

# Jak vybrat a nastavit batoh na vícedenní turistiku, aby se co nejlíp

[zahorami.cz /jak-vybrat-a-nastavit-batoh/](http://zahorami.cz/jak-vybrat-a-nastavit-batoh/)

11. května 2021

*Na hory to chce batoh, který nejen že pojme vše potřebné, ale hlavně se dobře ponese, nebude svého majitele trápit nedomyšlenými detaily a s jeho nákladem co nejvíce pomůže správným rozložením zátěže. Jak si vybrat, vyzkoušet a nastavit svůj ideální kousek, který vás bude doprovázet na trecích, dočtete se dále v článku.*



Módní přehlídka batohů v [Srbsku](#) na [Staré Planině](#) .

## Proč je důležité vybrat si trekový batoh opravdu dobře

Špatně padnoucí batoh sice zdaleka není tak intenzivní ničitel fyzické schránky jako [blbé boty](#) , ani nestojí za tolik traumat jako [nedostatečný spacák](#) a [karimatka](#) , ale v mém osobním žebříčku vybavení, které vám **potenciálně může významně zkazit jinak pěkný výlet** , řadí se hned za ně.

I když lze dlouhý přechod s nevhodným batohem plus mínus přežít bez teatrálních dramát, podle mě si spousta lidí neuvědomuje (mé mladší já nevyjímaje), jak moc jim opravdu dobrý batoh – nebo aspoň „relativně ok“ batoh – usnadňuje trekařský život.



Zkrátka abyste si nepřipadali nějak takto...

Neforemná a nenastavitelná obluda, která sedí na zádech a nerozkládá správně váhu, má na svědomí subjektivně mnohem větší, zátěž známé řezání do ramen, horší manévrovatelnost a špatně vytlačené všechno od trapézů po boky. Vůbec si pak pod ní člověk připadá zbytečně rozlámaný a na krásách vůkol mu zbývá méně energie i nálady.

přítom úplný základ, a sice jak vám krosna padne a jak si ji dovedete seštelovat, obejde se bez horentních investic. Navíc, na rozdíl od bot, si batůžek na první treky snadno půjčíte od známých. I v takovém případě si ale ověřte, že vyhovuje vaší postavě (aspoň plus mínus), a nechte si ukázat, jak se seřizuje.



Když batoh dobře sedí, je člověku hnedle hej.

## Co si ohlídat v první řadě

---

## Jak sedí na zádech

---

Nejzásadnější je, aby batoh **dobře a pohodlně seděl právě na zádech, která ho budou nosit** . Hlavně mezi borci a borkyněmi jsou výrazné rozdíly ve stavbě hřbetu a to nemluvím o různé délce. **Zádové systémy** sice bývají přizpůsobitelné, ale jen do určité míry.

výrobci proto vede jednak genderově odlišné varianty a jednak má modely odstupňované podle velikosti zad. Myslete na to, pokud chcete o batoh pumpnout kamaráda/kamarádku rozdílného pohlaví a výšky nebo jej pořizujete z druhé ruky.



Kamarádce jsem půjčoval svůj menší batoh do Nízkých Tater . Naštěstí nejsem žádný čahoun, tak jí plus minus seděl. Ale na dlouhodobé nošení je pro dámy určitě lepší jim určený batoh.

Olišnosti se samozřejmě najdou i v rámci podobných velikostí napříč značkami a modely. Schválně si vyzkoušejte několik různých kousků a všimněte si různorodých dojmů.

Tato specifika se podepíší i na tom, jak pohodlné vám připadají **ramenní popruhy** , které by neměly dřít do krku ani sjíždět z ramen. U nich navíc hraje podstatnou roli i **kvalita a provedení polstrování** .



Každý po svém :) Írán .

## Dobrý bederák

---

Neméně důležitý je i **poctivý bederní pás** . Dostatečně široký a pohodlný bederák přejímá velkou část tíhy z ramen a má na svědomí, zda vám velký bude batoh těžce viset na hřbetě, nebo se jeho hmotnost příjemně rozloží a jako celek bude náklad mnohem stabilnější.

Špatný bederák tohle nezvládá, jak má, a nádavkem přiškrcuje v pase a páchá otláčeniny na kyčelních kostech. S bederákem by mělo jít snadno manipulovat, protože její budete (nebo by měli aspoň měli) často utahovat podle potřeby.



S touhle příšerkou jsem kdysi dávno pár výprav zvládnul, ale první lepší krosna byla velkým krokem vpřed. Foto: Peter Fronček.

Kosti jsem si teda otlačil v prvních dnech i z dobrého batohu. Čistě kvůli nezvyku na úplně jiný typ pevnějšího bederáku. Jde o to, že v tomto případě se problém rychle srovnal, protože se mi tělo přizpůsobilo, a znovu se už nikdy neprojevalo.

U půjčeného báglu si lze nastavit určitou toleranci k výše uvedenému, ale při nákupu doporučuji maximální náročnost. Slušný bágl zvládne sloužit minimálně deset, ale klidně i mnohem více let a byla by škoda si jej za tu dobu nezamilovat.



Bytelný bederní pás na mém novém batohu jsem si po počátečním váhání  
fest oblíbil. A moderní zadní systém taky. I když jsou nejrůznější  
vyvozenosti propagované výrobci často jen marketingové povídačky, zrovna  
Anti Gra funguje od Ospreye fakt a odlehčuje zádům, co se dá. Více v mé  
[recenzi na Osprey Aether](#) z obrázku.

## Další „drobnosti“, kterých si všimát

---

- **Vhodně řešený prostor pro lahve na bocích batohu.** Tohle je pro mě nepochopitelně častý a frustrující prohřešek některých výrobců. Příkladem jsou výmysly, kdy místo velkých a nahoře otevřených bočních kapes nebo sítě jsou schopny udělat podivné nájezdy na zip, ke kterému pak přiléhají jako popruhy na uchycení. Dovnitř se flaška obvykle dát nedá a pokud prostor poskytnete na zabalení čehokoliv, pro změnu ji kloudně nepřichytíte ani z venku.
- **Stahovací popruhy.** Díky nim se i poloprázdné zavazadlo dá stáhnout a zpevnit tak, aby se dobře neslo. Náklad, který si hová na dne neforemného pytle, se nese hůř než batoh, jenž díky popruhům můžete elegantně zploštit a vyhnat mu těžiště výše.
- **Jak přesně je řešený zadní systém?** Solidní záda na batohu berou ohled na anatomii a jsou do jisté míry tolerantní k tomu, co a jak zabalím dovnitř. Moc dobrý nápad nejsou z mé zkušenosti různé zpevňovací tyče, kterými se některé levné modely snaží dohnat. Rády prodrou bágl i lidský zadek.
- **Odolnost materiálu** – pro cestu do divočiny i převozy vším možným i nemožným to chce zavazadlo, které něco vydrží a neproděraví ho pár oděrů. Jako bonus hodně odborníků doporučuje hlídat i odolnost a funkčnost přezek, které se prý rády rozbíjejí a rozšlapávají.
- Je v ceně batohu i **pláštěnka** na něj? A je dostatečně veliká i v případě, že je batoh fakt plný a je na něm nádavkem přidělaný stan? Pokud ne, raději si extra pořídte větší krytí. Moc malá pláštěnka je obvyklý neduh. Samotné batohy jsou sice částečně odolné proti vodě, ale nejsou nepromokavé. Pokud uvnitř nechcete po dešti rybníček, ohlídejte si ji.

- **Manipulovatelnost se zipy a přezkami.** Protože všechno použijete mnohokrát za den a udělátka, za kterou se blbě bere, dokáží být k vzteku.



Může to vypadat jako detaily, ale zipy, které jdou snadno otevřít i v rukavicích, mi už ušetřily nějaké to vztekání...

- **Rozmístění a podoba různých kapes.** Je to sice detail, kterému se dá snadno přizpůsobit, ale třeba k nezaplacení jsou opravdu velké a dobře dostupné kapsy na bederním pásu, které se hodí na vše od čepice po hroznový cukřík, co chcete mít snadno po ruce bez sundávání obludy ze zad. Příjemná je i velká pružná kapsa vepředu batohu, kterou však mají jen některé modely.
- **Dodatečné úchyty** na které se dá přichytit karimatka, stan, sandále, ponožky na sušení, trekové hůlky atp.
- Má batoh **spodní oddělitelnou komoru a vstup k ní** ? Pro jednodušší organizaci a rychlejší přístup ke všem věcem uvnitř. Dneska je to už sice běžný standard, ale výjimky se najdou.
- Nové se rozmáhají i různé **variace vstupu do hlavní komory z boku nebo zepředu** . Na ty se příjemně zvyká, protože se na jedno hrábnutí dostanu prakticky k čemukoliv, což využívám hlavně při „netrekovém“ využití batohu nebo když se mi večer nechce vyskládat ven úplně všechno. Životní nutnost to ale není.
- **Nosnost batohu.** U velkých expedičních bývá více než dostatečná, ale u menších batohů nebo odlehčených variant zcela reálně narazit na jejich strop, kdy už se neponesou pohodlně a budete riskovat jejich poškození.
- Různým **odvětrávacím vymoženostem** z mé zkušenosti není třeba tolik věnovat pozornost. Pravděpodobně pomůžou, ale při výstupech se stejně stejně jako čuně v sauně, takže jejich aktuální účinnost je dost těžké posoudit.

Odolnost oceníte nejen při prodírání křovinami. I při stopování a nebo při cestách letadlem si batoh užije své...

## Jak na výběr a zkoušení v obchodě

---

Na lovu v obchodě se mi osvědčil následující postup.

- **Popište prodavači, na co batoh chcete** a jaká je vaše finanční představa – v dobřím obchodě vám dobře poradí.
- Obsluha za vás odhadne velikost a nastavení zad, ale nebojte se říct o úpravu nebo si vše doladit doma v případě úspěšné anabáze.
- Nechte si batoh **pořádně naložit** tak, abyste měli představu, jak se v něm potáhne plná plná.
- **Nebojte se batoh chvíli vyzkoušet.** Klidně dlouhou chvíli, když se projdete a trochu si se vším zacvičíte.
- Při pochybnostech otestujte jinou velikost zad nebo pravděpodobněji úplně jiný model.
- Zaměřte se na **pohodlí** . Bederák, ramenní popruhy, záda... Jestli někde něco tlačí po chvíli v obchodě, na horách po třech dnech budete ochotni obětovat nejmíň oblíbený prst, aby to přestalo.
- Nechte si vysvětlit, co jsou všechny drobnosti, kterým nerozumíte. Sám jsem zjišťoval až mnohem později a víceméně náhodou, co všechno můj nový batoh umí a třeba že neznámé poutko slouží na hůlky.

S báglem budete vyvádět nejrůznější skopičiny a překonávat nečekané překážky, tak by vám měl sedět jak ulitý...

Tip z mého krámku

### Dej si něco dobrého z krásného plecháčku.

Odolný hrnec o objemu 400 ml s jedinečným horským motivem, který skvěle poslouží doma i na čundru.

[Prohlédnout na eshopu](#)

### Poměr cena / výkon

---

Ve **střední cenové kategorii** od nějakých dvou a půl do cca čtyř tisíc korun najdete přešel **funkčních a solidních bágů** , mezi nimiž si můžete vybrat společníka, který vám sedne nejlépe a poslouží na nespočtu cest.

**Dražší batohy** pak mívají neuvěřitelně **propracovaný každý detail** , nabízí **pokročilé zadní systémy** atp., což ocení zejména jejich **části nosiče** .

Sám jsem skoro deset let bez větších obtíží chodil s naprosto obyčejným a opakovaně vyspravovaným bágem studentské cenové kategorie. Teprve těsně před úplným rozpadem jsem ji poslal do výslužby, praštil se přes kapsu a pořídil si vysněný [pokrokový kousek Osprey Aether](#) .



Přiznám se, i když jsem měl nejasné tušení, že není batoh jako batoh, teprve po prvních dvou dlouhých výletech do Skandinávie a na Sibiř jsem pochopil, proč stál to, co stál. Vývoj, testování a výroba v dostatečné kvalitě nejsou holt zdarma.

Bylo tam hezky... NP Rondane , Norsko .

## Jak velký batoh je potřeba na vícedenní turistiku

---

Na velikosti záleží... I zelenáč tuší, že na týden do hor pod stan se do batůžku velikosti školní aktovky zabalí jen stěží. Jenže kolik je tak akorát?

Na **delší výpravy** , kdy je opravdu potřeba nabalit **dostatek jídla a všechny krámy k přežití** , potřebují **chlapi batoh o objemu kolem 70 l** . **Holky** , protože nejspíše ponесou o něco méně, **stačí si s 50–60 litry** dle své tělesné konstituce. Drobnější nebo méně robustní postava totiž znamená také menší objem oblečení a mnohého vybavení.

I když není radno dělat si z kamaráda nebo partnera šerpu, gentlemani děvčatům rádi malinko vypomůžou. A v nouzi nejvyšší se zjeví náhodný bača u brodu přes řeku.

Na **kratší nebo zajištěnější výlety** bez tahu jídlo na týden si brávám **menší cca 40l batoh** . Do něj se v praxi sbalím i na tři dny se vším všudy, ale je nutné podotknout, že díky úspornější výbavě, kterou jsem si nějakou chvíli budoval. Jenom péřový spacák ušetří velkou hromadu objemu...

Mít věci a zásob tak akorát – tedy nezapomenout nic podstatného a přitom netahat zbytečnosti – je velké umění.

Říká se, že zbytečně velký bágel podvědomě ponouká uživatele ke snaze jej naplnit a ten si pak balí i pitomosti. Já mám zkušenost spíše s opakem, kdy menší batoh vedl k tomu, že jsme já nebo kolega něco podcenili. Hlavně jídlo zabere opravdu hodně prostoru a pro vícedenní akce bez pravidelné možnosti nákupu je potřeba s ním počítat, jinak si výletník říká o nechtěné dietě.

Ledasco se dá v nouzi navěšet na batoh zvenčí, ale i výroba vánočních stromečků má své limity.

Zvenku se toho vejde... ale pokud to přestřelíte, budou vás bimbající se krámy fakt rozčilovat. Nehledě na to, že se snadno zachytí o větve, zhoršují stabilitu batohu atp.

Proto doporučuji **zvolit raději s přiměřenou rezervou, ale dobrým kompresním systémem** , aby se dal snadno stáhnout, když bude prázdnější. Začátečníci také musí brát v potaz, že pokud nemají super sbalitelné lehké vybavení a oblečení, potřebují obvykle spíše více místa.

Pozor si dejte na skutečnost, že produkty různých výrobců o teoreticky stejném objemu ve skutečnosti nebývají stejně velké. Značný rozdíl udělá i „neměřený“ objem dodatečných kapes nebo víka.

Sbalit se na týden v horách se vším všudy nějaké místo zabere...

Sám mám dva batohy o objemech uvedených výše (70 l a 38 l) a vybírám si z nich podle aktuální potřeby. Je mi jasné, že taková investice není pro každého – minimálně na začátku. Paradoxně v poslední době častěji využívám menší z nich, ale to hodně dáno méně expedičním charakterem cest a také tím, že jsem se postupně dopracoval k minimalističtější (a také dražší) výbavě.

Pro delší treky v zahraničí určitě jako univerzálnější řešení doporučuji spíše větší batoh. Ale pochopitelně záleží na četnosti využití a pokud byste ho měli vytáhnout z postele jednou za rok, je lepší si jej půjčit od kamarádů nebo z půjčovny.

I když ho nenaplním až po okraj, dávám mi větší batoh jistotu, že mi do něj vejde v případě dost jídla. Na Sibiři jsme počítali s deseti dny bez možnosti zásobování.

## Co ještě projde jako příruční zavazadlo do letadla?

---

V současnosti je díky cenové politice lehká aerolinek velký tlak na to, sbalit se do batohu, který projde jako příruční zavazadlo. Což znamená rozměry cca 55 x 40 x 20 cm (Ryanair i ostatní jsou na tom podobně).

Pokud chcete bezpečně univerzálního batůžka, který bezpečně speciálně naplní oficiální specifikum kolem aerolinek pro příznivce, skončíte u objemu 30 litrů nebo maximálně 40 l, který je pro tento typ cestování navržen. Příkladem je Osprey Farpoint 40. Takový batoh ale nemusí být ideální pro náročnější trekking.

Nebo cestujte kamionem. Tam se toho vejde...

Prý se stává, že pokud příručák nebije svou velikostí přímo do, tak projde i více očí či méně nadlimitní batoh a nikdo jej nekontroluje (typicky je to příklad super středního batohu Osprey Kestrel 38 – mrkněte na recenzi). Stačí jej popruhy sešněrovat do vizuálně co nejmenšího jednoho. Bohužel náhoda je blbec, čas od času ke kontrole a doplatky za odbavení zavazadla těsně před odletem nejsou malé. Je také nutné vzít v úvahu, že se stále neustále mění.

Osobně, pokud se v cílové destinaci chystám na vícedenní výpravu do hor bez zajištěného spaní, létám jedině s batohem hezky odbaveným do nákladového prostoru. Problémem totiž nejsou jen rozměry bágla, ale také omezení, co je a není možné vzít na palubu. Nůž neprojde nikde a třeba takové tyčky od stanu bývají také potíž.

Vysloveně nebezpečná mi přijde snaha sbalit se do příručáku za každou cenu, která většinou vede k podceněné výbavě. Letní spacák a alumatka by na jarní Balkán stačily možná Wimu Hofovi , ale normální člověk si raději připlatí za možnost sbalit se lépe do něčeho většího.

*Tip: Mrkněte na to, jakým chybám se vyhnout při volbě spacáku , nebo jak si dobře vybrat karimatku .*

Za pořádným horským dobrodružstvím se jen s příručkem lítá těžko. Ale na kulturně-kavárenský výlet stačí bohatě.

## Minimalistický batůžek do města a na kratší výstupy

---

Nesmírně se hodí si do velkého batohu přibalit malý lehoučkový batůžek nebo nějaké srovnatelné super-sbalitelné zavazadélko. Jeho čas přijde v rámci kulturního oddychu ve městech nebo při krátkých jednodenních výstupech a průzkumech nalehko.

Nemusí jej mít všichni, ale možnost vzít pohodlně vodu, doklady, mikiny a něco na zub aspoň do dvojice je fajn. Někteří výrobci nabízejí za tímto účelem odepínací víko krosny.

Ideální na procházky.

## Do dobrého batohu je taky potřeba se dobře sbalit

---

Je škoda, pokud dlouhé měsíce vybírám ten nejskvělejší batoh, ale pak to zabiju tím, že se do něj neumím sbalit. **Na komfort nošení má vliv jak váha, tak rozložení nákladu** .

Základní rada zní: **balit těžké věci co nejbližší lopatkám**. Při pochodu půjdeme v mírném předklonu a díky soustředění nejtěžší váhy blízko zádům a do horní třetiny batohu využijeme jeho konstrukci k rozložení zátěže.

Všemnětě si decentního předklonu člověka s batohem. Balení je potřeba této pochodové póze přizpůsobit, jinak si zbytečně ztěžujeme život.

V praxi bývá na dlouhých přechodech nejtěžší položkou jídlo . Pod něj v batohu dávám věci na noc, na převlečení nebo vaření. Úplně nahoru pak patří pohotovostní záležitosti jako je goráčovka/pláštěnka nebo lékárnička .

Je dobré snažit se o ideální vyplnění batohu tak, aby **nevznikala dutá místa** a zároveň se **nepřemýšlela na jednu stranu** . Zborcený batoh vašim zádům rozhodně nepřidá.

Balanc je důležitý.

Nepodceňujte ani **kompresní popruhy** . Slouží ke stažení prázdného batohu a jeho zformování do vyšší a plošné podoby, která se nese lépe než vyboulený pytel. Ne náhodou tatranští nosiči nebo šerpové své šílené náklady nosí v podobě malých věží.

*Tip: Mnohem více o tom, co všechno (a jak) si na hory sbalit a jak toho naopak netahat zbytečně moc, najdete v příslušných článcích.*

## Jak batoh správně nastavit

---

Moderní trekové batohy mají z hlediska nosiče čtyř zásadních nastavení:

- Délka zadního systému.
- Bederní pás.
- Ramenní popruhy.
- Tzv. balanční popruhy – to jsou ty nenápadné řemínky hned za místem, kde hlavní popruhy obepínají rameno.

Určitě počítejte s tím, že její **úprava je zveřejněna první položky proměnlivá v závislosti na nákladu, oblečení, terénu** a třeba i toho, jak jste zrovna nadlábli :) **Zádový systém by měl stačit nastavit jednou** tak, abyste měli bederní pás ve správné výšce a k tomu seděla i pozice ramenních popruhů. S tímto vám nejspíše pomůžou už v obchodě, neb na to mají oko.

Ideální nastavení batohu: frajer s koněm, který vám popoveze :)

Účel **bederáku** jsme už probrali. Je potřeba jej mít **dotážený tak akorát**, aby neškrtil a zároveň dokázal přenášet váhu pryč z ramen. Za sebe mohu říct, že lepší je dotaženější než povolenější. Správně by měl **obepínat kyčelní kosti**.

Pokud ho máte stažený přes žaludek, posazený NA kyčlích nebo naopak proklatě nízko u pasu tak, že objímá zadek, bude vás spíše trápit než že by pomáhal. Nicméně přesná individuální pozice je závislá na stavbě všech řečených tělesných partií a vaše ideální nastavení nemusí být ve výsledku přesně podle příruček.

Sedící a dotažený bederák dokáže opravdu neuvěřitelně ulehčit.

**Délku ramenních popruhů** průběžně měním poměrně často podle toho, který kousek těla zrovna potřebuje ulevit. Ideální stav je, když je tlak od nich rovnoměrně rozložený a batoh mám pevně přisazený k zádkům. Nesmí mi viset shora na rameno, ale ani mě přiškrcovat zepředu. Při přílišném dotažení bych také přenesl váhu zpět z beder na ramena, což – hlavně u těžkého expedičního báglu – opravdu nechci.

Podstatné je i **akurátní doladění balančních pásků**, které přitahují horní část batohu k zádkům a ramenům. Když budou úplně volné, krosna bude mít tendenci klimbat se ze strany na stranu a odklápět se od zad. Moc dotažené pak vytváří příliš velký tlak zepředu v hlavních popruzích a deformují jejich správné obepnutí ramen.

Tady mám zrovna batoh docela odklopený od zad, ale těžko říct... možná mi to v danou chvíli vyhovovalo. Nebo jsem už byl po celodenním probíjení se podobnými houštinami tak vyřízený, že mi to bylo jedno.

V průběhu chůze si také můžete **zapnout hrudní popruh** , který spojuje ty ramenní. Sám jej nevyužívám, protože na jeho místě nosím foťák a navíc mám rád volný nádech. Někomu ale pomáhá ulevit v rameni.

Počítejte s tím, že perfektní nastavení všech položek je alchymie, nad kterou je radno strávit pár minut. Klidně si se všimněte i v průběhu cesty podle aktuálních podmínek.

Není to jen o vybavení, ale i stylu ;)

## **Povzdechnutí na závěr – bágel se nehodí jen na hory...**

---

Přiznám se, že nechápu většinu lidí, kteří se balí jinak než do batohu. Tím nemyslím slušné psaníčko k divadelní róbě ani byznysmeny s potřebou zachovat perfektně vyžehlené košile, ale běžnou nádražní scénu, kdy se městem poznamenají chudáci táhnou po schodech s těžkými kufry, s nimiž potom útrpně drnkají, kdekoliv není dokonalá rovinka.

Batoh je prostě nej :) Foto: Markét Bartoníčková.

Slušný batoh se perfektně hodí nejen k nošení „plné polní“, ale i pro každodenní život. Ať už jste student pendlující mezi domovinou a kolejním hnízdem, jedete s přáteli na chatu nebo jdete na větší nákup, pokaždé je dobře nosící a objemnější zavazadlo k nezaplacení.

Bágel ocení i cestovatele, kteří si vybírají spíše „civilizovanější“ destinace než horské hřebeny. Kdokoliv, kdo byl v [jihovýchodní Asii](#) , může potvrdit, že kolečkový kufřík je s ohledem na permanentní zmatek a stav cest příkladně špatný nápad. Přiměřený batůžek je mnohem praktičtější, lépe se přenáší a celkově se s ním lépe manévruje, ať už se člověk zrovna toulá kdekoliv. Však to píše i Markét ve svém článku [jak se sbalit na cestu do jihovýchodní Asie](#) .

Jenom největší drsňáci chodí všude s kufrem... Údolí [Jeti Oguz](#) , [Kyrgyzstán](#)

## **Komentáře**

---

Napadá tě, co můžu v článku vylepšit? Máš aktuální informaci? Chceš se podělit o další užitečný tip? Rád by ses na něco zeptal(a)?

Směle piš do komentářů – pomůžeš mně i budoucím čtenářům. Vlákna komentářů lze také sledovat.