

OBLEČENIE

Vrstvenie na horách

Vrstvenie vášho oblečenia je nevyhnutné pri trekingu kdekoľvek a v neposlednom rade na horách. Obliekaním sa do viacerých ľahších vrstiev, na rozdiel od jednej hrubej alebo objemnej vrstvy, je turista schopný lepšie sa prispôsobiť širšiemu spektru podmienok. Vrstvy je možné kedykoľvek odstrániť alebo pridať podľa aktuálneho počasia a / alebo námahy.

V ideálnom prípade by sa váš výber oblečenia mal navzájom dopĺňať, aby každá časť vrstvy spolupracovala ako súčasť flexibilného celkového systému, navrhnutého na maximalizáciu efektívnosti a pohodlia.

DÔLEŽITÉ: Ak to podmienky vyžadujú, mali by ste byť schopní pohodlne nosiť všetok svoj odev súčasne. Pokiaľ ide o exteriér, existujú tri hlavné vrstvy: základná vrstva, stredná vrstva a vonkajšia vrstva.

ZÁKLADNÁ VRSTVA:

- Základná vrstva sa nosí pri pokožke.
- Udržiava pokožku suchú odvádzaním vlhkosti.
- V ideálnom prípade by mala byť ľahká a rýchlo suchá (ovčie rúno).
- Vyvarujte sa bavlny, ktorá prilne k pokožke keď je mokrá, neizoluje a dlhšie schne.

STREDNÁ VRSTVA:

- Tepelná alebo izolačná vrstva / vrstvy. Udržiava teplý vzduch dnu a studený vzduch vonku.
- V závislosti od teploty a podmienok môže mať viac zložiek.
- Bežné príklady zahŕňajú fleece, páperie alebo syntetickú izoláciu.
- Fleece je dobrý na rýchle schnutie a prepúšťanie tepla, zatiaľ čo páperie je extrémne účinné pri nízkych teplotách a skvelé na aktivitu s nízkou intenzitou alebo udržiavanie tepla v tábore v noci.

VONKAJŠIA VRSTVA:

- Poskytuje ochranu pred vetrom, dažďom a snehom.
- Mal by byť odolný proti vetru a vode, ale tiež priepustný, aby vaša základná a stredná vrstva mohli odvádzať vlhkosť a teplo z tela.

Na čo by ste mali myslieť pri oblečení

Pri balení na Kilimandžáro musíte pamätať na to, že menej je viac. Musíte si samozrejme priniesť základné vybavenie, ako je uvedené vyššie, ale rovnako dôležité je vyhnúť sa tomu, aby ste nenarazili na zbytočné predmety, ktoré budú v batohu navyše a nevyužité.

Neodporúčajú sa: bavlnené ponožky, rifle, viac párov obuvi a ťažké mikiny/svetre.

Vyhľadajte oblečenie, ktoré odvádza vlhkosť a sú vyrobené z textílie, ktorá sa na rozdiel od bavlnených tkanín rýchlo vysuší. Bavlnené oblečenie a rifle držia vodu, a tak držia chlad a vlhkosť - nie je to dobrá kombinácia, pokiaľ trekujete do vysokých nadmorských výšok s nižšími teplotami.

OBUV

Obuv je bezpochyby tou najosobnejšou a najdôležitejšou vecou výberu, pokiaľ ide o trekking. Pokiaľ sú príliš malé, nechty na nohách odpadnú, pokiaľ sú príliš veľké, spôsobujú dráždivé pluzgiere.

VŠEOBECNÉ RADY:

1. Chod'te do renomovaného obchodu, kde vedia, o čom hovoria, pokiaľ ide o obuv.
2. Povedzte obsluhu obchodu, kde a ako chcete používať topánky, a požiadajte o radu.
3. Vaše topánky by mali mať podporu členku. Hory sú miesto, kde sa dá ľahko vyvrtnúť alebo dokonca zlomiť členok. Nie je to niečo, čo by ste chceli urobiť v prvý deň po tom, čo ste cestovali tak ďaleko, aby ste dobyli horu, aby ste ju porazili iba pri prvej prekážke; najmä keď sa tomu dalo ľahko vyhnúť.
4. Kúpu topánok neunáhlite. Vaše topánky sú veľkou investíciou, ak sa s nimi necítite úplne spokojní, vyskúšajte iný pár.

MOŽNOSTI:

Hovorí sa, že každé pol kilo na nohách sa rovná najmenej 2,5 kilogramom na chrbte. To by však nemalo znamenať, že obetujete ďalšie dôležité vlastnosti, aby ste si ušetrili pár gramov na nohách. Podľa odborníkov existujú iba dve možnosti, pokiaľ ide o horské topánky. Ako bude ďalej povedané, na horách vidíme veľa ľudí s treťou možnosťou, ktorá funguje takmer vždy. Ak sa však počasie zmení, teplota klesne a dažďové mraky spustia dážď, budú postihnuté najskôr končatiny a vytrčajúce časti tela.

K dispozícii sú 3 možnosti pre horskú a vysokohorskú túru:

„Alpské“ topánky typu B2:

- Navrhnuté špeciálne pre horské prostredie a do 4 ročných období (B2)
- Hmotnosť: 1 kg a viac
- Spevnená podrážka vhodná aj na stvrdnutý sneh
- Vyšší profil členka
- Hrubší zvršok so zariadením na pripevnenie mačiek
- Skvelé pre niekoho, kto pravidelne chodí na hory a púšťa sa do oblastí so snehom

Vysokohorské topánky typu B3:

- Zvyčajne celokožené.
- Hmotnosť - 1,5 kg a viac. Oveľa viac, ak sa voda dostane dovnútra po dňoch prechodov bahnom a potokmi.
- Spravidla si vyžadujú dlhé obdobie rozchodenia.
- Najodolnejšia, nepremokavá a najteplejšia zo všetkých trekových topánok.

Ľahké trekové topánky:

- Všeobecne vážia medzi 1 a 1,5 kg.
- Najobľúbenejšia obuv pre „baťôžkárov“ - univerzálna.
- Často vyrobené z fúzie syntetických materiálov, semišu, poprípade usne.
- Vyžadujú veľmi malú dobu rozchodenia.
- Komfortnejšie, priedušnejšie a schnú rýchlejšie ako ich ťažšie ekvivalenty (B2 a B3).
- Väčšina špičkových modelov sa dodáva s nepremokavou, priedušnou podšívkou. Takéto podšívky zvyčajne fungujú dobre keď je topánka nová, ale po opakovanom nosení strácajú svoju účinnosť.
- Nie také odolné ako ťažšie kožené modely, ale odolnejšie ako bežecké.
- Často na chodníkoch Kilimandžára vidieť ľudí s takýmto typom obuvi, nie je však najvhodnejšia pre tento účel.

VAŠE NOHY

Vaše chodidlá sú jedinečné z viacerých dôvodov, a preto neexistuje univerzálna rada ohľadom nôh. Typ nožnej klenby, dĺžky vašich prstov, šírky chodidla a dokonca aj minulých zranení ktoré ste utrpeli, má pri chôdzi obrovský vplyv.

Najdôležitejšia rada je, venovať Vaším chodidlám a nohám všeobecne zvýšenú pozornosť. Pokiaľ si nie ste istý, poraďte sa s ortopédom, alebo iným odborníkom zaoberajúcim sa pohybovým aparátom. Vaše chodidlá do veľkej miery ovplyvňujú aj zvyšok tela.

Za zmienku stojí, že rôzne typy a značky obuvi lepšie padnú na rôzne typy nôh. Napríklad jedna značka bude vyhovovať širšej nohe, zatiaľ čo druhá bude viac vyhovovať užšej nohe.

Veľkosť topánok

V priebehu dlhej túry sa vaše chodidlá zväčšia, opuchnú. To platí najmä pri pešej turistike v teplejších podmienkach. Topánky, ktoré v obchode na nohe sedia príjemne a pohodlne, budú pravdepodobne po niekoľkých dlhých dňoch na chodníku tesné, pevné a nepohodlné.

Mnoho predajcov vám odporučí medzeru až jedného prsta medzi päťou a zadnou časťou topánky. Toto je osobná preferencia, ale môžete ísť až do 2 prstov. Je jednoduchšie si obliecť ďalšiu ponožku, kým vaše nohy nezväčšia objem, ako mať príliš tesné topánky. Tesné topánky tiež spôsobujú, že vaše prsty tlačia na prednú časť topánok počas zostupu, čo môže po čase viesť až k strate nechťov.

Ak je to možné, vyskúšajte topánky s rovnakými ponožkami, aké budete mať na túre. Pred nákupom si topánky riadne vyskúšajte, choďte hore a dole po schodoch, behajte po obchode a krčte prsty na nohách. Ak cítite akúkoľvek tesnosť, topánky sú príliš malé. Väčšina slušných obchodov bude mať priestor, kde si môžete simulovať prechádzky po kopcoch hore a dole. Niektoré obchody vám tiež umožnia vziať si topánky domov a chodiť vo vnútri tak, ako chcete, aby ste sa uistili, že topánka správne sedí. Pamätajte, že vaše nohy sa budú zväčšovať.

Zabehajte ich!

Bez ohľadu na to, aké topánky si vyberiete, choďte aspoň na pár túr, než sa vyberiete na viacdenný trek. Vaše nohy budú potrebovať čas na prispôbenie. To platí najmä, ak si kúpite topánky, ktoré vyžadujú týždne pravidelného nosenia predtým, ako budú sedieť úplne pohodlne. Noha si musí na novú obuv zvyknúť a s pluzgiermi sa ľahšie vysporiadate, pokiaľ idete iba na jednoduchovú túru. Pluzgiere na horách, keď máte pred sebou ďalšie 4 dni túry, sú určite omnoho nepríjemnejšie.