



www.nalehko.com

Ukázkový seznam vybavení

Jak se sbalit nalehko na dálkový trek

BATOH

BATOH

PLÁŠTĚNKA NA BATOH

SPACÍ SYSTÉM

SPACÍ PYTEL

KARIMATKA

TYVEK

STAN

STANOVÉ KOLÍKY

NEPROMOKAVÝ VAK NA SPACÁK

OBLEČENÍ

ČEPICE

RUKAVICE

TRIKO S KRÁTKÝM RUKÁVEM

TRIKO S DLOUHÝM RUKÁVEM

FLEECOVÁ MIKINA

SPODKY

NEPROMOKAVÁ BUNDA

NEPROMOKAVÉ KALHOTY

KRAŽASY

KŠILTOVKA/KLOBOUK

PĚŘOVÁ BUNDA

PONOŽKY

UNIVERZÁLNÍ TUNEL NA KRK

FILTRACE VODY

FILTR NA VODU

SKLÁDACÍ LÁHEV NA VODU

PET LÁHEV

HYGIENA

RYCHLESCHNOUCÍ RUČNÍK

ZUBNÍ KARTÁČEK

ZUBNÍ PASTA

TOALETNÍ LOPATKA

LÉKARNIČKA

VAŘENÍ

VAŘIČ

EŠUS

LŽÍCE

PALIVO DO VAŘIČE

ZAPALOVAČ

OSTATNÍ

TREKOVÉ HOLE

MULTIFUNKČNÍ NŮŽ

PYTEL NA JÍDLO

ŠPUNTY DO UŠÍ

DOKLADY

MAPOVÉ PODKLADY, BUZOLA

ELEKTRONIKA

TELEFON

POWERBANK

ČELOVKA

NABÍJEČKA

PŘÍPRAVA

Na začátku příprav na dálkový trek je vždy dobré si své vybavení pečlivě protřídit, zvážit a ideálně si udělat nějaký podrobný seznam i s hmotnostmi. Každý je se svými zkušenostmi na trochu jiné úrovni, takže je dost možné, že u někoho bude kompletní seznam vybavení vážit 18 kilogramů, a někdo bude mít stejný počet položek které budou dohromady vážit 6 kg. Ano, i takové hmotnostní rozdíly mohou ve výbavě být.

Také je důležité zmínit, že výše uvedený seznam je ideální pro případy, kdy chcete být zcela soběstační a chcete spát venku. Pokud budete chtít chodit od chaty k chatě, nebudete určitě potřebovat stan, karimatku a většinou ani spacák.

Celá výbava se také odvíjí od toho, v jakém období a v jakých podmínkách se budete pohybovat. Úplně jinou výbavu budete samozřejmě potřebovat na zimní přechod a jinou na letní víkendovku v našem mírném podnebí.

Velmi dobré je průběžně vaši výbavu testovat a dělat si poznámky. Dost možná zjistíte, že některé věci jste nikdy nepoužili. Tím pádem můžete zvážit, jestli si je příště brát nebo je nechat doma.

Díky pravidelnému chození na kratší akce si také své vybavení osaháte, zjistíte jak funguje a naučíte se ho používat. Určitě není dobré si nakoupit kompletní vybavení za desítky tisíc bez předchozích zkušeností a rovnou vyrazit na dlouhý trek.

Pokud chcete svoji výbavu odlehčit, nemusíte nutně vše vyházet do popelnice a koupit komplet nové vybavení. Je dobré se zaměřit na ty nejtěžší položky ve vašem seznamu. Z pravidla to bývá stan, karimatka, spací pytel, případně batoh. To jsou položky na kterých můžete bez problému snížit hmotnost klidně o 5-7 kg. Další položky můžete odlehčovat postupně.

BATOH



Výběr vhodného batohu je jedna ze zásadních položek. Je velmi důležité aby vám batoh dobře seděl. Pokud máte možnost, rozhodně doporučujeme výběr batohu vždy řešit osobně na prodejnách. Je také důležité batoh zkusit se zatížením.

Zaměřte se také na správnou délku zad batohu. Některé batohy se vyrábí v různých délkách nebo mají posuvný zádový systém.

Batohů je nepřeborné množství. Vždy je lepší zvolit o trochu těžší a odolnější batoh a do něj dávat lehkou výbavu než vzít co nejlehčí batoh a do něj se snažit nacpat těžkou výbavu. Lehké batohy na takové zatížení nejsou stavěné a nevydrží to.

Na trhu se stále objevují těžké batohy s rámovou konstrukcí a hromadou „vychytávek“, které na treku nikdy nepoužijete. Ve většině případů je lepší zvolit jednodušší provedení batohu, který i lépe sedí na zádech a je u něj minimum věcí, které se mohou poškodit. Zaměřte se na batohy, které mají zvenku velkou, síťovanou kapsu, to je nepostradatelná věc, kterou budete využívat především pro ukládání věcí, které chcete mít během dne při ruce. Čím méně zipů, tím lépe. V jednoduchosti je síla.

Na trhu existují ultralehké batohy s hmotností od 500 gramů, které mohou mít nosnost cca 10 kg. Pokud nemáte příliš zkušeností, je určitě lepší vybrat spíše batoh s hmotností kolem 1 kg. Takový batoh má vyšší odolnost, lepší přenos hmotnosti na bedra a výrazně vyšší nosnost.

SPACÁK



Další velmi důležitou položkou je bezpochyby spací pytel. Pro začátek je dobré zvážit rozdíly mezi syntetickou náplní a peřím. Téměř ve všech ohledech peří syntetiku převyšuje. Je výrazně lehčí, sbalitelnější, má lepší izolační vlastnosti a také delší životnost.

Mnozí by mohli namítnout, že když je peří mokré, tak nehřeje. Pokud ovšem člověk umí spací pytel správně používat, tak není jediný důvod proč by měl být spací pytel mokrá. Kvalitní spacáky mají povrchovou voděodolnou úpravu, která snadno odolá ranní rose při spaní pod širákem. V případě deště není nic jednoduššího než si postavit lehký přístřešek nebo stan a udržet tak spacák v suchu. V batohu je základ spací pytel balit do lehkého, [nepromokavého vaku](#). V posledních letech se na trhu také začínají objevovat péřové spací pytle, které už mají peří ošetřené hydrofobní úpravou, díky které peří lépe snáší vlhkost a rychleji schne.

V současnosti není žádný problém sehnat třísezónní spací pytel, který bude vážit cca 700 gramů, ale i méně. Oproti tomu syntetický spacák pro třísezónní použití bude mít cca o 1 kg více a po pár desítkách sbalení se jeho komfort dramaticky sníží.

STAN



Materiály udělaly za poslední desetiletí obrovský skok a ne jinak tomu je u outdoorových stanů. V nabídkách různých obchodů stále najdete šíleně těžké a objemné stany, ovšem pokud chcete vyrazit nalahko, je určitě dobré se poohlédnout po lehčích variantách.

Kromě vhodného výběru stanu je také především důležité správné používání stanu a vhodný výběr místa pro kempování. Pokud budete mít expediční stan, ale postavíte ho na špatném místě, tak vám ani takový stan nepomůže.

V dnešní době je na trhu celá řada „klasických“ dvouplášťových stanů z lehkých materiálů, takže není problém sehnat stan pro 2 osoby, který bude mít celkovou hmotnost 1 kg.

Na dálkových trecích jsou potom velmi oblíbené tzv. tarp. Jedná se o jednoplášťový přístřešek, který se zpravidla staví na trekové hole a jsou velmi lehké. Pokud tarp umíte správně používat, jedná se o plnohodnotnou náhradu za klasický stan a není problém s ním absolvovat i několikaměsíční treky ve vyšších horách.

Krom toho se také vyrábí jednoplášťový stan s podlážkou a moskytiérou, tzv. Tarptent. To je velmi příjemná varianta pokud řešíte problém s hmyzem.

U ultralehkých tarpů není problém začínat na hmotnostech kolem 300 gramů (pro jednu osobu) a cca 500 gramů (pro 2 osoby).

KARIMATKY



Karimatky se zpravidla rozdělují do 3 kategorií – pěnové karimatky, nafukovací a samonafukovací karimatky.

Pěnové karimatky – asi nejnámější varianta, která ovšem v posledních letech zažívá útlum. Asi největší výhodou je odolnost, na rozdíl od nafukovací karimatky ji nemůžete píchnout. Naproti tomu je ale pěnovka objemná a určitě není tak komfortní jako nafukovací karimatka.

Samonafukovací karimatky – další varianta, která v závodě s nafukovacími karimatkami prohrává. Samonafukovačky jsou stále dost objemné a těžké a píchnout ji můžete stejně jako nafukovačku.

Nafukovací karimatky – v současnosti trhu jasně dominují tyto varianty. Jsou lehké, velmi dobře sbalitelné a velmi komfortní. Je až neuvěřitelné kam se v této kategorii dostaly materiály. Třeba nejlehčí karimatka na světě – [Thermarest Uberlite](#) má neuvěřitelných 250 gramů a sbalená je velká jako plechovka coly. U takto lehkých karimatek je ale důležité dávat pozor na propíchnutí, proto doporučujeme pod všechny nafukovací karimatky dávat netkanou textilii [tyvek](#).

Tepelný odpor – velmi důležitý parametr při výběru. Karimatka tvoří vaši izolaci od země a proto je důležité, aby měla dostatečný tepelný odpor. Tato hodnota se označuje písmenem R a číselnou hodnotou. Čím vyšší je hodnota, tím karimatka lépe izoluje. Pro letní použití je dostatečný odpor R 1-2. Pro tří až čtyřsezónní použití to chce mít odpor alespoň R4 nebo vyšší.



Tyvek – naprostý základ pro všechny nadšence dlouhých treků. Tyvek je paropropustná netkaná textilie, která má velmi vysokou odolnost a používá se jako náhrada podlahy u tarpů a jako ochrana vaší karimatky.

OBLEČENÍ

Správné vrstvení je jeden z nejzákladnějších principů pro pohyb venku. Stále v horách potkáváme obrovské množství lidí, kteří jsou nevhodně oblečení, nemají s sebou žádné záložní vrstvy pro případ zhoršení počasí nebo se celkově neorientují v základních věcech. Horská služba by mohla vyprávět...

Pokud bychom měli vše shrnout do jedné věty, tak nejdůležitější věcí je, udržet se v suchu a teple. Při prochlazení tělo velmi rychle ztrácí energii a tím pádem nezvládá generovat dostatečné teplo a máte zaděláno na problém.

Pro běžné fungování v horském prostředí (bereme pro třísezónní použití) si člověk zpravidla vystačí s těmito vrstvami – základní funkční vrstva (ideálně merino triko), střední vrstva (ideálně nějaká strukturovaná fleecová mikina), svrchní neprofoukavá a nepromokavá vrstva. Za zvážení určitě stojí i péřová bunda, která umí velmi rychle zajistit dostatečný tepelný komfort při dlouhých prostojích a také lehké, převlečné, nepromokavé kalhoty. Samozřejmě je vhodná obuv.

V základní výbavě by také neměla chybět nouzová, termoizolační folie!



Nepromokavá bunda – možností jak se chránit před deštěm je pochopitelně více, ale tou nejfunkčnější variantou je nepromokavá, membránová bunda. Materiálů je na trhu obrovské množství, při výběru se ale především zaměřte na 2 hlavní parametry – vodní sloupec a prodyšnost.

Pro běžnou, jednodenní turistiku vám naprosto bez problému bude stačit vodní sloupec 10 000 mm. Pro delší akce spíše doporučujeme vyšší sloupce, ideálně 20 000 mm.

Prodyšnost/paropropustnost se ve většině případů uvádí ve dvou formách, buď jako množství propuštěné páry, tzv. MVTR ($\text{g}/\text{m}^2/24\text{h}$) nebo jako odpor, který klade materiál průchodu vodních par, tzv. RET. U metody MVTR platí, že čím je hodnota vyšší, tím je materiál prodyšnější. U hodnoty RET je to přesně naopak, čím nižší číslo, tím je materiál prodyšnější.

Velmi slušné parametry prodyšnosti jsou cca 20 000 $\text{g}/\text{m}^2/24\text{h}$ ($\text{RET} < 6$). Řada výrobců navíc u bund dělá i větrací otvory, což opět napomáhá s teplotní regulací.

V nabídce jsou jak ultralehké nepromokavé bundy s hmotností kolem 100 gramů, tak odolnější bundy kolem 300 gramů, které bez problému zvládnou dlouhodobé fungování na treku s rozumnou hmotností batohu. Těžší bundy jsou spíše vhodné pro těžší nasazení ve vyšších horách, kde je důležitá maximální odolnost



Nepromokavé kalhoty – hodně opomíjená věc na dlouhých trecích jsou bezpochyby nepromokavé kalhoty. Když to jde, většinou jde člověk v kraťasích, ale jakmile přijde slejvák, stačí nahodit převlečné kalhoty a máte jistotu, že zůstanete v suchu a můžete šlapat v klidu dál. Co se týká parametrů, tak zde platí to samé jako u nepromokavých bund. V nabídce bývají kalhoty, které mají 100 gramů, ale ideálnější volbou jsou kalhoty, které mají i postranní zip a jdou snadno převléct přes boty.

Hodně zajímavou alternativou pro letní použití může také být nepromokavá sukně, tzv. rain skirt.



Funkční triko – naprostý základ, proto se také triku běžně říká základní vrstva. Na trhu opět existuje obrovské množství možností. Pro dlouhé treky se nám ale nejvíce osvědčila trika, která jsou kombinací merino vlny a syntetiky. Taková trika dobře odolávají zápachu, izolují i vlhká a díky příměsi syntetiky velmi rychle schnou a mají vyšší odolnost než trika ze 100% vlny.



Mikina – další položka na které se dá zásadně odlehčit. Plným a těžkým fleecovým mikinám už dávno odzvonilo. V současnosti vede tzv. strukturovaný fleece. Ve zkratce se jedná o mřížkovaný materiál, který skvěle izoluje a pomocí kanálek velmi rychle odvádí pot pryč od těla. Taková mikina může mít bez problémů jen cca 200 gramů, což bývá hmotnost běžného vlněného trika.



Péřová bunda – vynikající záležitost pro dlouhé prostoje ráno a večer okolo stanu nebo při denních přestávkách. Kdo jednou péřovku vyzkouší, už nic jiného chtít nebude.

Jelikož je peří náchylnější na vlhkost, nedoporučuje se péřovku používat pro aktivní pohyb, ale spíše na statické aktivity. Na trhu se ovšem objevují péřovky s hydrofobní úpravou peří, které lépe odolávají vlhkosti nebo za zvážení také stojí izolační bunda ze syntetické izolace, která je výrazně lepší na údržbu a můžete ji používat i pro aktivní pohyb. Velmi zajímavou alternativou jsou

bundy nebo mikiny z materiálu Polartec Alpha, to je aktuálně nejfunkčnější syntetický materiál na trhu.

Zcela určitě do kategorie oblečení patří ještě celá řada dalších položek. Ty jsou ovšem již dost individuální a budou se především odvíjet od toho, do jakých podmínek se člověk chystá.

Obecně by v horském prostředí ještě ve výbavě neměla chybět čepice a lehké fleecové rukavice, protože i v letních měsících může na horách dojít k razantnímu ochlazení.

Velký důraz by se také měl klást na výběr vhodných trekových ponožek. Pokud jde člověk v lehkých, běžeckých botech, tak je určitě dobré brát ponožky, které budou dobře odvádět tělesný pot, ale zároveň budou vyztužené na potřebných místech. Zcela určitě je dobré opět vybírat směsi merino vlny a syntetiky.

Když zůstaneme u běžeckých bot, tak v případě deště a celkově vlhkého prostředí je ještě dobré do bot brát nepromokavé ponožky. Díky nim zůstane vaše noha v suchu a v tepelném komfortu.

FILTRACE VODY



Častá otázka, která zaznívá od mnoha lidí je, jak řešit vodu na cestách. Stále se najde celá řada lidí, kteří tahají zbytečně obrovské množství vody.

Velmi důležitá je rozhodně příprava a orientace v mapě. Pokud vyrážíte do míst, kde s vodou nejsou zásadní problémy, tak stačí pouze sledovat vodní zdroje a počítat s nimi a podle toho přizpůsobit množství vody, které s sebou nesete.

K čištění vody pak existuje několik variant. Málo používané jsou chemické tablety, které doporučujeme spíše jako nouzovou variantu.

Oblíbené jsou UV filtry, tady je ovšem důležité zmínit nevýhodu v tom, že voda musí být zcela čirá, jinak filtr v podstatě nefunguje.

Daleko lepší variantou jsou mechanické filtry. Ty zvládnou z vody odstranit téměř všechny bakterie a poradí si i s opravdu zanesenou vodou. Dělají se i filtry, které zvládají odstranit mikroplasty a těžké kovy. Mechanické filtry je potřeba udržovat stále čisté a nesmíte je mechanicky poškodit.

Celosvětově nejpoužívanější filtry jsou od americké značky Sawyer. My sami s nimi máme nachozeno několik desítek tisíc kilometrů a vždy jsme se na ně mohli naprosto spolehnout.

VAŘENÍ

Hodně individuální záležitost. Opět se v této kategorii nabízí celá řada možností. Najdou se lidé, kteří na cestách vůbec nevaří a spoléhají se na místní zdroje v podobě restaurací, chat apod. Pokud ale vyrážíte na delší trek, kde příliš takových možností nemáte, pravděpodobně vám nic jiného než vaření nezbyde.



Benzínové vaříče – stále celkem používaný systém, ale přeci jen má celou řadu nevýhod. Jsou těžší, objemnější, mají hodně komponentů, které se mohou poškodit a je potřeba často čistit trysky. Naproti tomu zase zvládají spalovat kde co, takže není takový problém sehnat palivo.

Plynové vaříče – dlouhodobě asi nepoužívanější varný systém. Jsou poměrně jednoduché a celkem i dost lehké. Jejich největší výhodou je především účinnost a výkon. Plynové kartuše se navíc dají sehnat téměř všude. Určitou nevýhodou je neustálý boj s poloprázdnými kartušemi. Často se stává, že člověk už neví kolik má v kartuši paliva, takže raději přikoupí další a pak se mu doma hromadí poloprázdné kartuše. Na cestě se zase prázdné kartuše těžko likvidují, takže je často musíte nosit než narazíte na civilizaci.

Plynových vaříčů je celá řada, ale v poslední době nejvíce bodují kompletní varné systémy od firmy Jetboil. Jejich skvělá efektivita tkví v tepelném výměníku, který je napevno přivařen k nádobě. Mají nízkou spotřebu paliva a jsou až neskutečně rychlé.

Lihové vaříče – další velmi oblíbená varianta. Jako palivo lze používat tuhý nebo tekutý líh. Obrovská výhoda je jejich lehkost a jednoduchost, na většině z nich se nemá co poškodit. Kompletní lihové varné systémy (vaříč, ešus, závětrí) se mohou bez problému vejít do 200 gramů. Nevýhodou je, že příliš nelze regulovat oheň, takže pokud vaříte běžné jídlo, tak je s tím trochu boj. Fajn výhoda je, že po vás nevzniká žádný odpad. Stačí si domů koupit větší balení tekutého biolihu (téměř nečoudí) a pak si dle plánované akce vždy odlít potřebné množství do menší lahve. Úplně obyčejný, ale funkční vaříč na tekutý líh lze navíc snadno vyrobit z plechovky od piva.

HYGIENA

V této kategorii nebudeme zabrouzdávat příliš hluboko. Každý má své hygienické návyky trochu odlišné a ne každý se jich dokáže na nějaký čas vzdát. Za nás tu přidáme jen kratičký seznam těch nejpotřebnějších věcí bez kterých se neobejde téměř nikdo.



Ultralehký ručník – jasná věc, ručník to prostě chce mít. I když by si určitě někdo dokázal vystačit pouze s utíráním do trika. Jenže v dnešní době se dělají ručníky, které jsou už velmi dobře savé a přitom neváží téměř nic, takže proč si ho nevízt...

Navíc, pokud jdete trek, kde jsou časté možnosti se vykoupat v kdejakém potoce, řece nebo jezeře, určitě toho využijte. Uvidíte, že si to hned oblíbíte 😊.



Toaletní lopatka – nějaké základní principy chování v přírodě by měl dodržovat každý, kdo se chce zodpovědně a dlouhodobě pohybovat přírodou. Odnášet si odpadky je samozřejmostí, ale jak to řešit s vykonáváním potřeby venku? Také vás štvou cesty lemované poházenými kapesníčky a toaletními papíry? Pomocí lehoučké toaletní lopatky snadno vyhrabete díru, vykonáte potřebu a vše zahrabete. Nikde po vás nic nezbyde. Lopatku lze navíc snadno použít jako stanový kolík.

Univerzální mycí prostředek – určitě se zaměřte na nějaký biologicky odbouratelný prostředek. Je fajn mít vše v jednom, takže zkuste najít variantu se kterou si můžete umýt celé tělo, ale zároveň prostředek použít i na praní oblečení, na nádobí apod...

Lékárnička – její obsah necháme na každém z vás. Bez problému se dají zakoupit kompletní outdoorové lékárničky v ultralehkém provedení nebo si ji zkrátka poskládáte tak, jak uznáte za vhodné. Zapomeňte na nějaká těžká, nepromokavá pouzdra. Obsah lékárničky dejte do pevného zip-locku, ten je naprosto dostatečný.

ELEKTRONIKA

Zase velmi individuální kategorie, ale chtěli jsme ji tady zmínit.

Telefon – jestli budete mít chytrý telefon se kterým budete fotit, používat mapové podklady atd. necháme na vás. My ho zmiňujeme hlavně proto, aby měl člověk telefon z důvodu zavolání pomoci, pokud by se něco pokazilo. Na to vám stačí i klasický „tlačítkový“ telefon.

Powerbank – nejsnazší způsob jak dobít svou elektroniku. Na trhu je už několik značek, které jsou ultralehké, ale přitom mají velmi vysokou kapacitu a nabíjí velmi rychle.

Solární panel – na běžné treky kde máte každých pár dní nějakou civilizaci ho příliš nedoporučujeme. Je těžký a stejně nikdy nemá stálý výkon, který by vám zajišťoval neustálé nabíjení. Dává smysl u projektů, kdy víte že převážná část povede totální divočinou.

Čelovka – základní věc, bez ní určitě na trek nevyházíte. Pro pohyb okolo stanu vám bohatě stačí nějaký lehčí kousek s nižší svítivostí. Lampu kterou osvítlíte celý les nechte doma, zbytečně tím budete plašit zvěř.

TREKOVÉ HOLE



Trekové hole – pro mnohé nepostradatelná věc a pro některé naopak zbytečnost na kterou se dívají skrz prsty. Pravda je ovšem taková, že trekové hole zcela jednoznačně přináší hlavně benefity.

Obzvláště na treku, kdy je vaše tělesná schránka dlouhodobě vystavena velké zátěži vám trekové hole mohou velmi pomoci. Odlehčí kloubům, hlavně kolenům a kyčlím, takže pokud vás třeba občas něco pobolívá, hole to mohou napravit. Na trasách kde je velké převýšení slouží jako perfektní opora do kopců a také při dlouhých, náročných sestupech.

Velká výhoda je také univerzálnost. Pokud budete mít místo stanu nějaký tarp, tak většina z nich se dá snadno postavit na trekové hole. Tím pádem vám odpadá mrtvá váha v podobě stanových tyček, které člověk nosí v batohu.

Na trhu je opět široký výběr trekových holí. Zaměřte se na jednoduché systémy, které se nerozbijí. Volte hole, které mají maximálně 4 segmenty (budou pevnější). Určitě zvolte značku, která má dlouhou tradici a ideálně nabízí i náhradní díly pro případ zlomení některé části. Mezi dlouhodobě nejoblíbenější a stále nejlehčí hliníkové hole patří například italská značka Fizan.

Tip: Nenoste hole s poutkama, sundejte si je. Ve chvíli kdy se vám hůl zaklíní třeba v nějakém suťovišti, jednoduše ji pustíte a předejdete tak zlomení.

BOTY

Jednoznačně nejdůležitější je na treku pohodlná obuv. Na dálkových trecích pohorkám již dávno odzvonilo. V současnosti se naprostá většina „dálkovek“ chodí v lehkých [běžeckých botách](#). Ty mají hned několik výhod – jsou lehké, prodyšné a velmi pohodlné. Pokud vyberete správnou botu s dostatečným prostorem ve špičce (doporučujeme brát boty o číslo až číslo a půl větší, protože se vám zvětší noha), tak nehrozí taková únava jako v pohorkách, zároveň tím posilujete vazy a svaly, podporujete přirozenou funkci chodidla a předcházíte zranění. V mokřém prostředí je dobré do bot brát [nepromokavé ponožky](#). To je výborná varianta která udrží vaše nohy v suchu a tepelném komfortu.

O použití běžeckých bot na trecích jsme sepsali [tento článek](#).

SOUHRN

Pokud se zaměříte na lehčí kousky výbavy, tak nebude žádný problém dostat se s celkovou hmotností do 7 kg, ale i níže.

Když si k tomu připočtete jídlo a vodu, stále se budete pohybovat někde mezi 10-12 kg a s takovou váhou už se dají bez problému chodit opravdu dlouhé štreky se vzpřímenou hlavou a čistou radostí z pohybu.

WWW.NALEHKO.COM

Více informací se dozvíte na našem webu www.nalehko.com který provozujeme od roku 2011. Naleznete zde celou řadu článků a rad ohledně ultralehkého vybavení a příprav na dálkové treky. Také tu naleznete podrobné zápisky ze všech našich treků.

Krom toho provozujeme 3 kamenné prodejny – v Praze, Brně a Liberci, kde vám rád pomůže náš zkušený personál.