



LONDON, NEW YORK,  
MUNICH, MELBOURNE, DELHI

First published in 2005  
by Dorling Kindersley Limited  
80 Strand, London WC2R 0RL  
A Penguin Company

Copyright © 2005 Dorling Kindersley Limited  
Text copyright © 2005 Karen Berger

Translation © 2008 Alena Amchová  
Czech edition © 2008 Nakladatelství Slovart

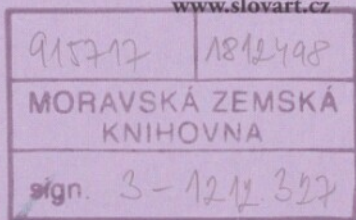
All rights reserved

Z anglického originálu Hiking,  
Eyewitness Companions  
(Dorling Kindersley, London, 2005)  
přeložila Alena Amchová  
Odpovědná redaktorka Helena Kučerová  
Editor Petr Hejný  
Vydalo Nakladatelství Slovart, s. r. o., v roce 2008  
První vydání  
Sazbu zhotovil Alias Press Bratislava  
Tisk Tlačiarne BB Banská Bystrica

ISBN 978-80-7391-068-6

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

www.slovart.cz



## OBSAH

Úvod 10

### Kapitola 1 VÝBĚR CÍLE

Globální stezky 18

Kam na túru 28

Typy treků 36

Volba  
termínu 42

### Kapitola 2 OBLEČENÍ A VYBAVENÍ

Výběr vybavení 48

Oblečení 52

Boty a ponožky 62

Batohy 70

Stany 76

Vybavení na spaní 82

Vybavení na vaření 88

Nezbytné vybavení 92

Speciální vybavení 96

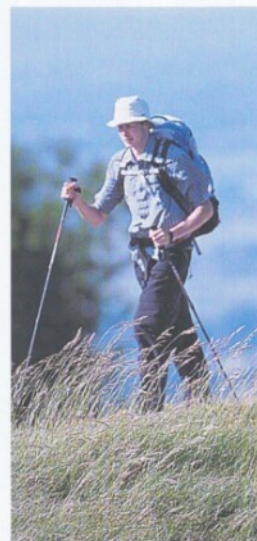
### Kapitola 3 ORGANIZACE TÚRY

Plánování místní túry 108

Organizace samostatné  
túry 118

Volba organizované  
túry 126

Příprava na trek 130  
Příprava před odjezdem  
136



### Kapitola 4 NA TREKU

Vše o chůzi 142

Na treku společně 148

Orientace 152

Chůze v obtížném terénu  
160

Klimatické podmínky 170

Základy bezpečnosti 176

### Kapitola 5 TÁBOŘENÍ

Spaní venku 182

Jídlo a voda 188

Táboření beze stop  
198

### Kapitola 6 PŘEKONÁVÁNÍ POTÍŽÍ

Improvizace v terénu  
202

Nepříznivé počasí 206

Hledání cesty 212

Setkání se zvířaty 216

### Kapitola 7 PRVNÍ POMOC

Běžné zdravotní potíže 222

Naléhavé zdravotní  
problémy 226



Další informace 238

Seznam treků 241

Rejstřík 249

Poděkování 256