

NA VÝLET POČAS TEPLÝCH JARNÝCH/LETNÝCH DNÍ

JE NEVYHNUTNÉ SI SO SEBOU ZOBRAŤ:

- ✓ Vhodnú, pohodlnú, vychodenú obuv. Spevnená podrážka (vibramy) je tiež fajn. V teniskách cítiš každý kamienok na ktorý stúpiš.
- ✓ Dostatok tekutín. Približne 1/2 litra vody na hodinu túry. Radšej dve menšie fľaše ako jedna veľká. Menšie fľaše sa lepšie uložia v ruksaku.
- ✓ Jedlo, ale radšej menej ako viac. Skúsenosti sú také že 1/3 jedla aj tak doneseš domov.
- ✓ Pokrývku hlavy. V lese je tôňa, ale počas prestávky na lúke pri 35°C
- ✓ Vzdušné oblečenie. Pri výstupe sa budeš potiť a pri zostupe tiež.
- ✓ Pohodlný ruksak. Taký ktorý ťa netlačí na chrbte.
- ✓ Papierové vreckovky. Keď treba utrieť blato, nos alebo ísť na WC.
- ✓ Doklady, karta zdravotnej poisťovne medzi nimi nesmie chýbať.

JE VHODNÉ SI SO SEBOU ZOBRAŤ:

- Malú karimatku (minimatku ☺). Na sedenie na lúke v tráve, alebo pri opekaní na polene.
- Nožík. Rezať môžeš potom chlieb i špekáčik, alebo konár na opekanie.
- 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 batéria tak dlho nevydrží a potrebuješ náhradný zdroj energie.
- 📍 Ďalekohľad. Mať na „dosah ruky“ srny alebo sojku je nevšedný zážitok.
- 🧥 Pršíplášť alebo pončo. Na zakrytie seba aj ruksaku, ak potenciálne hrozí búrka.
- 🗺 Turistickú mapu. Sprievodca ju bude mať, ale druhá nebude na škodu.
- 🔥 Turistické palice. Nieкто ich vychvaľuje, pre niekoho sú zbytočnou príťažou.
- 💊 Lieky ktoré užívaš. Ak máš alergiu, over si či bude vhodné pre teba zúčastniť sa tohto výletu v tomto období.
- 🍬 Rýchlu energiu. Cukríky z hroznového cukru, čokoláda, oriešky, či sušené ovocie ihneď po konzumácii dodajú energiu.
- 🩹 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.