

Vybavení pro pěší turistiku

Obuv

Obuv na pěší turistiku by měla být pohodlná, dostatečně široká a kvalitní. Pata by měla být odpružená, noha by v botě měla dobře sedět a nikde netlačit. Obuv má být vyrobena z prodyšných materiálů, ale neměla by propouštět vodu.

Rozlišují se základní dva druhy turistické obuvi:

- Trekingové pohorky – lehká kotníková obuv vhodná pro jednodušší terén a méně až středně náročnou turistiku a outdoorové aktivity, kde je kladen důraz na rychlost pohybu. Tato obuv bývá vyrobena z kombinace kůže a textilu. Hmotnost mezi 0,9-1,7 kg.
- Pohorky – pevná, vysoká obuv pro turistiku v terénu, se zátěží, pro vícedenní akce a náročnější turisty. Nejlépe celokožená obuv, která je více odolná proti vlhkosti a uzpůsobená pro náročnější terénní podmínky. Vhodné pro pěší i vysokohorskou turistiku po celý rok, tedy i na sněhu a ledu. Nejvíce využívaná. Hmotnost mezi 1,5-2,2 kg.

Před delšími výlety je vhodné novou obuv nejdříve několikrát použít na kratší vycházky. Bota se přizpůsobí tvaru nohy a nezpůsobí při delším používání puchýře či oděrky.

Vhodné jsou ponožky s měkkým došlapem, které přesahují okraj boty o několik centimetrů. Předejde se tak shrnování ponožky. Na trhu jsou nyní ponožky s vlákny odvádějícími vlhkost od nohy do horního lemu, což pomůže vytvořit lepší pohodu uvnitř boty.

Oblečení

Oblečení pro pohyb ve volné přírodě s proměnlivými podmínkami by mělo být vyrobeno z funkčních materiálů. Vhodná je skladba oblečení ze dvou a více vrstev, které je možné dle počasí obléct nebo svléct. Zejména platí, že oblečení musí být pohodlné.

První vrstva oblečení se obléká přímo na tělo, tedy spodní prádlo, ponožky. Funkcí první vrstvy je odvádět pot, proto by se mělo jednat o přiléhavé oblečení, které však není těsné a neomezuje v pohybu. Nemělo by to také být bavlněné spodní prádlo, které pot naopak zadržuje, a ten následně studí.

Druhá vrstva, kterou tvoří trika, mikiny a kalhoty, by měla být lehká, prodyšná a rychleschnoucí. Obecně se nechodí v první nebo ve třetí vrstvě, proto je druhá vrstva považována za vrstvu civilní.

Následné vrstvy kromě toho, že odvádějí pot, také zajišťují tepelný komfort a tepelně izolují. Vhodné jsou *fleecové* nebo *softshellové bundy*. Materiál je lehký, tvarově stálý a ven odvádí pouze vlhkost. Dobře schne, ale není odolný proti větru.

Poslední vrstva by měla ochránit před nepříjemnými výkyvy počasí, jako jsou vítr, déšť či sníh. Sem patří větrovky a bundy ze speciálních materiálů (*Windstopper, Windbloc*, aj.). V nejzazším případě gumové pláštěnky, jejichž nevýhodou je, že nepropustí vlhkost od těla ven. V případě deště je však dobré řídit se zásadou „lepší něco, než nic“.

Batoh

Batoh je neodmyslitelnou součástí vybavení každého turisty. Rozlišují se typy batohů podle různých kritérií, která však nejsou závazná ani nijak přesně vymezena. Záleží vždy na uvážení turisty a typu aktivity, který hodlá provozovat.

Batohy dělíme podle objemu na:

- Malé batohy s objemem do 30 litrů – jsou určené pro méně náročné výlety, jednodenní vycházky, jednoduchou víkendovou turistiku či denní používání. Jedná se o městské batohy určené pro každodenní život (oproti turistickým batohům mají množství kapes na dokumenty, tužky či jiné drobnosti), dále pak cyklistické batohy, které jsou specifické svými doplňky (upevňovací systém na přílbu, reflexní nášivky, integrovaná pláštěnka přes batoh, kapsa a vývod na vodní rezervoár, lehký zádový systém dobře odvádějící vlhkost, lehký bederní pás). Pro pěší turisty jsou nejvhodnější turistické batohy s univerzálním použitím pro všechny aktivity v přírodě. Jedná se o jedno- nebo dvoukomorové batohy s pokročilejším zádovým systémem vyrobeným např. ze síťoviny pro lepší odvod vlhkosti. Tento typ batohů má po stranách kapsy na vybavení, kompresní popruhy a nastavitelný bederní pás.
- Střední batohy s objemem 30–50 litrů – určené pro náročnější víkendové až týdenní akce, kde je nutné přibalit další vybavení jako je např. stan a spacák. Do této kategorie spadají lezecké a speciální batohy splňující všechny kritéria náročného používání při všech horských aktivitách. Jedná se o jedno- nebo dvoukomorové batohy s pevnými zády, tvarovanými ramenními popruhy, popruhy na upínání materiálu a vybavení, stavitelné víko, kompresní popruhy, anatomický tvar. Větší objem batohů jde ruku v ruce s větší zátěží, kterou nese turista na zádech. Proto je kladen větší důraz na kvalitní nosný systém, který musí vyhovovat individuálním požadavkům a nesmí omezovat komfort.
- Velké batohy s objemem 50–75 litrů – určené pro vícedenní náročnější akce mimo civilizaci, pro zimní akce či expedice, kdy je nutné nosit více než 25 kg. Do této kategorie spadají expediční batohy s nastavitelnými zády, tvarovaným bederním pásem, tvarovanými popruhy. Vnitřní prostor bývá rozdělen na dvě části, součástí batohu jsou integrované postranní kapsy nebo možnost nastavení přídavných kapes, stavitelné víko se dvěma kapsami či vnitřní kapsa na hydrosystém.