

**SEZNAM DOPORUČENÉHO VYBAVENÍ  
TURISTIKA–TREKING–LEDOVCOVÉ KURZY–KURZY VHT**

		!	o	–	záběhy POD STŘECHOU	záběhy DO STANU
<b>DŮLEŽITÉ DROBNOSTI</b>	<b>NEZBYTNÉ</b>	!				
	<b>UŽITEČNÉ</b>		o			
	<b>NENÍ TŘEBA</b>			–		
		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. mikrotenové sáčky, ochrání věci před mokrem)	o			o	
	PÁR METRŮ TENKÉ POLYAMIDOVÉ ŠNŮRKY (univerzální použití)	o			o	
<b>OBUV A ZAVAZA- DLA</b>	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
<b>OBLEČENÍ</b>	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	o
	TEPLÁ VESTA (pérová nebo ze syntetickou náplní, dle počasí v dané destinaci - viz "POČASÍ")	o			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	o
	TENKÁ MIKINA (microfleece, tenký Power Stretch)	!			!	!
	FLEECOVÉ KALHOTY (na převlečení na večer, dle počasí v dané destinaci – viz "POČASÍ")	o			o	o
	TERMOPRÁDLO – TRIKO S KRÁTKÝM RUKÁVEM (Moirá, CRAFT, klasická Merino vlna aj.)	!			!	!
	TERMOPRÁDLO – TRIKO S DLOUHÝM RUKÁVEM (Moirá, CRAFT, klasická Merino vlna aj.)	!			!	!
	TERMOPRÁDLO – PODVLÍKAČKY (Moirá, 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	o	
<b>SPANÍ</b>	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
<b>JÍDLO</b>	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 outdoorového 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 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 (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.

### 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.

### 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.

### 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.

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](http://DirectAlpine)
- 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.