

Nejefektivnější způsob chůze

Aby výprava proběhla pohodlně a příjemně, je třeba dopředu promyslet určité věci. Hlavní je vše si dobře naplánovat.

Jak chodit...



Nejsnadnější je jít husím pochodem, ale pokud je povrch rovný, můžeme jít i vedle sebe. Cestou do kopce dělej velké kroky a nakloň se dopředu, abys šetřil energii. Můžeš si navíc pomáhat opíráním o vycházkovou hůl, kterou při každém kroku zapíchneš před sebe. Při cestě z kopce je to přesně naopak! Dvě techniky ti pomohou neuklouznout: pokud jdeš zpříma, zarážej paty pořádně do země – nebo našlapuj kolmo na povrch.

CHŮZE PO SILNICI

Turistické značky vedou někdy po silnici. V takovém případě musí jít celá skupina jeden za druhým po levé krajnici. Vidíte tak příjíždějící auta a také řidič si vás všimne z dálky.



Naplánuj si přestávky

Dobrý chodec ujde na rovině 4 km za hodinu. Ale k dosažení tohoto výkonu je třeba jít rychle, a to možná není tvým cílem. Takže nemusíš utíkat, radši dělej každou hodinu přestávky a využij jich k pozorování přírody. Každé dvě hodiny si můžeš naplánovat malou svačinku a zakousnout trochu sušeného nebo čerstvého ovoce či cereální tyčinku. To ti pomůže zabránit pocitu únavy.

Urči si etapy

Vždycky je potřeba vědět, kam se jde, a mít od začátku vytyčený cíl výpravy. Podle něj si spočítej počet kilometrů z výchozího bodu do cíle a odhadni čas výletu. Rozděl si trasu na etapy a stanov si pro jednotlivé úseky cíle. Cesta ti tak bude připadat méně dlouhá.

ABY TĚ BYLO DOBŘE VIDĚT

Než vyrazíš, nezapomeň si z bezpečnostních důvodů přilepit na pláštěnku a batůžek odrazové pásy. Pokud tě náhodou zastihne noc, auta tě uvidí už z dálky a budou se ti moci lépe vyhnout!











Orientace podle přírody

Zapomněl sis buzolu? Správný směr můžeš najít i bez ní, díky lišejníkům na stromech a díky sluníčku, pokud není schované za mraky. Lišejníky totiž častěji rostou na severní straně stromů, protože bývá vlhčí.

A pokud jde o sluníčko, víš dobře, že vychází na východě a zapadá na západě.

Jak číst v mapě

Existují mapy s různými měřítky. Nejpraktičtější jsou 1 : 50 000. Na těchto mapách 1 cm odpovídá 500 m ve skutečnosti. Najdeš na nich zakreslené domy, lesy, řeky, železnici, silnice, cesty a turistické značky. Červenou značkou jsou nejčastěji značeny hlavní turistické trasy, ostatní jsou značeny modře, žlutě a zeleně. Abys pochopil, co všechno je na mapě vyznačeno, prostuduj si legendu (popis značek na okraji mapy).

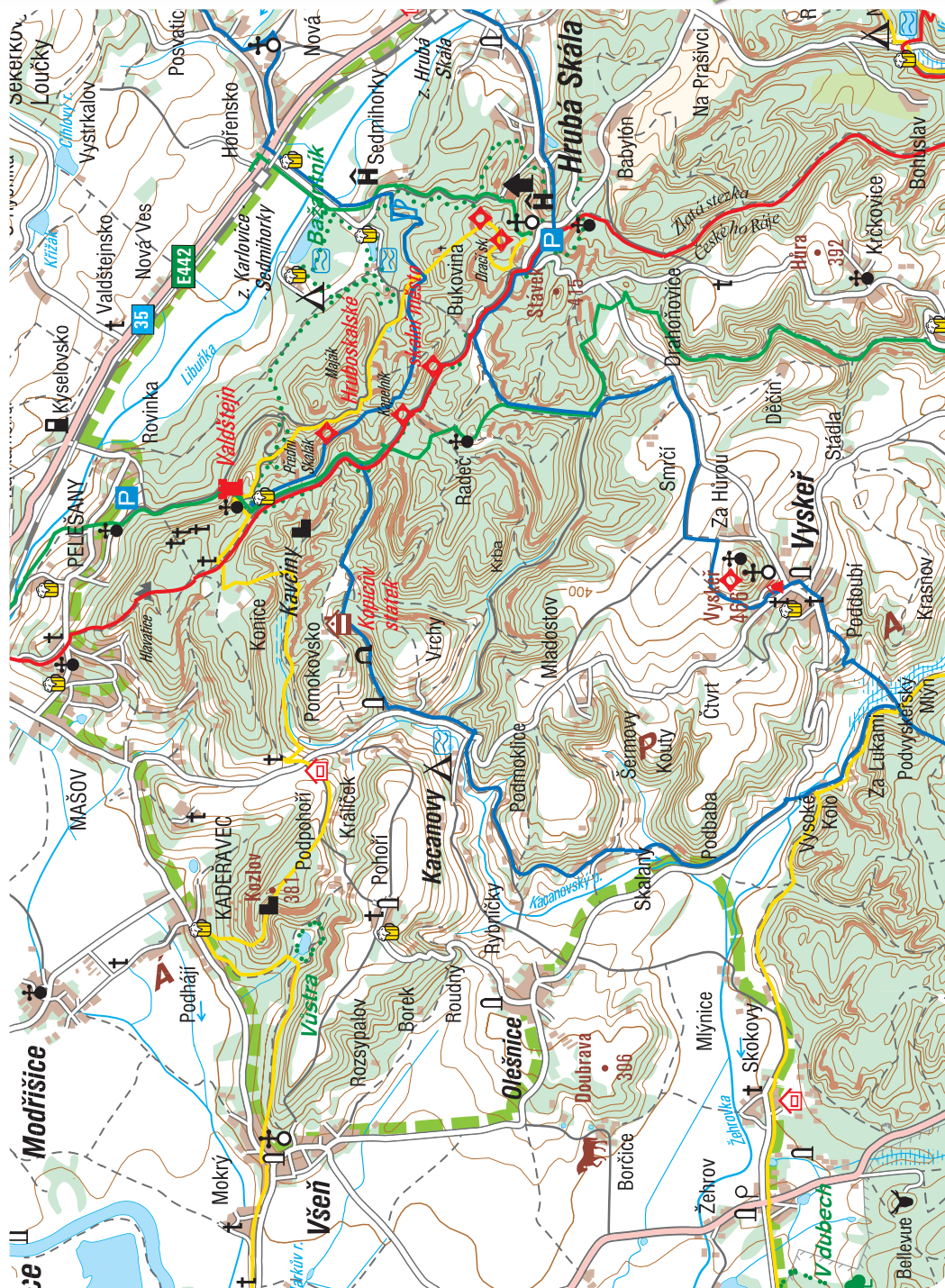
	dálnice			zámek, přístupný veřejnosti
	silnice pro motorová vozidla			tvrz, přístupná veřejnosti
	silnice I. a II. třídy			klášter, přístupný veřejnosti
	vedlejší silnice			zřícenina s expozicí
	zpevněná cesta			rodiště významné osoby; muzeum
	tunel			městská památková rezervace nebo zóna, lidová architektura
	železnice se stanicí, zastávkou			hotel, motel; jiné ubytování
	kostel; kaple; kříž			turistický přístřešek; restaurace, bufet
	hrad, přístupný veřejnosti			vrstevnice (po 10 m); skalní útvar
				turisticky značené trasy
				naučná stezka

Najdi sever!

Použij buzolu, ta ti ho ukáže. Otáčej mapou, aby sever na mapě odpovídal severu ve skutečnosti. Až je mapa správně zorientovaná, můžeš podle ní určit, kterým směrem se máš vydat.



Táboření



Zde je ukázka mapy 1:50 000. Můžeš si zkusit vyhledat v ní (podle legendy na str. 16) všechno, co se v této oblasti dá vidět nebo dělat. (mapová část © Kartografie PRAHA, a.s.)