



Cestou Zimy

výbava na zimný kurz

Milý náš účastník.

Toto je zoznam vecí, ktoré budeš potrebovať pre absolvovanie zimného kurzu spolu s našimi odporúčaniami a skúsenosťami. Bolo by finančne veľmi náročné zakúpiť všetky tieto veci len kvôli tejto akcii. Mnohé z nich sa našťastie dajú požičať, či už za prijateľnú cenu v renomovaných predajniach, alebo od známych. Od kvalitného a vyskúšaného vybavenia bude závisieť tvoj komfort a zdravie.

Nepodceň prosím prípravu materiálu (výstroj, oblečenie, strava), predídeš zbytočným komplikáciám, ktoré by mohli viesť k predčasnému ukončeniu tvojej účasti na akcii.

Rady, ktoré ponúkame ber ako orientačné, pokiaľ máš svoju overenú výstroj, spôsob stravovania a postupy na prežitie v zimnej prírode, budeme to samozrejme akceptovať a určite sa radi niečo nové naučíme.

Zoznam dostávaš so značným predstihom a tak máš možnosť využiť Vianoce a ul'ahčiť si zakúpenie niektorých vecí. Neboj sa požiadať blízkych, aby ti kúpili pod stromček niečo zmysluplné. Môžeš nám veriť, že napríklad kvalitné zimné ponožky tretí deň v stane s teplotami pod nulou určite veľmi oceníš :)

V úvode kurzu požičiame každému z vás jeden pár snežníc (ak máš vlastné, daj nám prosím vopred vedieť).

Časť vecí stačí mať v skupinke – viac info o nich sa dozvieš v rámci prípravnej fázy.

Nasleduje časť s informáciami k výbave. Za ňou nájdeš **zoznam potrebného vybavenia**.

V tretej časti nájdeš trocha teórie k obuvi a oblečeniu, a za ňou **zoznam odporúčaného oblečenia**.

Tím Cestou Zimy

<http://zimnykurz.sk>



Contents

1 Rady k výbave	4
1.1 Batoh	4
1.2 Výstroj na spanie v zime	6
1.3 V čom a na čom variť	7
1.4 Drobnosti, bez ktorých to v zime nejde	9
2 Zoznam výbavy	11
2.1 Každý sám na seba:	11
2.2 Do skupiny:	12
3 Rady k obuvi a oblečeniu	13
3.1 Topánky	13
3.2 Vrstvenie oblečenia	14
3.3 Materiály	16
3.4 Zlepšováky a iné užitočné info	18
4 Zoznam oblečenia – čo si zbalit', aby si bol ako v bavlnke	19
5 Jedlo a pitie	21

1 Rady k výbave

Na nasledujúcich stranách sme zhrnuli informácie o tom, ako by mal vyzerat' **tvoj výstroj**.

Nenechaj sa zastrašiť množstvom vecí, ktoré potrebuješ, ber to skôr ako inšpiráciu, na čo všetko by si mal myslieť, než sa začneš baliť. Veľkú časť tohto zoznamu ti môžu požičať tvoji kamaráti, alebo si ich môžeš požičať v požičovni s turistickými potrebami.

1.1 Batoh

Výber batohu podstatne ovplyvní tvoj komfort počas putovnej časti, preto nepodceňuj jeho výber.

Existuje samozrejme veľké množstvo batohov a je o nich napísanej veľa teórie. My sme sa zamerali na najdôležitejšie informácie, ktoré sa týkajú batohu na našu akciu.

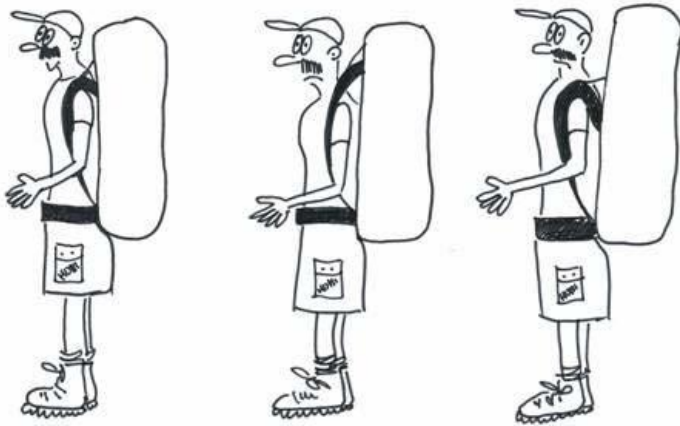
Na niekoľkodňové pochody, kde si človek nosí na chrbte všetko, aby mohol prežiť, slúžia tzv. **expedičné batohy**. Sú to veľké, špeciálne spevnené batohy, ktoré by mali zabezpečiť, aby sa do nich **zmestili všetky potrebné veci**, aby ich **nosenie** počas dlhého putovania **bolo komfortné**, mali by **odolávať poveternostným vplyvom** a súčasne by mali byť **čo najľahšie**. Ich objem sa uvádza v litroch - expedičné batohy majú od 60l do cca 90l (to je už ale veľmi veľký batoh).

Pri výbere batohu si treba premyslieť, aké súčasti by mal obsahovať. Všimame si pri tom **vnútorné členenie a vstupy do batohu**. Expedičný batoh má priestor väčšinou rozdelený na dve časti - v dolnej časti, ktorá má samostatný vstup, je miesto na spacák, takže je vždy po ruke. V hornej časti je priestor na ostatné veci. Na niektorých batohoch je okrem horného vstupu ešte otvor prístupný od chrbta. Keď si budete desiatykrát prebaloovať batoh, určite pochopíte, aké výhody tieto otvory majú.

Ďalšou dôležitou súčasťou batoha je jeho **nosný systém**. Jedná o spevnenie chrbta, bedrový popruh, prsný popruh či kompresné pásy. Chrbát batohu by mal byť kvalitne vystužený s možnosťou nastavenia podľa veľkosti turistu. Popruhy musia byť polstrované, anatomicky tvarované, nastaviteľné no nemali by sa samovoľne posúvať. Obyčajné pásiky bez polstrovania vás po pár hodinách nosenia ťažkého batohu otláčia a vytvoria vám škaredé bolestivé modriny. Dobře upevnený bedrový pás dokáže odľahčiť váš chrbát až o 60%. Prsný popruh zabraňuje kymácaniu batohu (až ho budete mať na chrbte 3 deň, pochopíte), nesmie však obmedzovať dýchanie. Preto si treba dať pozor, aby bol dostatočne dlhý aj keď budete mať na sebe zimné oblečenie. Neexistuje univerzálny návod, ako si kúpiť batoh s dobrým nosným systémom. Každému vyhovuje niečo iné, treba ísť do obchodu, veľa sa pýtať a najmä veľa skúšať.

Keď máme kvalitný expedičný **batoh**, treba si ho **vedieť nastaviť**. Kvalitný zle nastavený batoh je horší, ako dobre nastavený menej kvalitný batoh. Pred nasadením batohu na chrbát nastavíme nosný systém na chrbte, dĺžky popruhov. Keď máte batoh na chrbte, treba si nastaviť bedrový popruh a prsný popruh. Na začiatku kurzu si nastavenie batohov skontrolujeme a ak bude treba, upravíme.

Obrázok nižšie ukazuje polohu batohu v závislosti od nastavenia nosného systému chrbta:



1. Správne 2. Príliš dlhý 3. Príliš krátky (prevzaté z *Malý průvodce turistickým a vodáckým vybavením 2006*)

Špeciálnou kapitolou je, ako sa do batohu **správne zbalíť**:

1. Treba si uvedomiť, že batoh nie je bezodný.
2. Dôležité a často používané veci dajte do batohu nakoniec (čiapka, rukavice, lekárnička, bunda..).
3. Dobrá ochrana proti premoknutiu je zbalíť si veci do igelitových sáčkov.
4. Duté veci vyplňte inými vecami.
5. Pri skladaní vecí do batohu striedame stlačiteľné veci s nestlačiteľnými.

Pri chôdzi na rovine by malo byť ťažisko vyššie, cca tesne pod úrovňou ramien. Pri pohybe v náročnejšom teréne, lezení, či lyžovaní, je lepšie dať ťažšie veci do nižšej polohy v batohu, ale nie úplne na spodok. Po uzavretí batohu vždy podotáhujeme kompresné pásky.

Dôležitou súčasťou batohu je **pončo/raincover**. To chráni batoh proti dažďu. Malo by byť dost' veľké, aby sa vám doň zmestil plný batoh aj s prípadnými vecami, ktoré máte upevnené na ňom (napr. karimatka). Ak sa vám doň tieto veci nezestia, zbal'te si ich do igelitu a ešte doma vyriešte, ako ich na batoh upevníte. Naopak priveľké pončo-raincover vám bude padať.

! Dôležité !

Všetky veci v batohu maj zabalené v igelitových vreciach, či iných nepremokavých obaloch. Vlhkosť sa v zime do batohu dostane raz dva (položíš batoh do mokrého snehu, nasneží ti tam keď sa budeš prezliekať a pod.) Všetky dôležité veci by si mal/a mať pobalené vo vnútri batohu. Z vonkajšej strany batohu by mali byť pripnuté len veci, ktorým vlhkosť nevaďí (karimatka, sekerka, lopatka..). Celý batoh by však mal byť chránený dobre pripnutým raincoverom/pončom. V prípade, že na batohu nemáš dostatok popruhov na pripnutie vecí, zober si extra upínací popruh (tzv.gumicuk).

1.2 Výstroj na spanie v zime

1.2.1 Spacák

Najlepší je ten, v ktorom tebe osobne nie je zima. Ak už nejaký spacák máš a vieš, že v ňom zima je, zober si so sebou ešte jeden. Over si pred tým, či sa ti spacáky do seba vojdú a či sa do nich vojdeš aj ty. Či ti v takejto kombinácii zima nebude nezistiš, pokým to nevyskúšaš. Pokiaľ ti v spacáku nebola zima prvú noc, neznamená to, že ti v ňom nebude zima aj noc piatu. Spacák absorbuje vlhkosť a tá odvádza teplo rýchlejšie. Preto jediný naozaj účinný spôsob, ako sa uistiť, že ti v spacáku nebude zima, je ho niekoľkokrát vyskúšať ešte pred kurzom.

Pri výbere spacáku je dôležité aký má **tepelný komfort**. To znamená, že človek oblečený v jednej vrstve spodného prádla by mal pohodlne prespať celú noc bez pocitu chladu. Na spacáku sú uvedené väčšinou tri teploty. Maximálna- teplota, pri ktorej sa dá v spacáku vydržať bez prílišného potenia. Druhý údaj znamená dolnú hranicu komfortnej teploty, teda dolnú hranicu, pri ktorej sa jedinec vyspí bez pocitu chladu. Táto teplota je veľmi individuálna. Tretí údaj je extrémna teplota. To je teplota, pri ktorej v spacáku prežijeme (nehrozia omrzliny), ale o spánku sa hovoriť nedá. Tieto hodnoty sa starnutím a opotrebovaním spacáku menia, spacák svoje vlastnosti stráca.

Pri výbere spacáku sú najdôležitejšie **tepelnizolačné vlastnosti, komfort, hmotnosť a objem po zbalení**. Vždy je lepšie si vybrať spacák troška teplejší- prebytočné teplo sa dá odvetrať. Väčšina firiem vyrába spacáky v dvoch veľkostiach. Pre nižšie postavy je vhodnejšia kratšia verzia spacáku, pretože vaše telo nemusí vykurovať zbytočne veľa vnútorného priestoru. Ideálne materiály na zimné spacáky sú Primaloft a páperie (viď. [Materiály](#))

Niektorí ostrieľaní trekeri si dávajú na spacák ľahký šuštiakový pytel tzv. žďárák. Ten pomáha udržať spacák suchý, pretože naň nepadá námraza a kvapôčky z vnútorného stanu. Ďalšou výhodou je zvýšený tepelný komfort.

Miro: "Na prvých kurzoch som používal spacák [Husky Anapurna](#). Vyspal som sa aj pri -12 °C, ale nebolo to úplne ono. Teraz mám páperový [Warmpeace Viking 900](#) a musím povedať, že som maximálne spokojný. Ale veľa spraví aj dobrá karimatka."

1.2.2 Karimatka

Bez dobrej karimatky ti aj v najlepšom spacáku bude zima.

Dnes poznáme tri typy karimatiek:

- **Z penového polyetylénu** na zimnú turistiku min. hrúbka 15mm

Výhody: ľahké, lacné; Nevýhody: nasiakavosť, ľahko sa zničia

- **Z materiálu Evazone**

Výhody: lepšie tepelnizolačné vlastnosti, odolnejšie, menšia nasiakavosť; Nevýhody: cena

- **Nafukovacie karimatky** Výhody: najlepšia tepelnizolačné vlastnosti, najpohodnejšie, pri zbalení sú menšie;

Nevýhody: vyššia hmotnosť, cena, málo odolná

Nafukovacia karimatka má síce najlepšia vlastnosti, stačí však malá nepozornosť či iskrička a ste bez karimatky, čo môže mať v zime fatálne následky. Pri penovej karimatke toto riziko nehrozí.

Ak klasická karimatka nie je dostatočne hrubá, dá sa tento problém riešiť dvoma tenšími karimatkami. (vtedy sa v prípade chladu medzi ne dá dokonca vložiť ešte nejaké oblečenie, čo ešte zvýši tepelný komfort) Cieľom je dosiahnuť minimálne hrúbku 1,5 cm.

Alumatka ako taká samotná nestačí - ide o hrúbku. No ako doplnok môže pomôcť (striebornou stranou smerom k zdroju tepla - telu).

Andrej: „Therm-a-rest Ridge Rest Solar (hrubšia). Nedám dopustiť - a stačí jedna.“

Miro: "[Therm-a-Rest RidgeRest SOLite Large](#) - je to veľké, nesprátné, ale funguje výborne. Asi sa už nepredáva. A samozrejme [alumatka](#) k tomu. Ta spraví veľký rozdiel.“

1.2.3 Stan

Na náš kurz by ti mal stačiť bežný stan, ktorý používaš v lete. Najväčším rozdielom medzi letným a zimným stanom sú tzv. snehové límce. Pokiaľ ich nevlastníš, svet sa nezrúti. Na kotvenie stanu sa v zime používajú turistické paličky a snežnice, lebo kolíky v snehu nedržia. Tie sa však zídu, keď budeš chcieť ukotviť stan v zmrznutej pôde, preto ich určite nenechaj doma.

1.3 V čom a na čom variť

1.3.1 Varič

Nakoľko sa nedá jednoznačne povedať, ktorý varič je na varenie v zime vhodnejší, nižšie nájdete základné vlastnosti plynového aj benzínového. Výber nechávame na vás.

1.3.1.1 Plynový varič

Výhody: čistá a jednoduchá manipulácia, nižšia cena variča

Nevýhody: v silnom mraze horí veľmi slabo, výhrevnosť klesá s klesajúcou teplotou a tlakom v bombe, vyššia cena paliva

Spotreba: pre jednu osobu na tri dni - jedna veľká bomba (425g) vrátane rezervy

Slabú výhrevnosť klasickej propán butánovej náplne môžeme vyriešiť tak, že si zoženieme bomby s propánovou náplňou. Síce majú nižšiu výhrevnosť, mrazy im nerobia taký problém. Ďalší trik, ako presvedčiť propán butánové bomby aby horeli je ich zohriať napríklad v spacáku, prípadne najskôr zohriať vodu do menšej nádoby (napr. viečka od ešusu) a postaviť bombu do nej. **V takom prípade si treba zbalit' viečka dve** - na zohrievanie bomby a ako pokrievku na prikrytie pri varení (nevyhnutné na zvýšenie efektivity a skrátenia času varenia) - toto sa dá vyriešiť aj dohodou v rámci skupiny (spoločné varenie). Pri nákupe náhradnej kartuše s plynom si overte, či je kompatibilná s vaším horákom.

1.3.1.2 Benzínový varič

Výhody: v silnom mraze rýchlejšie štartuje teda aj rýchlejšie varí, lacnejšie palivo

Nevýhody: zložitejšia manipulácia, problém s transportom paliva, vysoká cena variča

Spotreba: pre jednu osobu na jeden deň- na jedno jedlo a čaj na celý deň- cca 0,4l vrátane rezervy.

Benzín je vhodné prenášať len v špeciálnych nádobách na to určených. Niektorí exoti prenášajú palivo aj v PET fľaši- tu však hrozí, že fľaša pod vplyvom mrazu praskne a ste bez variča a navyše vám veci voňajú po benzíne. Tiež si treba uvedomiť, že každá horľavina má inú výhrevnosť.

Rišo: „Varim zatiaľ úspešne na plyne. Zažil som aj chalana, čo varil v kotlíku, pokiaľ ste schopný zakaždým spraviť oheň, je to najekologickejšia a najekonomickejšia alternatíva :)“

1.3.2 Závetrie z alobalu

Na jeho výrobu postačí dvojmo preložený kus pevnejšieho alobalu (klasický tenký sa ti po jednom varení roztrhá). Alobal stočíme do nízkej širokej rúry okolo variča a ešusu čím vytvoríme závetrie. Urýchlíme tým varenie, znížime spotrebu paliva (až o 25%).

1.3.3 Ešus a iné nádobíčko

Je ideálne zobrať si **jednu väčšiu nádobu a jednu menšiu**. Väčšia (cca 1,5l) na topenie snehu a prípravu čaju. Druhá menšia stačí vo veľkosti hrnčeka. Nezabudnúť na príbor – postačí lyžica a ostrý (zatvárací) nôž.

1.3.4 Termoska

Je nevyhnutná súčasť výbavy, do ktorej sa určite oplatí investovať. Treba si zobrať termosku s objemom minimálne 1,5l. Najlepšie je zobrať si dve 0,75l termosky. Ich výhodou je, že keď sa niečo stane s jednou, máte ešte druhú.

Je veľmi ťažké kúpiť kvalitnú termosku, pretože si na prvý pohľad neviete overiť, či bude dobrá alebo nie.

Rýchly test: Nalejte do termosky vriacu vodu. Počkajte minútu. Pokiaľ je termoska čo i len troška teplá, môžete ju zahodiť.

Plný test: Nalejte do termosky vriacu vodu, dobre zavrite. Postavte ju na mráz na 8 hodín. Voda by mala byť taká horúca, že sa takmer nedá vypiť.

1.3.5 Lopárik

Najlepší je plastový, lebo nenasiakne vodou, ale dobre poslúži aj drevený. Môžete na neho postaviť varič na nerovnom teréne a zároveň ho odizolujete od snehu (bomba lepšie horí). Samozrejme poslúži dobre aj na krájanie.

1.4 Drobnosti, bez ktorých to v zime nejde

1.4.1 Návleky alebo štucky

Mali by byť z kvalitnej vode odolnej látky. Zips je praktickejší vpredu, pod chodidlom bývajú ocelové lanká a vpredu háčik na prichytenie o šnúrky. Návleky musia na topánke pevne držať, ale musia umožniť povolenie/utiahnutie topánok bez toho, aby ste museli dávať dole snežnice.

1.4.2 Turistické paličky

Veľmi dôležitá súčasť výbavy. Sú výborným pomocníkom pri chôdzi v snehu, pomáhajú udržiavať balans keď chodíte s ťažkým batohom a najmä na snežniciach. Odľahčujú záťaž kolien a roznášajú ju aj na horné končatiny. Najvhodnejšie sú **teleskopické**. Dĺžka palíc je iná keď idete do kopca a iná keď idete z kopca. Ich veľká výhoda je, že sa dajú zložiť a bezproblémovo prenášať. Povinná výbava paličiek sú **terčičky** - v zime používame veľké, aby sme sa nezabárali do snehu. Bez nich sú paličky na nič – zapichávajú sa do snehu.

Turistické paličky sú tá časť výbavy, ktorú si bez problémov môžete požičať v hociktovej požičovni s trekovými potrebami. A teleskopické paličky môžu nahradiť aj lyžiarske alebo bežkárске.

Vhodné je mať teleskopické paličky s klipsovými úchytmi, nie zakrúcacie. (Paličky s klipsami používame na ukotvenie stanov. Zakrúcacie teleskopické paličky na tento účel nie sú vhodné.)

1.4.3 Čelovka

... a náhradné baterky. V zime je ich výdrž nižšia. Overená robustná značka čeloviek – Petzl. Ale čelovky dnes nie sú len doménou outdoorových obchodov.

1.4.4 Lopatka Užitočný nástroj vhodný na urovanie miesta pod stan, prípravu miesta na varenie či vykopanie jamy na oheň. Existuje množstvo špeciálnych skialpinistických lopatiek. Ich cena je však natoľko vysoká, že ich kúpa sa kvôli jednej akcii naozaj neoplatí. Vhodnú lopatku si môžete vyrobiť z listu bežne dostupnej kovovej (hliníkovej) lopaty, ktorej vyrobíte rúčku z ľahkého (smrekového) dreva. Alebo kúpíte rúčku klasickú a spílíte. Dobrá dĺžka lopatky je 50- 70cm. Plastové lopatky môžu v mraze popraskať a zlomiť sa. Nemusí brať každý – jedna do skupiny.

1.4.5 Pílka

Jednoručka alebo skladacia reťazová na prípravu dreva počas putovania. Nemusí brať každý, stačí jedna do skupiny.
Nap.: [Parkside záhradná píla](#). Máme tiež dobré skúsenosti s [ručnou reťazovou pílou](#).

1.4.6 Sekerka

Na prípravu dreva počas putovania. Nemusí brať každý, stačí jedna do skupiny. Mysli na to, že na ňu potrebuješ aj púzdro, či obal. Budeš ju nosiť so sebou, počas putovnej časti, takže zväž aj jej veľkosť a váhu. Ideálne nejakú turistickú verziu okolo 0,6 kg.

Napr.: [Fiskars Univerzálna ľahká sekera XS – X13](#)

1.4.7 Toaleták

... ak by ti vadil sneh.

1.4.8 Slnečné okuliare

... ak by ti vadila snežná slepota :)

2 Zoznam výbavy

2.1 Každý sám na seba:

- !!! kvalitná kožená vysoká turistická obuv** - ideálne s membránou GoreTex, Sympatex a pod. Topánky musia byť ešte doma dobre naimpregnované!!! (napr. Nikwax, Snowseal a pod.) Nové topánky treba dopredu odskúšať na "nečisto" a rozhodiť. Viac o vhodnej obuvi si prečítaj v časti o oblečení.
- expedičný batoh min. 60l** - doma si treba vopred nastaviť a prispôbiť popruhy na svoj chrbát. Aj batoh treba mať vyskúšaný. Súčasťou batohu by malo byť dostatočne veľké pončo/raincover (vojde sa do neho batoh aj s karimatkou a pod.)
- teleskopické turistické paličky** (alebo lyžiarske) - na chôdzu so snežnicami, uhol v lakti by mal byť cca 90°. Treba mať na nich terčíky, inak sú ti nanič!
- štucky = návleky** proti snehu v topánkach snežnice - dostanete od nás na mieste
- dostatočne teplý spacák** - alebo 2 spacáky
- karimatka min. 15mm hrubá** - alebo 2 karimatky, prípadne kvalitná nafukovacia karimatka
- štuple do uší (pre nerušený spánok)**
- dostatok oblečenia** – prečítaj si viac časti s oblečením, nájdeš tam zoznam
- toaletné potreby** - také, ktorým neuškodí mráz
- toaletný papier** = krištáľovo čistý snežik, zbal' si radšej **vlhčené vreckovky**
- osobná lekárnička**
- bandáže na kolená** - nosenie ťažkého batohu vo vysokohorskom teréne je pre kolená riadna zaberačka
- termoska** - ideálne 2x0,75l (keď sa ti jedna vyleje, máš ešte druhú), určite nie zo skla. Toto je minimálny objem!
- ešus s vekom, zatvárací nôž, lyžica, drevená alebo plastová (lepšia) doska a ostatné potreby na stolovanie**
- zásoba **zápaliek/zapaľovačov** v nepremokavom balení
- kvalitná čelovka** + náhradné **batérie**
- slnéčné okuliare**
- ak ti radi mrznú prsty, skús vziať **chemické teplo do topánok**
- kópia **kartičky poistenca**

2.2 Do skupiny:

- stan** pre 3-4 ľudí - či má všetky tyčky a ostatné vybavenie si over ešte doma
- varič** (prečítaj viac časti s výbavou)
- plynová bomba** (425g) alebo benzínový ekvivalent- treba si zobrať 1ks/osoba a 1ks/skupina ako záloha
- sekerka** - treba ju aj na putovnej časti na prípravu dreva na večerný oheň. Stačí jedna do skupinky, prípadne dve píčky ak si netrúfate na sekeru.
- ručná píčka na drevo** - 1ks/skupina
- lopatka na sneh** - 1ks/skupina
- jedlo** - na putovnej časti si budete variť v skupinkách (viac info sa dozvieš v rámci prípravnej fázy).

3 Rady k obuvi a oblečeniu

Pred tým, ako ti napíšeme **konkrétny zoznam**, aké **oblečenie si máš zbalit'** (nájdeš na konci), by si si mal prečítať trošku teórie.. Poskytne ti základný prehľad vo svete outdoorového oblekania. Teóriu sme podopĺňali našimi poznámkami z poznatkov z praxe.

3.1 Topánky

Sú najdôležitejšou súčasťou tvojej výbavy.

Vhodné turistické topánky na zimu sú vysoké, celokožené bez zbytočných švov. Topánky musia byť dobre rozchodené a kvalitne naimpregnované. Ak si topánky kúpiš tesne pred kurzom, pribaľ si nejaké náplasti na pľuzgiere;) Príkladom vhodnej zimnej topánky je napr. La Sportiva Tibet s membránou GoreTex.

Topánky by mali byť **ideálne o 1cm väčšie**, než je bežná obuv na leto. V špecializovaných predajniach majú rampu, ktorá simuluje chôdzu z kopca, prsty by ani vtedy nemali tlačiť na špičku topánky. Radšej si dať tenšiu ponožku, ale **v topánke musí byť dost' miesta**. Pritesné topánky nohu škrtia, nemôže sa dostatočne prekrvovať, následkom čoho sú studené nohy (v horšom prípade omrzliny). Ten istý efekt spôsobuje, keď je na nohe priveľa vrstiev ponožiek. Preto si treba pamätať, že niekedy je menej viac.

Spoliehať sa na GoreTex a iné membrány nestačí - nech o ňom píšú čokoľvek, po 3 dňoch v mokrom snehu budú vaše topánky do nitky mokré. Topánky treba včas poriadne **niekoľkonásobne naimpregnovať**.

Ako na to: Zoberte fén a zohrejte ním topánku. Keď je pekne teplučká, namažte ju voskom a fénujte dovtedy, kým sa neprestane lesknúť. V tej chvíli je vosk tam, kde ho chceme mať. Zohriata topánka absorbuje vosk oveľa lepšie ako studená. Tento postup treba niekoľkokrát zopakovať. Vhodná impregnácia sú hydrofóbne krémy podobné snowsealu, kvalitná impregnácia sú tiež výrobky Nikwax.

Rišo: „Som veľmi spokojný so svojimi Hanwagmi

http://www.hanwag.de/schuh-detail.php?shoe_id=20, ale kôli jednej akcii by som ich nekupoval pretože ich cena nie je najnižšia. Ak by som ešte kupoval topánky na zimnú horskú turistiku, dal by som si pozor, aby mali prípravu na mačky s rýchlopínacím systémom. Vysoké pogumovanie zasa chráni topánku okrem iného voči oderu pri používaní mačiek, alebo snežníc. Zažil som aj dievčinu, ktorá nemohla nosiť pevnú obuv a prešla celý trek v snehu v teniskách bez následkov – stále nechápem a závidím.“

3.2 Vrstvenie oblečenia

3.2.1 Mám „teplú“ bundu- čo to vlastne mám?

Naše telo v podstate funguje ako pec, ktorá produkuje teplo prostredníctvom chemických reakcií a aktivity, ktorú človek vykonáva. Teplo sa z tela človeka stráca prostredníctvom vyparovania, potenia a ďalších procesov. Aby sme strate tepla zabránili, musíme telo izolovať.

Tým že sa človek oblečie, vytvorí okolo svojho tela vrstvičku vzduchu, ktorá pôsobí ako izolant a zapríčiniť, že sa telo ochladzuje pomalšie. Každý materiál má iné vlastnosti a teda vytvára aj inú hrúbku vrstvy vzduchu okolo nášho tela. Z toho vyplýva, že oblečenie nie je to, vďaka čomu je nám teplo, je to práve vrstva vzduchu okolo nášho tela. Oblečenie túto vrstvu vzduchu „iba“ zadržiava.

Takže keď mám „teplú“ bundu, mám vlastne bundu s poriadnou nádielkou vzduchu :)

3.2.2 Vrstvenie

Základným princípom vhodného obliekania je vrstvenie. Z energetického hľadiska je efektívne udržiavať telo na dolnej hranici tepelného komfortu, čo umožňuje práve obliekanie sa do viacerých vrstiev, z ktorých má každá svoju zvláštnu funkciu a každá poskytuje inú hrúbku vrstvy vzduchu. Správne vrstvenie oblečenia nie je teda nič iného, len hľadanie rovnováhy medzi počtom a typmi vrstiev s ohľadom na aktivitu, ktorú telo vykonáva.

3.2.2.1 Prvá vrstva

Prvú vrstvu tvorí **spodné prádlo a ponožky**. Prádlo má za úlohu **odvádzať pot a vlhkosť od pokožky a zabezpečovať pocit sucha**, zároveň však musí byť príjemné na telo. Pre aktívny pohyb vyberáme z materiálov na báze špeciálnych umelých vlákien (polypropylén) alebo prírodné vlákno (Merino). Spodné prádlo by malo byť priliehavé, avšak príliš tesné môže obmedzovať v pohybe, príliš voľné nespĺňa požiadavky na funkčnosť prvej vrstvy. V predajniach sa predáva aj tzv. „zimné termo prádlo“, ktoré obsahuje kombináciu polypropylénu, elastanu a napr. bavlny čím sa zabezpečuje aj hrejivosť materiálu.

3.2.2.2 Druhá vrstva

Do skupiny oblečenia druhej vrstvy patria rôzne **tričká, košele, roláky, mikiny, ľahké bundy a nohavice**. Dobré materiály druhej vrstvy sú **ľahké, nenasiakavé, hrejivé, priedušné a rýchloschnúce**. Môžeme povedať, že materiálom je to niečo medzi 1. a 3. vrstvou. Vďaka druhej vrstve môžeme plynule reagovať na mierne zmeny teploty okolitého prostredia. Príkladom je, že si na termo prádlo oblečieme tenké tričko s dlhým rukávom

3.2.2.3 Tretia vrstva

Hlavnou funkciou tretej vrstvy je **tepelná izolácia**. Táto skupina je zastúpená predovšetkým najrôznejším oblečením z fleecových materiálov (Polartec). Kvalitný fleece **je ľahký, tvarovo stály, odvádza vlhkosť preč od tela, tepelne izoluje a veľmi dobre schne**, avšak **nie je vôbec odolný proti vetru**. Jeho hlavnou funkciou je udržanie telesného tepla. Z materiálov tretej vrstvy sa vyrábajú bundy, nohavice, rukavice, čiapky, multifunkčné čelenky i obuv do spacáku. ??

3.2.2.4 Štvrtá vrstva

Štvrtá vrstva **chráni pred vetrom**. Obliekame ju na predchádzajúce tri vrstvy, preto musí byť dostatočne voľná. Úlohou tejto vrstvy je zabrániť vetru, aby prenikol k telu, zároveň však **musí dovoliť potu a pare voľne odchádzať od tela**. Túto vrstvu tvoria predovšetkým rôzne ľahké vetrovky a nohavice, ktoré sa dajú zbaliť do malého balíčka (Windstopper, Pertex, GoreTex).

3.2.2.5 Piata vrstva

Piata vrstva zabezpečuje **ochranu pred premoknutím**, a taktiež i ona **dokáže prepúšťať vypotené vlhko**. Hodnota nepremokavosti je udávaná výškou vodného stĺpca, pri ktorom tkanina prepustí prvú kvapku vody. Priedušnosť sa meria množstvom vodnej pary, ktorú tkanina prepustí za časovú jednotku. Mieru priedušnosti značne ovplyvňuje teplota a vlhkosť okolitého vzduchu. Najznámejším predstaviteľom tejto vrstvy je už spomínaný GoreTex.

Je jasné, že väčšinu času na sebe nemáme všetkých päť vrstiev. Jednotlivé vrstvy samozrejme môžeme do určitej miery kombinovať a dokonca spájať. Príkladom je oblečenie z fleecových vetru odolných - 11 - materiálov. Nahrádzajú vlastnosti 3. a 4. vrstvy naraz - oblečenie je tak menej objemné, umožňuje ešte voľnejší pohyb a okrem toho nezaberie tak veľa miesta v batohu. Z tohto materiálu sa šijú bundy, nohavice ale i čiapky, čelenky a rukavice. Nevýhodou je, že oblečenie z tohto materiálu je menej priedušné.

Eva: „Počas šliapania do kopca s veľkým batohom, teda keď vykonávam veľkú aktivitu, mám na sebe štandardne iba dve vrstvy. Ak nefúka, mám na sebe termoprádlo (1. vrstva) a tenšiu alebo hrubšiu flisovú mikinu - nemusí to byť za každú cenu super drahá flíska (2. alebo 3. vrstva). Ak je počasie veterné, flis nahradím neprefúkavou vrstvou (4.) mojej goráčovej vetrovky, v ktorej je mi pri takej námahe dostatočne teplúčko, ale nie natoľko, aby som sa výrazne spotila. Nohavice riešim obdobne - spodná vrstva termo (Moirá), na ne bežné plátené nohavice. Keď začne fúkať, plátené nohavice vymením za neprefúkové nohavice z goráču.“

Jaro: „Tiež využívam podobnú kombináciu ako Evka. Na čo si dávam pozor je ešte oteruvzdornosť materiálu, teda aby som si napr. kvalitnú bundu pri blúdení po lese, predieraní cez kosodrevinu či šúchaním po skale neroztrhol a nezatrhol.“

3.3 Materiály

Nižšie prinášame prehľad materiálov používaných v outdoorovom svete oblečenia a spacákov. Materiály ako Windstopper či GoreTex sú tie roky overené – v obchodoch dnes však nájdeš aj ich rôzne pomenované (lacnejšie) alternatívy.

3.3.1 Vlna

Je to prírodný materiál. Svoje tepelnoizolačné kvality má vďaka pružným a špeciálne tvarovaným vláknam, ktoré zachytávajú medzi sebou vzduch. V závislosti od štruktúry a hrúbky materiálu môže **60- 80% vlnenej látky tvoriť náš kamarát vzduch**. Vlna môže **absorbovať veľké množstvo vlhkosti bez toho, že by ste mali na tele pocit vlhka**. Je to preto, lebo voda „zmizne“ do priestorov vlákien. Preto aj so značným množstvom vody vlna zachováva izolačnú vrstvu vzduchu a teda vás bude naďalej „zohrievať“. Nevýhodou vlny je, že množstvo vody, ktoré dokáže absorbovať je natoľko veľké, že sa **oblečenie stáva veľmi ťažkým**, napriek tomu bude váš pocit chladu len minimálny. Ďalšou výhodou vlny je, že môže byť utkaná tak husto, že sa stáva odolná proti vetru. Nie každému je však vlnené vlákno na koži príjemné, u niekoho môže dokonca vyvolať alergickú reakciu. Tento materiál je podľa hrúbky a spôsobu úpletu vhodný na prvú až štvrtú vrstvu.

3.3.2 Merino

Je to tiež vlna. Táto vlna má však troška iné vlastnosti, ako jej súrodeneц a teda aj použitie. Oblečenie z vlny Merino je priedušné, **v lete chladí a v zime hreje** a ani po viacdňovom nosení **neabsorbuje telesné pachy**. Jej ďalšou veľkou výhodou je, že na rozdiel od bežnej vlny je veľmi **príjemná na dotyk** a nespôsobuje alergické reakcie. Oblečenie z Merina je vhodné na prvú a druhú vrstvu. Jej nevýhodou je zatiaľ jej trošku vyššia cena.

3.3.3 Fleece

Fleece je syntetický materiál zložený z polyesteru, polypropylénu a pod. Má **podobnú izolačnú vlastnosť ako vlna**, na rozdiel od nej však **absorbuje menšie množstvo vody** a podstatne **rýchlejšie sa jej aj zbavuje**. Oblečenie z tohto materiálu sa vyrába v rôznych hrúbkach, vďaka čomu ho môžeme využiť na viacero vrstiev (druhá a tretia). Nevýhodou je, že má veľmi **slabú odolnosť proti vetru**. Najbežnejšie fleecové mikiny sú z materiálu Polartec.

3.3.4 Polypropylén

Je syntetické plastové vlákno, ktoré **udržiava izolačnú vrstvu vzduchu okolo tela**. Keďže je hydrofóbne, **neabsorbuje vodu**, ale **odvádza ju preč od tela**. Tento materiál je vhodný na prvú a druhú vrstvu oblečenia, pretože udržiava pokožku suchú, čím zabráni tepelným stratám spôsobeným vyparovaním.

3.3.5 Windstopper, Pertex

Obidva materiály sú syntetické. Ich použitie je ako štvrtá vrstva, teda ako **ochrana proti vetru**. **Pertex** je jemná ale veľmi husto tkaná textília, ktorej výhodou je **ľahkosť a skladnosť**- celú bundičku dokážete zložiť do naozaj malého vrecúška. Jeho použitie je na vetrovky, nohavice alebo ako vrchná vrstva spacáku. **Windstopper** je rovnako vhodný proti vetru, na rozdiel od Pertexu je **priedušnejší**. Jeho nevýhodou oproti Pertexu je **väčšia váha a horšia skladnosť**. Z tohto materiálu nájdete vetrovky, nohavice, čapice i rukavice.

3.3.6 GoreTex

Opäť zmes syntetických materiálov, s množstvom dobrých vlastností ako je **nepremokavosť, priedušnosť** či **ochrana proti vetru**. Tento materiál zoženiete v rôznych prevedeniach- od tenkých ľahkých až po veľmi odolné a ťažké. GoreTex sa teší svojej popularite, preto sa okrem plaviek a ponožiek používa takmer všade najmä však na vetrovky, nohavice, rukavice a samozrejme topánky. Nevýhodou tohto materiálu je, že sa pri nevhodnom zaobchádzaní **môže nenávratne poškodiť** a tiež jeho **vysoká cena**. GoreTex sa využíva na 4. a 5. vrstvu.

3.3.7 Thinsulate, Primaloft a pod.

Hlavná výhoda týchto syntetických vlákien je, že vďaka veľmi tenkým vláknam, ktoré ich tvoria, vytvárajú **veľmi hrubú vrstvu izolačného vzduchu**, sú **relatívne ľahké a dobre skladné**. V laboratórnych podmienkach má napríklad materiál Thinsulate 2 krát lepšie tepelnoizolačné vlastnosti ako páperie. Na druhú stranu je však o 40% ťažšie. Jeho využitie je najmä na vonkajšie vrstvy- vetrovky, nohavice. Materiál Primaloft patrí do skupiny super tenkých vlákien- okrem vyššie spomínaných vlastností má **veľmi nízku hmotnosť, je dobre stlačiteľný a neabsorbuje vodu**. Môžeme ho považovať za syntetickú náhradu páperia ale bez obáv, že vám navlhne. Tento materiál sa využíva najmä do spacákov.

3.3.8 Páperie

Páperie je **veľmi efektívna izolácia** prírodného pôvodu. Využitie páperia je najmä na spacáky a páperové vetrovky. Vzhľadom **na svoju hmotnosť poskytuje veľmi veľkú vrstvu vzduchu**, ktorá vytvára izoláciu. Hlavným problémom páperia (a v zime je to veľký problém), že **absorbuje vodu**. Ako náhle navlhne, má tendenciu vytvárať zhluky čím sa vrstva vzduchu stráca. Ďalšou z vlastností páperia je, že sa **veľmi stláča** - čo je fajn, keď ho chcete zbalit. Treba si však uvedomiť, že vaša telesná hmotnosť páperia, na ktorom ležíte stlačí, čím sa vrstva vzduchu stenčí a teda vám bude chladnejšie. Aby ste zabránili vytvoreniu zhlukov a strate tepelnoizolačných vlastností, je vhodné, aby boli páperové výrobky prešité. Tým sa vytvorí hustá sieť okienok a páperie sa nenahromadí na kopy. Páperie môže u niektorých ľudí vyvolať alergickú reakciu.

3.4 Zlepšovaky a iné užitočné info

Jednou z veľmi užitočných pomôcok na **oblečení je vetranie** - sú to rôzne otvory zabezpečené zipsom, ktoré sa na vetrovkách nachádzajú najčastejšie v podpazuší alebo jeho okolí, na nohaviciach na vonkajšej strane stehien. Toto umožňuje rýchle odvádzanie prebytočného tepla bez toho, aby ste museli dávať zo seba dole celú vrstvu. Pri 25 kg batohu je táto vlastnosť vašej vetrovky na nezaplatenie :).

Pri výbere oblečenia je vhodné si uvedomiť, že **účinnosť oblečenia je úmerná veľkosti časti tela**, na ktorej sa nachádza. Napríklad hrubá mikina okolo trupu bude viac efektívna ako rovnako hrubá mikina okolo rúk. Príkladom vhodného riešenia sú napr. vesty.

Možno si kladiete otázku, prečo nemajú všetky vrstvy za úlohu odvádzanie potu. Je to preto, lebo tepelné straty mokrého povrchu môžu byť až 25 krát väčšie ako na povrchu suchom. Preto ak sa potíte, stratíte teplo oveľa rýchlejšie prostredníctvom odparovania vody (na to ten pot vlastne je). Ďalší dôležitý fakt je, že pri potení stratíte veľké množstvo vody. Príliš veľká strata vody vedie k dehydratácii čo výrazne zvyšuje riziko podchladenia.

Špeciálnu a veľmi dôležitou kapitolou pri zimnej turistike sú **ponožky**. Správne ponožky **udržia nohu v suchu a v teple**, noha by sa nemala spotiť. Prepotená resp. premočená ponožka zvyšuje riziko omrznutia nôh. Použitá ponožka po vysušení už nie je taká mäkká a môže výrazne dopomôcť k tvorbe pl'uzgierov. Pri výbere ponožiek si treba všímať ako veľmi vám ponožka sťahuje nohu- ponožka s príliš silnou gumou nohu sťahuje, noha sa nedokrvuje a hrozia omrzliny. Naopak voľná ponožka sa môže zrolovať a spôsobiť poriadne pl'uzgiere. Niektorí expedičari nohy natierajú antiperspirantom čím znížia potenie svojich nôh. Nieкто zasa používa dva páry ponožiek- tenkú vrstvu na odvádzanie vlhkosti a hrubšiu na zabezpečenia tepla.

Cez hlavu uniká značná časť tepla z nášho organizmu. Preto nevyhnutnou súčasťou výbavy je pokrývka hlavy. Čapica by mala zakryť aj uši, ktoré sú na chlad veľmi citlivé. Úpletové čapice s veľkými okami sú síce pekné, ale pri silnejšou vetre neplnia potrebnú funkciu. V zime je často podceňovaná ochrana exponovaných miest na hlave v tvárovej oblasti. Špeciálne pri silnom vetre hrozia lokálne omrzliny. Na zimnej turistike sa veľmi osvedčila šatka Buff - dá sa použiť ako šatka, čiapka, kukla atd. Dobrým riešením je kombinácia tenkej vrstvy- **šatka Buff napr. z vlny Merino** a hrubšej vrstvy- **hrubšia čiapka s Windstopperovou membránou**. Pokrývku hlavy dopĺňa kapucňa na bunde. Tá musí byť dosť veľká aby sa do nej vošla čiapka, ale zároveň musí držať na hlave aj v silnejšom vetre. Na to slúžia rôzne zlepšovaky na zaťahovanie proti vetru.

4 Zoznam oblečenia – čo si zbalit', aby si bol ako v bavlnke

Než sa začneš baliť, dobre **si uvedom veľkosť svojho batoha**. Keby si mal problém, že ten batoh je naozaj strašne malý, uvedom si druhú vec. **Všetko, čo do neho vložíš, si po celý čas ponesieš**. Preto dobre zváž, čo ti naozaj bude treba.

Nasleduje zoznam „ideálnej“ sady oblečenia. Zapoj hlavu – každý je iný a pre každého bude tento zoznam trochu odlišný. Ak niektoré veci nemáš a nechceš si ich zatiaľ kupovať, skús sa popýtať známych a požičať si, prípadne sa v obchodoch pýtať po lacnejších alternatívach (ale s rozumom;)

- Termoprádlo** (napr. Moira, Merino, Craft a pod.)
 - 2-3 tričká** - ideálne 2 s krátkym rukávom, 1 s dlhým
 - 1-2 nohavice**
- Ponožky** (napr. Moira, Bridgedale a pod.) - doporučujeme zobrať min. jeden pár na deň + dáka rezerva
- 1-2 **tenšie fleecemikiny**
- 1 **hrubá fleecemikina**
- Neprefúkavá vrstva** (typu Windstopper, GoreTex a pod.)
 - 1 vetrovka s vetraním
 - 1 nohavice - ideálne s rozopínaním na boku. Môže ušetriť veľa čašu nezhadzovať primrznuté snežnice, návleky a topánky, keď potrebujete zhodiť jednu vrstvu.
- Nepremokavá vrstva** - je veľmi vhodné, keď tieto dve vrstvy (nepremokavá, neprefúkavá) spojíš do jednej (GoreTex a pod.)
 - 1 vetrovka
 - 1 nohavice
- Rukavice** - 2 páry - Pozor! Tenké rukavice nezahrejú, naopak prispievajú k odvádzaniu tepla.
- Pokrývka hlavy**
 - Buff** alebo **kukla** na ochranu tváre.
 - Teplá neprefúkavá **čiapka**
- Šál**
- Pracovné oblečenie** na prácu s drevom a **ochranu proti ohňu** (iskry)

Počas celého kurzu budeme robiť oheň a budeme chcieť byť pri ňom veľmi blízko. Ako si sa dočítal vyššie, funkčné oblečenie je robené z umelých vlákien, teda plastov a tie veľmi dobre horia. Poletujúce iskry robia veľké škody na technickom oblečení za veľa peňazí. Preto si zober staršie oblečenie k ohňu ako ochrannú vrstvu, ktorej ti nebude ľúto, ak sa prepáli (napr stará flanelová košeľa, väčšia stará mikina a pod). Alternatívou je stará celtovina či deka, ktorú si prehodíš cez seba. Aby sme mohli

oheň robiť, musíme si naň najprv pripraviť drevo. Aj na túto činnosť odporúčame oblečenie, ktoré sa môže ušpiniť či poškodiť. Na túto činnosť postačí staršia vetrovka a klasické oteplovačky z obchodných reťazcov za pár euro.

Rezervné oblečenie

Ak sa zbalíš podľa rád, ktoré si si prečítal, nemal by si ho potrebovať. Ak niektorú z vecí, ktoré sú v zozname nemáš, alebo máš obavu, že by ti napriek tomu bola zima, určite si zober niečo do zásoby. To platí aj pre topánky. Dobrá rada však znie, že radšej jedny kvalitné, ako dvojce nekvalitné.

Niečo na spanie - na spanie ako v bavlnke nemusíš mať nič technické, bavlnené pyžamko postačí

Zbaľ sa čo najúspornejšie, ale tak, aby ti nič nechýbalo.

5 Jedlo a pitie

Jedlo a pitie sú jednou z kľúčových zložiek úspešnej zimnej túry, najmä keď ideme do prírody na niekoľko dní a nespoliehame sa na zásoby z miestnej infraštruktúry. Počas putovania v chladných podmienkach naše telo spotrebuje veľa energie na pohyb a udržanie tepla, preto je potrebné dobre napláňovať stravu, aby nám dodala dostatok kalórií, živín a hydratácie.

Odporúčané potraviny:

- **Sušené potraviny:** cestoviny, polievky, ryža, hotové dehydrované jedlá, vločky, instantné kaše sú ľahké na prenášanie a jednoducho sa pripravujú.
- **Proteíny:** sušené mäso (jerky), orechy, proteínové tyčinky sú zdrojmi bielkovín na obnovu svalov.
- **Zdravé tuky:** orechy, semiačka, olivový olej (v malej plastovej fľaštičke) dodajú energiu a pomôžu zahriať telo.
- **Nezdravé tuky:** slanina, klobáska.. obsahujú energiu na celé hodiny.
- **Energetické tyčinky a sladkosti:** čokoláda, sušené ovocie, hroznový cukor sú rýchlym zdrojom energie, ktorý je vždy dobré mať po ruke.

V chladnom prostredí je riziko dehydratácie rovnaké, ak nie vyššie, než v teplejšom počasí. Aj keď sa menej potíme (ako kto..), strácame tekutiny veľkou fyzickou aktivitou a samotným zohrievaním tela. Vodu budeme získavať výlučne zo snehu na čo bude čas predovšetkým večer. Preto, ako bolo spomenuté, odporúčame mať aspoň dve termosky s objemom min 1.5l.

Keďže sneh neobsahuje žiadne minerály, je vhodné sem-tam použiť hydratačné tablety s elektrolytmi a minerálmi, ktoré pomôžu udržať rovnováhu solí a minerálov v tele.

Ešte pár tipov k jedlu:

- čo môžeš, maj nakrájané už dopredu (napr. slaninu..)
- myšli na to, aby si každý večer jedol niečo teplé - zohriate na ohni
- aby si mal niečo, čo ti rýchlo dodá energiu, nejaký ten snack, či obyčajný hroznový cukor

Čo nepotrebuješ :

- neber so sebou žiadny alkohol
- konzervy

Recepty: https://drive.google.com/drive/folders/1SwuSbASvz89ShffPU6Kqr_NgdhUxgLDj?usp=sharing

Viac o jedle, o jeho príprave a celkovo o výbave si povieme počas prípravnej fázy a prípravného víkendu.

Tešíme sa na Vás! 😊