOTNÍ ZABEZPEČENÍ")	!	!		!	!
	FOTOAPARÁT (s nabíječkou nebo náhradními akumulátory)	o	o		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		o	o	
PÁR METRŮ TENKÉ POLYAMIDOVÉ ŠNŮRKY (univerzální použití)	o	o		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		o	o
	SVRCHNÍ BUNDA S KAPUCÍ (větru a voděodolná např. GORE-TEX) - např. Devil Alpine nebo Guide	!	!		!	!
SVRCHNÍ KALHOTY (větru a voděodolné např. GORE-TEX) - např. Devil Alpine Pants nebo Midi od Direct Alpine	!	!		!	!	
VĚTROVKA (lehká, větruodolná, prodyšná - šusták, pertex) - např. Dru nebo Tacul Direct Alpine	o	o		o	o	
TEPLÁ VESTA (pěřová nebo ze syntet. náplň, dle počasí v dané destinaci - viz "POČASÍ") - např. Alpha Vest nebo Bona od Direct Alpine	o	o		o	o	
DLOUHÉ SPORTOVNÍ KALHOTY (nejlépe z rychleschnoucích tkanin) -např. Cruise , Cruise Lady nebo Mountainer od Direct Alpine	!	!		!	!	
SPORTOVNÍ KRÁČASY (nejlépe z rychleschnoucích tkanin) - např. Cruise Short	!	!		!	!	
TEPLÁ MIKINA (Polartec, Power Stretch, dle počasí v dané destinaci - viz "POČASÍ")	o	o		o	o	
TENKÁ MIKINA (microfleece, tenký Power Stretch) - např. Eira , Gavia od Direct Alpine	!	!		!	!	
FLEECOVÉ KALHOTY (na převlečení na večer, dle počasí v dané destinaci - viz "POČASÍ") - např. Tonale pants od Direct Alpine	o	o		o	o	
TERMOPRÁDLO - TRIKO S KRÁTKÝM RUKÁVEM (klasická Merino vlna DEVOLD , CRAFT, aj.)	!	!		!	!	
TERMOPRÁDLO - TRIKO S DLOUHÝM RUKÁVEM (klasická Merino vlna DEVOLD , CRAFT, aj.)	!	!		!	!	
TERMOPRÁDLO - PODVLÍKAČKY (klasická Merino vlna DEVOLD , CRAFT, aj.)	!	!		!	!	
PONOŽKY (klasická Merino vlna DEVOLD , CRAFT, aj.)	!	!		!	!	
TEPLÉ nebo TENKÉ RUKAVICE (dle počasí v dané destinaci - viz "POČASÍ") - např. Wallis nebo Thermo Mitt	!	!		!	!	
TEPLÁ ČEPICE - např. Kameny od Direct Alpine	!	!		!	!	
KLOBOUK nebo ŠÁTEK (jako ochrana proti slunci) - např. Multi nebo Active od Direct Alpine	!	!		!	!	
PLAVKY	o	o		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		o	o
JÍDLO	VARIČ (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 alfou a omegou pobytu v přírodě a v horách. Tedy, abychom se udrželi v suchu a v teple, je ideální oblékat se dle takzvaného cibulového (vrstvičho) 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 potivě (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 **DEVOLD**. Jde o velmi jemnou vlnu ze zvláštního plemene, která nekouše, dobře odvádí pot i schne, a navíc i při dlouhodobém nošení nepřejímá 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 (mikiny)**. 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 přilby), 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
- Doporučujeme též oblečení od 100% české firmy **Direct Alpine**
- Doporučujeme též vlněné oblečení **DEVOLD**
- HUDYsport, síť prodejen, www.hudy.cz
- Rock point, síť prodejen, www.rockpoint.cz

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