

# NA VÝLET POČAS CHLADNÝCH JESENNÝCH/ZIMNÝCH DNÍ

## JE NEVYHNUTNÉ SI SO SEBOU ZOBRAŤ:

- ✓ Vhodnú nepremokavú obuv siahajúcu nad členky. Voda v topánkach chladí a všeobecne je veľmi neprijemná.
- ✓ Dostatok tekutín. Približne 1/4 litra na hodinu túry. Čaj v termoske by nemal chýbať.
- ✓ Jedlo, ale radšej menej ako viac. Skúsenosti sú také že 1/3 aj tak donesieš domov.
- ✓ Čiapku. Dobré je mať aj kapucňu.
- ✓ Rukavice. Ich absencia dokáže strpčiť skvelý pocit pri vandrovke zasneženou krajinou.
- ✓ Vetrovku chrániacu pred vetrom. Vietor dokáže znížiť pocitovú teplotu aj o 10°C.
- ✓ Pohodlný ruksak. Taký ktorý ťa netlačí na chrbte.
- ✓ Papierové vreckovky. Keď treba utrieť nos alebo ísť na WC.
- ✓ Doklady, karta zdravotnej poisťovne medzi nimi nesmie chýbať.

## JE VHODNÉ SI SO SEBOU ZOBRAŤ:

- Malú karimatku (minimatku ☺). Na sedenie v besiedke počas prestávky.
- Nožík. Rezať potrebuješ vetvičku jedličky do vázy. Alebo otvoriť zabalené jedlo.
- Igelitka. Odpad ktorý vyprodukuješ počas túry vložíš do igelitky a doma vhodíš do koša.
- Čelovka. Ak by sa výlet z nejakého dôvodu predĺžil a zastihne nás tma.

## MOŽNO BUDEŠ POTREBOVAŤ:

- 📷 Fotoaparát, prípadne rezervné baterky. O 10 rokov si prezrieš fotografie a budeš spomínať ...
- 📱 Energobanka. Ak sa nevieš odtrhnúť od smartfónu a vieš že ti baterka tak dlho nevydrží a potrebuješ náhradný zdroj energie.
- 📖 Ďalekohľad. Mať na „dosah ruky“ srny alebo vzdialené bralo je nevšedný zážitok.
- 🗺 Turistickú mapu. Sprievodca ju bude mať, ale druhá nebude na škodu.
- 🔥 Turistické palice. Niektoré ich vychvaľuje, pre niekoho sú zbytočnou príťažou.
- 👢 Návleky na členky. Ak sa pôjde v snehu, návleky zabránia vzniku snehu/vody do topánky.
- 💊 Lieky ak nejaké užívaš.
- ⚡ Rýchlu energiu. Cukríky z hroznového cukru, čokoláda, oriešky, či sušené ovocie ihneď po konzumácii dodajú energiu.
- 🌿 Balzam na pery
- 🩹 Náplasť na otlaky. V prípade citlivých miest si ich nalepiť ešte pred túrou, tým pádom otlaky vôbec nevzniknú.

Turistický sprievodca „Ondeo“ bude so sebou mať mapu a lekárničku so základnou výbavou.