



# HIKING VS. TREKKING

Outdoor Research

---

# Trocha teorie o rozdílności

- Hiking je chození po vyznačených cestách buďto na jeden den či cesta s přespáním, chodí se většinou v nenáročném terénu s nádhernou krajinou a okolím.
- Trekking je vicedenní záležitost na kterou je potřeba více vybavení, protože budete muset venku vydržet hned několik dní. Většinou se účastníci pouští na delší trať, dominuje zde náročnější povrch a účastníci nejdou vyznačenými cestami ale proráží si své vlastní, většinou se jedná o hornatý a skalnatý povrch

# LOKACE

- HIKING-obvykle V krásném přírodním prostředí, přírodní cesty, kopce
- TREKKING- místa kde není žádný transport nádherná příroda, v okolí horských oblastí



# VÝBAVA

HIKING: Záleží na počasí, jestli denní hiking nebo s přespáním. Boty platné pro pěší turistiku terénu, vodu, kompas, někdy pěší hole. Batož s balíčkem přežití, jídlo a léky pro vícedenní turistiku.

TREKKING: Balíček přežití, kempinkovou výbavu, boty, kompas, oblečení přizpůsobivé změnám teploty, zejména v horských oblastech.

HIKING



# Přehled

TREKKING



- HIKING je outdoorová aktivita chození v přírodě po stezkách, vhodné pro rodiny s dětmi a všechny věkové kategorie
- TREKKING dlouhá cesta, žádné stezky, trvá více dní, je vyzívavá a někdy i náročná, vhodná pro energetické a otrlé jedince.

# POPULARITA VE SVĚTĚ

- HIKING Evropa, Nový Zéland, Chile, Costa Rica, Hawaii a Severní Amerika.
- TREKKING Podhůří Himálaje v Nepálu, Indie a Bhútánu. Andy v Jižní Americe

# Trekking & Hiking v Čechách

- **TREKKING:**

- přechod z Rychlebských hor přes Kralický Sněžník do Králíků,
- Přechod Sněžky-Krkonoš
- Zlatá stezka Českého Ráje  
Přechod Šumavy
- Z Dobrošova do Orlických hor
- Liberec - Frýdlantské cimbuří - Bílý Potok - Smědava - Mariánská Hora -  
Desná - Harrachov - Dvoračky
- Severní stezka, Hřebenovka Šumavy po nocovištích, Zlatá stezka  
Českého ráje, Posázavská stezka (Davle - Žďár), Nějaký přechod Beskyd
- **Hiking** je skoro všude možný kde jsou stezky, hrady, zámky, lesy
- Nejznámější Krkonoše Šumava národní parky atd..

# O VÝBAVĚ PODROBNĚJI

- Vše závisí na počasí a jestli se jedná o jednodenní, několika hodinový nebo s přespáním a více dní hiking či trekking. Pro každý výlet je důležitá dobrá a kvalitní turistická obuv (nejlépe vodotěsná), počasí přizpůsobivý vhodný oděv (pokryvka hlavy, opalovací krém, pláštěnka), mapa stezky, kompas, opalovací krém, voda, potraviny a základní lékárnička. Vždy musíte pomyslet na hmotnost kterou jste ochotni nosit. Hiking s přespáním či trekking na více dní vyžadují batoh, stan a spací pytel pro táboření, vařič, osvětlení, zapalovač, křesadlo či sirky, Zásoba jídla a vody, balíček přežití, filtry na vodu, kompas, baterky, mapa, repelent, trekkingové hole, nebo turistické hole, které vypadají jako lyžařské hole, doplňky které pomohou v nebezpečí ztracení, dehydratace, spálení od slunce, útoku zvířat a zraněním jako namožení svalů vyvrknutí kotníku zlomenin atd...