

OBSAH

| | |
|---|------------|
| 1. Úvod..... | 11 |
| 2. Pro koho je kniha určena | 14 |
| 3. Proč vlastně hmotnost batohu řešit..... | 17 |
| 4. Jak ultralehké pojetí trekingu funguje | 18 |
| 5. Jak na to? | 21 |
| Bezpečí | 22 |
| Odlehčení vybavení | 23 |
| 6. Ultralehké vybavení | 36 |
| Stan (přístřešek) | 38 |
| Tarp – symbol ultralightu | 39 |
| Spacák | 52 |
| Karimatka | 70 |
| Hamaka | 80 |
| Batoh | 83 |
| Oblečení | 96 |
| Doplňky: čepice, rukavice, nákrčník, návleky, sluneční brýle .. | 114 |
| Obutí..... | 116 |
| Vaření na treku | 119 |
| Kotlíky, hrnečky, ešusy..... | 127 |
| Triky na vaření | 129 |
| 7. Voda a jídlo..... | 131 |
| Voda..... | 131 |
| Jídlo na dlouhé treky | 141 |

| | |
|--|------------|
| 8. Mapy a navigace | 148 |
| Mapa a buzola | 148 |
| GPS navigace, mobilní aplikace s GPS | 149 |
| 9. Doplnky a důležité drobnosti | 151 |
| Trekové hole..... | 151 |
| Čelovka | 153 |
| Nůž, nůžky nebo multitool | 154 |
| Lékárnička | 154 |
| SPOT, Garmin inReach nebo jiný satelitní komunikátor | 155 |
| 10. Základy trailové etiky | 157 |
| Princip „Leave No Trace“ (LNT)..... | 157 |
| Chození „na záchod“ | 158 |
| Hygiena | 160 |
| 11. Efektivní fungování na treku | 162 |
| Slovník | 164 |