Planowanie w pigułce (inspirowane przez Razem na Szczyty)

Tekst powstał pod wpływem inspiracji, próśb, a nawet przymusu (choć bez użycia siły fizycznej) ważnej dla mnie osoby. Miał skupić się na temacie planowania wyjazdów z osobami z niepełnosprawnościami ruchowymi lub sensorycznymi. Jednak po moich paroletnich doświadczeniach (dzięki udziałowi w projekcie „Razem na Szczyty”) nie istnieje dla mnie coś takiego jak podział na osoby „niepełnosprawne” oraz „pełnosprawne”.

Zdobycie jakiegokolwiek szczytu wiąże się z odpowiednim zaplanowaniem i przygotowaniem. I nie ma tu specjalnie znaczenia czy uczestnik ma „udokumentowane” niepełnosprawności ruchowe, sensoryczne, czy też żadnych takich stwierdzonych nie ma. Każdy z nas ma określone ograniczenia i należy je brać pod uwagę.

Są osoby, które bez orzeczonej niepełnosprawności nie są w stanie przejść drogą 200 metrów pod górę oraz są osoby, które pomimo skrajnie ograniczonej zdolności widzenia przekraczały lodowcowe szczeliny i wspinały się skalnymi graniami na alpejskie szczyty.

Osobiście uważam, że osoby, które brały udział w projekcie **„Niepełnosprawni w Górach – Razem na Szczyty”** cechował nie tyle nawet wysoki, co wprost niezwykły poziom motywacji. Motywacji, która pozwalała dokonywać rzeczy, które do dziś powodują u mnie ściśnięcie gardła i łzy wzruszenia w oczach. Osobiście, podczas tych doświadczeń utwierdziłem się w przekonaniu, że nie ma różnicy, czy planuje się wejście na szczyt z osobą „niepełnosprawną”, czy osobą „zdrową” (co to znaczy?). Pozorne ograniczenia fizyczne i sensoryczne nie mają

żadnego odzwierciedlenia na polu walki, gdzie liczy się przede wszystkim mentalne nastawienie do wyzwania!

Nawet nie będę się przyznawał, ile czasu Ania prosiła mnie o poniższy tekst. I jak to czasem bywa – coś, do czego zbieramy się przez bardzo długi czas – załatwiamy w pół godziny. Tyle mniej więcej zajęło mi napisanie tekstu, który tu zamieszczam. Ile to było dokładnie – nie wiem, bo po prostu usiadłem i to napisałem, by 2 dni później wysłać to do Ani. Te 2 dni zbierałem się, żeby tekst przeczytać i przeredagować, ale dałem sobie z tym pomysłem spokój, ponieważ bałem się znów zawiesić i zapętlić w próbach dodawania wyjaśnień do poszczególnych akapitów. Koniec końców, powstałaby pewnie książka sklasyfikowana w kategorii: Literatura Wojenna oparta na Faktach (Autentycznych) z domieszką Filozofii i Teologii, będąca niejako połączeniem Romantyzmu z Książką Kucharską w tonie Podróżniczo-Poradnikowym. Ale do rzeczy:

Cel

Na wstępie należy określić cel. Znając cel znamy jego położenie, a to ma kluczowe znaczenie w planowaniu wyjazdu bo określa, czy np. można pozwolić sobie na dojazd do punktu wyjścia komunikacją publiczną, czy lepiej skorzystać z samochodu. Pamiętajmy, że jeśli uzależniamy się od pociągu lub

autobusu to sprawa się komplikuje, ponieważ musimy dokładnie zaplanować powrót – na określoną godzinę w określone miejsce. O której wyjechać? Dzień przed? Czy w ten sam dzień kiedy wychodzimy w góry? Żeby odpowiedzieć na to pytanie musimy znać kilka szczegółów trasy.

Przewyższenie i dystans

2 kluczowe dane wejściowe to: ile musimy pokonać przewyższenia od punktu startu (parking, dworzec lub miejsce noclegu) do szczytu, oraz jaki mamy dystans do pokonania. I tu wszystko rozbija się o dotychczasowe doświadczenia. Jeżeli jest to nasz pierwszy wyjazd w góry, to będzie nam ciężko coś przewidzieć. Pozostanie wtedy podpytać osób, które daną trasę przeszły, lub wyczytać w dostępnych w Internecie historiach w jaki sposób i w jakim czasie inni zdobywali daną górę. Ze znalezionych relacji można wyczytać bardzo wiele. Nawet jeśli osoby, które zdobywały daną górę przed nami nie miały tych samych dolegliwości, to zawsze można wyciągnąć wnioski będące wypadkową doświadczeń innych. Ktoś mógł trasę przebiec w 2,5 godziny, ktoś inny szedł w obcierających butach 6 godzin, a jeszcze inny zdobył tę górę w 9 godzin, ale szedł z dwójką przedszkolaków. Różne doświadczenia różnych ludzi dają nam pewien pogląd i możliwość porównania do własnej sytuacji.

O niebo łatwiej jest wtedy, kiedy regularnie chodzimy po górach. Sprawa jest wtedy jasna: skoro uwzględniając wszelkie obiektywne czynniki oraz moje ograniczenia wiem z doświadczenia, że jestem w stanie w godzinę pokonać 500 metrów w pionie a do tego kilkakrotnie przeszedłem z plecakiem 25km w ciągu paru godzin, to równanie jest proste. Sprawdzam na mapie ile czeka mnie do pokonania mH (w pionie) oraz ile km (dystans) dzieli mnie od parkingu na szczyt i już wiem, ile mniej więcej może zająć mi droga do celu. Dla bezpieczeństwa można założyć, że droga w dół zajmie tyle samo, chociaż z tym bywa różnie i wynika to z trudności terenu i indywidualnych predyspozycji (jedni niemal w każdym terenie schodzą bardzo powoli, a inni zbiegają w tempie ekspresowym). Jeśli masz

wątpliwości, to dla własnego bezpieczeństwa potrzebny czas szacuj zawsze z zapasem!

Pożywienie i pogoda

Jeżeli wychodzi z tego, że czeka mnie 9-cio godzinny marsz to wiem już bardzo wiele. Wiem, że muszę zabrać ze sobą jedzenia na cały dzień, lub sprawdzić czy jest po drodze schronisko, w którym można zakupić obiad. Jeżeli decydujemy się na posiłek zakupiony po drodze to uwzględnijmy czas oczekiwania na podanie posiłku, który upłynie od momentu złożenia zamówienia. Może się okazać, że stracimy w tym wariancie kolejną godzinę, w której nie pokonamy ani metra w górę. Jeśli mowa o jedzeniu, to oczywistym jest, że należy też zadbać o nawodnienie organizmu (również zimą!).

Zanim zacząłbym przygotowywać bułki na drogę oraz termos z herbatą sprawdziłbym prognozę pogody. Polecam strony meteoblue.com oraz yr.no. W drogę wyruszymy tylko wtedy, kiedy mamy pewność (lub prawie pewność), że zapowiada się ładna pogoda. Oczywiście może się zdarzyć, że świadomie wybierzemy dzień, w którym ta pogoda nie będzie taka, jaką sobie wymarzyliśmy. Ważne jednak, żebyśmy na zapowiadane warunki byli przygotowani i żebyśmy wszystko robili świadomie. Inaczej zniesie marsz w przemoczonym ubraniu wysportowana osoba, która po ulewnym deszczu zbiegnie w 45 minut do samochodu i przebierze się w suche ubrania. Inaczej natomiast odczuje to ktoś, komu ten sam odcinek zajmie 3 godziny w wietrze i ulewnym deszczu. Takie doświadczenie może skończyć się poważnym wychłodzeniem organizmu.

Długość dnia to kolejny aspekt, o którym nie można zapomnieć. Czym innym jest planowany margines błędu w dniu, kiedy słońce zachodzi o 21-wszej, a czym innym jest wędrowanie na szczyt w listopadowy weekend, kiedy przy pochmurnej pogodzie ciemno robi się już o godzinie 16-tej. W obydwóch przypadkach zalecałbym zabranie ze sobą czołówki. Lepiej, żeby czołówka stała się po prostu nieodłączną częścią ekwipunku. Tak jak i

apteczka zawierająca przynajmniej bandaże, opatrunki jałowe, gumowe rękawiczki, środki przeciwbólowe, folię NRC oraz zwykłe plastry na przysłowiowe odciski. Plus oczywiście te leki, które towarzyszą nam na co dzień ze względu na specyficzne dolegliwości.

Podsumowując

Podsumowując w obrazowy sposób, to jeśli wiemy:
– gdzie szczyt jest położony
– jaka jest wysokość szczytu
– jaki dystans dzieli nas z dostępnych miejsc wyjścia i dostępnymi szlakami do celu
– jakie są nasze możliwości fizyczne
Możemy na tej bazie świadomie wybrać miejsce, z którego będziemy zdobywać szczyt (może to być droga najkrótsza, najdłuższa, o najmniejszym przewyższeniu, mniej kamienista od innych, najbardziej uczęszczana i przetarta lub też odwrotnie – najbardziej „dzika”).
W dalszej kolejności możemy wybrać najbardziej odpowiednią opcję logistyczną: dotarcie do miejsca wyjścia rano lub w przed południem, prosto z miejsca zamieszkania lub po zarezerwowaniu noclegu w okolicy. Możemy oszacować, co będzie się działo po powrocie do samochodu – czy będzie ktoś, kto będzie w stanie poprowadzić samochód do domu, czy może warto jednak dla bezpieczeństwa wynająć pokój również na tę noc PO zdobyciu szczytu.

Plecak

Co ze sobą zabrać? Wspomniałem o czołówce, prowiancie i apteczce. Do tego mapa. Może jakieś wydruki? Opisy trasy? Przydatne są aplikacje, dzięki którym śledzimy postępy naszej wspinaczki i jesteśmy w stanie stwierdzić, czy wszystko idzie zgodnie z planem, czy tez coś idzie nie tak (np. wyjątkowo ślamazarne tempo). Nawet, jeśli dzień zapowiada się ciepły polecam zawsze mieć przy sobie kurtkę przeciwwiatrową/przeciwdeszczową oraz jakąś bluzę (np. polarek) lub sweter, a także czapkę z daszkiem na wyjątkowo

upalne dni.

Towarzystwo

Upewnijmy się, że osoby z którymi jedziemy to osoby, na których można polegać. I tu znów nie ma lepszego rozwiązania jak to, że po prostu trzeba jeździć i wszystkiego i wszystkich doświadczać. W takim samym stopniu dotyczy to poznawania innych jak i poznawania siebie samego. Nigdzie nie zorganizujemy lepszego sprawdzianu dla swojej lub innej osoby jak tego, który się odbywa w terenie, na polu walki.

Epilog

Dlatego nie bójmy się popełniania błędów. Nie bójmy się porażek, zmarznięcia, zabłądzenia, konfliktu, głodu, pragnienia, skrajnego zmęczenia. Byleby nie przekroczyć pewnej granicy, kiedy to sytuacja wymyka nam się spod kontroli. To są wszystko doświadczenia, które nas uczą wyciągania wniosków (a już najlepiej, jakby były to wnioski pozytywne). Jeśli coś poszło nie tak, nie porzucajmy myśli o osiągnięciu celu, lecz „przemielmy” to sobie na spokojnie w głowie i odpowiedzmy na pytanie: „co zrobić, żeby następnym razem poszło lepiej?”.