

N  VŠECHN 

PŘ  PR  VEN 

Jak může kolíček na prádlo zachránit večeri
a 222 dalších nepostradatelných tipů do volné přírody



Life hacks do přírody

MARCO  **POLO**



Jak může KOLÍČEK NA PRÁDLO



zachránit dečeři

O maličkostech a velkých okamžicích

Nezapomenutelné chvíle vás očekávají, když balíte batoh nebo nasedáte na kolo, abyste vyrazili někam do přírody za dobrodružstvím. Západ slunce před stanem, váš první výstup na vrchol, noc pod hvězdnou oblohou: to všechno jsou vzpomínky, které vám zůstanou.

Nezapomenete ale ani na to, jak se vám několik hodin cesty od nejbližší chaty odlepila podrážka u boty.

Nebo jak jste uprostřed pustiny píchli kolo a neměli jste nic, čím byste duši zalepili. Rovněž nezapomenutelné chvíle!

Také pro tyto situace jsme vytvořili sbírku dobrých rad a tipů, které uvádíme v této knize.

Jak správně sbalit batoh? Co nám mraky prozradí o počasí?

Opravdu je možné zapálit oheň bramborovými lupínky?

A jak se dá konzerva otevřít pomocí lžice?

Na následujících stranách najdete chytrá řešení pro tyto i mnohé další, velké i malé překážky.

Od plánování přes balení až po vlastní putování přírodou a přenocování: S těmito tipy budete při vašem výletu do přírody připraveni na všechny možné životní situace i případné nesnáze.

Abyste mohli zažít spoustu nezapomenutelných okamžiků!



Jens Bey
a

redakce nakladatelství Marco Polo



ČLOVĚK

je tím

BOHATŠÍ,

čím více



VĚCÍ

může pustit
ze zřetele.

HENRY DAVID THOREAU



OBSAH



Doba těšení

Plánování a vyhledávání	10
Kontrola výstroje	18
Co s sebou a jak si sbalit	33



Konečně vyrážíme!

Pěší putování	44
Cyklistika a horská kola	62
Léčivé rostliny	69
Putování s dětmi	74



Tipy pro stanování

Vybavení a stavba stanu	82
Skladování věcí	95
Rychlí pomocníci	100





Tipy pro stravování

Kuchyně v přírodě	116
Příroda jako supermarket	128
Jak zacházet s ohněm	141

10 DŮVODŮ, proč...

...byste s sebou vždycky měli brát lepící pásku	30
...byste s sebou vždycky měli mít gumičky do vlasů	66
...byste vždy měli mít v zavazadle pevný pytel na odpadky	96
...byste si vždycky měli přibalit kolíček na prádlo	138





Doba TĚŠENÍ

Ještě potrvá docela dlouho, než se vydáte na velkou cestu do přírody. Nyní je potřeba plánovat, připravovat, kontrolovat výstroj – a přitom zjistíte, jak každým dnem roste vaše touha vydat se za dobrodružstvím. Aby vám později v divočině nebo na kopci nechybělo něco důležitého, na následujících stranách najdete spoustu tipů a rad týkajících se výzbroje.





NEKONEČNÁ INSPIRACE

Vyrážíte za dobrodružstvím?

Proč ne, téměř hned za domovními dveřmi na vás čeká dobrodružství. Pokud ještě hledáte další inspiraci, zadejte do internetového prohlížeče kombinaci slov „outdoor“ a „blog“. Na těchto stránkách nejspíše získáte dostatek nápadů.

Nebo můžete navštívit stránky Klubu českých turistů (KČT). Ve spodní části webu jsou odkazy na obdobné organizace v zahraničí a weby s informacemi pro turisty.



2 Široká nabídka cílů

Víte, že chcete vyrazit do přírody, chcete chodit a jezdit na kole. Ale kam?

Jestliže jste začátečníci, měli byste se nejprve vydat do nějaké destinace s dobrou infrastrukturou. Potom ještě zbývá zvážit, jestli putovat daleko nebo vysoko, tedy jestli půjdete (pojedete na kole) dlouho, či po horách. Toto rozhodnutí učiňte v závislosti na aktuální formě.

3 Placený převoz zavazadel

Což zkusit „turistiku bez zavazadel“? Pod tímto heslem najdete mnoho nabídek hlavně v Německu a Rakousku (Wandern ohne Gepäck): Při putování nesete pouze jednodenní batoh – a v rámci placené služby vám někdo jiný přepraví zbylá zavazadla na místo příštího ubytování.

Tip: Tato služba existuje i pro cyklisty a většinou je v ceně také doprava z nádraží.

4 Vlakem tam, dále na kole

Sníte o putování zajímavou krajinou nebo mezi moravskými vinnými sklípky, ale chcete tyto krásy sledovat z jízdniho kola? V takovém případě dojedte na místo a půjčte si kolo tam, kde chcete jezdit!

Některé systémy sdílení nebo půjčování kol (hlavně ty ve městech) fungují prostřednictvím mobilních aplikací, které si raději stáhněte ještě doma. Nejlepší bývá zvolit trekkingové či touringové (městské) kolo, tento typ si můžete nejlépe přizpůsobit.

Jestliže se nechcete moc namáhat, půjčte si elektrokolo. *Přitom je důležité zvolit půjčovnu, která má dobíjecí stanici, jinak vás v případě vybití baterie čeká namáhavé šlapání.*

§ Převod vzdálenosti na čas

Cíl túry už máte. Ale jakou vzdálenost zvládnete během celodenní túry? Podklady pro výpočet najdete

v turistické mapě. Díky tomu si už doma můžete vypočítat, kolik času strávíte putováním. Přibližné vzdálenosti za hodinu pěší chůze bývají u průměrného turistu následující: 300 výškových metrů stoupání, 500 výškových metrů klesání, 4 kilometry horizontální vzdálenost. Díky vrstevnicím na mapě vidíte, že na vaší plánované trase je např. 900 výškových metrů stoupání, 500 výškových metrů klesání a 4 kilometry horizontální vzdálenost.

Počítejte takto:

900 výškových metrů stoupání = 3 hodiny (900 / 300)

500 výškových metrů klesání = 1 hodina (500 / 500)

4 kilometry vzdálenost = 1 hodina (4 / 4)

Čas na stoupání a klesání: 3 hodiny + 1 hodina = 4 hodiny

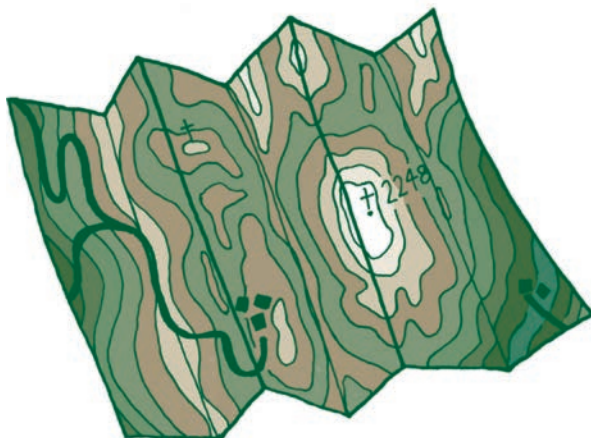
Čas na horizontální vzdálenost: 0,5 hodiny (nejmenší hodnota se půlí.)

Výsledek: na tuto túru tedy budete potřebovat 4,5 hodiny.

Pozor: Do výsledku není započten čas přestávek!

Každou půlhodinu počítejte s krátkou přestávkou a každé dvě hodiny s 30minutovou přestávkou.

Túry můžete plánovat i na počítači. Na webu www.mapy.cz vlevo zvolíte turistickou mapu a vpravo zadáváte body vaší trasy. Dostupné i jako mobilní aplikace.







6 Bota je vaším přítelem

V pohorkách k pekaři na rohu? No jasně!

Vaše nové boty se musí ochodit, proto je tedy nějakou dobu noste při všech možných příležitostech. Pevnou koženou obuv někdy budete mít na noze i pět hodin v kuse.

Tip: Boty si jděte koupit večer, neboť během dne nohy trochu nabývají na objemu. Nechejte si dost místa na prsty. Dokud boty budou nové a čisté, můžete si na ně přivykat i během chození doma v bytě.

7 Nevyjíždějte bez finanční rezervy

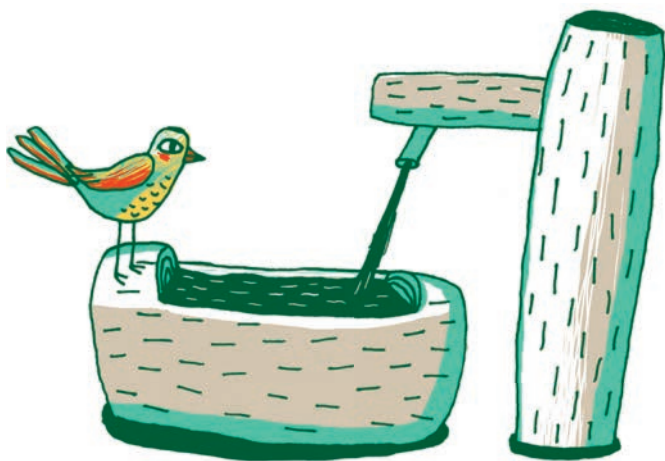
Pokud s sebou berete dvě karty, nejlépe Visa a Mastercard, jste dobře připraveni, ať už jste kdekoliv na světě. Některé peněžní instituce nabízejí bezplatné karty, s jejichž pomocí můžete vybírat v zahraničí i bez poplatků.

Tip: Do každého zavazadla si dejte telefonní čísla zákaznické linky zajišťující blokace platebních karet a do svého účtu ve službě Dropbox si nahrajte kopie důležitých dokumentů, které vám ve stavu nouze umožní rychle jednat.

8 Cestujte pomalu a zažijte více

V turistických průvodcích a na internetu objevíte mnoho tipů, díky nimž získáte rychlý přehled. Neplánujte však celou trasu od stolu. Nechejte si volný prostor, abyste si užili pár okamžiků a mohli také využít doporučení místních lidí a dalších cestovatelů.



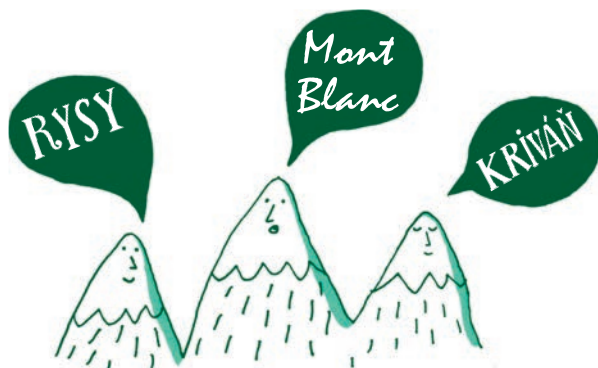


9

Zásoby tekutin

Při většině túr musíte mít s sebou tolik vody, aby vám vystačila k nejbližšímu prameni nebo k nejbližší studánce. Proto si předem ujasněte, jestli v očekávané trase túry můžete pít kdykoliv bez obav, anebo je nutné pečlivěji plánovat.

Tip: Ženy by měly vypít aspoň dva litry denně, muži dokonce tři litry.



10 Horské vrcholky

Podařilo se! Vrchol je dobyt a nyní se díváte na horský svět pod vámi. Ale jak se jmenují horské špice, které se tyčí do nebe podél horizontu? S aplikací PeakFinder vám chytrý mobilní telefon prozradí jména okolních hor – stačí držet jeho fotoaparát potřebným směrem a na displeji si postupně čtete názvy okolních kopců.

Obdobná aplikace existuje i pro noční oblohu, s aplikacemi jako SkyMap či SkyView je to podobné jako mít s sebou kapesního astronoma, který vás provede celým vesmírem.

11 Mapové aplikace

Papírové mapy vám nemusejí vyhovovat, a to hlavně při cyklistice:

Aplikace jako Mapy.cz (viz strana 12), Komoot, Maps 3D, GPSies nebo Runtastic promění váš chytrý mobilní telefon v navigační přístroj. To platí při pěších i cyklistických výpravách. Google Maps sice funguje také, často ale nachází jen hlavní trasy a vyhýbá se těm krásným vedlejším, s klidnou dopravou.

Pro jistotu byste vždycky měli mít v zavazadle náhradní baterii, neboť GPS funkce snižují výdrž baterie chytrého mobilního telefonu.



12 Šálek kávy

Je opravdu příjemné dát si šálek kávy brzy ráno před dlouhou túrou nebo při západu slunce před stanem.

Přenosný kávovar, prodávaný také pod označením Outdoor Espresso, vám umožní pochutnat si na krásně voňavé kávě. Dokonce i klasickou italskou hliníkovou konvici (moka expres), která se používá na sporáku, můžete nasadit na kempinkový vaříč – znalci jsou ovšem přesvědčeni, že takto uvařené espresso bude trochu moc hořké.

13 Užitečné mobilní aplikace

Chce to chvíli hledat na internetu: Putování v přírodě vám usnadní spousta mobilních aplikací – a někdy vám třeba i zachrání život.

Nabídka aplikací pro Android a iOS sahá od aplikací pro určování rostlin, ptáků a stromů přes kompletní průvodce pro pěší turisty, až po tipy, jak opravovat (horská) kola, SMS varování před nepříznivou předpovědí počasí, tipy pro vyznavače outdoor a survival aktivit nebo návody na poskytnutí první pomoci.

14 Malé pomůcky

V batohu a cyklistických brašnách není mnoho místa. Pár důmyslných nástrojů byste si přesto měli vzít s sebou. Někde kolem pasu můžete nosit víceúčelový nůž nebo multi-tool s různým nářadím od šroubováku přes pilu, vývrtku a otvírák až po nůž. Kromě drahých a špičkových jsou zde i levné verze za cenu kolem 500 Kč, ale při výpravách do přírody mohou mít dosti omezené využití.

Užitečnou pomůckou je též trekingový deštník: Díky němu se při lehkém mrholení nemusíte trmáčet v tlusté nepromokavé bundě, deštník připevníte k batohu a ruce zůstanou volné. A když naopak praží slunce, deštník vás chrání před spalujícími paprsky a UV zářením, přičemž váží asi jen 200–300 gramů.

Malá pištalka připevněná na batohu vám pomůže v nouzových situacích.





15

16

18

17

15 Parametry batohu

Teprve tehdy, když vůbec nevnímáte, že jej máte, znamená to, že jste našli: ideální batoh. Před nákupem změřte vzdálenost mezi sedmým krčním obratlem – to je obratel, kterého se dotknete, když svou bradu položíte na hrudník – a horním okrajem pánevní kosti (ono místo, kterého se dotýkají palce, když si dáte ruce v bok). Nyní konečně znáte délku svých zad.

Ještě lepší: batoh s nastavitelnou délkou zad. Tato funkce je ale většinou dostupná jen u větších trekingových modelů.

16 Dámský batoh

U většiny modelů batohu existuje také dámská varianta, která je nejen trochu menší a lehčí, ale většinou má rovněž užší popruhy.

17 Bederní popruh

K nošení batohu nepoužívejte ramena, nýbrž boky. Dávejte tedy pozor na to, aby se bederní popruh dal dobře utáhnout. Uvolněte ramenní popruhy a vyzkoušejte, jak dobře vám nyní batoh sedí v bocích.

18 Ramenní popruh

Netlačí do krku a rukou, nezařezává se do podpaží: Pokud nástavec ramenních popruhů sedí přesně uprostřed vašich lopatek a popruhy přiléhají k ramenům, můžete se třeba volně rozběhnout – klidně i kolem celého světa, když nohy budou spolupracovat.

TURISTIKA



je

práci pro

NOHY

a

zároveň stavem



JOSEF HOFMILLER

Hmotnost batohu

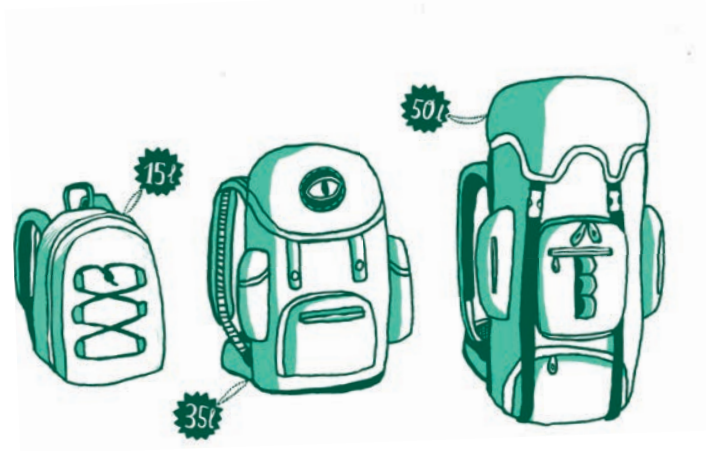
S těžkým nákladem vám i malý kopec bude připadat jako Mount Everest: Jestliže se vláčíte s batohem těžkým 20 nebo ještě více kilogramů, není to nic jednoduchého. Základní pravidlo: hmotnost batohu by neměla překročit 20 procent tělesné váhy. Při jednodenním výletu by mělo stačit šest kilogramů vybavení.





20 Který batoh tentokrát?

Týdenní putování po vinařských stezkách, čtyři týdny švédskou divočinou, několikadenní pobyt v Amsterdamu. A pokaždé s jiným batohem: turistický model obzvláště pevně sedí a je trochu menší než trekkingová varianta, která se velmi dobře nosí a nabízí spoustu místa. S kufrobatohem můžete – díky kolečkům a nosným popruhům – pohodlně poznávat města, a přesto zvládat pěšky i delší trasy.



21 Batoh se vždy naplní!

**Ať už je batoh jakkoliv velký, naplníte jej vždycky až na doraz.
To je přírodní zákon!**

Předem tedy zvolte menší model: 15 litrů pro jednodenní výlet, až 35 litrů pro několikadenní túru po turistických chatách a nejvýše 50 litrů, pokud s sebou nosíte stan a vařič.

Tip: Dobré outdoorové obchody vám batoh zabalí i se zátěží. Ještě před nákupem tedy můžete testovat, jestli se vám konkrétní batoh bude příjemně nosit. Pro důkladné vyzkoušení potřebujete batoh nosit aspoň 15 minut.



22 Trekingové hole

Už jste si museli všimnout, že prudce vzrostl počet lidí, kteří při svých výpravách nosí trekingové hole. Na horách jsou tyto pomůcky skutečně užitečné, hlavně během stoupaní a klesání zvyšují rovnováhu, šetří kolena a napomáhají tomu, abyste nemuseli nadměrně prohýbat záda pod tíhou batohu. Ale zároveň: Při příliš častém používání mohou hole změnit váš styl chůze, takže ztratíte svůj bezpečný nášlap. A v obzvláště strmém terénu mohou být příčinou klopýtání. Zvažte to tedy. Někdy může být zcela dostatečné používat pouze jedinou hůl.

23 Nezávadné oděvy

Moderní funkční oblečení je považováno za high-tech produkt, ale někdy má velký nedostatek: obsahuje perfluorované uhlovodíky (PFC). Tato látka, používaná pro svou vodoodpudivost, může mít karcinogenní účinky a od roku 2020 se přestane používat. Milovníci zelených technologií ocení, že se už dá sehnat recyklované i recyklovatelné outdoorové oblečení.



24 Téměř bez zápachu

Funkční trička z merino vlny jsou opravdu univerzální: Ohřívají vás, když je ráno ještě chladno, ochlazují při výstupu a rychle schnou, když si uděláte přestávku. A navíc: Ani po několika dnech moc nezapáchají.

Ale... Ať už jsou z merino vlny nebo umělých vláken, ne zcela každý kus oděvu je vhodný úplně pro každého. Nejlepší bude, když si před nákupem turistického oblečení projdete stránky s testy obdobného zboží. Kromě těch českých tu je třeba stránka www.outdoor-magazin.com (v němčině).