

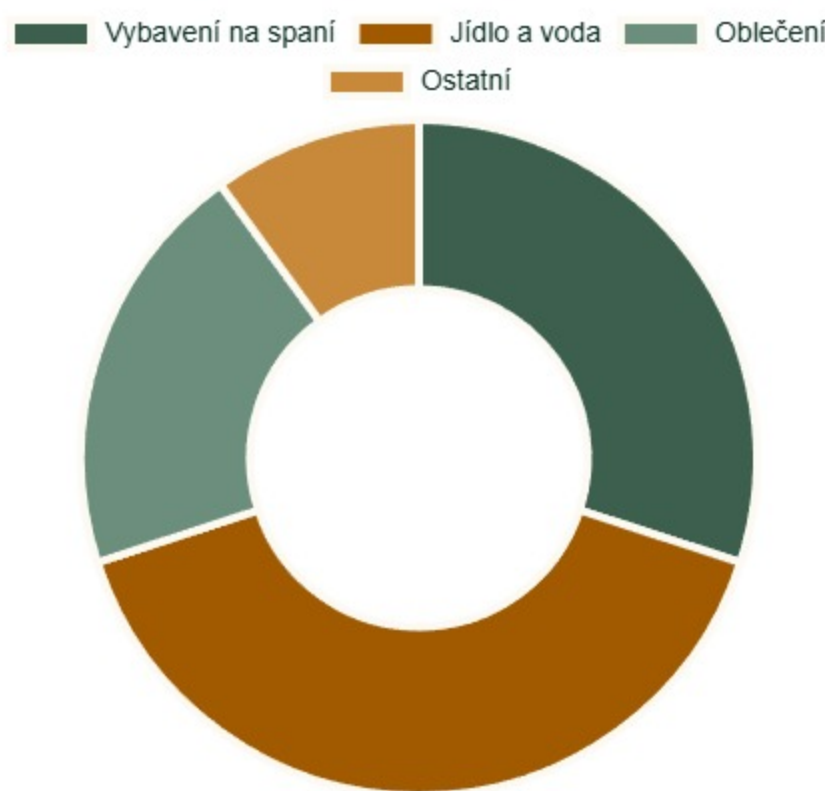
JAK SE SBALIT NA ČUNDR

a nezbláznit se z toho!

Cíl: Batoh pod 10 kg

Batoh: Tvůj dům na zádech

Čím menší batoh vezmeš, tím méně blbostí do něj nacpeš. To je prostá fyzika. Klíčem je ale správné rozložení váhy – udrží tě v pohodě a bez bolesti zad. Těžké věci patří co nejdříve k zádům a doprostřed.



Ukázkové rozložení váhy vybavení v batohu. Voda a jídlo jsou největší položky, proto s nimi chytře hospodař.

Spaní: Bez toho nedáš ani kilák

Jak se vyspíš, tak se ráno cítíš. Kvalitní spánek je základ, abys měl energii na další den. Nešetři na něm, ale ani netahej zbytečnosti.

- **Karimatka:** Pěnová je jistota. Izoluje, nejde propíchnout a nic neváží.
- **Spacák:** Lehký, s komfortem kolem 10-15°C na léto. Obří péřovku nech doma.
- **Přístřešek:** Tarp nebo celta. Lehčí než stan a přizpůsobíš ho terénu.

Oblečení: Vrstvi jak cibule

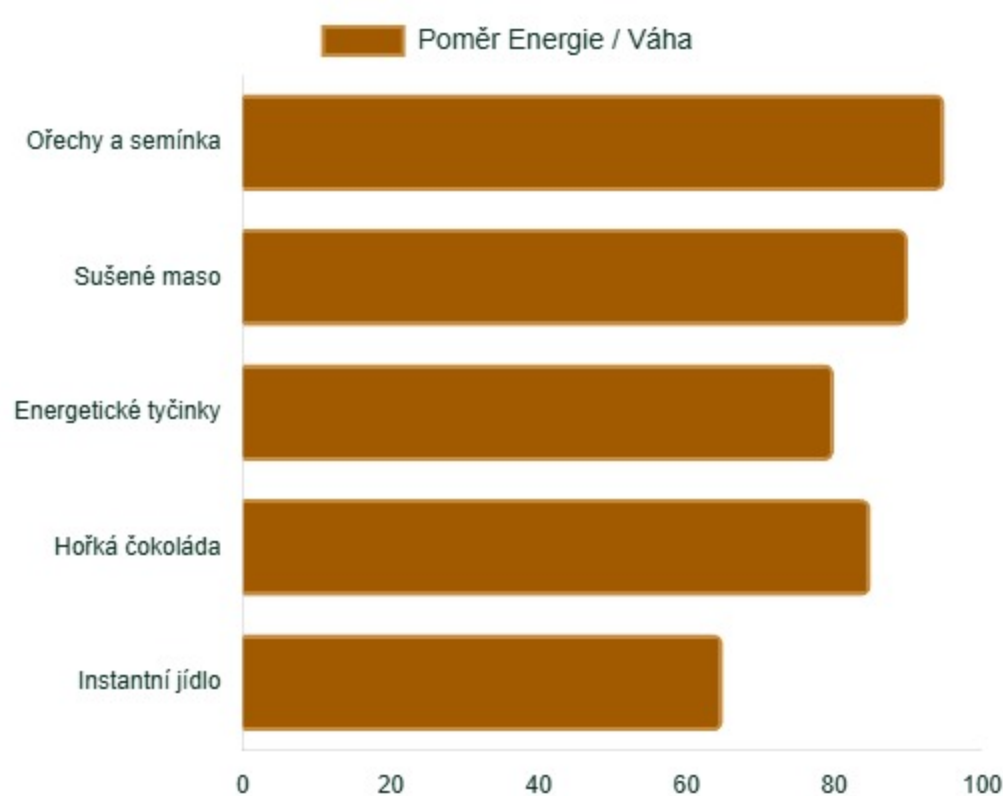
Počasí na horách se mění rychleji než tvoje nálada. Vrstvení je jediná cesta, jak zůstat v suchu, teple a pohodě. Zapomeň na bavlnu!



- **Boty:** Lehké trailovky. Dýchají a netlačí.
- **Ponožky:** 2 páry. Jedny na den, jedny suché na spaní. Zlaté pravidlo!

Jídlo: Rychlé, lehké, chutné

Jídlo je palivo. Potřebuješ ho dost, ale zároveň nechceš tahat konzervy. Hledej potraviny s nejlepším poměrem energie a váhy. Oříšky a sušené maso jsou tví nejlepší kamarádi.



Porovnání efektivity jídla. Potraviny s vysokým skóre ti dodají nejvíc energie na gram váhy.

Hygiena a zdraví: Když tě bolí nohy, končí sranda

Prevence je lepší než léčba. Pár gramů v lékárnice ti může zachránit celý výlet. A čisté nohy jsou šťastné nohy.

- **Nohy:** Tejpy, vazelína na prevenci, hořčík proti křečím.
- **Tělo:** Vlhčené ubrousky jsou sprcha v balíčku. K tomu malý ručník.
- **Lékárnička mini:** Náplast, dezinfekce, pinzeta, léky na bolest.

Navigace a vychytávky

Pár chytrých věcí, které nic neváží, ale mají cenu zlata, když jde do tuhého. A pamatuj: bez lži se nenajíš.

- **Navigace:** Mobil s offline mapou (mapy.cz!).
- **Powerbanka:** Klíčová věc. Bez ní je mobil jen těžítka.
- **Duct tape:** Omotej kousek kolem hole. Opraví všechno.
- **Lžička:** Nezapomenout!
- **Pytel na odpadky:** Co si přineseš, to si i odnes. #respektkprirode

Sbaleno chytře, s respektem k přírodě i vlastním zádům.

Tak si to užij!