

# Na stopa

## 1. Stopování

### 1.1. Výběr místa

- Řidič má kde zastavit
- Přehledný usek cesty
- Auta jedou pomalu, řidičům není líto brzdit

### 1.2. Stopařka

- Materiál: Karton větší než A4, 2x eurosložka A4, široká izolepa, oboustranná páska
- Postup:
  - Oblepit karton průhlednou izolepou ze všech stran
  - Oboustrannou páskou přilepit EUsložku
  - Ohnout karton v půlce, přilepit druhou EU složku z druhé strany
  - Do vnitřní EU složky vložit papíry na ceduli, do vnější natrhané stránky z mapy

### 1.3. S kým na stopa

- Holka jede 12x rychleji než jeden kluk
- 2 holky jedou 6x rychleji
- **Holka a kluk jedou 2x rychleji než samotný kluk**
- Dva kluci jedou 3x pomaleji

### 1.4. Hlavně s úsměvem

- Vypadat slušně
- Světlé oblečení (pokud možno čisté)
- Tvářit se normálně
- Velké batohy položit před sebe

### 1.5. Chování

- Slušně a ohleduplně (vstupujete do soukromí někoho)
- Před nástupem: zeptat se na směr, případně cíl
- Při cestě: ! **domluvit místo výstupu** !
- Povídat si, vyptávat se na práci, na rodinu, historii země, politiku, kam jede, jestli bere stopaře atd..

### 1.6. Tipy

- Když nikdo nebere
  - Zkontroluj místo (Ujdeš pár kroků, většinou nenajdeš o moc lepší)
  - Je dobré nestát úplně na chodníku, spíše na cestě, aby si Tě řidič všiml
  - Pošťuchuj přítelkyni (páry berou hned po holkách a vojácích nejlíp)
  - Když stále nikdo nebere, zbývá už jen tanec proti trdomyslnosti
- Dálnice:
  - Většinou zákaz stopování, auta jedou rychle, nebezpečné
  - Když už někdo vezme, jedeš daleko a za krátký čas
  - Stopovat na benzinkách a před nájezdem na dálnici (kruháče, mýtné brány-Italie)
- Velká města:
  - Vždy problém!!
  - Lehké dostat se tam, téměř nemožné dostat se ven.
  - Nejlépe jet vlakem za město (V Norsku vlaky extrémně drahé)
  - Využít dopravy zdarma k obchodním centrům a Ikea busy

## 1.7. Alternativy dopravy

- Pro držitele režijky: jízdenka OSŽDC
- Wizzair: nízkonákladové lety (hlavně z Polska), rezervace aspoň měsíc dopředu, doplatek za zavazadlo

## 1.8. Odkazy:

- Rady a tipy při stopování: <http://dusan.pc-slany.cz/stop/>
- Stopování v konkrétních zemích a městech: <http://hitchwiki.org/>
- Wizzair: <https://wizzair.com/cs-CZ/Search?gclid=CJzYhOPn4boCFQld3godoUcAog>

## 2. Ubytování – ve stanu, pod širákem, u hodných lidí

- Na jednu noc v Norsku kdekoliv (pokud není plot nebo cedule se zákazem-u horských chat)

### 2.1. Bezpodlážkový stan

- Apytrail MarkIII
- Jeden plášť + kolíky – 660g
- Podlážka: Tyvek (stavební, lehká, nepromokavá plachta)
- Tyčka do stanu = trekové hole

### 2.2. Výhody bezpodlážkového stanu

- **Váha**
- Dostatečná ochrana proti větru a dešti
- Prostornost
- Menší vlhkost v ovzduší

### 2.3. Nevýhody (konkrétně Apytrail)

- Horší provedení, nízká životnost
- Nevhodný na sníh a velké expedice
- Chybí druhá vrstva, která pohlcuje vlhkost z tropika
- Zvážit na co stan použiju a co je pro mě důležité

### 2.4. Alternativa:

- výroba vlastního stanu (řeší špatné provedení stanu Mark III, a vysokou cenu ostatních ultralehkých stanu)

### 2.5. Karimatka: individuální – váha X pohodlí X cena

- Alumatka (nízká váha, nízká cena, nízké pohodlí)
- Buřtovka (větší váha a cena ve srovnání s alumatkou, pohodlné)
- Pěnovka (něco mezi)

### 2.6. Další možnosti ubytování: Couchsurfing

- Na stránkách CS nabízíš ubytování cestovatelům do tvého města
- Při cestování můžeš využít nabídky ostatních
  - + poznáš nové zajímavé lidi, získáš inspiraci a přátele
  - + seš blízko místním lidem
  - + dozvíš se mnoho o kultuře a stylu života
  - + procvičíš angličtinu
  - + použiješ sporák a uděláš pro sebe a hostitele konečně pořádné jídlo
  - + požiješ sprchu a uděláš ze sebe zase hezkého stopaře
  - + atd.....
  - někdy je těžké najít hostitele
  - zvláště ve velkých městech: Paříž, Berlin, Oslo...
  - nemusíš si sednout s couchsurfrem, který přijede k tobě, nemůžeš si moc vybírat hostitele

## 2.7. Odkazy

- Couchsurfing: <https://www.couchsurfing.org/>
- Výroba stanu:
  - <http://www.nalehko.com/node/34> (v diskuzi)
  - <http://dzjow.com/2012/06/18/how-to-re-coat-a-shelter/>

## 3. Kuchyně a jídelníček

- Váha X cena X výkon
  - **Ešus**: stačí jeden do dvojice
  - **Vaříč**: vyrobený z plechovky od tuňáka - **8g** (Návod na stránkách Nalehko.com)
    - + nízká váha a cena, dostatečný výkon, skladný, nízké provozní náklady, neprodukuje stály odpad (který bych musel tahat v batohu) v podobě prázdných plynových bomb, snadná manipulace
    - účinnost závislá na povětrnostních podmínkách ( -> závětrí, volba vhodného místa, nevhodný na expedice)
  - **Palivo**: Bioethanol = palivo do bio krbu=96% ethanol
    - V téměř každé drogerii (cca 100Kč/l)
    - Na uvaření 1l vody stačí 10min a cca 40-50ml paliva (závislé na větru)

### 3.1. Suroviny

- Nákup v marketech: Rema 1000, Coop (V Norsku vysoká cena téměř všeho)
- Levné suroviny: Chleba 8NOK, Nutela, máslo, sýr 10NOK, jogurt 12NOK, ovoce drahé všude a pořád
- Teplé jídlo: těstoviny (kuskus, bulgur) pokaždé jinak
  - Panzány Expres (vaření 3min, do studené vody, po uvaření slít a přidat sýr), ve víčku od ešusu: máslo (oliv. olej), cibule, česnek (osmahnout), malá konzerva tuňáka, přidat bazalku a grilovací koření, po ohřátí smíchat vše dohromady
  - Kuskus vařit v osolené a kořeněné vodě, přidat oliv. olej, cibuli a česnek, nakonec rajčatový protlak (lze koupit zavařovačku s rajskou za 10NOK, vystačí na dvě až tři večeře)

= HLAVNÍ NÁKLADY

### 3.2. Alternativa: Kontejnery s vyhozeným jídlem (REMA 1000)

- Je potřeba hledat v okolí obchodu, kontejner není nějak označený
- V Norsku celkem běžné, i místní studenti
- Bez nákladů
- Velice kvalitní jídlo (extrémně drahé i pro Nory, nekupuje se a většinou projde datum spotřeby)

### 3.3. Odkazy

- Výroba vaříče konzerva: [http://www.nalehko.com/varic\\_plechovka](http://www.nalehko.com/varic_plechovka)
- Výroba vaříče plechovka od piva: <http://dailytimewaster.blogspot.cz/2013/08/this-sort-of-stuff-delights-me.html>
- Typy na jídelníček: <http://www.gotickejpes.cz/index.php/tipy-a-vychytavky/inspirace-na-jidelnicek>

## 4. Finance a pojištění

### 4.1. Finance

- Hotovost: 150-200NOK
- Placení převážně embosovanou platební kartou: ve dvojici
  - Každý svoji
  - +1 společná na společné výdaje, každý pošle stejnou částku, placení jídla, vstupného, atd...

## 4.2. Pojištění

- Alpenverein:
- Evropský průkaz zdravotní pojišťovny: v zařízeních napojených na veřejný systém za stejných podmínek jako místním pojištěncům

## 4.3. Odkazy

- Pojištění: <http://www.v-tour.cz/alpenverein?gclid=CMXtrpC75LoCFURc3godjmUAVQ>

## 5. Kontakt

- email: [hadzi@gaudolino.cz](mailto:hadzi@gaudolino.cz)