



OBSAH

1 Náš příběh

2 Kdy je ten správný čas vyrazit

3 Než vyrazíte

4 Výbava

Oblečení – hygiena – lékárnička – spaní

5 Jídlo a voda

Plánování jídla – hotovky – nádobí – voda – kafe a termosky

6 Sbaleno na cestu

Batoh – vozík – nosítko – organizace

7 Plánování trasy

S kočárkem – délka – převýšení – terén – motivace – doprava – easy in easy out

8 Spaní venku

Legální nocování – kemp a tábořiště – Bez Kempu – nouzová nocoviště – uspávání

9 Když to nejde podle plánu

Počasí – strach – Krize

10 Technika



11 BONUS: tip na malá dobrodružství

12 BONUS 2: checklisty



V základu mívám šortky, legíny (kalhoty), oblečení na spaní, 2 tílka, 2 trička s delším rukávem, triko na spaní, mikinu, péřovou vestu (dříve bundu), bundu proti dešti, 2 ponožky, nákrčník a spodní prádlo.



3 dny přes Toulavu, ještě bezdětná, vše sbaleno do batohu 35l, včetně jídla.

Moje roky odzkoušené kousky:

- Merino ponožky Darn Tough. Mají doživotní záruku na díry jsou příjemné, nedělají puchýře. A vystačím si se dvěma páry.
- Pětiprsté ponožky Injinji.
- Boty Altra, model Lone Peak. Už mám třetí. Jsou to boty inspirované barefoot obuví, takže mají širokou špičku a nulový drop. Jejich silné odpružení mi pomáhalo v období, kdy jsem nosila batoh i syna.
- Dlouhé merino triko od Rab.
- Tílko/triko z merino vlny.
- Mikina s kapucí lehká od Rab a teplejší bez kapuce.
- Bunda do deště od Rab.
- Návleky na boty.

Tipy na kojící oblečení pro maminky

Na cestách s malým kojeným miminkem budete řešit snadný přístup k prsům, nikdo nechce ve vánici sedět na pařezu s holým břichem a zády. Mohu doporučit značku Kojo, od které jsem měla merino s dlouhým rukávem a modal triko s krátkým a dlouhým rukávem. Trička jsem nosila i po ukončení kojení. Jsou dostatečně dlouhá vzadu, což mi vyhovuje hlavně na spaní. Kojícího oblečení, včetně funkčního z merino vlny, se dá v dnešní době najít spousta. A pokud chcete ušetřit, prohledejte Vinted. Kdo hledá, najde!



Jeden ze salátů na cestě
Alpe Adria



Jablka jsou náš svatý grál



Oblíbená pomazánka



Napylíkové jídlo na oběd na 2 dny



Kyselé okurky a olivy jsou naše oblíbené



Čoko vločky ke snídani



Pohanka s cizrnou



Jedna ze svačtin na
dvoudenní výlet

Svačinek není nikdy dost

- rozinky
- zelenina (okurka, paprika, mrkev)
- oříšky
- sušené ovoce (pozor, často lepí, používám spíš pro sebe)
- lyofizované ovoce (mívám jedno balení jako motivátor na obzvláště těžký okamžik)
- ovocné kůže a ovocné pásky
- ovocné tyčinky
- ovocné kapsičky
- ovoce (jablka, hrušky)
- sušené maso
- banánové placky (doma dělané, vydrží cca 2 dny)
- křupky (ale ty většinou vydrží jen cestu tam, nebo prvních pár hodin po koupení)



HOTOVKY A DEHYDROVANÉ JÍDLA

Osobně mi nejvíce chutná české Expres menu a Hotovky. Ale není dehydrované, je tedy poměrně těžké. Dehydrovaná jídla koupíte už snad v každém outdoor obchodě a objednáte snadno i online na trasu. Jsou ale dost drahá. Mívám 2 jídla pro případ krajní nouze.

Můj tip: instantní rýže a bramborová kaše.

Svoje oblíbené jídlo si můžete usušit i doma. Zkrátíte tak dobu vaření na minimum, nebo jen necháte nasáknout ve studené vodě. Já jsem zkoušela směs fazolí a mletého masa, rýži, bramborovou kaši. Suším si i zeleninu, kterou samostatně přidávám do jídla.

Můj tip: domácí instantní vločky. Kupte jemně namleté, přidejte sušené mléko a dobrotu, co máte rádi. Stačí jen zalít vodou.

Můj tip: jednotlivá jídla si připravte do sáčků předem. Bud' obyčejné ziplocky, nebo zavakuovat.

LEGÁLNÍ VS. TOLEROVANÉ NOCOVÁNÍ

Určitě vás nechci navádět k něčemu nelegálnímu. Cestování s dětmi se liší hlavně v potřebě někdy stan postavit. Používejte zdravý rozum a dodržujte pravidla CHKO, NP, NPR, NPP, PP a PR.

*CHKO - chráněná krajinná oblast, NP - národní park, NPR - národní přírodní rezervace, NPP - národní přírodní památka, PP - přírodní památka, PR - přírodní rezervace.

U nás v Česku je spaní venku něco jako kulturní dědictví. Velmi si vážím toho, že se můžeme v přírodě volně pohybovat.* Vstup lze omezit dočasně. Například v době páření zvěře nebo v případě, že v dané oblasti probíhá lov, lesní práce, či hrozí jiné nebezpečí (požár, polom). Ruku v ruce s tím jde gramotnost, jak se venku chovat. Ta se bohužel pomalu vytrácí, do přírody jezdí kde kdo a taky to podle toho vypadá. Nedivím se proto, že dochází k utahování pravidel.

* volný pohyb po krajině, nebo přesněji řečeno na pozemcích ve vlastnictví státu, obcí a právnických osob, pokud tím nezpůsobujete-li škodu na majetku či zdraví osob, neporušujete-li tím jiné právní předpisy (např. vojenské újezdy, ochranná pásma atd.) a nezasahujete-li do práv na ochranu osobnosti a sousedských práv, práv vlastníků či nájemců pozemků.





POČASÍ

Nepodceňujte počasí, ale nenechte se jím zastrašit. Když je vydaná výstraha na extrémy, do většího dobrodružství se raději nepouštějte. Pokud vás zastihnou velká vedra, klidně zpomalte nebo trasu zkrat'te. Déšť vás může zahnat pod střechu. Mějte plán B.

Déšť

Důležité je udržet věci v suchu, a to hlavně spaní a věci na převlečení. Do batohu si můžete dát nepromokavou vložku, batoh přetáhnout pláštěnkou. Malým dětem doporučuji přibalit boty do deště a pláštěnku. Pro sebe můžete pořídit nepromokavé ponožky a kalhoty. Přes nosící dítě můžete použít druhý obal na batoh, funguje to skvěle.

Zima

Nepříjemné! Udržte v teple hlavně dítě. Nejen ať nemodrá a neklepe se, ale ať si na zimu ani nestěžuje. Prochladlé děti se mohou převalovat, být plačtivé. Mít po ruce termosku s teplým čajem nebo alespoň vodou je super. V noci se dá přelít do lahvičky a strčit do spacáku. Já mám vždycky o jednu mikinu navíc. Ještě jsem ji nevyužila, ale například na Modravě jsou i v létě v noci klidně jen 4 stupně. Syn má pokaždé kuklu. Pokud čekám velkou zimu v noci, беру skládací Thermarestku plus nafukovací matraci. Hodit se vám můžou rukavice a péřové boty.