

# Podzimní biologické soustředění Arachne

## Jihozápadní Krušné hory

25. – 29. 9. 2024

*“Puťák, vandr, čundr, taková cesta může mít i jiná jména. Tlupa chlapců a dívek. Většinu krajů projdou jen jednou. Těžko říci, je-li to dobré nebo špatné, ale nerozmělnuje jim to první, nejostřejší dojem a nezažijí zklamání při návratu. Kam dojdou, tam ulehnou, kde se jim líbí, tam se zdrží. Co najdou, to snědí, stany většinou nenosí. Mnoho lidí by taková existenční nejistota hubila, ale jim prospívá. Nejistota uchovává duševní pružnost a jas. Nevědí dne ani hodiny, nemocemi málo trpí, zmoknou-li, uschnou, je to jednoduché. Jsou odkázáni sami na sebe a jejich pýchou je rovnováha mezi mnohadenní soběstačností a co nejlehčí tornou. Dodává to sebevědomí a poutníci se mohou odvážit i do odlehlých krajů, kam tíha a pohodlí, mlsnost a opatrnost jiné turisty nepustí. Obtížné je ale smířit soběstačnost s lehkostí, dlouho se tomu nutno učit! Je to ale nezbytné, protože jenom při lehké torně může duše opustit tělo a poletovat nad ním ve větru a v radosti, která je smyslem lehkých, dalekých cest. Komu není dána, nadarmo vláčí tělo po horských lesích! Duch nejlépe létá po horách, když je ruksak tak lehký, že ho uneseš na jednom rameni. Toho je ale těžké dosáhnout. Hory jsou vysoké, lesy hluboké, k lidem daleko a tělo je neskromný kůň: ve dne musí jíst a v noci se chce zahřát.”*

*Miloslav Nevrlý, Karpatské hry*

## Co nás čeká?

Toto Podzimní Arachne zasvětime putování krajinou Krušných hor - doslova. Letošní podzimky budou totiž probíhat poněkud netradiční formou puťáku (neboli vandru, čundru či pochodáku). Během pěti podzimních dnů projdeme a prozkoumáme jihozápad Krušných hor. Vzhledem k absenci stálého ubytování a nutnosti nosit si veškeré své věci na zádech upozorňujeme, že soustředění bude po fyzické stránce náročnější, než je obvyklé. **Rozmysli si proto důkladně, jestli je tento formát ve tvých fyzických i psychických silách.**

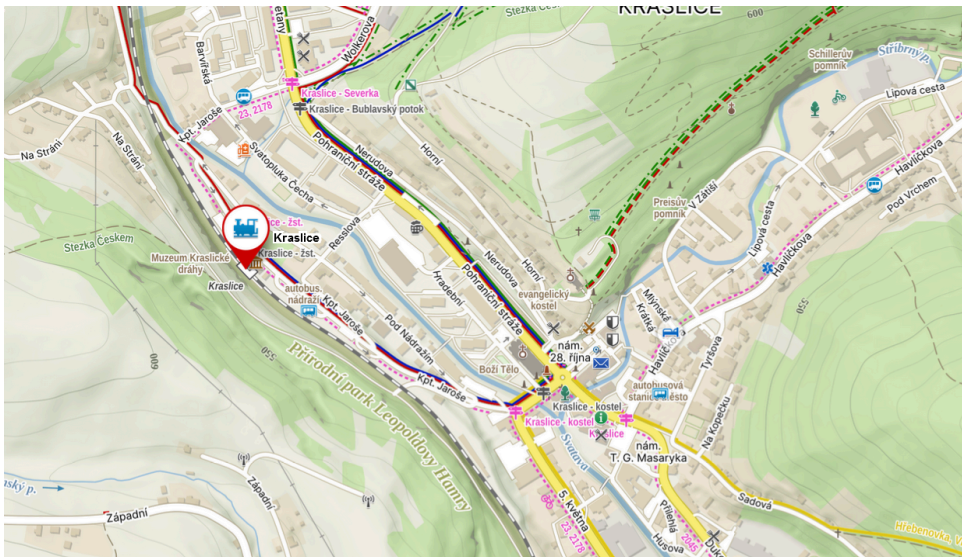
Pro nové účastníky dodáváme, že ve srovnání s Jarním a Letním Arachne, která jsou po odborné stránce skutečně “nabitá až po strop”, je na Podzimním Arachne o něco méně organizovaného odborného programu ve prospěch programu zážitkového :-).

## Kde a kdy se budeme pohybovat?

**Setkání začíná ve středu 25. září odpoledne.** Půjdeme **pěšky**, každý den urazíme přibližně něco mezi 10 a 20 km. Vyrážet budeme z nádraží v **Kraslicích**, další dny budeme pokračovat Rolavu, Přebuz, Horní Břízu, Abertamy a naše putování zakončíme v Perninku. Po cestě se můžete těšit na horská vrchoviště, vřesoviště, rozsáhlé pláně, údolí, vrcholky Krušných hor a mnoho dalších. Celá akce bude končit v neděli **29. září** během dopoledne.

## Místo a čas setkání

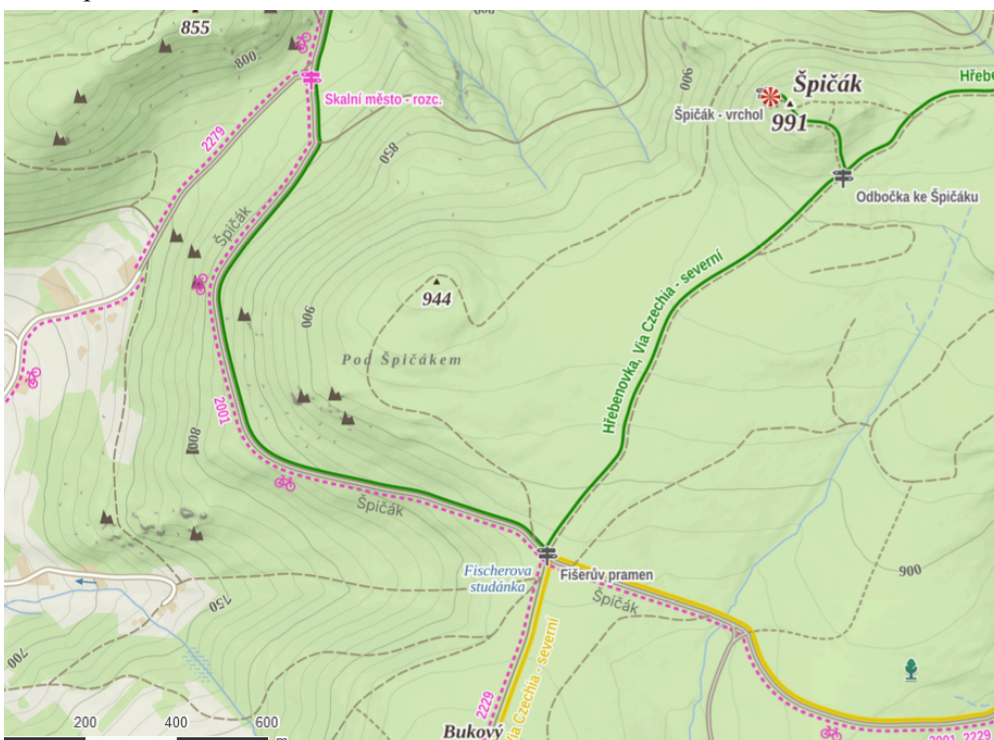
Společným místem srazu, ze kterého se vydáme, bude vlakové nádraží v Kraslicích:



Sejdeme se zde ve **14:30** a vydáme se po žluté směrem na Špičák. Jestliže zjistíš, že budeš mít zpoždění, nebo že ti spoj přijede o půl hodiny později, nevadí. Dej nám vědět a počkáme.

První nocování a zároveň i nejpozdější místo srazu bude ve středu Fišerův pramen či jeho blízké okolí.

Viz mapa:



Jestliže neplánuješ přijít hromadně, měj připravený telefon, aby ses s námi mohl/a domluvit, kde nás najít.

Budeš-li se chtít připojit později či odpojit dříve, je potřeba se s námi domluvit na možnostech. Trasa se bude v průběhu operativně uzpůsobovat možnostem a zájmu.

## Doporučený spoj:

**10:30** 25.9. st Celkový čas **3 hod 27 min**

**Bus 141103 11** RegioJet/STUDENT AGENCY k.s.

**10:30 Praha,,ÚAN Florenc 2**

**13:05 Sokolov,,Terminál 15**

Přesun asi 3 min

**Os 17018** GW Train Regio a.s.

Odjezd bývá včas

**13:26 Sokolov**

**13:57 Kraslice**

## Kde budeme spát?

Spát budeme na vytipovaných lokalitách na trase putování, obvykle v blízkosti turistických přístřešků. Na spaní bude určitě potřeba karimatka a teplý spacák, hodí se i celta, bivakovací vak (žďárák) nebo jiná podlážka pod karimatku či odolnější vrstva přes spacák, doporučit lze také lehký polštářek (lze nahradit složeným oblečením) nebo deku. Možno je také využít hamaku. Jako přístřešek nám bude sloužit natažená plachta (zajištěna z eráru).

Ber také prosím na vědomí, že bude omezená možnost hygieny, pravděpodobně potkáme nějaké studánky, říčky a potůčky, ale velkou abundancí splachovacích záchodů, nedejbože sprch však určitě nečekej. Nutným vybavením bude proto i toaletní papír, případně i lopatka.

## Jak se budeme stravovat?

Stravování bude tentokrát řešeno samostatně, respektive doporučujeme ti utvořit vařicí skupinku (2-4 lidi). Nejjednodušší je počítat se studenými obědy a teplou večeří, snídaně dle vlastního uvážení - pokud si přivstanete, bude možnost uvařit si třeba kaši. Hodit se bude určitě malý plynový vaříč (zdůrazňujeme slovo malý, pětikilové propanbutanové lahve s sebou neberte), ešus a příbor (stačí lžíce). Několik plynových vaříčů bude nejspíš k půjčení erárně od vedoucích, když si předem napíšete. Obecně doporučujeme co nejlehčí jídla málo náročná na přípravu a spotřebovaný plyn. Též je dobré s sebou mít nějaké drobné sladkosti na rychlé doplnění energie během cesty. Během akce bude možnost doplnit zásoby. Bližší informace a konkrétní doporučení k jídlu (třeba návrhy co vařit) najdeš níže.

## Co máš mít s sebou a jak si zabalit?

Jedním z nejdůležitějších kusů vybavení bude dobrá krosna (batoh o objemu alespoň cca 40 a víc litrů, ideálně kolem 60 litrů) s bederním pásem, do které se ti vejdu všechny věci.

Čemu také věnuj zvláštní pozornost jsou dobré boty, ideálně pevné, vyšší kotníkové, nepromokavé a alespoň trochu prošlápnuté (v úplně nových botách se nechodí dobře a roste riziko puchýřů).

Letos bude zcela zásadní spacák, karimatka a plachta pod sebe či proti dešti (do skupinky), hodit se může též hamaka, celta, bivakovací vak (žďárák) nebo deka. Dále se bude hodit malý plynový vaříč (do skupinky), ešus, lžíce, dobrý batoh, **občanský průkaz, průkazku zdravotní pojišťovny**, léky (pokud nějaké užíváš), oblečení, které se může umazat a bude se ti v něm pohodlně chodit, reflexní prvek, nůž, **láhev**, vak nebo termosku (raději vícero lahví, uvaž dle své denní spotřeby vody, alespoň

však s kapacitou 3 litrů), pláštěnku, **pohodlné a dobré turistické boty** plus lehké náhradní (třeba i na přezutí večer), **šátek, čelovku** s náhradními náboji, lehký hudební nástroj.

Počítej s tím, že v noci na horách může být už pořádná zima, tak dle toho vybav svůj batoh teplým oblečením, nezapomeň také na teplé oblečení na spaní.

Je zvykem vozit s sebou **chutnou sladkost či slanost**, nejlépe vlastní výroby, ideálně nějakou, která se bude hodit na snídani nebo k potěšení souputníků znavených cestou. Doporučujeme tentokrát něco lehkého.

Vzhledem k putovnímu formátu soustředění důkladně **uvaž, jaké věci s sebou budeš brát**, veškeré své věci (v duchu omnia mea mecum porto) si **poneseš po celou dobu na zádech** a bude s nimi nutné ujít denně někdy až 20 km. Buď proto minimalista a preferuj co nejmenší množství co nejlehčích věcí.

Příklad toho, jak si zabalit batoh najdeš opět níže.

## **Kolik bude setkání stát?**

Celé soustředění bude pravděpodobně bez účastnického poplatku. Bude ale potřeba si z vlastních zdrojů uhradit jídlo a dopravu na místo a zpět.

## **Jak se přihlásit?**

Pokud chceš přijet na putovní podzimní soustředění, vyplň nejpozději **do 10. září 2024** závaznou [online přihlášku](#). Po tomto termínu ti s potvrzením přihlášky pošleme i tabulku, kde se budeš moci zapsat do vařící skupinky. **S přihlašованиеm neotálej, kapacita je omezená.**

Pokud budeš potřebovat, můžeme Ti vystavit **omluvenku do školy**/potvrzení o účasti (napiš do poznámky v přihlášce).

V případě, že ses po přihlášení rozhodl/a z nějakého důvodu nejet, dej nám to **co nejdříve** na vědomí! Stejně tak, máš-li nějaké dotazy či prosby, neváhej nás kontaktovat na [prihlasky@arach.cz](mailto:prihlasky@arach.cz).

## **Kontakt na vedoucí:**

Markéta Staňková – 736 282 601 (½ hlavní vedoucí)

Matěj Znamínko – 733 225 137 (½ hlavní vedoucí)

Evča Matoušková – 702 994 280 (vedoucí, co tam bude stejně jako Marky celou dobu)

Těšíme se na tebe :-)

*Anička, Míra, Matěj, Marky, Evča, Štěpán, Honza, Jenda, Julča a další*

## “Modelový balicí seznam” (batohu)

Vzhledem k netradiční formě Arachne (formou puťáku s vlastním batohem na zádech) jsme se rozhodli sepsat “modelový balicí seznam” (batohu). Seznam berte spíše jako doporučení či radu ohledně toho, co je vhodné, či naopak nevhodné mít s sebou.

Obecně doporučujeme balit nalahko a spíše minimalisticky. Je vhodné uchovávat veškeré věci v igelitkách, jako přídatnou ochranu proti dešti. Spacák a karimatka se nemusí vejít do krosny, pak je ale nutné je pevně přidělat navrch, aby při chůzi neklinkaly. Zároveň balte batoh logicky, tzn. není praktické mít nepromokavou bundu s čelovkou na spodu spodní kapsy a oblečení na spaní navrchu batohu.

Pokud jste se na podobný puťák ještě nikdy nevydali, doporučujeme se po zabalení s batohem kousek projít – procházka na nejbližší kopec může přinést radikální změnu perspektivy, kdy se dvě trička na soustředění rázem zdají jako lepší nápad než původních pět.

Věci zcela nutné jsou **ztučněny**, věci na volitelnější bázi jsou *kurzívou* (a ano, i spacák je vlastně volitelný, ale mrznout si budete sami). Některé věci budete potřebovat každý své, některé stačí do skupiny, část bude zajištěna i centrálně.

S sebou KAŽDÝ budete potřebovat:

- spacák** – doporučujeme teplý spacák, nikoliv lehké letní spacáky, sledujte parametr nazvaný “komfort”, to je orientační vnější teplota pro pohodlné spaní
- karimatka** – ideální je pěnová karimatka nejlépe dvouvrstvá, či (samo)nafukovačka, u té ale počítejte s nutnou opatrností a s možností poškození ostrým kamenem/klacíkem
- pohodlný batoh** – vyzkoušená a vám pohodlná krosna o dostatečném objemu – vážně nelze tahat 20 km přídatné tašky, plátěnky a batůžky na bříše
- polštářek* – doporučujeme lehký, případně nafukovací polštářek, pokud chcete šetřit gramy, je možno nahradit bundou/taškou s oblečením

### Oblečení:

Obecně je dobré spíše vrstvit – tzn. neberte si jednu ultra teplou huňatou péřovou mrazuvzdornou bundu, spíše vezměte tričko s krátkým rukávem, volnější tričko či košili s dlouhým přes něj, pak nějakou středně teplou mikinu a navrch nepromokavou bundu. Dále myslíte na omezení množství věcí a náhradní oblečení – vaše jednorozčít pyžamo bude na spaní určitě fajn, ale přes den v něm budete chodit těžko, lepší je např. kombinace tepláků a trička, které v případě nouze můžete vzít na sebe.

- trička či košile** – zkontrolujte předpověď počasí a ohledně toho zvolte délku rukávů, určitě se hodí, pokud je volnější košili možné použít jako další mikinu, dále doporučujeme mít alespoň jedno teplé tričko typu merino, moira, funkční, či nátělník, které lze podvléct
- spodní prádlo**
- ponožky** – otestujte si, jaké ponožky se vám dobře nosí v pohorách, doporučujeme spíše vyšší a tlustší, obvykle není potřeba mít jeden pár na den, v pohorách se dají nosit více dní, obzvlášť, pokud třeba večer skočíte bosí do sandálů)
- dlouhé kalhoty** – 1x nebo 2x, každopádně doporučujeme mít v záloze nějakou náhradní alternativu, ať už jsou to spací kalhoty, či druhé sbalené, či pokud vám nebude zima tak kratšasy
- kratšasy* – spíše dle počasí, na podzim lze spíše postrádat, ideální jsou odepínací kalhoty

- cosi proti dešti** – strategii necháváme na každém, lze využít libovolné kombinace velké pončo přes všechno/pláštěnka na sebe + pláštěnka na batoh (+deštník)/nepromokavá bunda + deštník apod. každopádně je třeba dbát na zabezpečení sebe a věcí před deštěm
- neprofoukavá a ideálně nepromokavá bunda**
- mikina** – středně teplá mikina, opět dle předpovědi, doporučujeme i náhradní alternativu (kombinace triček, druhá lehčí mikina)
- čepice/kšiltovka** – proti slunci či zimě.
- oblečení na spaní** – doporučujeme pohodlné, teplé, volné oblečení (např. tepláky, teplé triko a ponožky), které je v případě nouze možné využít i jako náhradní
- šátek** – na krk, na hlavu, nouzové přivázání věcí – šátek má spoustu využití, doporučujeme buď klasický trojčipý, nebo široký obdélníkový, nebo tunel přes hlavu
- lehké rukavice** – podle předpovědi, pokud trpíte na promrzlé ruce

#### Doklady apod.:

- občanský průkaz**
- ISIC**
- kartička zdravotní pojišťovny**
- peníze** – na zaplacení cesty na a z puťáku, na případné nákupy jídla cestou

#### Jiné:

- lahve na vodu (možno i vak)** – kapacitu volte dle vlastní spotřeby, doporučujeme více než méně, lahve nemusíte vždy dolévat plné, počítejte s tím, že voda bude třeba i na mytí zubů, vaření apod., zároveň neberte excesivní množství, voda je těžká – doporučujeme v rozmezí 3–5 litrů
- lžice** – ideálně lehčí, pro fajnsmekry skládací příbor
- nůž** – buď univerzální typu švýcarák, kterým se ale hůře krájí, nebo libovolný jiný
- pohory** – dobré, vyzkoušené a proslápnuté, naimpregnované proti vodě
- náhradní boty** – vhodné lehké sandále, keeny, tenisky apod. na přezutí po dni chůze v pohorkách
- zubní kartáček a pasta**
- toaleták**, vhodná je i lopatka (stačí do skupiny)
- mýdlo** – ideálně nějaké ekologické použitelné v řece
- hřeben**
- ručník** – malý a lehký
- malá lékárnička** – obsahovat by měla náplasti (na puchýře), obvazy či pružná obinadla (hlavně na kotníky a kolena), černé uhlí, osobní léky (pro alergiky a jiné), volitelně pak něco proti kašli a sprej do nosu na rýmu
- mobil a nabíječka (bude nabíječka vůbec k něčemu? do vlaku určitě)** – do mobilu si doporučujeme stáhnout offline mapy.cz pro případ, že se ztratíte
- powerbanka** – doporučujeme mít v záloze rezervní nabíjení, buď ve formě vlastní powerbanky, nebo se dohodnout na větší powerbance do skupiny
- čelovka + náhradní nabíjení/baterie**
- reflexní prvky pro cestu na silnici**
- igelitky** – čím víc igelitek, tím lépe, doporučujeme zabalit veškeré druhy oblečení i ostatní věci zvláště do igelitek jako ochranu proti dešti, dále se hodí i některé navíc třeba na odpadky
- nepromokavý vak** – dá se využít jako alternativa k igelitové tašce

- fotoaparát*
- plecháček/plastáček*
- potřeby k exploraci* – epruvety, smýkačka, síťka, botanická lupa, plátěnka, prosívadlo – berte ohled na své fyzické možnosti a to, co unesete
- malý hudební nástroj, zpěvníčky* – berte ohled na své fyzické možnosti a to co unesete
- zápisník a tužka*
- plavky* – možná se bude dát i koupat
- sluneční krém a brýle* – jedeme do Karlovarského kraje, takže spíše nevyužijete, ale místní si vás třeba budou fotit
- vodní filtr* – spíše pro fajnšmekry, možnost dobrat pitnou vodu bude, ale pokud nechcete tahat hodně vody, můžete doplňovat z potoka
- návlaky na boty* – hodí se pro chůzi ve vysoké trávě a zabraňují stékání deště z pláštěnky do bot, ale přežijete bez nich
- hůlky* – nejdeme vysokohorský trek, ale hůlky mohou pomoci proti únavě kolen a zad z těžkého batohu, zejména při chůzi z kopců a do kopců

S sebou DO SKUPINY budete potřebovat:

- vaříč** – doporučujeme zkontrolovat množství plynu v bombě, funkčnost vaříče a kompatibilitu součástí
- ešus** – podle složitosti vařených jídel, ale se dvěma ešusy vystačíte
- houbička a jar na umytí ešusu* – lze nahradit smotkem trávy, ale čištění možná nebude tak dokonalé
- utěrka na ešus* – není bezpodmínečně nutná, ale hodí se
- sirky/zapalovač** – doporučujeme voděvzdorně uzavřít
- šitíčko a vteřinové lepidlo** – na opravu roztržených věcí a rozpadlých podrážek
- šňůru** – libovolnou šňůru délky okolo 2–5m a nosnosti alespoň 30 kg, hodí se na přivázání věcí k batohu, nouzové vyspravení či třeba upevnění plachty
- plachtu** - pod karimatky případně i jako přístřešek

Věci zajištěné centrálně:

- drobné nářadí na opravu vaříčů**
- plachta na spaní a lana na její upevnění**
- mapy**

## Jak se ideálně stravovat?

- Zaplatit si místní babičku na vaření, nechávat si shazovat hostinu vrtulníkem nebo si ji vykouzlit.
- Na trhu existuje spousta variant jak se stravovat, od instantních nudlí až po tikku masalu s rýží, ale co je ideální? Nápadů a postřehů nalezneš níže.

## SNÍDANĚ

- snídaně si můžeš klidně vařit, ale pak musíš počítat s časem, plynem a následným úklidem. Z vařených snídaní lze doporučit instantní kaše (ovesná, kukuřičná, pohanková, rýžová),

případně müsli. Dobrá je ovesná kaše, která se dá vytunit přidáním spousty věcí (cukr, med, čokoláda, rozinky, ovoce (i sušené)). Ovesné vločky se dají koupit klasické nebo i rychlené.

- další varianta je jíst snídani studenou. Dá se jíst samotné müsli (nasucho) nebo si dát chleba se sýrem/salámem, případně si k chlebu koupit nutellu/marmeládu v plastovém obalu (ne ve skle, je těžké).
- k snídani doporučuji čaj, zahřeje a po ránu i probudí. Pro fajnšmekry: káva ze sáčku je taky dobrá.

## SVAČINY

- sladkosti, sušenky, tyčinky typu Mars, čokolády, rozinky a jiné sušené ovoce, oříšky, mandle, pikao... Čím víc energetické a sladké jsou dané věci, tím víc přijdou k dobru. Čokoládu doporučuji více procentní, dá se dát do kaše a tolik se neroztéká (jako mlka). Sušenky s čokoládou se můžou roztéct, ale záleží, zda ti to vadí. Na trhu je také spousta proteinových tyčinek (energie a zasycení).
- pokud chceš střídat sladké a slané, můžeš si vzít s sebou sušené maso nebo sušené mini klobásky (trvanlivější)
- dobré jsou i ořechové směsi

## OBĚD

- obědy budou převážně studené, nebudeme mít tolik času na vyvařování, pokud budeš chtít, můžeš si uvařit vodu na rychlou polévku.
- existují dvě strategie: sušenkářská a chlebařská. Sušenkář bere za hlavní krmnou hmotu tatranky a podobné sušenky, chleba si s sebou nebere. Když je moc přeslazený, nají se salámu. Oproti tomu chlebař nebere tolik tatranek, ale kombinuje sladké a chleba se salámem/sýrem. Sladké nezasytí, pokud tuto strategii zvolíte, tak to nemusí být ideální, pokud to nemáte vyzkoušené.
- je dobré si s sebou vzít chleba, dá se sníst ke všemu, nejlepší jsou kváskové (nesmí být z mraženého polotovaru). Skladuje se v plátěnce/utěrce, případně papírovém sáčku, nesmí se zaparřit, jinak by zplesnivěl. Takto se dá chleba uchovat i týden. Je dobré ho vyndávat na slunce při obědových zastávkách, aby nenavlnul a nezačal plesnivět.
- co na chleba? Standardně tvrdý salám, paštika, eidam (plátky i cihlička) a kousek dobrého tvrdého sýra (typ Gran Moravia, typ parmezán), dlouho vydrží i taveňák. Sýr je jedlý i v momentě, kdy z něj vyteče tuk vlivem tepla. Slanina je taky OK, dá se využít jako tunidlo do hlavních jídel a dodá hodně energie.

## VEČEŘE

- lépe se vaří ve vařicí skupince od dvou do max. čtyř lidí (záleží na velikosti ešusu)
- na přípravu večeře bude dost času
- co k hlavnímu jídlu? Chtělo by to něco rychlého, snadného, sytého a s dostatkem energie.
- dobrá jsou instantní jídla v pytlíku (např. Guláš, Těstoviny s omáčkou, Kuře na paprice) je tam vše, co je potřeba, je to rychlé a snadné. Existují i hodně kvalitní instantní jídla např. od Adventure menu, Summit (losos, vepřové žebírko,..), ale jsou hodně drahé (avšak za vyzkoušení jedné porce to stojí).



- krom předpřipravených jídel můžeš jíst i klasiku, např. těstoviny s kratším časem vaření nebo klasické těstoviny (rýži nedoporučuji), červená čočka, kuskus, pohanka, pohankové těstoviny, instantní bramborová kaše...
- k příloze se hodí malý lunchmeat (maso v konzervě, těžký, ale dá se sníst první dny), tvrdý sýr, tuňák, sušená rajčata, sušená zelenina...
- dobrý kámoš je také koření, stačí trocha soli a pepře, pokud si nevěříš, můžeš vzít s sebou třeba grilovací koření (nějaké směsi), pokud si stále nevěříš, vše se dá zachránit pěknou dávkou curry, to přebije všechny chutě
- česnek, “masox”, kečup v mini sáčku
- pokud hlavní jídlo nestačí, můžeš se dojíst polévkou (hrnečkovou nebo klasickou – záleží na hladu).
- vždy počítej, že se jídla dají vylepšovat dle chuti, to hodně doporučuji, dodává to na objemu a chuti; napapané, spokojené břicho = spokojený člověk
- pokud hledáš “final touch” po večeři a přeješ si padnout do food coma, můžeš si s sebou vzít: instantní dezert, nebo instantní těsto na palačinky,... ale nezapomeň, **všechny věci si ponesíš v batohu**
- na smažení a omaštění se může hodit kus špeku, případně olej do falkony.
- platí, že **těžší suroviny se jedí ze začátku**, aby hmotnost batohu rychleji ubývala

## PITÍ

- je důležité mít dostatek vody na pití a vaření. Voda by měla být čistá, ale je také dobré mít jednu láhev na „ochucenou vodu“ s rozpuštěným hroznovým cukrem nebo iontovým práškem. Pitnou vodu budeme cestou doplňovat ze studánek nebo pramenů, přičemž vodu na vaření bude v případě nouze možné nabrat z potoka.
- Všechna voda z potoka (na rozdíl od vody ze studánky) musí být před použitím dezinfikována nebo převařena, protože nemáme možnost léčení v případě onemocnění. Je užitečné mít označené láhve na vodu z potoka, případně využít rolovatelnou láhev či vak.

## Kolik a čeho + tipy a triky

- jídla si sebou vem tolik, kolik sníš 😊
- sypké suroviny je možné skladovat v malých petkách od nápojů, sucho a dobré balení
- nebrat 4 kg kuskusu, když sníš jenom 1 kg
- hroznový cukr, bonbón... je vždy kamarád, i pro ostatní
- ikea uzavíratelný pytlík je taky dobrý kamarád

## super ultra tuning předem

- pokud víš, že ti jeden sáček instantní věci k snídani nestačí, tak ho můžeš předem rozdělat a vytunit (instantní rýžová kaše, sušené ovoce i lyofilizované, přidaný cukr...), následně zabalit dle svého množství
- [předsušit si mraženou zeleninu](#) (mraženou kukuřici, mraženou čínskou směs, nakrájenou cibuli...): vysušit na 50 - 70 stupňů v sušičce či pootevřené troubě, ale je třeba to udělat pár dní před trekem (trvá to)
- nikdy jsem to nezkoušel, ale je možné si uvařit chilli con carne a následně nechat vysušit, chce to výkonnou sušičku a důraz na vlhkost, kvůli plísní (viz videa na YT (pro mladé Youtube))