



AKO SA PRIPRAVIŤ NA PUTOVANIE

Tipy a odporúčania
pre prvé putovanie



„PUTOVANIE PREMIĚNA SRDCE, PRIPRAVTE SA NA TÚTO SKÚSENOŠ“



Tešíme sa, že ste sa rozhodli putovať. Svätomariánska púť je príležitosť pre vás **zažiť duchovné a kultúrne bohatstvá nášho kraja a obohatiť svoje vnútro o neobjavenú hĺbku a pokoj.** Je fajn sa na to ale dobre pripraviť, aby vaše putovanie prebehlo v čo najväčšom pokoji a bez zbytočných komplikácií.



PLÁNOVANIE PUTOVANIA



Plánovanie putovania niekedy zaberie viac času, no je to dôležitá súčasť celého procesu, ktorá nám potom ale **uľahčí samotné putovanie**. Pri plánovaní je dobre sa zamyslieť dopredu a predvídať niektoré situácie (čo budem jesť, kde budem spať, čo si prezlečiem, keď ma úplne premočí dážď).

- Povzbudzujeme vás k **putovaniu v skupine**, alebo aspoň vo dvojici. Pri spoločnom putovaní si môžete byť vzájomne nápomocní, morálne sa podporiť ale i zažiť viac spoločnej zábavy.
- Pri plánovaní vám odporúčame **skontrolovať predpoveď počasia**, aby ste predišli putovaniu v nepriaznivom počasí, prípadne boli na to pripravení.
- Pred odchodom nezabudnite **dať vedieť o vašom pláne putovať svojim príbuzným** a známym, prípadne im nechajte itinerár cesty a kontaktné informácie.
- Pred začiatkom putovania si môžete **vyzdvihnúť pas pútnika**, ktorý vám dajú na farských úradoch v Levoči, Litmanovej, Gaboltove a Lútine, kde tiež dostanete prvú pečiatku z pútnického miesta.





AKÝ DLHÝ ÚSEK SI VYBRAŤ

Úspech a dobrý pocit z putovania nie vždy závisí od dĺžky putovania, alebo prejdených kilometrov. Viac ako výkon je dôležité vnútorné nastavenie pútnika, preto **pri výbere etáp by ste mohli zvážiť niektoré okolnosti:**

01.

Kolko času si na putovanie môžete vyčleniť – či počítate s krátkou púťou, alebo viacdňovým putovaním.

02.

Svoju fyzickú zdatnosť a kondíciu - netreba podceňovať svoje schopnosti, ale taktiež je dôležité poznať svoje možnosti.

03.

Ročné obdobie a aktuálne počasie – počas letnej sezóny je putovanie príjemnejšie a môžeme sa odvážiť na dlhšiu púť, no chladnejšie a daždivejšie dni nám môžu putovanie skomplikovať.

04.

Či putujete sami, alebo so skupinou – pri spoločnom putovaní je možné sa dohodnúť a niektoré veci navzájom zdieľať (varič, lekárničku a iné), čím odľahčíte svoj batoh a ušetríte svoje sily na viac dní.

05.

Ak plánujete putovať s deťmi berte ohľad na ich schopnosti a možnosti.



ČO SI OBLIEČŤ



Mať na sebe **vhodné oblečenie a obuv počas putovania je jedná so základných vecí**, ktoré nám pomôžu predísť zbytočným problémom.

Pevná turistická obuv a kvalitné ponožky

Vhodné turistické obutie je pravdepodobne najdôležitejší kus vybavenia, ktorý budete potrebovať! Vaša obuv musí pohodlne sedieť, poskytovať príľnavosť na rôznych povrchoch od suchých po blatisté. Zle topánky vám môže spôsobiť pluzgiere, či iné komplikácie.

Funkčné oblečenie

Odporúčame vám **obliecť si funkčné oblečenie a obliekať sa vo vrstvách**, základná vrstva, stredná vrstva, vrchná vrstva. Tento postup pri obliekaní môžete využívať nielen v zime, ale prakticky celý rok. Jednotlivé vrstvy oblečenia si buď odkladáte alebo pridávate - tak, aby ste sa cítili, čo najpríjemnejšie. **Výhodou je, že ste tak pripravení na každý rozmar počasia**. V teplejších dňoch môžete vyraziť na túru len v základnej vrstve a ďalšiu si vezmete do batohu. Nebude vám horúco a akonáhle sa ochladí alebo začne pršať, máte so sebou všetko, čo potrebujete.



Čiapka/rukavice

Čiapku hlavne **na zimné obdobie, ale v lete je zase potrebné chrániť sa pred slnkom**. Môžete použiť šiltovku, klobúk, alebo zaujímavou alternatívou je aj multifunkčná šatka. V zime by sme nemali zabudnúť na rukavice.

DOBŘÉ ZVYKY PÚTNIKOV

- sme **ohľaduplní** voči iným ľuďom a okoliu,
- nenarúšame prírodu, **nevyhadzujeme odpadky**, nelámeme konáre, netrháme vzácne kvety a rastliny,
- **neschádzame z turistických chodníkov...**
- **prespávame len na miestach na to určených**, resp., kde nám to naša legislatíva dovoľuje,



MOBILNÉ APLIKÁCIE

Mobilné aplikácie, ktoré môžu byť počas putovania nápomocné:

- Mapy.cz – turistické mapy
- Mapotic - mapy s bodmi záujmu
- Počasie&Radar: meteoradar - aktuálne počasie
- PlantNet – aplikácia na rozpoznávanie rastlín

