



Příručka do Slovinska

Program^o

(může se měnit)

- 1. den: odjezd
 - 2. den: dopoledne příjezd do kempu, postavení stanů, výlet kolem Bohinjského jezera nebo k vodopádu Savica, seznámení s okolím jezera a kempu, rozdělení do družstev, příprava na vícedenní výlety
 - 3. – 5. den: vícedenní výlet do vysokohorských partií Julských Alp, nejvyšší možná dosažená nadmořská výška v rámci kurzu je Triglavski dom na Kredarici (2515 m n.m.)
 - 6. den: odpočinkový den → odpolední výlet k jezeru Bled
 - 7. den: přesun do kempu Savudrija v Chorvatsku, během přesunu návštěva přístavního města Koper, postavení stanů, koupání v moři
 - 8. den: sportovní den → turnaj ve volejbale a ringu
 - 9. den: na večer odjezd domů
 - 10. den: příjezd
- 

Co si vzít s sebou?

DOKLADY + PENÍZE

- ☐ občanský průkaz/cestovní pas
u cizích státních příslušníků:
doklad o trvalém pobytu v ČR
- ☐ kartička zdravotní pojišťovny
- ☐ 240€ (120€ na kempy + 120€
na horské chaty)
+ kapesné podle uvážení každého
účastníka

OBLEČENÍ

pevné boty do hor, ponožky,
spodní prádlo, pyžamo, sandály,
pantofle, pokrývka hlavy
(šátek/kšiltovka/klobouk),
čepice, rukavice, nákrčník,
funkční prádlo, fleesová
bunda/mikina, nepromokavá
bunda/pláštěnka, kraťasy,
sluneční brýle, brýle na
plavání/potápění, plavky, boty
do vody..

JÍDLO

- **vaření na vlastních vaříčích!**
vhodné instantní (sáčkové věci),
dehydrované jídlo a jiné balené
potraviny s delší trvanlivostí, čaj
možná strava: sušené ovoce,
oříšky, přesnídávky, sladkosti,
müsli, bebe sušenky, sušené
maso, energetické tyčinky,
paštiky, pomazánky, instantní
kaše a polévky, rychlá jídla,
nápoje v prášku, hroznový cukr,..
- informace o možnosti nákupu jídla v kapitolách
kempy a aktivity + horské chaty

HYGIENA

základní (osobní) hygiena,
ručník (rychleschnoucí),
repelent, opalovací krém,
panthenol (na spáleniny),
papírové kapesníky, léky,
náplasti, tejpky, obvaz, obinadlo,
špunty do uší (můžou se hodit
při spaní v hromadných
pokojích)

informace o sociálních zařízeních v kapitolách
kempy a aktivity + horské chaty

Co si vzít s sebou?

KEMPOVÁNÍ A VAŘENÍ

- | | |
|--|--|
| ☐ stan (nepromokavý) | ☐ ešus, hrnek + příbor |
| ☐ spacák | ☐ zavírací nůž (ideální: s otvírákem na konzervy) |
| ☐ kladivo a náhradní kolíky | ☐ houbička na mytí nádobí |
| ☐ karimatka | ☐ utěrka |
| ☐ podsedák/malá karimatka pod zadek | ☐ šňůra na prádlo + kolíčky |
| ☐ vaříč | ☐ pytle na odpadky |
| ☐ náplň do vaříče/plynová kartuše | ☐ powerbanka |
| ☐ zapalovač/sirky | ☐ nabíječka |

DO HOR

- | | |
|--|--|
| ☐ krosna + malý batoh (na výlety v okolí horských chat) | ☐ zavírací nůž (ideální: s otvírákem na konzervy) |
| ☐ trekingové hole | ☐ houbička na mytí nádobí |
| ☐ vložka do spacáku | ☐ utěrka |
| ☐ podsedák/malá karimatka pod zadek | ☐ pytle na odpadky |
| ☐ pevné boty | ☐ jídlo (více než oblečení!), sladkosti |
| ☐ funkční oblečení | ☐ hroznový cukr, energetické tyčinky |
| ☐ pláštěnka/nepromokavá bunda | ☐ maxi vita magnézium (na křeče) |
| ☐ kšiltovka | ☐ lahev s pitím (min. 2 litry na osobu/den) |
| ☐ čepice, rukavice, nákrčník (může překvapit zima a mráz) | ☐ základní hygiena |
| ☐ suché oblečení na převlečení | ☐ tejpky (skvělé když boty dřou) |
| ☐ vaříč | ☐ opalovací krém |
| ☐ náplň do vaříče/plynová kartuše | ☐ repelent |
| ☐ zapalovač/sirky | ☐ čelovka |
| ☐ ešus, hrnek + příbor | ☐ doklady + peníze |

• jeden ze skupiny by měl nést lékárničku!

Co si vzít s sebou?

DO AUTOBUSU

- ☐ malý batoh
- ☐ doklady + peníze
- ☐ jídlo
- ☐ pití
- ☐ powerbanka
- ☐ polštářek
- ☐ deka
- ☐ hygiena – kartáček a pasta
- ☐ kapesníky

- na cestě tam i zpátky se dělají pravidelné zastávky na benzínkách → všechny v zahraničí měli WC placené (připravit si drobná €)

JEDNODENNÍ VÝLETY

- | | |
|---|---|
| ☐ malý batoh | ☐ opalovací krém |
| ☐ doklady + peníze | ☐ repelent |
| ☐ jídlo | |
| ☐ pití | |
| ☐ kšiltovka | |
| ☐ sluneční brýle | |
| ☐ deštník | |
| ☐ pláštěnka (podle počasí) | |

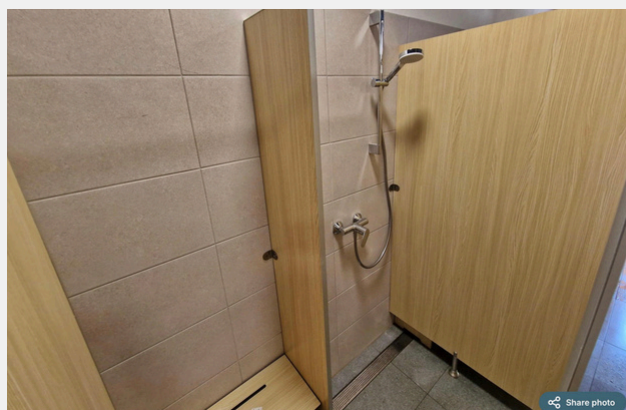
DO ČEHO SI VĚCI ZABALIT

věci jsme měli zabalené v krosně a cestovní tašce přes rameno + malý batoh v autobuse

Kempy a aktivity

KEMP VE SLOVINSKU

→ Kemp Bohinj – Ukanc



<https://campmap.com/sibohi?slug=sibohi&preview=false&layer=Feature&fuid=98cae88a-8a0e-48f9-a258-0e4fc71419b7>

sociální zařízení: WC, sprchy, fény u umyvadel, prostor na mytí nádobí, možnost vyprat si oblečení v pračce (za poplatek a s vlastním práškem na praní)

spaní: ve stanech (v noci může být zima)

stravování: v kempu je restaurace a malá pekárna, obchod je vzdálený přibližně 3 km

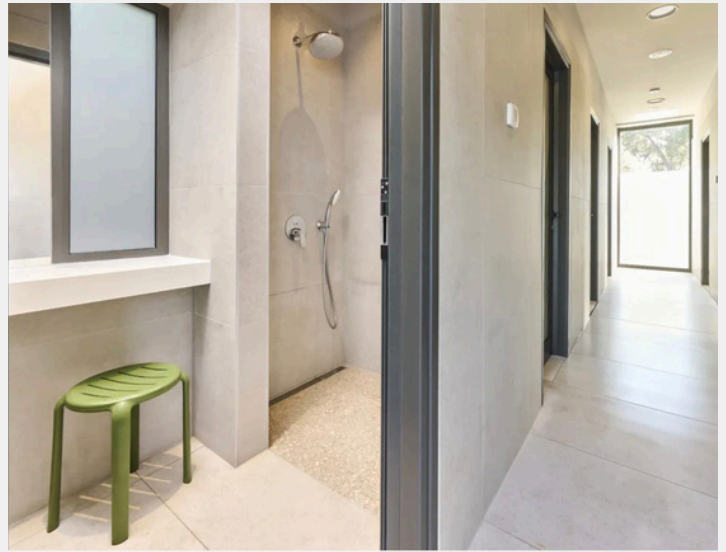
aktivity: koupání v jezeře, procházka, fotbal

nabíjení: zdarma na recepci nebo v nabíjecích skříňkách

Kempy a aktivity^o

KEMP V CHORVATSKU

→ Kamp Savudrija



<https://www.camping.info/cs/kemp/camping-savudrija/media>

sociální zařízení: WC, sprchy, fény u sprch, prostor na mytí nádobí, možnost vyprat si oblečení v pračce

spaní: ve stanech na kamenném povrchu

stravování: hned u kempu je obchod (s čerstvým pečivem), možnost zajít si do restaurace ve městě

aktivity: koupání v moři/bazénu, procházka, sportoviště (volejbal, nohejbal, ringo, basketbal)

nabíjení: zdarma u umývár

Horské chaty

→ Dom na Komni



[https://www.pd-ljmatrica.si/koce/komna/#iLightbox\[image_carousel_1\]/1](https://www.pd-ljmatrica.si/koce/komna/#iLightbox[image_carousel_1]/1)

sociální zařízení: WC, sprchy (studená voda – zdarma, teplá – poplatek)

spaní: postel s polštářem a dekou (spěte ve vložce do spacáků a dekou se klidně přikryjte)

stravování: vlastní jídlo, vaření na vaříčích nebo restaurace přímo v chatě (vyšší ceny kvůli vysokohorské přírážce)

nabíjení: zásuvky na pokojích

Horské chaty

→ Bregarjevo zavetišče na planini Viševnik



<https://triglavtours.com/cs/lodges/honorable-mention-bregars-shelter-on-the-visevnik-pasture>

sociální zařízení: suchý záchod, umyvadlo s tekoucí vodou

spaní: postel/matrace s polštářem a dekou (spěte ve vložce do spacáků a dekou se klidně přikryjte)

stravování: vlastní jídlo, vaření na vaříčích nebo možnost zakoupení nápojů a instantního jídla (vyšší ceny kvůli vysokohorské přírážce) + paní každému udělala jednu palačinku jako dárek

nabíjení: max. 1–2 zásuvky (spíše vlastní powerbanka)

Horské chaty

→ Koča na Planini pri Jezeru



https://en.tripadvisor.com.hk/Restaurant_Review-g274865-d12227183-Reviews-Koca_na_Planini_pri_Jezeru-Bohinjsko_Jezero_Upper_Carniola_Region.html

sociální zařízení: WC

spaní: postel s polštářem a dekou (spěte ve vložce do spacáků a dekou se klidně přikryjte)

stravování: vlastní jídlo, vaření na vařících nebo restaurace přímo v chatě (vyšší ceny kvůli vysokohorské přírážce)

nabíjení: zásuvky na pokojích

další: špatný signál (možnost zakoupení dat: 1 GB za 10€)

Rady a tipy od učitelů

- **Nepodceňte výběr spacáku:** v horách/u jezera může teplota klesnout k 5 °C, u moře bývá i 25 °C – řešením je univerzální model, nebo dva samostatné spacáky (teplý do hor a lehký k moři)
- cestovní minibalení základní kosmetiky (mýdlo, zubní pasta, krém apod.) nabízí například dm, ROSSMANN nebo Teta drogerie
- věci v krosně mějte vždy zabalené v nepromokavých obalech (postačí i obyčejné igelitové pytle)
- dehydrované jídlo – cenově nejvýhodněji vychází v Decathlonu, mezi další kvalitní značky patří například Adventure Menu
- nezapomeňte na energetické tyčinky, skvělou volbou jsou například flapjacky
- ke kurzu je potřeba přistupovat jako k intenzivní zkušenosti, která může přinést sice nepohodlí a dyskomfort, ale především skvělé zážitky, na které budete dlouho vzpomínat



Užijte si
exkurzi!