

# OBSAH

<b>1. Každý jsme nějak začínali .....</b>	<b>14</b>
Pro koho je kniha určena a co od ní můžete očekávat .....	18
<b>2. Plánování .....</b>	<b>22</b>
Význam poctivé přípravy .....	22
O čem mít přehled .....	23
Jak odhadnout délku a náročnost .....	29
Rezervy v plánu a odpočinkové dny .....	33
Máme na to? .....	33
Nebojte se ptát, improvizovat a hlavně vyrazit. ....	34
Závěrečný tahák .....	36
<b>3. Vybavení.....</b>	<b>39</b>
Priority ve vybavení .....	39
Jak přemýšlet při pořizování vybavení. ....	41
Jak se správně oblékat .....	46
Boty.....	52
Batoch.....	56
Spacák a karimatka.....	60
Podle čeho zvolit karimatku .....	62
Výběr spacáku .....	67
Přístřešky na cesty: stan, celta nebo tarp.....	72
Poznejte své vybavení dříve než na cestě .....	79
Závěrečný tahák .....	80
<b>4. Balení.....</b>	<b>83</b>
Pár slov k váze batohu.....	83
Jak správně sbalit a nastavit batoh.....	87
Ukázkový seznam, co s sebou na trek.....	91
Jak mít vše potřebné a přitom se sbalit co nejvíc nalehko .....	94
Závěrečný tahák .....	102

<b>5. Mapy a navigace</b>	<b>103</b>
Papírová mapa, nebo aplikace?	104
Prvky v mapě	107
Kompas, buzola a práce s nimi.	116
Práce s mapou v terénu	120
Zdroje mapových podkladů	124
Jak trénovat práci s mapou	127
Závěrečný tahák	129
<b>6. Jak najít bezpečné a pohodlné místo na noc</b>	<b>131</b>
Bezpečnost tábořiště	133
Legálnost.	137
Pohodlí a tepelný komfort	141
Dostupnost zdrojů	142
Dejte si dost času	142
Závěrečný tahák	143
<b>7. Spánek a regenerace</b>	<b>144</b>
Proč je důležité vyspat se co nejlépe	144
Jak si zajistit co nejlepší outdoorový spánek	145
Co dělat pro co nejlepší výkon a regeneraci	152
Závěrečný tahák	156
<b>8. Počasí na horách, práce s předpovědí, bouřky</b>	<b>157</b>
Specifika počasí na horách	158
Kde najít informace o podnebí a obvyklých sezónních podmínkách	161
Zdroje předpovědí, meteorologických dat a jejich interpretace	163
Tipy na aplikace.	174
Nejčastější chyby v interpretaci	175
Bouřky.	176
Závěrečný tahák	183

<b>9. Bezpečnost .....</b>	<b>186</b>
Únava a kondice .....	188
Zvířata .....	192
Počasí a teplota .....	197
Terén .....	200
Jak bezpečně brodit .....	203
Výška a horská nemoc .....	206
Prevence a zvládání krizových situací .....	210
Závěrečný tahák .....	212
<b>10. Nejčastější zdravotní problémy a obsah lékárničky .....</b>	<b>216</b>
Jaké jsou obvyklé potíže na cestách a jak je řešit .....	218
Co by v lékárničce na cesty nemělo chybět .....	227
Závěrečný tahák .....	230
<b>11. Jídlo .....</b>	<b>231</b>
Horský stravovací režim .....	232
Nad čím se zamyslet, když balíte jídlo na hory .....	233
Nápady na horský jídelníček .....	243
Pár dobrých tipů na závěr a ukázkové recepty .....	250
Závěrečný tahák .....	253
<b>12. Slovo závěrem .....</b>	<b>254</b>