



## **SAMA NA TREKU**

Dnes už je celkem běžné, že i na delší trek vyráží ženy samotné, ale pořád je jich ještě dost, které by rády, ale bojí se, že to nezvládnou. Tak se na to podíváme a řekneme si pár tipů, jak se na takový trek připravit a jak si to pak následně užít:

### **PŘED TREKEM**

#### **VĚDĚT ZNAMENÁ BEZPEČÍ**

Jeden z nejčastějších strašáků je strach z neznámého. Proto vůbec není ostuda se pořádně připravit, naplánovat a uložit si trasu, případně si vypsát i jednotlivé body, na co se můžete po cestě těšit. Uvidíte, že vás to uklidní a pokud se náhodou stane, že vás váš instinkt povede jinam, tak se můžete vesele vychýlit z původní trasy a pak se na ni zase vrátit. A nebo taky ne. Základní linku ale už máte a to vám dodá pocit bezpečí



## **VYLADEŇNÉ VYBAVENÍ PRO KRÁLOVNY HOR**

V nakupování jsme přeci mistryně. Tak se toho nebojte a zainvestujte do kvalitního vybavení, které vám zajistí pocit bezpečí. Základem je správně padnoucí batoh, teplý spacák, karimatka a pohodlné boty, které si předtím alespoň trochu prošlápnete. Následně oblečení, kosmetické věci a další potřeby- vezměte si ale jen to, co opravdu využijete. Čím lehčí zátěž ponesete, tím vás budou méně bolet ramena, bedra i nožky a půjde se vám lépe

## **ELEKTRONIKA NEJEN NA SELFÍČKA**

Spousta žen, co znám, tohle podceňují, ale stále nabitý telefon vám může zachránit život (a hezké fotky jsou jako bonus). Takže si to pojistěte a vezměte si s sebou klidně 2-3 nabíjecí kabely a doporučuji i powerbanku o kapacitě alespoň 10.000 mAh, popř. solární nabíječku. Zkrátka nespolehejte jen na dobíjení baterek v civilizaci



## **POCHLUBTE SE SVÝM ZÁMĚREM**

V tomhle případě je to na místě. Nemusíte to nutně hlásat do celého světa, ale řekněte alespoň svým nejbližším, kam a na jak dlouho se chystáte. Pokud plánujete být delší dobu mimo jakoukoli civilizaci, vyplatí se mít určitě i vysílačku pro případ největší nouze (ale to už je specifický případ)

## **NA TREKU**

### **NETLAČTE NA PILU**

Nevyvíjejte na sebe příliš velký tlak na výkon. Nemusíte tam hned ze startu sázet kdovíjak velké vzdálenosti nebo převýšení. Buďte chytré a kondičku budujte postupně a zlehka, pomalými, ale jistými kroky. Dělejte si častější a kratší pauzy. I pár minut na vydýchání dokáže příjemně osvěžit. Buďte na sebe hodné a laskavé



## **RÁNO MOUDŘEJŠÍ VEČERA**

Neponocujte a najděte si svůj pelíšek na spaní ještě za světla. Pokud nejste milovnice nočních přechodů a nebo s trekováním teprve začínáte (má to též něco do sebe, ale počkejte s tím, až si všechno pořádně ošaháte a získáte více zkušeností), tak je rozhodně lepší si dát dostatek času na průzkum místa, kde chcete nocovat. Nejenže si v klidu vyberete ten nejlepší a nejměkčí rovný plácek, ale ještě nebudete mít v noci šok z toho, že tam je něco strašidelného, protože z předešlého prozkoumání terénu moc dobře víte, že je to přeci jen kus stromu.

## **ŠTĚSTÍ JE SKUTEČNÉ, POUZE JE-LI SDÍLENO**

Dávejte o sobě vědět. Já vím, jakmile vkročíme do lesa nebo do hor, tak čas přestává existovat. Ale i přesto se snažte podat jednou za čas alespoň krátkou zprávu, že jste v pořádku, živé, zdravé a spokojené. Ocení to nejen vaši blízcí, ale ve finále hlavně vy samy, protože nebudete muset čelit následným výčitkám a častým kontrolním telefonátům



## V SOULADU

Snažte se být co nejvíce bdělé. Vědomě prožitý okamžik vám dá mnohem více, než když půjdete s nosem vnořeným do obrazovky mobilu. Příroda vám poskytne tu největší oporu, kterou můžete na takové vaší cestě dostat. Stačí se tomu jen odevzdat a začít přijímat to, co nabízí. Využívejte a vnímejte živly- zastavte se u vody a osvěžte si unavené nohy, sedněte si na zem, opřete se o strom a vychutnávejte pocit bezpečí a stability, vyběhněte na kopec, zavřete oči a nechejte vítr, ať vám pohladí tváře, zujte si čas od času boty a jděte chvíli bosky. Je toho spousta, co nám paní Příroda nabízí. Nezapomínejte však nejen brát, ale i dávat. Vše, co si s sebou přinesete, si taky odneste. Zanechejte po sobě čisto a uklizeno. Vždy poděkujte za dary, kterých se vám dostává.



## NA ZÁVĚR

Usmívejte se a užívejte si to. Uvidíte, že jakmile budete "tam venku v divočině", všechny obavy opadnou a nebudete se chtít vrátit zpět. Jakmile se totiž do něčeho takového jednou pustíte, už není cesty zpět. Je to vysoce návykové a hrozí změna k lepšímu! Tak se toho nebojte a vyrazte.

Pokud byste si přeci jen stále nebyly jisté, ráda vás přivítám v naší ženské komunitě na **FB s názvem NA STEJNÉ CESTĚ**. Tam se můžete ponořit ještě více do hloubky toho, co vás zajímá a navíc získáte podporu stejně založených divoženek, které mají rády svobodu a dobrodružství.