



METODICKÁ PŘÍLOHA

82

PĚŠÍ TURISTIKA

KROK ZA KROKEM

Autor: Radka Mothejzíková

*Pohyb
je život*

Metodická příloha časopisu
pro všechny příznivce
aktivního způsobu života
22. ročník | číslo 2 | červen 2018
ISSN 1212-0669
www.caspv.cz

ČESKÁ ASOCIACE



**SPORT
PRO VŠECHNY**



Chůze je jedním z nejpřirozenějších pohybů, jímž se lidé obvykle přemísťují z místa na místo, hnáni jak potřebou pouze někam se dostat, tak pradávnou touhou po poznávání. Není pochyb o velkém významu pohybu v přírodě pro přirozený a zdravý vývoj člověka. Vhodnou přípravou na tuto aktivitu ušetříme čas na trase a vyvarujeme se některých chyb, které by nám naše putování mohly znepríjemnit. Pojďme se tedy podívat na turistiku ze všech stran, abychom se na cestách mohli kochat okolními krásami a plně si vychutnávat zážitky, které nás potkají.

Krátký výlet do historie

Turistika jako taková se začala formovat v období renesance. Osvícené myšlenky pohybu v přírodě jakožto prostředku pro zocelení těla i ducha přinesl už Jan Amos Komenský. Po vzoru anglického myslitele Johna Locka prosazuje dokonce zavedení tělesného cvičení do školní osnovy a své žáky bere občas na nějaký ten výlet. Obvyční lidé jistě neměli čas na zdravotní a naučné procházky, a tak bylo putování převážně zábavou šlechticů, učenců a umělců. Ani pro další příklad z těchto sfér nemusíme chodit daleko. Vášnivým turistou byl Karel Hy-

nek Mácha, který prošoupal nejedny podrážky na svých cestách českou přírodou, aby si vyčistil hlavu od tíživé reality a načerpal inspiraci pro svá díla.

V 19. století se díky rozvoji železniční dopravy výrazně rozšířily obzory potencionálním turistům. Vzdálenější místa byla nyní přístupnější a brzy se začaly množit i možnosti ubytovací, stravovací i materiální. Turistické ubytovny, výletní restaurace, kartografie, komunikační prostředky – to vše byly impulsy k následnému vzniku organizací a hnutí, které začaly organizovat pěší výlety a další formy pobytu v přírodě.

Horlivým turistou byl i Josef Kajetán Tyl, který v době národního obrození pořádal výlety za památkami slavných dob naší minulosti, jako byly hory Říp, Blaník či Radhošť.

První českou organizací propagující tělesný pohyb byl Sokol, jehož stanovy uváděly i konání výletů. Sám Miroslav Tyrš propagoval nácvik soustavného a vytrvalého pochodu a osobně přispěl ke zrodu samostatné turistické organizace. 11. června 1888 byl založen Klub českých turistů. Jeho předsedou byl zvolen známý cestovatel, milovník přírody a demokratický veřejný činitel Vojtěch Náprstek. Mezi hlavní aktivity klubu patřila výstavba turistických chat, rozhleden, úprava a značení turistických tras, tvorba turistických map a dalších zařízení pro veřejnost, jako byla např. Petřínská rozhledna. KČT organizoval pravidelné vycházky do okolí měst a pořádaly se i větší výlety do zahraničí (první akcí KČT byla výprava českých turistů na Světovou výstavu do Paříže roku 1889, poté se konaly hromadné výlety do Dalmácie, Černé hory, Tater či výlet několika členů na Island roku 1894). První výlety byly výhradně pěší, poměrně rychle se však rozšířila zimní turistika na lyžích, vodní turistika a v pozdějších letech vysokohorská turistika, krasová turistika, s rozvojem automobilismu pak mototuristika a další formy turistiky. Velký boom zažívá turistika po druhé světové válce. Stává se stále častěji vyhledávanou volnočasovou aktivitou, šíří se skautská a trampská hnutí. Dnešní možnosti cestování jsou nepřehledné a turistika mnoha forem je přístupná široké veřejnosti. Stačí si jen vybrat.

Druhy turistiky

Turistika má mnoho různých podob. Ačkoliv se naše příloha zaměřuje zejména na turistiku pěší, jistě neuškodí zmínka o dalších odvětvích turistiky rozdělených dle různých aspektů, protože se dají libovolně kombinovat.

Pěší turistika je nejstarší formou turistiky. Provozována je v nížinných oblastech a v podhůřích nebo nižších horských polohách nevystupujících nad přirozené pásmo lesa. Túry vedou po širokých cestách, chodnících a pěšinách ve snadném a neexponovaném terénu. K pěší tu-

ristice není zapotřebí žádných jistících a dalších pomůcek. Obvykle se jedná o krátké, maximálně jednodenní trasy bez další potřebné výstroje.

Horská - vysokohorská turistika je turistika ve vysokohorském prostředí nad přirozeným pásmem lesa. Túry vedou i v poměrně velkých nadmořských výškách, nepřekračují ale hranici sněžné čáry. U vysokohorské turistiky technická obtížnost túry nepřesahuje II. stupeň UIAA (klasifikační stupnice pro volné lezení) a není nutno při ní bivakovat.

Treking je královskou disciplínou turistiky. Jedná se o pochod se zátěží a s minimálně jedním bivakem. Trasa treku může vést ve vysokohorském i nížinném prostředí, technická obtížnost nepřesahuje I. až II. stupeň UIAA.

Alpinismus je formou vysokohorské turistiky v ledovcových horách a v ledovcových terénech. Je přechodem mezi vysokohorskou turistikou a horolezectvím. Alpinista musí zvládat základní lezecké techniky, jištění jednotlivce i skupiny a používat specifickou výzbroj nutnou pro jištění na ledovcích.

Horolezectví (klasické horolezectví) je pohybem v náročném horském a nebo vysokohorském terénu s obtížností minimálně III. stupně UIAA, k němuž je zapotřebí speciálního vybavení i lezeckých dovedností a využívá v převážné míře mobilních jistících pomůcek. Trasa výstupu vede i těmi nejstrmějšími úbočími a hřebeny, ať již skalními a nebo ledovcovými.

Jednotlivé disciplíny turistiky, VHT, trekingu, alpinismu i horolezectví se mohou dělit na řadu jednotlivých dílčích subdisciplín. Jsou jimi například:

Nordic Walking neboli Severská chůze je dynamická chůze s holemi k tomu určenými. Tyto hole rádi používají i příznivci klasické pěší turistiky jako pomůcku, která jim usnadňuje pohyb do kopce nebo po nerovném terénu. Metodickou přílohu s názvem „Znovu objevená chůze a její forma Nordic walking“, která byla součástí časopisu Pohyb je život (2/2007), zpracoval PaedDr. Jan Jeřábek.

Geocaching – turistika spojená s pátráním po schránkách ukrytých účastníky hry

Tramping (z anglického tramp - tulák) neboli vandr či čundr

Dálkový pochod – populární forma organizované pěší turistiky. Za dálkový se považuje pochod, který měří 50 km nebo více v rámci jednoho dne, kratší pochod se nazývá turistický pochod

Extrémní turistika – cestování za extrémními sporty nebo jako výzva pro přežití v přírodě

Agroturistika a ekoturistika – cílem je poznávání venkova (eko farmy)

Pravidla pohybu v přírodě

Příroda je společným bohatstvím a měla by sloužit všem lidem k jejich rekreaci, turistickému a sportovnímu využití. Tak jako na pozemních komunikacích existují pravidla silničního provozu, která se řídí platnými zákony a vyhláškami a jsou kontrolována policií, je třeba definovat i pravidla pohybu v přírodě a pravidla její ochrany. I tato pravidla by měla mít oporu v příslušných právních normách a jejich dodržování by mělo být kontrolováno.

Pravidla pro pohyb svých členů v přírodě ustanovil Klub českých turistů, ale obsah lze použít pro širokou veřejnost holdující pěší i jiné turistice. Doporučujeme dodržování těchto uvedených zásad:

- V přírodě se pohybujte tak, abyste ji nepoškodili, a zároveň i ohleduplně k jiným návštěvníkům.
- Délku a náročnost tras volte úměrně svému věku, zdravotnímu stavu, fyzické zdatnosti a terénním a povětrnostním podmínkám.
- Turistickou výstroj a vybavení mějte vždy v dobrém stavu a takovou, aby odpovídala druhu pohybu, terénním a povětrnostním podmínkám.
- Dbejte na svoji osobní bezpečnost (přilba, brýle, krémy s UV filtrem), mějte vždy při



sobě základní potřeby pro poskytnutí první pomoci i dostatečné množství tekutin a jídla.

- Ke svému pohybu v přírodě využívejte přednostně vyznačené trasy pro vámi zvolený druh přesunu, na značených trasách jiného přesunu respektujte absolutní přednost tohoto přesunu před ostatními. Na nevyznačených trasách má vždy přednost ten zranitelnější (sjíždějící lyžař před pěším, pěší před cyklistou apod.).
- Nikdy nevcházejte nebo nevjíždějte na trasy nebo jejich úseky, které jsou pro vámi používaný druh přesunu zakázány.
- Dodržujte pravidla pro provozování daného druhu přesunu (pěší, lyže, cyklo), pravidla ochrany přírody, pravidla silničního provozu na pozemních komunikacích i další pravidla, platná pro pohyb v daném území.
- I v případě, že není zakázána chůze v souběhu s lyžařskou trasou, nechodte nikdy v lyžařských stopách ani v pásu 0,5 m na každé straně od nich.
- V úsecích, kde pěší značená trasa vede v souběhu s vyznačenou cyklotrasou, se pohybujte v pravé polovině cesty tak, aby

vás cyklisté mohli vlevo předjet nebo minout.

- Na ostatních pěších značených trasách, kde není zakázán provoz cyklistů, umožněte cyklistům, aby vás pomalou jízdou mohli předjet nebo minout.
- Máte-li s sebou psa, musí být na soubězích pěší a cyklistické značené trasy a na soubězích pěší a lyžařské značené trasy držen na vodítku, a to tak, aby neohrožoval projíždějící cyklisty nebo lyžaře.

Právní systém České republiky upravuje pravidla pobytu v přírodě v zákoně č. 114/1992 Sb., jehož účelem je přispívat k udržení a obnově přírodní rovnováhy v krajině, ochraně rozmanitosti forem života, přírodních hodnot a krás, k šetrnému hospodaření s přírodními zdroji. Dle odstavce § 63 má každý člověk právo na volný průchod přes pozemky ve vlastnictví či nájmu státu, obce nebo jiné právnické osoby, pokud tím nezpůsobí škodu na majetku či zdraví jiné osoby a nezasahuje-li do práv na ochranu osobnosti či sousedských práv. Je přitom povinen respektovat jiné oprávněné zájmy vlastníka či nájemce pozemku a obecně závazné právní předpisy.

Chování v lese a vstup do lesů přímo upravuje zákon č. 298/95 Sb. o lesích (lesní zákon), podle kterého má každý právo na vstup do lesa na vlastní nebezpečí. V lese je povoleno sbí-

rat lesní plody a suchou na zemi ležící klest pro vlastní potřebu. Mimo jiné je zakázáno zakládat oheň a organizované nebo hromadné sportovní akce musí být včas oznámeny příslušnému orgánu státní správy lesů. Volný pobyt, táboření či stanování je povoleno pouze na vyhrazených místech nebo místech, která schválí místní orgány, instituce a odbor životního prostředí příslušného kraje.

Na území České republiky se rozlišují tři kategorie chráněných území s různou úrovní ochrany proti vlivům činnosti člověka, které omezují aktivity člověka na svém území. Nejvyšší status chránění mají Národní parky (NP). Druhou skupinu tvoří Chráněné krajinné oblasti (CHKO), Národní přírodní rezervace (NPŘR), Přírodní rezervace (PR), Národní přírodní památky (NPP), Přírodní památky (PP). Zbytek ve třetí skupině tvoří krajina bez zvýšených omezení pro pohyb a pobyt člověka. Na všech územích se zvýšenou ochranou je dán rozsah možných aktivit návštěvníkem řádem, který má pro jednotlivá území specifické přizpůsobení vycházející z místních podmínek a potřeb.

Plánování a volba trasy dle délky a náročnosti

Před každým výletem je vhodné si trasu řádně naplánovat. Volba trasy by měla vždy odpovídat úrovni vašich zkušeností a vybavení.





Někteří volnomyšlenkáři volí turistický způsob zvaný „nazdařbůh“, během něhož sice zažijí mnohá dobrodružství a překvapení všeho druhu, ale často nachodí podstatně víc kilometrů a úplně jiným terénem, než původně měli v úmyslu. Tuto variantu tedy přenecháme odolným individualistům a zapátráme po tištěných mapách a dalších zdrojích informací obsahujících osvědčené a doporučené trasy. Pro turistické nováčky, kteří teprve objevují krásy této formy pohybu, je důležité zpočátku vybírat trasy kratší a s nízkou náročností. Teprve postupem času mohou zvyšovat tempo či vzdálenost. Tělesná zátěž by měla odpovídat věku a zdravotnímu stavu jedince. V případě závažnějších zdravotních omezení je vhodné intenzitu a délku fyzické zátěže konzultovat s ošetřujícím lékařem.

Při výletech s dětmi a mládeží pamatujte na to, aby itinerář zahrnoval i nějaké body, které budou atraktivní pro tuto věkovou skupinu. Jednou z okolností, která dokáže slibně vyhlížející výlet pořádně pokazit, je ubrečené dítě nebo znužený puberták. Stejně tak důležité jsou pauzy na odpočinek a občerstvení, a to pro všechny věkové kategorie.

Turistické mapy

Edice map Klubu českých turistů pokrývá celé území ČR. Má jednotné měřítko 1:50000, jed-

notný obsah i formu, takže se v nich snadno zorientujete a při pravidelném používání již budete vědět, jak na to. Obsah mapy sestává z turistických značených tras, ze značek znázorňujících turisticko-vlastivědnou náplň a z doprovodných textů. Turistické mapy KČT obsahují kromě značených pěších tras také cyklotrasy a lyžařské běžecké trasy. Kromě map papírových jsou v nabídce i mapy laminované. Turistické mapy najdete samozřejmě i na internetu. Využít můžete například plánovač tras na www.mapy.cz, kde velmi snadno zvolíte požadovaný druh cestování (pěší, turistické), vyplníte název výchozího bodu a cíl a hned se vám zobrazí celá trasa. Systém vám navíc nabídne možnost podívat se na nabídku výletů po okolí, takže budete bohatší o další zajímavé tipy k poznávání.

Na samotné trase již budete sledovat turistické značení. Máme to štěstí, že území Česka a Slovenska má jednu z nejdokonalejších a nejhustších sítí turistického značení pro pěší turistiku. Všechny vyznačené trasy najdete zakresleny v turistických mapách edice KČT, takže se můžete perfektně připravit předem a i po cestě se jistit mapou.

Současným standardem je navigace, kterou si spustíte v chytrém telefonu, ale jistě není od věci, být připraven na situaci, kdy se mobil vybijí a mít po ruce i klasickou mapu.

Na trase

Pěší trasy jsou značeny značkami, které se skládají ze tří vodorovných pásů. Prostřední pás, který určuje barvu značené trasy, je červený, modrý, zelený nebo žlutý. Oba krajní pásy jsou bílé a mají za úkol značku ještě více zviditelnit.

V ostrých lomech cesty nebo při jejím odbočení na jinou komunikaci sledujete pásové značky ve tvaru šipky. Na společném úseku několika značených tras se používá vícebarevná značka, pro místní trasy je někdy použito místní značky. Na koncích značených tras najdete koncovou značku a různé krátké významové odbočky jsou značeny speciálními značkami odbočka k vrcholu nebo vyhlídce, ke zřícenině hradu, ke studánce a k jinému zajímavému objektu. Tzv. naučné stezky se značí pásovými

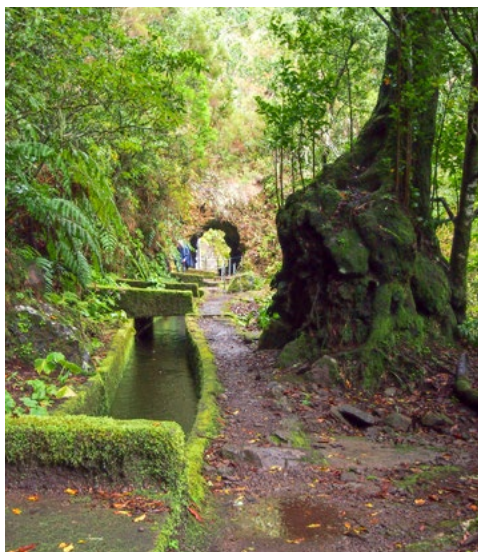
i místními značkami nebo speciálními značkami naučné stezky.

Ve městech, vesnicích, na křižovatkách s jinou značenou trasou a na dalších turisticky významných místech je malované značení doplněno tabulkami a směrovkami. Z tabulky se dozvíte název místa, popř. jeho nadmořskou výšku, směrovky informují o kilometrových vzdálenostech k dalším cílům na trase.

I turista – začátečník je schopen se v uvedeném systému velmi rychle zorientovat a při dalších výletech snadno najde všechna zajímavá místa, která plánoval navštívit, i samotný cíl.

Budete-li plánovat turistiku v zahraničí, ověřte si místní podmínky a způsoby značení, pořídte si aktuální mapu a zkuste se spojit s někým, kdo již danou oblast navštívil. Využít můžete různá diskuzní fóra na webech s turistickou tematikou.

Projďte se třeba Peklem (příklad trasy)



Velmi oblíbenou a pro všechny věkové kategorie přístupnou trasou je naučná stezka Peklo na Českolipsku. Je ideální i pro děti, ale s kočárkem se na ni nevydávejte. Stezka spojuje českolipskou městskou čtvrť Dubici a obec Zahrádky. Většina trasy je vedena národní pří-

rodní památkou Peklo, její celková délka je cca 6,4 km a nachází se na ní deset zastavení. Turistické značení – červené. Stezka je velmi dobře zabezpečena, přes potoky a zamokřená místa vedou nedávno opravené dřevěné chodníky a můstky. Přesto je vhodné vybavit se pevnější, vodě odolnou obuví.

Cesta při toku Robečského potoka prochází údolím sevřeným z obou stran skalami, na kterých můžeme pozorovat malebné útvary s poetickými názvy (voštiny a pseudoškrapy). Na jaře zde kvetou tisíce bledulí. Na rozcestí Nový Dvůr se nachází pamětní deska věnovaná Ladislavu Lisovi, bojovníkovi za lidská práva a velkému milovníkovi zvířat, který v „Pekle“ žil. Odtud je možné si z naučné stezky udělat odbočku na kozí farmu v Novém Dvoře, vzdálenou asi 1 kilometr, a ochutnat zde kozí sýr. Cesta je do kopce.

Varianta A, z České Lípy vlakem do Zahrádek, zpět pěšky

Varianta B – opačným směrem (pěšky do Zahrádek, zpět vlakem)

Varianta C – pěšky tam i zpět

Věkové kategorie: děti, dospělí, senioři

Délka pěší trasy: 6,4 km (A a B), 13 km (C)

Možnosti občerstvení po trase: pouze v Zahrádkách a v České Lípě jsou restaurace, na trase je možné odbočit na kozí farmu a zakoupit si čerstvý sýr a syrovátku. (+ 2 km)

Vybavení pro pěší turistiku

Obuv

Obuv na pěší turistiku by měla být pohodlná a dostatečně prostorná. Nesmí vás nikde tlačit. Na kvalitě nešetřete, materiál by měl být dostatečně prodyšný, ale zároveň takový, aby nepropouštěl vlhkost. Ideální je odpružená pata. Před tím, než vyrazíte na delší výlet, vezměte si novou obuv několikrát na kratší vycházky, aby se bota přizpůsobila tvaru nohy. Případně budete mít dostatek času na zjištění, že zrovna tyhle boty vhodné nejsou a nezbude vám nic jiného, než se poohlédnout po jiném typu. Špatné nebo nevhodné boty vám totiž udělají z cesty peklo, i kdybyste měli ostatní vybavení nejlepší na světě.



Desatero pro správný výběr a používání bot

- 1) Čím náročnější terén, tím pevnější boty.
- 2) Čím těžší batoh, tím tužší podešev i svršek a výraznější vzorek podrážky.
- 3) Náročné a vícedenní akce vyžadují pohorky, které nepropouštějí vodu. Jazyk by měl být vcelku se svrškem boty. Boty s membránou jsou vynikající zárukou nepromokavosti (do jejich opotřebení).
- 4) Do zimních podmínek volte boty s dokonalou izolací od moka a mrazu. Důležitá je především jejich správná velikost (aby se dvěma páry teplých ponožek byly ještě dostatečně volné). Lepší izolaci od země zajistíme vložkou vystřiženou z tenké karimatky a vloženou pod originální vložku v botě.
- 5) Do vyloženě zimních podmínek se používají dvojité boty (skeletony, duplexy), jejichž vnitřní zateplená botička se dá vyjmout.
- 6) Teplé boty, ze kterých nelze vyjmout izolační vrstvu, je nutné každý večer v teple sušit, jinak po několika dnech nenávratně zvlhnou a studí.
- 7) Chystáte-li se použít stoupací železa s rychloupínacím systémem je potřeba, aby boty byly pro tento účel uzpůsobeny a měly velmi tuhou podešev. Připnutí mančeka pomocí řemenů vyžaduje pevný svr-

šek bot, aby nedošlo k přiškrtnutí krevního oběhu v chodidlech.

- 8) Nohy se potí ve všech botách, tedy i v plátekách a dokonce i v sandálech. Abyste předešli vzniku puchýřů, použijte ponožky.
- 9) Na ponožkách nešetřete. Hrají důležitou roli v celkovém komfortu chůze. Jsou izolantem chodidel, vysoušečem bot, ochráncem membrány, tlumí dokrok a zabráňují otlakům. Vhodné jsou ponožky s měkkým došlapem, které přesahují okraj boty o několik centimetrů. Předejde se tak shrnování ponožky. Na trhu jsou nyní ponožky s vlákny odvádějícími vlhkost od nohy do horního lemu, což pomůže vytvořit lepší pohodu uvnitř boty. Ideální je jejich výměna i několikrát denně. Dají se dosušet za pochodu třeba v síťovaných kapsách batohu.
- 10) Do terénu, kde očekáváte sníh, špínu a déšť, nevyražejte bez kamaší. V létě stačí krátké, zakrývací pouze vstup do bot, v zimě potřebujeme návleky až pod kolena!

Nakupujeme boty

Při výběru turistických bot rozhodně nespěchejte. Boty řádně nazujte, pečlivě a pevně zašněrujte a postavte se. Je třeba mít na noze nejlépe silnou ponožku (u bot do zimy dvě). Projděte se. Zkuste boty i na nakloněné rovině (do kopce, dolů, traverz). K simulaci výstupu mohou posloužit schody. Pata by se v botě neměla zvedat. Při zatlačení holení dopředu by jazyk neměl uhýbat do stran a už vůbec ne tlačit. Při sestupu nesmějí prsty bolestivě narážet do špičky a stlačovat se. Okraj boty by neměl řezat do achilovky, v traverzu nesmíme mít pocit, že se z bot vyzouváme a noha se v botě protáčí. Naopak bychom měli cítit přiměřenou podporu v oblasti kotníku. Na závěr zkontrolujte shodnost bot v páru, přítomnost obou vložek, šněrovadel a bezchybnost zpracování (šití, lepení).

Základní druhy turistické obuvi:

Trekingové pohorky – lehká kotníková obuv vhodná pro jednodušší terén a méně až střed-

ně náročnou turistiku a outdoorové aktivity, kde je kladen důraz na rychlost pohybu. Tato obuv bývá vyrobena z kombinace kůže a textilu. Hmotnost mezi 0,9 - 1,7 kg.

Pohorky – pevná, vysoká obuv pro turistiku v terénu, se zátěží, pro vícedenní akce a náročnější turisty. Nejlépe celokožená obuv, kte-

rá je více odolná proti vlhkosti a uzpůsobená pro náročnější terénní podmínky. Vhodné pro pěší i vysokohorskou turistiku po celý rok, tedy i na sněhu a ledu. Nejvíce využívaná. Hmotnost mezi 1,5 - 2,2 kg.

Podrobnější rozdělení turistických bot:

TYP BOTY	skupina a přibližná hmotnost	hlavní použití
TURISTICKÉ SANDÁLY	sportovní trekingové sandály, 0,5 – 0,8 kg	nenáročný terén, léto vhodné jako záložní boty a boty na přezouvání po túře, mohou posloužit k brodění řek s ostrými kameny
OUTDOOROVÉ BOTY	lehké sportovní boty, 0,4 – 0,6 kg	chůze po nepevných cestách i mimo ně, běh, lezení, jízda na kole
TREKINGOVÉ POLOBOTKY	nízké turistické boty, 0,7 – 1,0 kg	procházky po pěšinkách a ulicích
TREKINGOVÉ POHORKY	kotníkové lehké pohorky, 0,9 – 1,7 kg	turistika – jaro, léto, podzim, snadný terén, lehký batoh, cykloturistika v chladných a zimních podmínkách
POHORKY	boty pro vysokohorskou turistiku, 1,5 – 2,2 kg	turistika v chladných a zimních podmínkách, těžký terén i batoh, vícedenní akce v terénu
ZIMNÍ POHORKY	boty pro vysokohorskou turistiku, 1,5 – 2,5 kg	vysokohorská turistika ve vyšších polohách s převažujícím pohybem po sněhu a ledovci, použití maček
SKELETY	plastové skořepinové horské boty duplexy, 1,5 – 2,5 kg	horolezectví a lezení v ledu, extrémní horský terén, sníh, led, skála, těžký batoh, mnohodenň akce, použití maček
SPECIÁLNÍ TURISTICKÉ BOTY	turistické holínky, skialpinistické boty, boty pro turistické lyžování, boty pro telemarské lyžování, zimní mrazové boty	

Oblečení (materiály a vrstvení)

Funkční materiály jsou zárukou komfortního pohybu ve volné přírodě s proměnlivými podmínkami. Vhodná je skladba oblečení ze dvou a více vrstev, které je možné dle počasí obléct nebo svléct. Prioritou je celkové pohodlí.

První vrstva oblečení, tedy spodní prádlo a ponožky, se obléká přímo na tělo. Její funkcí je odvádět pot, proto by měla hezky přiléhat, avšak nesmí být těsná a omezovat nás v po-

hybu. Pozor na bavlněné spodní prádlo, které pot naopak zadržuje, a ten následně studí. Optimální je speciální funkční prádlo a ponožky, které je vyráběno z polyesterových vláken (mikrovláken) nebo vlny.

Druhá vrstva, kterou tvoří trika, mikiny a kalhoty, by měla být lehká, prodyšná a rychle schnoucí. Běžně se nosí i jako civilní oblečení.

Následné vrstvy zajišťují tepelný komfort a tepleně izolují. Vhodné jsou fleecové nebo soft-



shellové bundy. Materiál je lehký, tvarově stálý a ven odvádí pouze vlhkost. Dobře schne, ale fleece není odolný proti větru.

Poslední vrstva by měla ochránit před nepříjemnými výkyvy počasí, jako jsou vítr, déšť či sníh. Patří sem větrovka a bundy ze speciálních materiálů (Windstopper, Windbloc aj.). V případě deště, kdy se řídíme zásadou „lepší něco, než nic“, jsou to i gumové pláštěnky, jejichž nevýhodou však je, že nepropustí vlhkost od těla ven.

Batoh

Batoh je neodmyslitelnou součástí vybavení každého turisty. Rozlišují se typy batohů podle různých kritérií, která však nejsou závazná ani nijak přesně vymezena. Záleží vždy na uvážení turisty a typu aktivity, kterou hodlá provozovat.

Dělení batohů podle objemu:

Malé batohy s objemem do 30 litrů – jsou určeny pro méně náročné výlety, jednoduché vycházky, jednoduchou víkendovou turistiku či denní používání. Jedná se o městské batohy určené pro každodenní život (oproti turistickým batohům mají množství kapes na dokumenty, tužky či jiné drobnosti), dále pak cyklistické batohy, které jsou specifické svými doplňky (upevňovací systém na přilbu, reflexní nášivky, integrovaná pláštěnka přes batoh, kapsa a vývod na vodní rezervoár, lehký zádoový systém dobře odvádějící vlhkost, lehký bederní pás). **Pro pěší turisty** jsou nejvhodnější

turistické batohy s univerzálním použitím pro všechny aktivity v přírodě. Jedná se o jedno nebo dvoukomorové batohy s pokročilejším zádoovým systémem vyrobeným např. ze síťoviny pro lepší odvod vlhkosti. Tento typ batohů má po stranách kapsy na vybavení, kompresní popruhy a nastavitelný bederní pás.

Střední batohy s objemem 30 – 50 litrů. Jsou určeny pro náročnější víkendové až týdenní akce, kde je nutné přibalit další vybavení, jako je např. stan a spacák. Do této kategorie spadají lezecké a speciální batohy splňující všechna kritéria náročného používání při všech horských aktivitách. Jedná se o jedno nebo dvoukomorové batohy s pevnými zády, tvarovanými ramenními popruhy, popruhy na upínání materiálu a vybavení, stavitelné víko, kompresní popruhy, anatomický tvar. Větší objem batohů jde ruku v ruce s větší zátěží, kterou nese turista na zádech. Proto je kladen větší důraz na kvalitní nosný systém, který musí vyhovovat individuálním požadavkům a nesmí omezovat komfort.

Velké batohy s objemem 50 – 75 litrů. Jsou určeny pro vícedenní náročnější akce mimo civilizaci, pro zimní akce či expedice, kdy je nutné nosit více než 25 kg. Do této kategorie spadají expediční batohy s nastavitelnými zády, tvarovaným bederním pásem, tvarovanými popruhy. Vnitřní prostor bývá rozdělen na dvě části, součástí batohu jsou integrované postranní kapsy nebo možnost nastavení přídavných kapes, stavitelné víko se dvěma kapsami či vnitřní kapsa na hydrosystém.

Slunce, voda, vzduch... a něco na zub

Je nepsaným pravidlem, že výletníkům obvykle pořádně vyhládne, žíze se jim lepí na paty a jazyk na patro. Fyzická zátěž, horko nebo chlad, či řešení nenadálých situací nám odebírá energii. Proto je třeba se na cestu vybavit i dostatečnou zásobou vhodných potravin a tekutin.

Ideální je lehké, energeticky bohaté jídlo, které konzumujeme po malých dávkách během plánovaných přestávek. Nesmíme zapomenout na dostatek nápojů, přiměřeně sladkých. Na trhu existuje jak velký výběr iontových nápojů, tak nejrůznějších energetických tyčinek, které rychle doplní úbytek tekutin a dodají nám sílu. Přibalíte-li si do batohu klasickou Tatranks nebo Horalku a láhev naplníte kohoutkovou vodou, jistě neuděláte chybu.

Pěšky snadno a rychle

Pěší turistika je nejjednodušší formou aerobního cvičení. Nevžaduje žádné speciální vybavení ani dovednosti. Tuto činnost můžete v podstatě vykonávat kdekoliv a kdykoliv. Turistika využívá přirozený lidský pohyb, který fyzicky zatěžuje celý organismus a zlepšuje tak zdraví a fyzickou kondici. Pohyb na čistém vzduchu, v přírodě a s přáteli či novými lidmi působí pozitivně jak na fyzickou, tak duševní a sociální stránku člověka. Po pohybové zátěži se člověk cítí uvolněně, je výkonnější, vyrovnanější a snižuje se jeho citlivost na každodenní stres. Při aktivitách ve skupině navazuje člověk nové sociální kontakty, rozvíjí svou sociální inteligenci a snadněji identifikuje vlastní roli ve společnosti.

Další přidanou hodnotou je prevence civilizačních nemocí, zejména pak srdečně-cévních onemocnění, cukrovky II. typu a nadváhy. Aerobní aktivity (prováděné po delší časový interval, se střední intenzitou zátěže a za dostatečného přísunu kyslíku) vedou k ekonomizaci srdeční aktivity, poklesu krevního tlaku, zvýšení efektivity transportního systému kyslíku do tkání a zlepšení metabolismu cukrů a tuků. Jsou také ideálním způsobem pro odbourávání nadbytečného tělesného tuku, musí být

však doprovázeny také změnou životního stylu a stravovacích návyků. Pěší turistika významně posiluje pohybový aparát, zejména pak dolní končetiny. Při Nordic walkingu dochází také k zapojení horních končetin, čímž se z chůze stává komplexní stimul celého organismu.

Každý větší pěší výlet by měl provázet správně provedený úvodní a závěrečný strečink, jenž připravuje organismus na zátěž a urychluje regeneraci namáhaných částí těla. I druhý den po náročném výletu se tak budete cítit svěže a příště s chutí vyrazíte na další túru.

Lidský organismus je schopený se na fyzickou zátěž postupně adaptovat, míra adaptace organismu je však přímo úměrná síle, délce a frekvenci podnětů. Najděte si tedy čas na pravidelné praktikování některého druhu turistiky, nebo jakékoliv vám sympatické pohybové aktivity.

Zdroje:

<https://www.kct.cz/cms/>

<https://www.treking.cz/treky/alpinismus-treking-turistika.htm>

https://is.muni.cz/do/fsp/s/e-learning/pesi_turistika/index.htm



IDEÁLNÍ MÍSTA PRO VÁŠ AKTIVNÍ ODPOČINEK

Sportcentrum Doubí u Třeboně

Sportcentrum
ČASPV
Doubí u Třeboně

www.doubi.treb.cz

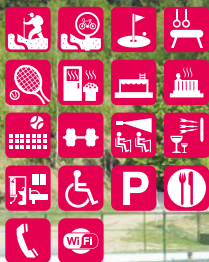
Branná 108, 379 01 Třeboň

Tel.: 384 721 105

E-mail: doubi@treb.cz



Sportcentrum Žinkovy



Sportcentrum
ČASPV Žinkovy

www.sportcentrumzinkovy.cz

335 54 Žinkovy

Tel. a fax: 371 593 132

E-mail: m.speta@centrum.cz

IDEÁLNÍ PROSTŘEDÍ PRO VAŠE FIREMNÍ TEAMBUILDINGOVÉ AKCE