

CESTOVATELSKÝ A OUTDOOROVÝ MANUÁL 2017

5 CÍLŮ PRO ROK 2017

Dáváte si každý rok nějaké cíle? Zapomeňte tentokrát na nesmyslné nápady o hubnutí, pravidelném úklidu a kariéřním postupu v práci! Je čas myslet na to podstatné. Rok 2017 byste měli prožít aktivně, šťastně a dobrodružně. Žijete (pravděpodobně) jen jednou.

Cestovatelský cíl

V roce 2017 objevím alespoň jednu mně neznámou destinaci. Nemusí být daleko a za mnoho peněz, ale pojedu tam, kam se moc nejezdí.

doporučuje HedvabnaStezka.cz



Zimní cíl

V roce 2017 se vydám do hor i v zimě. Vyzkouším skialpy nebo delší túru na běžkách. Počítá se i výprava na bruslích po zamrzlém jezeře, moři či přehradě.

doporučuje Pohora.cz

Vodácký cíl

V roce 2017 dopádluju tam, kam jiní prostě nemůžou. Na paddlerboardu, mořském kajaku nebo jiném plavidle. Ať už to bude u chorvatského pobřeží, na benátských kanálech, v Indonésii nebo oblasti norských fjordů.

doporučuje Padler.cz

Outdoorový cíl

V roce 2017 zkusím alespoň jednu novou outdoorovou aktivitu, na kterou jsem si ještě nenašel čas nebo odvahu. Může to být lezení, via ferrata, túra po ledovci, paragliding nebo něco jiného. JEDNU novou věc ale zkusím určitě.

doporučuje SvetOutdooru.cz










Běžecký cíl






V roce 2017 uběhnu první maraton v přírodě (nebo aspoň půlmaraton). Hned v lednu se pustím do tréninku a nic mě nezastaví, abych nejpозději v červnu stál na startovní čáře!

doporučuje SvetBehu.cz



Dobrodružství na dosah	Cestovatelské informace podle  HedvabnaStezka.cz cestovatelský portál			Kam na vodu radí 	Treky a túry podle 	Kde si zaběhat radí 	Kam na skialpy podle 	Další outdoorové aktivity podle Svět outdooru
	Doprava a ceny	Co tam vidět	Jídlo a pití					
Bulharsko	Ubytování lze sehnat do 10 euro za osobu/noc. Doprava je nejsnazší vlastním automobilem. Ve městech jsou levné taxiky, na solidní úrovni je vlaková doprava – oproti autobusové má jednotný systém vyhledávání spojení: http://azpisanie.bg/bg/site/search.jsp .	Historické letovisko Nesebar, působivý klášter Rílský monastyr, skalní kostely u vesnice Ivanovo, pláž Albena, pohoří Rila a Pirin, kosmopolitní Varna, vodopád Džb-ovo hrdlo, Údolí růží a Údolí Thráckých králů, přírodní rezervace Srebarna.	Tradiční podniky se nazývají mečaně, typické jsou pokrmy z mletého masa – kebabče, kjufte. Dále pak studená okurková polévka tarator, nebo musaka a šašlik. Jogurt, sýr a čubrica jsou základními složkami místní kuchyně.	Bulharsko má perly pro kajakáře i vodáky s nafukovacími loděmi. Vraďte se na Bílý Iskar, průzračně čistou říčku tekoucí pod pohoří Rila, nebo vodnatou Strumu.	V pohoří Rila se vydejte na přechod z Borovce přes nejvyšší horu země Musala, k Strašnotu Ezeru až k Rílskému monastýru. V Pirinu se vydejte na Tavno Ezero a vrcholy Vichren a Kutelo.	Přímo u Sofie se rozkládá pohoří Vitosha, kde se běhá ultramaraton Vitosha 100k (vitosha100km.bg/en/) – velmi starý závod z 80. let. Podmínky pro běhání jsou ale rozmanité v celé zemi.	Pohoří Pirin a Rila nabízí skialpinistické túry různé obtížnosti. V rámci nich je možné vystoupat i na nejvyšší vrcholy pohoří. V Pirinu jsou ideálními východisky Bansko a Dobrinště.	Balkánskou mekkou paraglidingu je Sopot. Krásný travnatý hřeben začíná u srbských hranic a táhne se od nich až na východ k Černému moři.
Francie	Drahá je doprava i veškeré jiné služby. Levné jsou hotely Formule 1 – 50 eur za dvojlůžkový pokoj. Polední menu stojí 10 – 15 eur. Nejrychlejší a zároveň nejdražší je cestování vlakem TGV. V Paříži si kupte týdenní jízdenku!	Romantická Paříž, pobřeží Normandie (zejména Mont-Saint-Michel), překrásnou Provence a nádherný kaňon Verdon, zámky v údolí Loiry, plamenáky v Camargue a snad celou Korsiku. Francouzské Benátky Port Grimaud a nedaleké Saint Tropez.	Nenechte si ujít luxusní foie gras z husích jater, skvělé víno, palačinky na sladko i na slano, všechny druhy sýrů, tradiční šneky a žabí stehynka. Hovězí bourguignon je typický recept z regionu Burgundsko. Oblíbené je i kohout na víně.	Vypůjčte si kánoe a vydejte se po vodě do populárního kaňonu řeky Verdon. Jakmile se okolo jezera Lac de Sainte-Croix začnou zvedat stěny, budete vědět, že jste na správném místě.	Dauphineské Alpy – výstup na Dôme de Neige des Écrins. GR54 – pěší okruh kolem NP Écrins. Chamonix je výchozím bodem pro horolezce na Mont Blanc i lyžaře a paraglidisty.	Francie je domovem trail-runningu. Nejvhlášenějším místem je Chamonix, kde se koná Ultra marathon du mont Blanc (utmbmont-blanc.com/en/). Dále Pyreneje či Reunion.	Mekku pro skialpinistické túry je Chamonix a jeho široké okolí. Obecně je ve Francii nepřeberné množství skialpinistických možností až už v Alpách, nebo na hranicích se Španělskem.	Milovníci skalního lezení míří rovněž do oblasti kaňonu Verdon. Fontainebleau je naopak rájem pro bouldering.
Chorvatsko	Drahé je ubytování, pokud nezvolíte odlehlý kemp. Káva stojí 10 kun, pivo 15 kun, jídlo v restauraci 60 kun, chléb 8 kun (1 kuna je 3,60 Kč). V turistických oblastech často akceptují i eura.	Krasové pohoří Velebit, historický Dubrovnik, Závrtý a kopce pohoří Biokovo, soutěsky Velká a Malá Paklenica, ostrovy Dalmácie, pláže na Istrii, Daruvar s českou menšinou.	Ochutnejte ryby a mořské plody na tisíc a jeden způsob (například guláš "brodetta" z mořských plodů a rajčat) nebo třeba jehněčí na rožni. Vše zapijte lehkým chorvatským vínem a vychutnejte si atmosféru malých rodinných restaurací.	Přivezte si seakajak a obeplujte ostrovy Dugi Otok, Vis či Kornatské ostrovy. Jen pozor na počasí, moře v Chorvatsku umí za větru vytvořit až čtyřmetrové vlny, to raději zůstaňte na břehu.	Nejvyšší hora Jadrano Vidova Gora (778 m) na ostrově Brač. Pohoří Dinara s nejvyšším bodem současného Chorvatska jménem Sinjal (1831 m), pro vícedenní přechod je vhodné pohoří Velebit.	V kaňonu Paklenica si můžete zaběhat Paklenica trail, který nabízí 42, 24 a 17 km dlouhé okruhy. Nebo si zkuste závod Hahličići Trail v Risnjak NP, nabízí tratě dlouhé 45, 18 nebo 12 km.	Chorvatsko není pro skialpinismus ideální, omezeně jsou lesní výstupy a sjezdy možné na dohled od Záhřebu, dále v NP Veliki Risnjak, u Jasenaku, v NP Velebit a v oblasti Velika Učka na Istrii.	Ostrov Hvar a soutěska Velika Paklenica nabízí perfektní příležitosti pro skalní lezení. Na dovolenou se vyplatí vzít i kolo!
Itálie	Ceny jsou vyšší než u nás, nakupujte na trzích. Káva 2 eura, lehké jídlo v restauraci od 10 eur, ubytování závisí na sezoně a lokalitě. Pravidelné autobusové linky jezdí na dálkových trasách mezi velkými městy i na krátkých lokálních trasách.	Historický Řím a Miláno, plovoucí Benátky, Toskánsko, rezervaci Zingaro na Sicílii, kouzelnou Sardinii, Lago di Garda, italské Dolomity. Pompeje pohřbené pod popelem sopky Vesuv.	Ryby, pizza a těstoviny jsou základem jídelníčku. Najtypičtější jsou špagety carbonara a lasagne. Oblíbeným předkrmem je bruschetta, jako dezert si dejte panacottu, tiramisu nebo zmrzlinu. Nezapomeňte na vyhlášenou italskou kávu.	Plavba skrz kanály v Benátkách (nikoliv na gondole), patří k nejlepším způsobům jak prozkoumat město. Je možná celoročně, jen je třeba dát si pozor, kam smíte a nesmíte.	Vystupte na vrcholy Ortler, Marmolada či Monte Rosa. Na feraty se vydejte k Lago di Garda. Za jednu z nejsnazších čtyřtisícovek je považován vrchol Gran Paradiso (4061 m).	Pokud milujete hory, vraďte se na Dolomity SkyRace, závod dlouhý 21 km, během kterého se dostanete i na třítisícovku Piz Boe. Měně extrémní je Coast to Coast u Neapole.	Dolomity jsou pro skialpinisty vyznávající jak pohodové výstupy a sjezdy, tak strmé a extrémní sjezdy v kuloarech obklopených skalami. Vystoupit a sjet se dá i z aktivní sopky Etny na Sicílii.	Feraty a skalní lezení najdete v okolí Lago di Garda. Populární je oblast kolem Arca. Garda láká i windsurfery a jeho okolí zase vyznačuje cyklistika a MTB.
Rumunsko	Ceny jsou podobné jako u nás, kempy mají různou kvalitu a občas vysoké ceny. Kvalitní ubytování se hledá těžce a stojí občas stejně jako v západní Evropě. Jídlo levnější než u nás. Autobusy jsou většinou archaické a nespolehlivé. Kvalitnější stroje jezdí na dálkových trasách. Nejsou jízdní řády.	Pohoří Fagaraš, oblíbené vesnice české menšiny v Banátu, opuštěný národní park Caliman, pohoří Retezat, hlavní město Bukurešť, tajemná Podunajská delta, rumunské Karpaty, pobřeží Černého moře, pravoslavné kláštery.	Rumunský národní pokrm je kukuřičná kaše māmāligă podobná polentě. Sarmale – zelné nebo vinné listy plněné kořeněnou směsí mletého masa a rýže. Rasol je pokrm z masa, brambor a jiných druhů zeleniny vařených dohromady.	Do Rumunska se jezdí za divokými horami, ale taky za divokými řekami. Nabídka je pestrá, stačí zapátrat na vodáckých webech a vybrat si. Počítat můžete s dobrými cenami.	Romantický zimní přechod Fagaraše, kde se nachází nejvyšší rumunský vrchol Moldoveanu (2544 m). Pohoří Bihor plné jeskyní a jezernaté hory Retezat plné stád ovcí a krav.	Via Maria Theresia je závod v horách Muntii Calimani, dvě trailové varianty: maraton a půlmaraton. Maraton Apuseni vás provede přes hory a malé vesničky s nádhernými výhledy.	Hlavní rumunská pohoří jsou v zimním období téměř liduprázdná a přitom nabízejí výborné sněhové podmínky. Na skialpy jsou nevhodnější Fagaraš, Paring, Rodna a Maramureš.	Atmosféra Rumunska je skvělá pro cestování na koních. Nejvhodnější je asi oblast Banátu, kde můžete putovat přímo po turistických značkách.
Norsko	Norsko je třikrát dražší než ČR. Pokud ho ale pojmete dobrodružně, nebude to problém. Můžete si dovést vlastní zásoby jídla (pozor na brambory, ty se dovážet nesmějí), spát pod stanem a trávit hodně času v přírodě. Spání ve volné přírodě je dovoleno. Doprava ideálně vlastním autem.	Fjordy na západě Norska – Nærøysfjord a Geirangerfjord, skalní umění v Altě, NP Tongariro, arktické Špicberky, poetické Lofoty, Tromsø – severský ráj adrenalinových nadšenců, Oslo plné kaváren, pohoří Jotunheimen, severní mys Nordkapp.	Norská kuchyně je hlavně o rybách – sušené i čerstvé ryby a kaviár si zde rozhodně nenechte ujít. Také ochutnejte kozí sýry a tradiční flatbrød. Ke kaviáři si dopřejte kanelsnurrer nebo bolle.	Zarafutje si u českého vodáka Vojty Hejtmánka (Full ON rafting). Sveze vás na řece, které se přezdívala norská Zambezi a má takové ceny, aby si je mohli dovolit i klienti z Česka.	Treky na Lofotech, skalní útes Trolltunga, imponantní Mount Skåla nad fjordy, přechod hřebene Romsdalseggen, trek kolem jezera Gjende přes hřeben Bessegen. Ledovcové hory Jotunheimen s nejvyšším bodem Norska Galdhøpiggen (2469 m).	Tromsø SkyRace – 28 km a 58 km závod, který pořádá dvojice nejlepších horských běžců na světě Kilian Jornet a Emelie Forsberg, dále oblíbený maraton v lese a po rovině na kraji Oslo.	Jedte si zatelemarkovat do oblasti Telemark, kde se každoročně pořádá i telemarkový festival. Skialpinismus nabízí neomezené možnosti až už pro vnitrozemské ledovcové a neledovcové túry, nebo pro vyhlídkové výstupy a sjezdy nad fjordy.	Český lezec Adam Ondra se zasloužil o proslavení jeskyně Hanshelleren v regionu Flatanger, kde je první cesta obtížnosti 9b+ na světě.
Gruzie	Ceny jsou podobné jako u nás. Pivo koupíte přibližně za 2 gruzínské lari (1 GEL je asi 10,50 Kč), nocleh u místních na zahradě s možností využití teplé sprchy a záchodu stojí do 10 lari, v restauraci ve městě se dosyta najíte do 15 lari. Kilometr jízdy taxikem stojí často méně než 1 lari.	V Gruzii můžete zdolat pětitisícovku i si užívat koupání u moře. Kostel Cminda Sameba pod Kazbekem, kulturní Gori: rodiště Stalina, bývalé hlavní město Mcchetu, historický komplex Alaverdi a Ananuri, přímořské letovisko Batumi.	Tradičním jídlem je chačapuri – chlebová placka plněná sýrem, lobio – hustá fazolová polévka, šašlik – kusy masa grilované na kovové jehle. Okuste i masové knedlíčky khinkali. Vínová pálenka nikdy nechybí na přípitek.	Projeďte se na raftu po řece Mtkvari v okolí věhlasného skalního města Vardzia, nejedná se o náročný rafting, ale o to scéničtější. Země je vodácky neznámá, takže budete na řece sami.	Horské oblasti Chevsurska a Tušetska se dají projít asi osmidenním trekem až pod horu Kazbek (5033). V okolí Omalo je síť turistických tras vyznačených českými dobrovolníky. Krajina nádherná, lidé skvělí.	Krásné hory a prostředí, pro běh ideální. Skvěle jde využít zmíněné turistické trasy v okolí Omala. Běžců zde ale příliš mnoho nepotkáte, nicméně trasy je příjemný.	Hlavními gruzínskými oblastmi pro skialpinismus je okolí lyžařského střediska Gudauri a Svanetie. Během jarní sezony se poblíž Gudauri skialpinisté pokoušejí o výstup a sjezd pětitisícového Kazbeku.	Krom klasického trekování je velmi oblíbené putování na koni v oblasti okolo Omala.
Řecko	V klasických řeckých tavernách se dobře najíte už od 10 euro na osobu. Vstup na athénskou Akropoli stojí 12 euro. Během léta přijde třílůžkový pokoj na ostrovech až na 45–65 euro, po sezoně snadno usmlouváte cenu na 30 euro/noc. Autobusy KTEL.	Ostrovy Rhodos, Korfu a Kos, romantické Santorini, Athény a Soluň, Měsíční hory, poloostrov Máni. Skalní kláštery Meteora, kamenné vesničky v severořecké Zagorii, většina v Delfách, ostrovy Ithaka, Lefkada a Zakynthos.	Masová jídla gyros a souvlaki dochutíte salátem tzatziki. Oblíbené jsou mořské plody, musaka a boureki. Po jídle si dejte jako dezert původně tureckou baklavu a nezapomeňte na pálenku rakiji. Kuchyně je silně ovlivněná Tureckem.	Řecko je složené z mnoha ostrovů a ostrůvků, které nabízejí nekonečné možnosti mořského kajakování. Vyjďte například na Ithaku po stopách Odyssea. Dejte si pozor na počasí.	Vrcholem je výstup na Mytikas (2918 m) v pohoří Olymp. V severořeckém NP Vikos-Aoös se mezi řekami zmíněnými v názvu rozkládá severní a nejvyšší výběžek pohoří Pindos vhodný pro treky.	Spartathlon – 250 km dlouhý závod z Athén do Sparty – pouze pro nejzkusměnější. Meterora Trail Race – závod v srdci skalního města zapsaného na seznamu UNESCO.	Řecko není typická skialpinistická destinace, ale i tady se dá několik výstupů a sjezdů vymyslet. Zejména na Mytikasu v pohoří Olymp nebo druhé nejvyšší hoře Recka Smolikas v zapadlém pohoří Pindos.	Řecko je skvělým místem pro potápění a snorchlování. Propony v okolí mořských jeskyní vraďte na ostrov Karpathos.

Exotika	Cestovatelské informace podle  HedvabnaSteзка.cz cestovatelský portál					Kam na vodu radí	Trekky a túry podle	Další outdoorové aktivity podle
	Doprava v zemi	Co tam vidět	Jídlo a pití	Ceny	Bezpečnost			Svět outdooru
Indie	Legendární jsou indické vlaky, které ale vyžadují včasnou rezervaci. Pak jsou tu ještě autobusy, které jsou často v děsivém stavu a člověk se v nich necítí příliš bezpečně. Při dlouhé cestě využijte vnitrostátní letecké dopravy. Ceny směšné.	Nedotčenou krajinu vysokohorského Ladakhu, zlatý chrám v Amritsaru, čajové plantáže v Dárželingu, ruch v Dillí, mystickou atmosféru Váránási, pláže v Kérale, tygra v NP Sundarban nebo Tádž Mahál v Agré.	Hodně pálive a vegetariánské. Připravte se na spoustu zeleniny, ryže a placek čapátí. Vše se zapíjí mléčnými koktejly lassí nebo černým čajem s mlékem. Tháli – výběr zeleninových omáček s přílohou.	Letenky: od 12.000 Kč. Pokud budete žít jako místní, útrata bude opravdu minimální. Za pouliční Tháli dáte 20 Kč, za čaj klidně 5 Kč, ubytování pro dva seženete pod 150 Kč.	Špatné hygienické návyky místních. Připravte se na odpadky a slumy. Nejezte syrovou zeleninu a ovoce, kupujte balenou vodu.	Nechte se svést od místních raftařů na posvátné Ganze v okolí Rishikeshe. Pokud máte více času, vydejte se na několikadenní expedici po Ganze. Vyplujete přímo z posvátného místa, kde Ganga vzniká a před plavbou dostanete na čelo tilak od svatého muže. Ceny jsou nízké.	Na trek vyrazte do Ladakhu zvaného též Malý Tibet, kde vás čeká překonávání nejednoho pětitisícového sedla s modlitebními vlaječkami (výstup na šestitisícovku Stok Kangri, trek údolím řeky Markha). V oblasti Dáržilingu je oblíbený trek Singalila s výhledem na Everest a další osmitisícovky. Další zajímavé trekky hledejte v Himachal Pradesh (k jezeru Manimahesh Kailas). Zimní perličkou je putování po zamrzlé řece Zanskar.	Tajemné město Hampi v jižní Indii nabízí příležitosti k boulderingu. Problémem je neskutečně vysoká teplota, proto se zde dá lézt zejména v prosinci a lednu. Mimo toto období se dá lézt jen brzy ráno a pozdě večer. Tipem pro cyklistiku je náhorní plošina Ladakh, zvedající se ve výšce nad 3000 m. Z hlavního města Lehmu můžou natrénování bikeři vyjet až do nejvyššího silničního sedla na světě, Khardung La (5606 m).
Indonésie	Mezi ostrovy letecky, případně trajekty, mezi většími městy funguje vlakové spojení. Poměr cena/výkon u vlaků není moc uspokojivý, často se vyplatí koupit si lowcost letenku a i v rámci ostrova přeletět.	Orangutany v národních parcích, buddhistické a hinduistické památky, jedinečný podmořský život při šnorchlování na malých ostrůvčích, výstup na vrchol sopky na Lomboku.	Nasi goreng a mie goreng vám po druhém týdnu v této oblasti poleze i ušima! V přímořských oblastech rozhodně nevynechat čerstvé ryby a užijete si exotické ovoce.	Letenka: cca 10.000 – 14.000 Kč. Ceny nižší než u nás, mimo turistické oblasti minimální (homestay pro 5 osob – 60 Kč/ noc, vstupné do chrámu 2 Kč, pečená ryba 20 Kč, nudle 10 Kč).	Některé oblasti na východě mohou být problematické. Ve větších městech běžné problémy jako kapsářství a podfukáři.	Rafting na řece Asahan patří k nejtěžším na světě! Doted jste si mysleli, že tak velké vlny umí udělat jen moře a ne řeka. Na Sumatře se raftuje v Bukit Lawang. Nebo si přivezte nafukovací seakajak a poznejte některé z 12 000 ostrůvků, třeba souostroví Raja Ampat.	Vystoupat se dá na sopky na Sulawesi, Lomboku, Jávě i jných ostrovech. Trekky můžete podniknout do pralesa za pozorováním orangutanů na Sumatře. Připravte se na vlhké podmínky, množství hmyzu a neustálou dotěrnou vlhkost.	Na Bali se nadšenci učí surfovat, potápeči najdou svou destinaci téměř na každém ostrůvku. Obě aktivity vyžadují zkušené učitele a ideálně odzkoušenou agenturu s dobrým vybavením.
Írán	Autobusy jezdí spolehlivě a často, do západních míst využijte taxi – existují sdílené i soukromé. Dá se zde také stopovat, ale někdo od vás bude chtít příspěvek.	Nádherné domy v Kashanu, Yazd a okolí, Esfahán, Persepole (nevynechejte hroby v Naqsh-e Rostam), vesnička Abyenah v horách a oáza Garmeh v poušti.	K tradičním jídlům patří kebab jehněčí, hovězí i kuřecí nebo plněné taštičky sambuse. K folkloru patří pití čaje a kouření vodní dýmky. Oficiálně je v zemi zakázaný alkohol.	Letenka: 7.000 – 9.000 Kč. Na bankovky si vezměte igelitovou tašku, hodně levno. Nocleh okolo 100 Kč, jídlo s místními 50 Kč, vstupy do památek okolo 80 – 100 Kč.	Naprostě bezpečné, dejte jen pozor na vývelnou silniční dopravu, respektujte pravidla oblékání a chování.	Koho by napadlo, že v Íránu se raftuje? Je to tak, svězt se lze v srdci pohoří Zagros na řece Karun. Několik raftových společností lze najít na internetu. Tip na expedici: hory na jih od Isfahánu a kolem Shirazu skrývají řadu neprozkoumaných řek.	Doporučujeme trekky do pohoří Binalud a údolím Alamut. Lákový je také výstup na pětitisícový vrchol Damávand, na který se dá dostat bez horolezeckého vybavení a horolezeckých zkušeností. Jen pamatujte na výškovou nemoc a nepodceňte aklimatizaci!	Írán se také hodí pro skialpinisty a snowboardisty. Mimo jiné se dá sjet právě vrchol Damávand (5671 m) či čtyřtisícové kopce v oblasti Alam Kooh – Siah Guk Round, Siah Guk North, Takht-e-Soleiman nebo Mian Sechal. Také přímo nad hlavním městem Teheránem se dá vyrazit s lyžemi do oblasti Tochal se stejnojmenným čtyřtisícovým vrcholem.
Kanada	Společnost Greyhound – na místní poměry levnější autobusy, které jezdí po celé Kanadě. Free wi-fi, elektrická přípojka a WC na palubě.	Nádhernou přírodu Skalistých hor, deštné lesy na Vancouveru, pozorování divoké zvěře: zejména medvědi a losi. CN Tower v Torontu, NP Jasper a NP Banff.	Tradiční jídlo pocházející z francouzské části Kanady jsou Poutine – smažené hranolky s hnědou omáčkou sypané sýrem. K dostání na ulicích po celé Kanadě.	Letenka: 15.000 – 20.000 Kč. Celkové je zde velmi drahé, ale poměrně levná je nafta (kolem 1 CAD / litr).	Bezpečná země co se týče chování lidí. Nebezpečné může být podcenění divoké přírody, setkání se šelmami.	Britská Kolumbie je doslova vodáckou mekkou. Můžete si vybrat z pestré nabídky raftingu na řekách nebo výprav po moři! Nejspíš uvidíte i medvědy.	Jedna z nejnádhernějších túr vede na západě ostrova Vancouver a nazývá se West Coast Trail. Celý trek je dlouhý 75 km a je potřeba ho předem rezervovat. Počítejte s medvědy, vlky či pumami a řadou náročných brodů. Nespočet krás ukrývají i národní parky Banff a Jasper ve Skalistých horách.	Ráj pro outdoorové nadšence. Kanadské bikeparky a lyžařská střediska patří k nejvyhlášenějším na světě. Mimojiné je zde populární tzv. heliskiing, kdy se s lyžemi dostanete helikoptérou na odlehlá místa plná prašanu. Klasický skialpinismus je populární zejména v Britské Kolumbii.
Maroko	Na nečekaně vysoké úrovni jsou zejména vlaky mezi většími městy. Dále síť autobusů, což je občas zdoluhavé a komplikované. V horách mohou být v zimním období některé cesty uzavřeny.	Modré příštavní městečko Essaouira, obrovskou dunu Erg Chebbi, živý Marrakéš, medinu ve Fezu, překrásné pouštní město Quarzazate, nezapomeňte ani na Vysoký Atlas.	Národním jídlem je tajine, masové či zeleninové směsi připravované ve speciálním hliněném hrnci kónického tvaru. Oblíbený nápoj je silně slazený máťový čaj.	Letenka: 4.000 – 7.000 Kč. Ceny nižší než u nás, měnou jsou dirhamy. Spát lze levně na střeších ubytoven, jezte s místními lidmi. Smlouvejte vždy a všude!	Marokánci umí být hodně otravní a vtíraví, zejména v místech, kde se pohybuje velké množství turistů. Usmívejte se, nekažte si den.	Maroko pro vodáky nabízí několik terénů, ale je poměrně těžké chytit tady vodu (jak by taky ne, je to na poušti). Když se to povede, bude to ale určitě zážitek. Hleďte řeky jako Assif Melloul, Oud Jbara, Ahnasal a další.	Nejtypičtější túrou je výstup na nejvyšší marocký vrchol Džebel Toubkal (4167 m). Právě okolo této hory je ale mnoho dalších vrcholů a trekových tras. Do Vysokého Atlasu je možné vydat se po celý rok, ale v létě zde panuje nepřijemné vedro.	Běžcům doporučujeme Marathon des Sables a běhání v pohoří Atlas nebo po poušti (Západní Sahara). Skialpinisti míří do pohoří Atlas, kde se nachází mnoho čtyřtisícových vrcholů s vhodnými terény. Alternativně se dá lyžovat na dunách. Celoročně se sem jezdí za skalním lezením, např. do soutěsky Todra. Na pobřeží najdete surfařská střediska.
Peru	Autobusy jezdí každou chvíli, některé cesty mohou být pro otrlejší povahy. Nabízí se neskutečné množství společností s odlišnými cenami. Dražší dodržují pravidla bezpečnosti (př. střídání řidičů).	Cuzco a okolí, Machu Picchu, Arequipa, ostrůvky na jezeře Titicaca a blízké Silustani, pulzující Limu, min. jeden trek po starých inckých stezkách. Naleziště Chavin de Huantar.	Ochutnejte cevice (pokrm ze syrového rybiho masa), pečené morče, tradiční nápoj chicha a hovězí steak Lomo Saltado. Nejautentičtější kuchyni zažijete na tržištích.	Letenka: 20.000 Kč a více. Ubytování za cca 120 Kč/ noc. Pokud budete žít nízkonákladově využijete za 350 Kč na den.	Jedná se o relativně bezpečnou zemi, nepřivítivá je noční Lima. V horách dbejte základních zásad bezpečnosti.	Kde jsou vysoké hory, bývají i pěkné řeky, a výjimkou není ani Peru. Co třeba zaraftovat si na Apurímacu? Už jen ten název tomu dává punc pořádného dobrodružství. Velice populární je i Colca kaňon protkaný stezkami. Dejte si ale pozor na zemětřesení.	El Misti – velmi snadno dostupný vrchol ve výšce 5822 m. Oblíbený Inca trail k Machu Picchu nahradte Salkantay trailem. Zadarmo se dá ještě stále chodit v Cordillera Blanca, například trek Santa Cruz nebo trek z Chavinu de Huantar. Pro zkušené je tu Huascarán nebo Alpamayo.	Poměrně oblíbené se stávají peruánské Andy mezi skialpinisty. Příkladem může být pohoří Cordillera Blanca. Peruánské a bolivijské Andy jsou královstvím zvláštního hrubozrnného firnu, a proto je zde mnoho velkých skiextremových výzev.
Thajsko	Pokud nemáte rádi dlouhé a náročné přejezdy, můžete lézat. Na druhou stranu i autobusová a vlaková doprava je na poměrně vysoké úrovni a nezmeškáte výhledy. Mezi ostrovy se budete přepravovat lodí.	Životem pulzující metropoli Bangkok, klidnější severní Čiang Mai, nejkrásnější pláže pokrývající ostrovy, královskou Ayuthayu, NP Doi Inthanon na severu země, most přes řeku Kwai.	Dokonalé jídlo. Zeptejte se, kde se koná Night Market a najezte se místních dobrot za pár korun. Ráj pro milovníky exotického ovoce a fanoušky veganství. Zkuste smažené nudle Pad Thai.	Letenka: 12.000 – 15.000 Kč. Ubytování i za 100 Kč/ pokoj. Pouliční jídlo koupíte klidně za 30 Kč. V turistických oblastech smlouvejte!	Když vás chytynou, jak kouříte marihuanu, bude vás to stát spoustu peněz na úplatcích nebo týdny v převýchovném táboře.	Doporučujeme rafting na řekách na severu a západě. Přivezte si svůj kajak a prozkoumejte řeky v provinciích Kanchanaburí, Nan, Mae Sot, Mae Hong Son. Na jih si vezměte seakajak na Surin. Nic dobrého k půjčení tam není. Od dubna do června může být moc sucho, od září do listopadu zase moc vody.	NP Doi Inthanon nabízí možnost dvoudenního treku od návštěvníckého centra přes hory do Mae Ya. Připravte se na vedro, spoustu neoznačených stezek a nocování u místních lidí v západních vesničkách. Lze absolvovat bez průvodce.	Běhá se Bangkok Marathon. Ideálním místem na běhání je také národní park Doi Suthep u Chang Mai. Najdete tu spoustu lezeckých oblastí s výhledem na moře či přímo na plážích. Doporučit můžeme například Tonsai beach.
Turecko	Chcete-li se dostat do zapadlých míst, půjčte si vlastní automobil. Vlaková doprava funguje špatně, naproti tomu autobusem se dostanete pohodlně (až luxusně) kdykoli kamkoli.	Istanbulský ruch, bílý travertin na Pamukkale, pláže u Antalye, úchvatnou krajinu a podzemní města Kappadokie. Hasankeyf, kráter hory Nemrut u Vanu, město Sanliurfa.	Připravte se zejména na hodně masa (hlavně kebab), sladoučký černý čaj a ty nejsladší sladkosti sirupu, zejména baklavu. Oblíbený je i pudinkový nápoj sahlep.	Letenka: 4.000 – 8.000 Kč. Velké rozdíly v cenách. Istanbul je velmi drahý, odlehlé oblasti velmi levné. Průměrně podobné jako v Česku.	Lidé nesmírně milí, ochotní a vstřícní. Respektujte kulturu a oblékejte se patřičně (kluci – dlouhé kalhoty, holky – dlouhé sukně/ kalhoty).	Až se budete válet na plážích kolem Antálie, zvedněte zadek a vyražte si zaraftovat na řeku Köprülű. Její vlny a okolní krajina vás určitě nadchnou (a příjemně osvěží). Okolní hory skrývají i mnoho dalších řek, které jsou ale hodně divoké a vhodné pro zkušené vodáky.	Výstup na nejvyšší horu Ararat (5137 m) je sice zpoplatněn, ale pokud se na trek vydáte, určitě nebudete litovat. Dále trekky v pohoří Kačkar, trekky v západní části Lýkijské stezky nebo trek údolím Ihlasa s výstupem na vrchol Hasan Dagı.	Běhání ve skalních městech a údolích Kappadokie je nejhezčí na světě. Nedaleko Antalye najdete nádhernou lezeckou oblast u vesničky Geykbairi spravovanou Němci. Ubytujte se v kempu JoSiTo a přelezte aspoň některé ze stovek cest. Na Ararat i řadu dalších tří- a čtyřtisícových vrcholů můžete zamířit i na skialpech, budete tu nejspíš sami.

Doma a skoro doma	Co ochutnat radí redakce  HedvabnaStezka.cz cestovatelství portál	Kam na vodu radí  PÄDLER padler.cz	Outdoorové tipy podle  POHORA.CZ HORY · OUTDOOR · ADRENALIN	Kde si zaběhat radí  SVET BEŽEK	Kam na běžky, skialpy a sněžnice podle  TULENÍ PÁSY.CZ	Kam za MTB a dalšími outdoorovými sporty radí  Svět outdooru	Co tam ještě vidět?	
Slovinsko	Ve Slovinsku se mísí vlivy rakouské, maďarské, italské i balkánské kuchyně. K typickým pokrmům patří sýrové štruklji (závin), žganci (hrudky z pohankové mouky) se zelím a pečeni, k oblíbeným zákuskům patří potica nebo gibanica. Výborná jsou vína, slovinskou odrůdou je např. refošk.	Kdo nejlépe Soču, jako by nebyl. Slovinsko nabízí ale i další překrásné řeky, takže zapátrejte a objevte je. Budete nadšení! My můžeme určitě doporučit dvojici Sava Bohinjka tekoucí ze známého jezera Bohinj a Sava Dolinka. Mají smaragdově modrou vodu jako Soča, ale nebude na nich tolik lidí.	Překrásné vápencové pohoří Julských Alp a bělostné štíty jeho vrcholů, jako je Triglav, Razor, Jalovec nebo Mangart, lákají k výstupu. K top vyletům patří trek dolinou Triglavských jezer či výlety v okolí Bohinjského jezera. Nevynechejte ani sousední Kamnicko-Savinjské Alpy nebo dlouhý hřeben nižšího pohoří Karavanky na hranici s Rakouskem.	Lezení a feraty Za klasickým skalním lezením se vydejte do Ospu: Črni Kal a Mišja Pec. Nejoblíbenějším cílem feratistů je Triglav (2864 m), v jehož masivu najdeme několik zajištěných cest zhruba do obtížnosti C. Zážitkem je ferata vedoucí z průsmyku Vršič skrz skalní okno na Prisojnik.	Oběhnete jezero Bohinj, kolem něhož vede krásná trailová cestička. Pokud máte chuť na větší kopce, vydejte lanovkou na Orlovu Glavu a odtud na Šija a Vrh Dlaní. Závod GM40 – Alpine Maraton.	Krajnska Gora, Cerno nebo Kanin v Julských Alpách nabízí oblíbené pláňe nad Bohinjským jezerem nebo vrcholky dostupné ze sedla Vršič. Další možnosti najdeme v Kamnicko-Savinjských Alpách a Karavankách.	Vyzkoušejte canyoning u Bovece (bovec.si). Při relaxu u krásného a teplého jezera Bled nezapomeňte doplavat na ostrov s kostelíkem a dát si tam zmrzlinu.	Jezera Bohinj a Bled, Maribor mezi rozsáhlými vinicemi, hlavní město Ljublaň, přímořský Piran a saliny na hranici s Chorvatskem.
Rakousko	Grilované klobásky všeho druhu, sladký kaiserschmarrn s jablčným pyré, knödel-suppe a guláš podobný našemu. Oblíbené jsou jablčné štrúdlý s vanilkovým krémem a velké kynuté knedlíky s mákem, pudinkem a máslem.	Salza ve Štýrsku je velmi známá a její slepencové soutěsky populární. Pokud toužíte po opravdové divočině, pak navštivte údolí Oetz, kterým se valí stejnojmenná řeka tekoucí z ledovců okolních hor. Dále doporučujeme řeky Lieser, Steyer, Möll nebo Enns.	Severně položené Raxalpe nebo Hochschwab se hodí na víkendový výjezd. V NP Vysoké Taury najdeme nejvyšší vrcholy, včetně Grossglockneru (3798 m). Ledovcová turistika vás čeká na Grossvenedigeru (3666 m). Nejvíce možností skýtá Tyrolsko – Zillertal, Ötztal, Stubai aj.	Spoustu vícedélkových cest najdete v nedalekém Raxalpe, ještě blíže je pak vápencová skalní hradba Peilstein nebo stěna Hohe Wand. Největší akumulaci ferat najdete v Solné komoře v okolí Dachsteinu.	Krásné běžecké tratě jsou např. kolem skupiny Dachstein, které se i v zimě dají využít na běžky. Závod Ultra Alpine Maraton je dlouhý 54 km a dá se běžet i ve štafetě.	Pohoří Totes Gebirge a Hochschwab jsou vhodná pro zimní přechody. Na skialpy se dá vyrazit jak do okolí Vídně – Raxalpe a Schneealpe, tak do ledovcového Stubai, Ötztalu nebo Silvrettu.	Outdoorový závod světového formátu Dolomitenmann (blízko Lienzu) – běh, MTB, paraglidy, kajak. Drávska cyklostezka pod štíty Dolomit i Vysokých Taur. Petzen flow trail pro MTB v Korutanech.	Korutanská jezera, cyklostezka Brno-Vídeň, univerzitní město Graz, populární čokoládovna Zotter.
Beskydy	Brynzové halušky, kynuté knedlíky plněné ovocem, zelňačka, valašské frgále, slivovice a jiné druhy pálenek, štramberské uši. A nezapomeňte na návštěvu Beskydského pivovárku v Ostravici!	Beskydy jsou na vodácké zážitky poměrně skoupé, ale když budete sledovat kalendáře vodáckých akcí zjistíte, že několikrát do roka otevírá stavidla přehrada Šance. Díky tomu je možné splout si divoký kus Ostravice, kam až si troufnete.	Přejděte celý hřeben Beskyd. Začněte pod Velkým Javorníkem, přes Ropici a Zlatník pokračujte na Lysou Horu. Sejděte do Ostravice a pokračujte na Smrk, přes Čeladnou na Pustevny a Radhošť. Pak už přes Pindulu na Malý a Velký Javorník a do Frenštátu.	Velmi malé skály Dolní a Horní Mazák najdete pod Lysou horou, dále pak Čertovy skály v Lidečku a skály a lom u Štramberku, kde bývá za hezkého počasí dost plno.	Lysá hora je královnou všech beskydských běžců. Koná se zde hned několik závodů ročně. Beskydské závody: Lysacup, LH24, Beskydská sedmička.	Na běžky je oblíbená oblast Bílá – Staré Hamry, běžecký okruh na Travném, Lysohorská běžecká magistrála a okolí Mostů u Jablůnky. Skialpinisté míří na Lysou horu.	Beskydy jsou skvělé pro MTB ježdění, doporučujeme hřebenovku Babí vrch – Ropička – Kotář – Prašiva. Singltrailové tratě najdete v létě na Bílé. Jsou také cílem paraglidistů.	Skanzen v Rožnově pod Radhoštěm, Pustevny a sochu Radegasta, sklárny v Karolince, rozhledna Štramberk.
Šumava	Nádherná pekárna Kvilda peče skvělé povidloň, pravý tradiční medovník podle sto let starého receptu a cibulové dalamaný. Vyzkoušejte trhanec s lesním ovocem, bramborové zelínky, šumavskou kulajdu a houby na všechny způsoby.	Na Šumavě není nic krásnějšího než horní tok Vltavy (ještě nad Lipnem). Je zde ale nutné mít registraci u NP Šumava a dostatečný vodní stav. Z divočejších řek je vynikající Vydra, opět je ale třeba nastudovat pravidla splutí nastavená národním parkem.	Doporučujeme 153 km dlouhý trek napříč Šumavou z Hamer až do Lipna nad Vltavou. Zabere vám to cca 4–5 dní a přespat můžete na nouzových nocovištích. Stihnete vidět všechna zajímavá místa: Trojmezí, Černé a Čertovo jezero či pramen Vltavy.	Lezení u Podšumaví: boulderinová oblast Kalovy, Sedm špicí (Domoradice) pod Českým Krumlovem, Zelený Vrch (Lhenice), skály u Zábřského mlýna naopak nabízí delší cesty.	Proběhněte si trailové cestičky na závodech ŠUTR Šumava (podle výkonnosti si dejte 21, 42 nebo 63 km). Všeobecně je Šumava na běhání ideální!	Šumava je protkaná sítí běžeckých tras, od Železných Rud u Lipna ji protíná Šumavská magistrála o délce 140 km. Nejznámější běžecké trasy jsou u Železných Rud či pod skiareálem Špičák.	MTB parky najdete na Horské Kvildě, Modravě a Srní – vše je ale velmi turistické. Méně lidí najdete ve Strážném. Na Šumavě se jezdí i závod Král Šumavy. Za vodními sporty vyražte na Lipno.	Stezka korunami stromů u Lipna, nejvýše položená obec v ČR Kvilda, Chalupská slat u Borové Lady, pramen Vltavy.
Jeseníky	Borůvkové knedlíky a koláče na horské chatě Švýčárna, léčebné prameny v Karlově studánce a lázních Jeseník, typická bramboračka. Po výkonu se zastavte na nejlepší hamburgry v šumperském podniku Cakir's Burger.	Řeka Morava pramení na Kralickém Sněžníku nabízí několik úseků k vodáckým vyletům. Od Mohelnice do Olomouce ale řeka protéká CHKO Litovelské Pomoraví, kde je zakázáno táboření. Můžete zde spatřit i bobry.	Udělejte si čas na přechod Jeseníku z Ramzové na Hvězdu. Nenechte si ujít výstup na nejvyšší vrchol Praděd (1491 m), prozkoumejte Divoký důl a shlédněte vodopády Bílé Opavy. Vystupte na hlavní evropské rozvodí Králický Sněžník (1424 m) a užijte si výhled z hřebenu Červené hory k Pradědu.	Jedno z nejlepších lezení na Moravě najdete na Rabštejně – cca 180 cest. Dále pak Čertovy kameny charakteristické lezením po oblínách. U Rejvízu najdete Bleskovec a Koberštejn.	Jeden z nejhezčích závodů na území Moravy vůbec – Jesenícký maraton nebo půlmaraton. Krásná trať po hřebeni Jeseníků a kolem nejvyšší hory Praděd. Celé Jeseníky jsou na běhání ideální.	Jesenická magistrála v délce přes 50 km vede z Ramzové přes Červenohorské sedlo, Švýčárnu, Ovčárnu na Skřítek a dál do Dolního Malína. Běžecké trasy jsou i u Karlovy studánky, na Rejvízu nebo Paprsku. Skialp trasy Dolní Morava – Králický Sněžník.	U obce Černá voda najdete vyhlášené Rychlebské stezky, které nabízí přes 60 km singletrailů: www.rychlebskestezky.cz. Dále doporučujeme cyklo trasy na Dolní Moravě.	Mehová jezírka na Rejvízu, poetická Karlova Studánka, Dlouhé stráně, rozhledna na Zlatém Chlumu, Sluneční lázně v Jeseníku.
Krušné Hory	Griene Kließ („zelené knedlíky“ ze sýrových brambor) a Schwammebrie (houbová omáčka) patří stejně jako Raacher Maad (pečené bramborové těsto), Ardäppkuchn (bramborový koláč) nebo Grüne Klitscher (bramborové placky) k tradiční kuchyni.	Krušné hory nemívají vodu příliš často a když už je, tak spíše na divokých horních tocích, kterých se tu pár najde. Absolutní peckou je říčka Černá.	Vyšlápněte si na jedinou stolovou horu v ČR – Děčínský Sněžník, a na nejvyšší sopku střední Evropy – čedičovou horu Špičák. Projděte se kolem vodní nádrže Fláje a skrz Božidarské rašeliniště. A nezapomeňte na Plešivec, Bezručovo údolí nebo Klínovec.	Ferata Wolkenstein leží na německé straně Krušných hor. Na české straně najdete populární feratu v Děčíně na Pastýrské stěně. Pro skalní lezení se nabízí např. Tiské stěny nebo Labské pískovce.	V okolí nejvyšší hory Krušných hor Klínovce jsou moc pěkné turistické trasy ideální na běhání. Kolem vesnice Moldava se dvakrát do roka běhá Moldavský půlmaraton.	Na běžky zve Krušnohorská magistrála (Cheb – Františkovy Lázně – Boží Dar – vodní nádrž Fláje – Sněžník). Skialpinisté si užijí trasy na Bouřňáku (Skialp nad Hrobem).	Pro milovníky MTB doporučujeme Trail park Klínovec s 22 km stezek o tří různých obtížnostech. Zážitkem je i 162 km MTB trasa Stoneman Miriquidi. Pro vyznavače windsurfingu, stojí za návštěvy Necharnická přehrada.	Rašeliniště u Božího Daru, zřícenina tajuplného hradu Štřekov, malebné Bezručovo údolí, Vlčí jámy či některá z přístupných bývalých štol.
Krkonoše	Krkonošské kyselo, borůvkové knedlíky na Výrovce, typická česnečka a pivo Krakonoš. Skvělou pekárnou nadrozměrných rohlíků a vlastní pivo Paroháč mají na Luční boudě.	Jednou za dva roky otevírá svá stavidla na Výrovce, typická česnečka a pivo Krakonoš. Skvělou pekárnou nadrozměrných rohlíků a vlastní pivo Paroháč mají na Luční boudě.	Během dvou dní se dá přejít celý hlavní hřeben Krkonoš po cestě česko-polského přátelství, a užít si tak ty nejkrásnější výhledy. Přespěte na poetické chatě Samotnia u Maleho Stawu v Polsku. Za návštěvu stojí i Modrý důl.	Nejbližší Krkonošim je nejdlejší ferata v Čechách tyčící se nad řekou Jizerou. Jmenuje se Vodní brána a má převýšení 100 m a dosahuje obtížnosti C.	Zkuste si vyběhnout z Pece pod Sněžkou na vrchol nebo si zkuste Horskou výzvu v Krkonoších, která se koná každoročně a provede vás nejhezčími místy v nejvyšších horách ČR.	Na hřebenech Krkonoš najdete zimní značené stezky pro běžky, skialpy nebo sněžnice. Dál pro skialpinisty existuje osm doporučených tras KRNAPu, mimo cesty se ale nesmí.	Krkonoše jsou také oblíbeným cílem cyklistů – na kole se dá dojet až na Luční boudu. Pro přespání doporučujeme využít cyklobus. Pro paraglidisty je startovním místem Černá hora.	Pramen Labe, bufet Chalupa na Rozcestí, obrovská Luční Bouda pod Sněžkou s vlastním pivem, Pančavský a Labský vodopád.
Vysoké a nízké Tatry	Typickými jídly jsou halušky a pirožky s brynzou a špekem a zelná polévka s houbami. Na horských chatách ochutnejte typický bylinkový čaj, který dočutíte místním alkoholem „tatranský čaj“. Domů dovezte na ochutnávku korbačky a pagáčce. Při cestě domů se zastavte v salaši Krajinka u Ružomberoku.	Tatry by mohly nabídnout mnoho zajímavých vodáckých terénů, ale v podstatě všechny spadají do tatranského národního parku, a tudíž je jejich sploutání zakázáno.	Vylezte na Rysy, Slavkovský štít a přejděte Priečné sedlo nad Terryho chatou. V Nízkých Tatrách vystupte na Chopok a navštivte Démanovskou ledovou jeskyni, celý hřeben Nízkých Tater se dá také přejít během asi 5 dní. Pěkný dvoudenní přechod nabízí exponovaný hřeben Roháčů.	Horolezecká klasika je Lomnický a Gerlachovský štít. Dál za lezení vyražte na Ostrý a Javorový štít, Baranie rohy (Šádkova cesta), Lomnický štít (2634 m) cesta Komarnických, Kežmarský štít (2556 m) – J stěna (IV, Birkenmajerova cesta).	Na běhání jsou velmi příjemné nízké Tatry, a to zejména hřebenovka kolem Chopoku. Běhá se zde např. Nízkatatranská stíhačka – náročný závod dvojic. Vyhlášený je také závod Běh na Slavkovský štít.	Komplex běžeckých tratí najdeme na Štrbském plese a okolo Starého Smokovce či v areálu Spálená. Tatry mají skialpové terény pro každého, včetně extrémních sjездů. Zimní přechod se dá podniknout z Čertovice do Donoval.	V TNP najdeme 22 značených tras pro MTB a cyklisty s různou obtížností. Za požitkem se sjездеz vyražte do Gint Bike Parku z Hrebienku do Starého Smokovce. Pro milovníky sjездеzovky lyžování doporučujeme sjездеzovky a freeride arény na Chopoku.	Pozemní lanovka na Hrebienok, Belianská krápníková jeskyně, lanovka na Lomnický štít, přespání na Chatě při Zelenom plese.

Cestovatelské hodnoty pro rok 2017

My, cestovatelé z HedvabnaStezka.cz, se na cestách i v životě držíme několika jednoduchých, ale podstatných hodnot.

Přidejte se pro příští rok k nám!

Nezávislost

Cestování nám rozšiřuje obzory. Více vidíme a poznáváme na vlastní oči. Bez toho, aby nám zkušenosti a informace zprostředkovávala média, škola nebo stát.

Respekt a tolerance

Cestování nás učí respektovat jiné. Poznáváme jiné lidi, jiné názory, jiné životní hodnoty. Chápeme, že svět je složitý a pestrý a že náš postoj není nutně jediný správný. Nasloucháme, abychom se obohatili. Nechceme, aby byl celý svět stejný a všichni lidé se chovali stejně.

Pomoc jiným

Cestování nás učí pomáhat druhým. Na cestách vidíme, že ne všichni žijí v pohodlí a přebytku jako my. Nebereme to jako samozřejmost. Pomáháme těm, kdo neměli takové štěstí. Nejen na cestách.

Vztah k přírodě

Cestování nás učí vážit si přírody. A proto se snažíme přírodu chránit. Na cestách i doma přemýšlíme nad tím, co kupujeme, co jíme, co se děje s odpady naší spotřeby.

Moudrost

Cestování nás učí správně posuzovat lidi. Jiné soudíme podle jejich vlastností, ne podle náboženství nebo barvy pleti. Laskavost, moudrost, tolerance, to jsou některé z hodnot, které nás na lidech zajímají.

Svoboda

Cestování nás učí vážit si svobody. Jsme svobodní, a proto můžeme cestovat. Mnoho lidí na světě takové štěstí nemá. Nechceme, aby naši svobodu pod jakoukoliv záminkou omezoval jakýkoliv jednatel, ideologie nebo stát.

Nejsme a nebudeme dokonalí. Cestování nám ale pomáhá, abychom byli moudřejší, silnější, odpovědnější, spravedlivější a nezávislejší, než bychom byli bez něj. Nejen na cestách. I proto cestujeme.

Za redakční tým
www.HedvabnaStezka.cz:
Petra Greifová, Kateřina Smolová,
Michaela Kofrová,
Martina Labohá, Vojtěch Dvořák,
Natálie Šírová, Kateřina Karlová,
Michal Kroužel, David Gladiš,
Ondřej Müller

Rady pro cestovatele - pro snadnější cestování se je naučte zpaměti

1. Hlavní součást výbavy je šátek - hodí se proti slunci, dešti i prachu, jako ručník, polštář, obvaz i bederní rouška.
2. Na průjem si neberte nic, stejně to nepomůže.
3. Spolucestovatele najdete v seznamce na webu HedvabnaStezka.cz jako už stovky jiných.
4. Do lékárničky věci taky proti drobným nepříjemnostem: kapky do očí (bude prašno a ostré slunce), herpesin na opary, bonbóny na bolest v krku (v tropech často z klimatizovaných autobusů) i balzám na rty poškozené extrémními podmínkami.
5. Pozor na finty a podvody jako "můj bratr má továrnu na koberce", "just look!", falešná policie, "student" angličtiny, ptačí hovínko, "včera jsme se potkali na letišti", chybní kalkulačka apod.
6. Vodu je lepší, levnější a ekologičtější čistit filtrem než kupovat pet lahve či chemická čističidla.
7. Naučte se v místním jazyce několik klíčových slov přežít: ahoj, prosím, díky, krásný, pivo a poškrábat na zádech.
8. Domluvte ceny za jakékoliv služby předem a raději napište na papír. Pozor na číslovku 50. Taxikář ji většinou vyslovuje "fifty".
9. Výhodná koupě neexistuje leda pro toho, kdo vám prodal.
10. V mnoha zemích mají továrny na "autentické" starožitnosti.
11. Máte moc malý batoh? Tu kulmu a žehličku na vlasy nechte tentokrát doma. Ideálně se sbalte pod 7 kilo - nejtýpčtější váhový limit pro příruční zavazadla.
12. Když budou tvrdit, že vám vybraný hotel "vyhořel", není to pravda. Tak často přece požáry nevznikají.
13. Neučte děti žebrať a bonbony snězte sami.
14. Přečtěte si něco o kultuře, náboženství a kuchyni země, kam jedete.
15. Samozvané průvodce odmítněte včas a radikálně, jinak vás budou ochotně sledovat.
16. Zloději vycítí nejistotu. Tvařte se jako místní světa.
17. Vysvětlete rodičům a kamarádům, proč vlastně cestujete: protože jste, protože to jde, protože cesta je cíl, protože když poznáte svět, poznáte i sebe, protože to jinak prostě nejde.
18. Neodmítejte pohostinnost nebo pozvání, ta příležitost se už nemusí opakovat.
19. Přemýšlejte, co vám cestování přináší.