

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 ścisnięcie 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 uzależnimy 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 bandażę, 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 P0 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 też 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?”.

Z dziećmi pod namiot – krótki poradnik

Środek nocy – jest ciemno, zimno i mokro – z namiotu wychodzi Mysia (2,5 l), siada na nocnik, rozgląda się i wesoło woła: „O! Nie pada!”

Zasada nr 1 – za wiele się nie zastanawiać

Decyzja o wyjeździe pod namiot była spontaniczna. Zaczęło się

od tego, że przyjaciele przesłali nam zdjęcie ich niespełna 3-letniego maluszka, z którym zdecydowali się spędzić biwak w naturze. Decyzja zapadła niemal natychmiast. Tydzień później zaparkowaliśmy na kempingu [Kotarz w Brennej](#).

Do tej pory polskie kempingi kojarzyły mi się z traumą i zlotem troglodytów, którzy od razu po przyjeździe otwierają browara a następnie drzwi od auta, by lepiej było słychać jakąś podłą muzykę albo popularne stacje radiowe, w których prowadzący albo są idiotami albo mają słuchaczy za idiotów.

Dlaczego zatem ryzykując kolejną traumę postawiłem na Kotarz? Urzekła mnie czerwona czcionka, jaką zostały spisane zasady korzystania z ich usług. Urzekły mnie też same zasady. I nie pomyliliśmy się – prowadzący kemping bracia Łukasz i Marcin dbają o porządek. Już na ich stronie możemy przeczytać:

Bardzo zależy nam na tym, żeby pobyt na naszym kempingu odbywał się w spokojnej, rodzinnej atmosferze. Nie tolerujemy głośnych imprez, przekleństw, pijaństwa i tym podobnych zachowań.

Zasada nr 2 – angażować

Nie ukrywam, że stresowałem się przed tym wyjazdem jak nie wiem co. Jak przewidzieć reakcję dzieci (w wieku 2 i pół oraz 4 lata) na wywiezienie ich w obce miejsce i postawienie przed opcją spania na materacu w małym namiocie? Mogło się zdarzyć wszystko, a tymczasem przebieg wycieczki przerósł nasze najśmielsze oczekiwania. Już po dojechaniu na miejsce zaangażowaliśmy dzieci w rozpakowywanie auta, rozkładanie namiotu, stolika oraz pompowanie materaca.

Zasada nr 3 (najważniejsza) – wyluzować

Dzieci były pełnoprawnymi mieszkańcami kempingu i tak się też zachowywały. Wychodziły rano z namiotu i do wieczora biegały po okolicy. Ilości przewyższeń i kilometrów jakie robiły wprawiały mnie w osłupienie. Prawdopodobnie po czymś takim

regenerowałbym się przez 3 dni i miał zakwasy. Stroma górka, strumyk, podjazd, korzeń, pień lub skarpa z ziemi – wszystko było dla nich placem zabaw. Dzieci w podobnym wieku zbierały się w grupy, ganiały, bawiły, biły, rozrabiały, zdzierały kolana i nabijały siniaki – wszystko to, co potem wspomina się jako najcudowniejsze chwile spędzonych wakacji. Nasza rola była w tym kluczowa: jedynie im **nie przeszkadzać**.

Kilka przemyśleń

Na te cudownie spędzone 4 dni na kempingu mogło mieć wpływ wiele rzeczy i niekoniecznie muszę sobie z nich zdawać sprawę. Podejrzewam jedynie, że pomogło obycie nasze, czyli rodziców z biwakowaniem. Samo to, że nie musimy „polować” na wodę, topić śniegu, że możemy się umyć pod bieżącą wodą albo umyć naczynia – to wszystko powodowało, że zachowywaliśmy się jakby był to pobyt w największym komforcie. Dzieci musiały wyczuwać, że wszystko jest ok i brak prądu, łóżek oraz gotowanie i spożywanie posiłków pod chmurką jest czymś zupełnie naturalnym.

Dodatkową zaletą nie do przecenienia było towarzystwo przyjaciół z dziećmi w podobnym wieku. Ta czwórka od razu stworzyła bandę. Do spania zdecydowaliśmy się zabrać kołdry i poduszki bezpośrednio z ich łóżek i być może aklimatyzacja dzieci do spania w namiocie przebiegła właśnie dzięki temu (zaglądając do namiotu widziały znajomą pościel a nie obco wyglądające śpiwory).

Zupełnie obyliśmy się w tych dniach bez prądu i urządzeń typu tablet czy laptop i słusznie, bo przez te kilka dni żadne dziecko nic nie wspomniało o oglądaniu bajek.

Lista sprzętu

Nie wszystkie z tych rzeczy mieliśmy ze sobą, może też być coś innego, co ktoś uzna za niezbędne a tutaj tego nie ma. Jednak taka lista jest świetną bazą i myślę, że może się niejednemu przydać. Bez wątplenia my jeszcze nie raz z niej skorzystamy, więc w przyszłości może nieco ewoluować.

Co zabrać	Komentarz
Materac	Dmuchany
Kołdry i poduszki	Te same co dzieci używają w domu. Szerokie na tyle, że dziecko z dorosłym swobodnie się pod taką kołdrą mieszczą.
Prześcieradło	Z gumką na wymiar materaca. Warto mieć też zapasowe
Apteczka	Coś na ugryzienia komarów, termometr dla dzieci, coś przeciwwgorączkowego, plastry na obtłuczone i zdarte kolana
Parasol przeciwsłoneczny	Na lekki deszczyk też da radę. Najlepiej kompatybilny ze stolikiem
Stolik i krzesła/krzeselka	Najlepiej kompatybilny z parasolem. Małe krzeselka dla dzieci i duże dla nas
Parasolki na deszcz	Mogą być przydatne podczas przemieszczania się do sanitariatów w ulewie
Namiot	Na kempingach królują obecnie hangary z paroma sypialniami i dużymi przedsionkami, my jednak zgrabnie poradziliśmy sobie w wyprawowej czwórce, w której nawet dziecko nie mogło stanąć wyprostowane a w przedsionku mieściły się co najwyżej buty
Siekierka/młotek	Do wbijania szpilek od namiotu
Cerata na stół	Łatwiej zachować czystość oraz chroni stół przed deszczem
Koc piknikowy	Służy m.in. dzieciom do zabawy

Co zabrać	Komentarz
Mata lub plandeka	Do wyściełania w przedsionku namiotu
Nosidełko dla dziecka	Na wędrowki
Plecaki i plecaczki dla dzieci	Na wędrowki
Zabawki, piłka, coś do piasku, coś do wody, pluszaki, lalki, kajaki, rowery, ponton, stroje kąpielowe, lornetka	Wedle uznania dzieci i w zależności gdzie jedziemy i co lubimy robić
Krem z filtrem na słońce	
Papier toaletowy	
Kosmetyki	Mydło, szampon, pasta, szczoteczki itp.
Mokre chusteczki	Na wypadek "dnia dziecka", kiedy to tylko przemyjemy dziecku pupę przed spaniem
Środek przeciwko komarom i kleszczom	
Lusterko	
Ręczniki	Oprócz ręczników kąpielowych warto zabrać ręczniki szybkoschnące (na wypadek wilgotnej aury)
Patelnia, garnki, kubki, sztućce, talerze, noże, menażki z uchwytem	
Kuchenka do gotowania plus paliwo	Benzynowa, gazowa lub elektryczna
Świecek	Robią klimat zapalone wieczorem na stoliku
Aparat fotograficzny	

Co zabrać	Komentarz
Ładowarki	Awaryjnie przynajmniej samochodową ładowarkę do telefonu
Czołówki i/lub latarki	Warto, żeby każdy miał swoją
Lodówka przenośna	Nawet taki pojemnik na wkłady (bez zasilania) będzie na upalnie dni lepszy niż nic
Ręczniki papierowe	
Płyn do mycia naczyń, gąbka i plastikowa miska	W plastikowej misce łatwiej przenieść brudne naczynia
Ściereczka, ręcznik kuchenny	
Folia aluminiowa	
Grill	Jeśli ktoś lubi
Worki na śmieci	Polecam solidne, wiązane
Linka na pranie	Może się przydać nawet, gdy nie zamierzamy prać
Proszek do prania	
Butelki/bidony na wodę dla dzieci i dorosłych	
Ubrania	Na słońce i deszcz, na dzień i na noc, na zimno i na gorąco
Czapeczki na słońce	
Gumiaki dla dzieci	
Kłapki pod prysznic	
Zapałki, zapalniczka	Zapałki potrafią zwilgotnieć
Zmiotka	Brakowało mi jej gdy np. chciałem pozamiatać sypialnię namiotu
Zatyczki do uszu	

Co zabrać	Komentarz
Kocyki lub koc	Miło się przykryć przesiadując wieczorem na leżaczkach. Koc mógłby też służyć jako awaryjne docieplenie w nocy
Nocnik	

Wąchanie śniegu od spodu











Biwak w śniegu

Od dłuższego czasu nastawialiśmy się z Michałem na biwak w śniegu. Jednak jego ilość w górach poza dośnieżanymi stokami narciarskimi pozostawiała wiele do życzenia, no a w sztucznym śniegu to budować igloo raczej nie wypada. Dopiero z końcem lutego padła spontaniczna decyzja, żeby spróbować znaleźć białe чудо w... Beskidach. To sprawa mocno nietypowa dla nas, bo nasze dotychczasowe kontakty z górami ograniczały się głównie do Alp i Sudetów. Bieszczady, Tatry i Beskidy odwiedzaliśmy do tej pory jedynie przez przypadek lub pod przymusem.

I to był strzał w 10-tkę, bo choć śniegu wcale tak dużo jak

się spodziewałem nie było, to góry i otoczenie (wraz z czynnikiem ludzkim) zrobiły na nas bardzo dobre wrażenie. Czuliśmy się tam przez te 1,5 dnia po prostu dobrze.

Nasz biwak postanowiliśmy z zrobić w lesie niedaleko schroniska, w którym na tę jedną noc miejsce zarezerwowała sobie Aga. Na spanie w norze zdecydowałem się ja oraz Michał.

Budowa

Podejście do zbudowania igloo zakończyło się niepowodzeniem. Pokrywa śnieżna składała się z cienkich, paru-centymetrowych warstw zupełnie ze sobą niezwiązanych. Nie pomogło wycinanie bloków piłą, w grę nie wchodziło też lepienie ścian z powodu niskiej temperatury otoczenia. Przeszliśmy zatem do planu B – odszukaliśmy w pobliżu z pozoru największą zaspę śnieżną i w ciemno rozpoczęliśmy kopanie. Niespodzianek mogło być sporo, ponieważ pod spodem mogliśmy natrafić na np. zwalone drzewo lub po prostu ziemię, gdyby zaspą okazała się po prostu zamaskowaną nierównością terenu. Mieliśmy jednak szczęście i choć była to faktycznie górka i nie dało się w niej wykopać jamy śnieżnej to udało się nam wydłubać dwa ponad 2 metrowej długości poziome tunele.

Nasze lokum zatem składało się z wejścia, przedsionka (przykryte dachem z alumaty) oraz dwóch ślepych tuneli. Każdy z nas zajął swoją własnoręcznie wykopaną norę, wyłożył ją karimatą, pościelił i umościł się w ciepłym śpiworku. Największy stres związany był jedynie z tym, czy nie zachce się komuś w nocy sikać. Wyczołgiwać się wtedy rozebrany na zewnątrz – byłoby brrrrr nieprzyjemnie.

Wnioski

Mieliśmy jedną łopatę solidną (250 zł) i jedną giętką plastikową (25 zł). Przydały się obie, choć ta pierwsza zdecydowanie bardziej (bez drugiej można by się obejść). Obeszliśmy się również bez sondy lawinowej, ale po powrocie natychmiast ją zakupiłem, by mieć na przyszłe biwaki. Po co

sonda? Ano po to, żeby zapoznać się z głębokością śniegu, przeszkodami i terenem pod nim jeszcze zanim zaczniemy kopać. Nie przydała nam się piła (taka składana do gałęzi), ale podejrzewam, że gdyby śnieg był twardy można by z jej pomocą wycinać bloki do budowy igloo. Ta opcja jednak nie została jeszcze do końca przetestowana.

Michał spał na karimacie ułożonej na folii NRC, ja zaś spałem na materacu dmuchanym ułożonym bezpośrednio na śniegu. Następnym razem postawię jednak na karimatę z tego względu, że materac ślizgał się po śniegu, śpiwór ślizgał się na materacu a ja ślizgałem się w śpiworze. I zamiast spać całą noc beztrąsko, to co jakiś czas musiałem poprawiać pozycję, ponieważ zjeżdżałem w dół (choć tunel wydawał się względnie poziomy to jednak trudno było to podczas kopania idealnie ocenić/wymierzyć). Niemniej jednak muszę przyznać, że się całkiem dobrze wyspałem.

Śpiwory puchowe, bardzo ciepłe, spisały się na medal (spaliśmy bez odzieży wierzchniej, ponieważ byłoby za ciepło). Rano była w nich mocno zawilgocona zewnętrzna warstwa, ale to normalne. W środku były suche.

Podczas kopania przemoczyliśmy nieco ubrania, a to byłoby bardzo niekomfortowe, gdybyśmy kładli się spać w tym stanie. Zaletą było pobliskie schronisko, w którym spędziliśmy popołudniu blisko 2 godziny i odtajaliśmy my oraz nasze ubrania. Należy to jednak mieć na uwadze, że „kret” podczas pracy na przodku się zwykle moczy, bo nie zawsze będzie schronisko w okolicy.

Wstępny wywiad oraz wykopanie dziury i odchodzących na boki 2 tuneli zajęło nam 2 godziny. Było to całkiem praktyczne schronienie, pod warunkiem, że nie zmieniłby się drastycznie kierunek wiatru. W skrajnym przypadku mógłby poderwać i zabrać alumatę z dachu, a nam nawiewać śnieżny pył na twarze (mimo, że schowane w bocznych tunelach). Nam w rzeczywistości noc przebiegła bardzo spokojnie a jedyne zakłócenie to był sen o

rysiu, który koniecznie chciał mi wleźć do śpiwora i namęczyłem się, by go w tym śnie przegonić.

Wniosek końcowy: nie ma co się nastawiać na konkretną opcję biwakowania i lepiej mieć plany B i C, szczególnie gdy nie jesteśmy pewni co do warunków śniegowych. Dlatego też nie walczyliśmy za długo by ulepić igloo, a raczej postanowiliśmy pójść w inne rozwiązanie. Łatwiej jest dopasować się do warunków otoczenia, niż usilnie próbować to otoczenie zmieniać. Szczególnie, gdy mowa o otoczeniu w środowisku naturalnym.

tekst: Dziku

PS. mimo towarzyszących na wstępie pewnych smarkowych dolegliwości, do domu wróciliśmy z przeczyszczoną głową, nosem i zatokami. Nigdzie się tak pięknie i czysto nie oddycha, jak podczas zimowego biwaku.

Majtki na działalność górską

Powyżej na zdjęciu przy schronie Gonella na [włoskiej stronie Mont Blanc](#)

Majtki – jakiegokolwiek? Tak, jeżeli mowa o krótkim wypadzie (1 noc i blisko domu). Jeśli jednak planujemy działać przez kilka dni lub tygodni w terenie i w podróży, to bawełna może nam się dać mocno „odczuć”.

Attiq Meryl Skinlife – co to takiego ten meryl? W Internecie natknąłem się na informację, że „dzięki obecności środka bakteriostatycznego w strukturze polimerowej włókna nie następuje migracja bakterii z materiału na skórę, chroniąc

przed alergiami i nieprzyjemnymi zapachami”. Jak by nie nazwać tej technologii to nie mogę zaprzeczyć jednemu: komfort jest zdecydowanie większy, niż w bokserkach bawełnianych. Nie chodzi tu o komfort podczas samego wysiłku/aktywności, lecz różnica pojawia się po spędzeniu w tej samej bieliźnie nocy, a potem następnego wysiłku i znów nocy... Przerabiałem różne wyjazdy, i bawełniane bokserki po zamknięciu się w śpiworze potrafiły zabić morale. W bokserkach z firmy Attiq takiego dyskomfortu nie zaznałem. Polecam zarówno na lato, jak i na zimę. Koszt w IV 2019 – 33 PLN.

Devold Breeze – podejrzewam (bo nie używałem), że jeszcze przyjemniej mogłoby być w bokserkach z merynosa. Koszt ok. 160 PLN. Dorzucam jako ciekawostka.

Skarpety na zimę

Powyżej na zdjęciu biwak w chatce podczas [zimowej wędrówki na Uralu Subpolarnym](#)

Skarpety – jakiegokolwiek? Tak, ale zależy to od naszych predyspozycji. Grubsze nie oznacza lepsze. Jeśli nasza stopa będzie w bucie zbyt ściśnięta to utrudnimy w ten sposób krążenie krwi. Na pewno wybrane skarpety nie powinny nas ugniatać i obcierać w bucie, nie powinny się zawijać i samoczynnie zsuwać. Osobiście, z racji znacznej podatności moich stóp na odmrożenia stawiałbym na firmowe, porządne skarpety (patrz ramka niżej). Podczas testów na sobie pamiętajmy, że raz odmrożone palce będą niestety w przyszłości bardziej podatne na działanie mrozu.

Smartwool Mountaineering Extra Heavy Crew – w składzie 74% to wełna merino. Cena ok. 100 PLN za parę. Skarpety nie do zdarcia, dodatkowo nie chłoną nieprzyjemnych zapachów. Ich

wzmacniana konstrukcja jest zaletą, ale jednocześnie powoduje, że są grube. Należy mieć to na uwadze przy wyborze rozmiaru buta – nie może być na styk. Gdybym kupował buty na zimę (mam tu na myśli również buty do nart biegowych), to przymierzałbym je właśnie na te skarpety.

Jeżeli jednak zbyt dopasowane buty kupiliśmy już wcześniej i czujemy, że stopa w tych skarpetach będzie zbyt ściśnięta, to wciąż pozostaje nam do wyboru sporo lżejszych modeli z bogatej oferty Smartwoola.

Alternatywą jest również sięgnięcie po skarpety innej firmy. Z moich doświadczeń warto zainwestować również w firmę Devold. Modelu z 2010 roku używam zimą do dziś, a mając w pamięci ich cenę podejrzewam, że jest to coś zbliżone do modelu Alpine (koszt pary skarpet to ok. 130 PLN).

Czy to drogo? A która skarpetka w „normalnej cenie” wytrzymałaby 8 lat dość intensywnej eksploatacji?

Rękawiczki cienkie

Powyżej na zdjęciu Dzień Kobiet na [Uralu Subpolarnym](#): temperatura w namiocie spadnie wkrótce do -30 stopni, a obiad trzeba przyszykować. Na rękach mam 5-palczaste rękawiczki polarkowe a na nich rękawice z odchylaną klapką. Dzięki temu w zależności od potrzeby mam ciepłą łapawicę lub wszystkie palce gotowe do działania przy garnkach.

Nie raz zdarzało się, że chociaż w plecaku spoczywały ciepłe rękawice, to cienkie rękawiczki były jedynymi używanymi podczas wędrówki. Szczególnie przy braku silnego wiatru rękawiczki polarowe okazują się wystarczające nawet przy bardzo niskich temperaturach. Ich rolą jest chronić skórę przed zimnym powietrzem podczas trzymania kijków w marszu, podczas gotowania i spożywania posiłku, podczas ubierania się, operowania mapą i innych manewrów sprzętowych. Więc choć

pełnią bardzo ważną rolę, to jednak nie nadają się do kopania jamy śnieżnej i innych czynności wymagających dłuższego kontaktu ze śniegiem.

Wersja ekonomiczna:

Martes Tantal – Proste rękawiczki za 13 PLN. Jest to wersja z reguły wystarczająca. Warto dobrze dopasować rozmiarowo: ja wolę ciaśniejsze rękawiczki, które dobrze przylegają do dłoni. Umożliwia to działania wymagające większej precyzji (choćby operowanie zamkami/sznurkami w ubraniu lub przyrządzanie jedzenia).

Inne opcje (koszt od 40 do 200 PLN):

1. Rękawiczki umożliwiające operowanie ekranem dotykowym.
2. Rękawiczki z Windstopperem.
3. Rękawiczki z nadrukowaną warstwą „chwytną” na wewnętrznej części. Taka warstwa może być pomocna podczas m.in. trzymania czekana lub kierownicy auta.
4. Rękawiczki z „klapką”, która zakrywa wszystkie palce. Po ściągnięciu klapy mamy rękawiczki z obciętymi palcami.

Podkreślam, że w zimowych warunkach oprócz polarowych cienkich rękawiczek należy mieć ze sobą [ciepłe rękawiczki/łapawice](#).

Spodnie na zimową wędrowkę

Powyżej na zdjęciu: w drodze na Grossvenediger. Poniżej 3000 m było gorąco, więc postanowiłem skorzystać z możliwości rozpięcia nogawek.

Nie ma uniwersalnych rad ani uniwersalnego sprzętu. Spodnie są tego przykładem, podobnie zresztą jak większość [pozycji z listy](#). Po to, żeby w weekend przebyć trasę na biegówkach na

nogi można założyć cokolwiek. Szczególnie, jeśli pierwszą warstwę stanowi dobra [bielizna termoaktywna](#). Można też zastanowić się nad obcisłym, ale o ledźninsach z lajkry pisać nie będę, bo się na tym nie znam. To co mnie w górach pociąga, to przygoda, a nie wyobrażam sobie survivalowca całego w obcisłym. Lycra kojarzy się bardziej ze sportem niż ze szkołą przetrwania.

Tak czy owak uważam, że płeć piękna obowiązkowo powinna ubierać się w obcisłe.

Moje doświadczenia:

Firma	Model	Data zakupu	Membrana	Wodoodporność	Waga [g]	Cena zakupu [PLN]
HiMountain	?	2006	?	2k	?	200
Hannah	Wrapper	2008	Climatic Extreme 2L	25k	730	550
Elbrus	Livigo	2017	Brak	Brak	400	200

HiMountain model nieznany – wytrzymały rok i membrana zaczęła chłonać wodę jak gąbka. Przestały się nadawać na poważne wyjścia w góry, a jednocześnie były nie do użycia jako letnie spodnie trekkingowe (za ciepłe). Pewną robotę w jednak w tym krótkim czasie wykonały – wejście na Grossglockner w 2007 i Mont Blanc w 2008. Jednak tego typu spodni więcej bym nie kupił ze względu na słabą membranę i brak rozpinanych nogawek.

Hannah Wrapper – spodnie na ekstremalne warunki. Mają wszystko to, co tego typu spodnie powinny mieć:

- duży stopień nieprzemakalności (membrana 25k)
- wzmacniany materiał na tyłku i kolanach
- rozpinane nogawki na całej długości
- szelki
- wytrzymałe (ponad 10 lat użytkowania!)

W ofercie Hannah nie ma już modelu Wrapper, nie znalazłem

też (II 2019) żadnego podobnego modelu. Jednak spodnie z podobnymi zaletami (patrz wymienione punkty powyżej) występują w ofercie innych firm. Patrz np. spodnie Alvika Isberg.

Podsumowując: polecam w góry wysokie, na lodowiec, na zimę, a nawet na warunki „polarne”.

Elbrus Livigo – spodnie przeznaczone teoretycznie na lato. Nawet nogawki są odpinane, żeby zrobić z nich sobie krótkie spodenki. Jednak po przebyciu w nich zimą kilku tras i to wcale nie w idealnych warunkach – nie mam zastrzeżeń. Są wygodne i nie wstyd w nich do schroniska wejść. Na biegówki dają ochronę wystarczającą. Radzę jednak unikać opadów deszczu i tarzania się w mokrym śniegu.

Update 2020: W Elbrus Livigo (bez ubrania dodatkowej warstwy pod spodniami) przetraversowałem latem wierzchołek Wildspitze (3768), natomiast weekend później zdobyłem w nich Ortler (3905) – tym razem już z [getrami Bruebeck Extreme](#) jako spodnią warstwą. Spodnie te doskonale sprawdziły się w prawdziwie wysokogórskich warunkach, ale zaznaczam – przy dobrej pogodzie (ciepło i niezbyt silny wiatr).

Rękawice/łapawice

Powyżej na zdjęciu w rękawicach Hestrach zimą na [najwyższym szczycie Uralu](#)

Hestra Army Leather Heli Ski – Rękawice firmy Hestra to dzieła sztuki. Ta jakość kosztuje. Cena za rękawice to około 500zł. Towar nie dla miłośników nowoczesnych form marketingowych, bo te rękawice opierają się na koziej skórze, a nie na *inteligentnych mikro molekułach, które w*

sposób kompleksowy dopasowują się do ciała wykorzystując technologię 3D blablabla.

Oprócz genialnej prostoty mają niezwykle praktyczne cechy:

1. Opaska na nadgarstek (po ściągnięciu rękawice zabezpieczone przed zgubieniem lub porwaniem przez wiatr).
2. Rzep na nadgarstku.
3. Ściągacz na końcu mankietu.
4. Wyciągana wkładka wewnętrzna (np. w celu wysuszenia lub wyprania).
5. Niezwykle żywotne i wytrzymałe (swoich używam od 2008 roku).
6. Osobny palec w tym modelu, który posiadam ułatwia wykonywanie bardziej precyzyjnych czynności (chociażby operowanie zamkiem błyskawicznym).

Łapawice z demobilu – łapawice za 25 zł? To możliwe dzięki internetowym sklepom z odzieżą wojskową (nową lub używaną). Myślę, że na zimowe wędrówki po niższych górach warto poeksperymentować z tego typu rękawicami. Pod hasłem „rękawice demobil” można znaleźć szeroką gamę produktów. Od używanych rękawic za paręnaście złotych po nowe, firmowe łapawice z primałoftu i gore-tex'em za mniej niż 200zł.

Tego typu rękawic z demobilu, sprzedawanych jako „rękawice szwajcarskiej armii” używaliśmy zimą na Mont Blanc (w niższych partiach). Kojarzę sytuację, gdy jedna z rękawic spadła i zjechała po stoku ok. 100 m w dół. Machnęliśmy ręką i wyjęliśmy zapasowe (zimą w wysokich górach radzę mieć zapasowe rękawice). Nie musieliśmy tracić sił i czasu, by schodzić po rękawicę, za którą zapłaciliśmy w internetowym demobilu równowartość ok. 5€ (cena za parę oczywiście). Na taki gest nie pozwoliłbym sobie, gdyby po stoku zsunęła się Hestra...

Marmot Expedition Mitt – jako, że jestem szczęśliwym posiadaczem takich łapawic jak powyższy model firmy Marmot, to poświęcę im nieco miejsca w artykule.

Koszt to około 500 PLN, więc już sama cena rozgrzewa. Zabieram je jako zapasowe łapawice tylko na takie wypadki, jak np. Alpy zimą. Sprawdziły się zresztą świetnie na [Mont Blanc w lutym 2012-go roku](#). Często jednak do końca spoczywają w plecaku. Mało poręczne, by w nich wykonywać czynności (pod tym względem ustępują wymienionym wyżej Hestrom), jednak taka ich rola: czekać na ekstremalne i awaryjne sytuacje. Warto mieć takie zabezpieczenie w sytuacjach, gdzie możemy polegać tylko na sobie nawzajem i na sprzęcie, który mamy ze sobą.

Budowa zapewnia takie zalety jak:

1. Pętla na nadgarstek (po ściągnięciu rękawice zabezpieczone przed zgubieniem lub porwaniem przez wiatr).
2. Rzep na nadgarstku.
3. Ściągacz na końcu mankietu.
4. Jeśli rozmiar pozwoli, to bez problemu możemy włożyć do środka rękę w cienkiej rękawiczce polarowej. Unikniemy w ten sposób odmrożeń w sytuacjach, w których musimy zdjąć łapawicę, by manewrować np. przy sprzęcie lub mapie.
5. Podczas biwaku można wsunąć w te łapawice stopy i pełnią wtedy rolę botków (cała stopa nie wejdzie ale przynajmniej część).
6. Są „milusie” w środku.

Ogólnie nie mogę im nic zarzucić, jednak do zimowej wędrówki po Sudetach będą (podobnie jak Hestry) czymś, co można by nazwać: „przerostem formy nad treścią”.

Savoir-vivre na lodowcu

Będąc wczoraj na kolacji firmowej w dosyć ekskluzywnej restauracji naszła mnie myśl, by napisać coś w temacie

dobrych manier podczas akcji górskiej.

O tym, jak należy zachowywać się podczas jedzenia wykwinnych potraw pisać nie będę, bo zawsze mam z tym problem. Im więcej jednak widzę różnego rodzaju sztućców na stole oraz pozawijanych serwetek, tym bardziej odlatuję myślami na lodowiec, gdzie wszystko jest takie proste... Ale czy na pewno?! Zróbmy przegląd lodowcowego savoir-vivr'u:











W niektórych restauracjach dress code zakłada, że goście mogą być wyłącznie w marynarce i pod krawatem.

Nie na lodowcu. Tu goście powinni być podczas spożywania posiłków tak ubrani, żeby nie tyle czuć się komfortowo, co żeby było im ciepło. Z reguły oznacza to założenie na siebie niemal wszystkich dostępnych warstw, łącznie z czapką, rękawiczkami i kurtką puchową.

Kobietę należy nie tyle przepuścić przodem, co wyręczyć ją w otwarciu drzwi. Mężczyzna otwiera drzwi i trzyma je, aby kobieta mogła wejść do środka.

Zgadza się. Zaraz po rozłożeniu namiotu pierwszą do niego wpuszczamy Agę. To ona rozkłada karimaty i śpiwory, tym samym decydując kto gdzie śpi. Przy tej pracy rozgrzewa się, podczas gdy mężczyźni tupią, machają rękami i szczękają zębami na zewnątrz.

...najlepszym miejscem jest to, z którego widać innych gości i wewnątrz lokalu. Najgorsze miejsca to te obok toalety, wieszaka czy dużej ozdoby.

Właściwie to najgorszym miejscem jest to przy wejściu do namiotu. Osoba, która tam usiadzie jest odpowiedzialna za podawanie z przedsionka śniegu do gotowania. Z reguły kończy się to zmarzniętymi palcami albo zmoczonymi rękawiczkami. Jeśli śniegu w przedsionku zabraknie osoba ta musi nabrać śniegu z zewnątrz. Nie powinna w takim przypadku brać śniegu z tego samego miejsca, w którym załatwiamy potrzeby. Niepisana zasada mówi „załatwiaj się na lewo od namiotu, a śnieg zagarniaj na prawo od namiotu”.

Niewygodną pozycję musi przyjąć również ten, na którego karimacie spoczywa palnik z menażką – wymaga to chociażby podkułania nóg.

...należy udać się z kobietą do wieszaka i tam pomóc jej w zdjęciu odzieży wierzchniej. Kobieta rozbiera się pierwsza.

Jakiego wieszaka? Kobieta się nie rozbiera, bo kobieta kładzie się spać we wszystkim co ma na sobie. Dopiero potem, kiedy się w nocy rozgrzeje to ściąga coś z siebie, wiercąc się przy tym w ciasnym śpiworze, szturchając i budząc innych.

Bagaż podręczny w postaci torebki lub aktówki kładziemy na pobliskim meblu lub na ziemi między nogami pod krzesłem

Nie wiem jak to jest z aktówkami w górach, ale plecaki ustawiamy w przedsionku namiotu w taki sposób, by całkowicie nie zablokować wejścia. Te, które się tam nie zmieszczą zostają na zewnątrz, zabezpieczone przed porwaniem przez wiatr i przed dostaniem się śniegu do wewnątrz. Plecaki układamy w takim miejscu, by rano móc je szybko odnaleźć (w przypadku dużych opadów śniegu).

Na stole nie wolno również kłaść brudnych sztućców, ani w całości ani nawet opierając o talerz. Użyte raz, mają spocząć na talerzu/podstawce.

Odkładając sztućce uważamy, by nie pobrudzić czyjegoś śpiworu. Z reguły kładziemy je na papierkach po jedzeniu lub w menażkach. Mniejszym złem jest pobrudzenie karimaty – tą jest łatwiej wyczyścić chusteczką. Zresztą karimata, na której się gotuje jest i tak zalana przez kapiącą wodę z oblepionej śniegiem menażki.

Najpierw podaje potrawy zamówione przez kobietę.

Oczywiście, że tak. Spróbujcie kiedyś najpierw nie nakarmić Agi tylko samemu zacząć jeść. Prawdopodobnie skończyłoby się rozszarpanym namiotem i rozlewem krwi.

Głowy nie należy zniżać do poziomu talerza, ponieważ wówczas się garbimy. Należy ją trzymać prosto, a drogę pokarmu od talerza do ust ma pokonać wyłącznie ręka ze sztućcem.

Nie do końca. Jeżeli nasz namiot jest za niski, dopuszczalne jest pochylanie głowy podczas jedzenia. Miska/menażka z jedzeniem powinna znajdować się jak najbliżej ust. Ograniczy to ilość pokarmu rozmazanego na śpiworze. Nieuniknione jest jednak pobrudzenie kołnierza kurtki, na którym po paru dniach jest zaschnięta skorupa z wszystkiego tego, co w tym czasie jedliśmy.

Główna zasada jest taka, aby do nabierania pokarmów nie używać osobistych sztućców

Co?! Do nakładania pokarmu używamy głównie własnych sztućców! Jeżeli nasze zaginęły (ktoś na nich usiadł) to przejmujemy sztućce od osoby, która siedzi najbliżej nas mówiąc, że to tylko na chwilę.

Jeśli chcemy sięgnąć po danie, którego nie dosięgamy, to prosimy o pomoc osobę, która jest najbliżej. Nie podajemy przez kogoś, ponieważ przeszkadzamy mu w jedzeniu. Należy poprosić osobę siedzącą obok o podanie półmiska dalej.

Nic dodać nic ująć.

Zupa może zostać podana na dwa sposoby. W głębokim talerzu podaje się zupy gęste z dodatkami, w filiżance zupy krem lub zupy czyste. Wszystkie zupy jemy za pomocą łyżki. Przed rozpoczęciem jedzenia pamiętaj, że na gorące dania nie wolno dmuchać, lecz trzeba poczekać aż ostygną.

Oczywiście, że na gorące dania nie należy dmuchać, należy się cieszyć, że są gorące i czym prędzej spożywać, bo nigdy nie wiadomo, kiedy znów będzie szansa zjeść ciepły posiłek. Zupki chińskie staramy się podawać w tej samej menażce, co dnia poprzedniego, ponieważ zaschnięty makaron i tłuszcz jest ciężki do umycia/wytarcia i pozostaje na ściankach menażki do końca wyjazdu. Rezultat: po zrobieniu w menażce herbaty pływają w niej oka oraz odklejony makaron.

Dobrym zwyczajem jest zalewać zupkę wodą, w której wcześniej zostały ugotowane parówki. Oszczędza to energii i powoduje, że zupka jest nieco bardziej tłusta.

Naczelną zasadą jest napełnianie łyżki do maks. 2/3 pojemności i wkładanie jej do ust maks. 2/3. łyżkę wkładamy do ust czubkiem.

Tu sprawa jest nieco bardziej skomplikowana i wynika z różnicy w rozmiarze sporków. W przypadku, gdy dany spork przekracza rozmiarami 50% sporka drugiej osoby należy trzymać się zasady, by napełniać go jedynie w 4/7 dostępnej objętości. Mniejszy spork może być napełniany zawsze w 7/8. Zasada nie dotyczy Agi, która z reguły zagarnia największego dostępnego sporka (nawet, jeśli nie jest jej) i napełnia go w 9/8 objętości.

W przypadku zup podanych w filiżance (nie mylić z bulionówką), gdy zostanie jej niewiele na dnie, możemy chwycić filiżankę za uszko i dopić resztę płynu. Jeśli chodzi o zupy gęste, to warto pamiętać aby nie nabierać na łyżkę zbyt dużo, aby nie popłamić siebie i obrusa. Jeśli na dnie głębokiego talerza zostanie trochę zupy, to można przechylić talerz lekko lewą ręką i dokończyć posiłek.

Przy dopijaniu resztek z menażki należy zwrócić uwagę na kilka rzeczy – czy na dnie nie ma papierków oraz pozostałości po poprzednim posiłku (dopuszczalne śladowe ilości). Jeżeli po nas jeszcze ktoś zamierza pić nie powinniśmy pozwalać, by śpiki wiszące z nosa dotykały lustro płynu/potrawy. Jeśli niezauważenie wpadną do środka, nie jest to niczym niewłaściwym.

Po zjedzonym obiedzie najczęściej zamawiamy deser. Omówmy przykład szarlotki z lodami i bitą śmietaną. Dostaliśmy je podane na talerzyku, do którego przyniesiono nam łyżeczkę i widelczyk.

Szarlotka z bitą śmietaną na lodowcu byłaby dużym nietaktem. Najwłaściwszy deser to kisiel, do którego palcami kruszymy herbatniki. Całość staramy się spożywać tą samą łyżką, którą rozpoczęliśmy jeść obiad. Niestety na tym etapie co najmniej jedna łyżka jest już w zamieszaniu zgubiona a wszystkie, które zostały zmieniły kilka razy właścicieli. Innymi słowy – deser spożywamy tym, co przetrwało i jest w zasięgu.

Jabłka i inne owoce których skórki nie jadamy, należy obrać nożem a obierki pozostawić na talerzyku.

Jabłka zjadamy ze skórką i z ogryzkiem, a ogonek wyrzucamy do przedsionka. Następnego dnia i tak znajdziemy go w herbacie poprzez zagarnięcie go do menażki z kolejną porcją śniegu do topienia.

Jeśli chcemy się napić lub wyjść do ubikacji, sztucce kładziemy na talerzu krzyżując je. Gdy skończyliśmy jeść, sztucce układa się w poprzek talerza, równoległe do siebie.

Po skończonym posiłku menażki raczej układamy w kąt przedsonka a sztucce wkładamy w buty. Wymawiamy magiczne słowa „pozmywa się jutro” wiedząc, że się nie pozmywa bo do jutra zamarźnie. Na drugi dzień ze sporka zdrapiemy zamarzniete resztki. Menażki „opłuczemy” śniegiem i wytrzymy chusteczką higieniczną lub papierem toaletowym.

Do ubikacji podczas posiłku nie wychodzimy. Po posiłku zresztą też nie bo jest bardzo zimno i nie chce się ze śpiwora wychodzić. Osoba, która jednak się na to zdecyduje, naraża się na liczne wyzwiska i nieprzyjemności ze strony towarzyszy.

Sytuacja z ubraniem się wygląda nieco inaczej niż z rozebraniem. W tym przypadku to mężczyzna pierwszy ubiera się, a następnie pomaga kobiecie. Wszystko po to, aby kobieta nie musiała ubrana czekać na mężczyznę.

Tak, mężczyzna ubiera się i wychodzi z namiotu pierwszy. Zamarznietymi dłońmi nakłada tam uprząż i raki, podczas gdy kobieta robi to w namiocie, przynajmniej osłonięta od wiatru.

Dziku

Koszulka i getry na zimową wędrowkę

Powyżej na zdjęciu z sierpnia 2011 – boso, lecz w Brubecku. Lodowiec na wysokości ok. 4200 m n.p.m.

Ekstremalne właściwości za ekstremalną cenę:

Firma	Model	Data zakupu	Materiał	Gramatura [g/m ²]	Cena w I 2019 [PLN]
Brubeck	Extreme	2011	78% Merino	273	*250/200
Devold	Expedition	2011	Zew. 90% Merino Wew. 100% Merino	235	*350/350
Forclaz	Techwool	-	98% Merino	190	*130/130
*koszulka/getry					

Dwa zdania:

Zimową bieliznę termoaktywną zakupiłem przed wyprawą na Ural. W tym temacie nie było kompromisów, chcieliśmy się zaopatrzyć w artykuły z górnej półki. Do dziś niezliczoną ilość razy pławiłem się w komforcie z nimi związanym. Tak, tak: można spać w śpiworze w samej bieliźnie przy -30 stopniach. A nawet trzeba, żeby się nie spocić.

Z czystym sumieniem Dziku poleca:

Brubeck Extreme – zestawu tego używam nie tylko zimą, ale również latem w najwyższych partiach Alp. Jeśli chodzi o zimową wędrowkę po Sudetach to stawiam na merynosa. Brubeck Extreme to dobrze skrojona i bardzo ciepła koszulka. Myślę, że to dzięki niej mogę odpuścić wypasione kurtki i spodnie. Co jeśli cena 450 zł za komplet zniechęca? Proponuję wtedy kupić tylko koszulkę. Getry nie mają tak wielkiego znaczenia, bo nogi się zdecydowanie mniej pocą. Można w takim przypadku dół zastąpić tańszą wersją bielizny termoaktywnej (Brubecka lub innej firmy). Jednak jeśli chodzi o koszulkę, to komfort, jaki daje merynos jest nie do opisanego. Swojego zestawu używam 9-ty rok i trzyma się świetnie.

Devold Expedition – dziś cena za komplet to 700 zł. Polecam

jedynie tym, którzy mają sponsora i wybierają się zimą w najzimniejsze miejsce na kuli ziemskiej. Komplet spełnił swoją rolę zimą na Uralu Subpolarnym, jednak w następnych latach stawiałem niemal tylko i wyłącznie na Brubecka. Powód? Koszulka Devolda nie pasowała zbyt dobrze (przykrótka), dodatkowo od początku wyglądała jak zmechacona szmata. Getry, pomimo, że używałem sporadycznie lub nawet wcale – dziś są zupełnie nie do użytku. Obwód pasa powiększył się dwukrotnie. Nie mam teorii, jak to możliwe (od leżenia w szafie?). Podsumowując – najcieplejsza bielizna z możliwych, jednak jej funkcjonalność zaniżona przez krój. Dodatkowo słabe walory estetyczne i podejrzanie słaba żywotność gumki w getrach.

Forclaz Techwool – ten zestaw znalazłem na stronie Decathlona i powiem szczerze, że mnie zainteresował. Jeśli na pierwszy rzut oka niczym by mnie nie zniechęcił, to gotów byłbym zaryzykować. Komplet merynosa za 260 zł? To ciut więcej niż połowa ceny za Brubeck, a jest szansa, że spełniłby swoją rolę. Do przetestowania kiedyś.

Można też za 9 zł kupić getry na Allegro. Ich zalety zwałają z nóg: „gruby ocieplany materiał nie pozwoli Ci czuć zimna nawet przy wysokich temperaturach ujemnych, przy zakupie co najmniej 3 sztuk parę skarpetek otrzymasz gratis”

Oraz hit: „Rozmiar uniwersalny – Pasuje na L XL XXL !!!!! rozciągają się do 140cm nie tracąc swoich właściwości cieplnych”

Jeszcze dużo czasu upłynie, zanim Brubeck lub Devold osiągnie ten poziom technologii...

Weekend w lesie – kurtka

Powyżej na zdjęciu z lipca 2008 – tres mosqueteros, kurtka „Lawina” i szaliczek na czubku M.Blanc.

Moje kurtki (tabelkowo):

Firma	Model	Model rok	Membrana	Wodoodporność	Cena zakupu [PLN]
Milo	Lawina	2005		5 lub 10k	250
Fjord Nansen	Telemark	2009	X-HYDRO	10k	600
Elbrus	Foxtan	2017		5k	200

Opisowo (z sentymentem):

Milo – kurtkę tę kupiłem w dzień mojego pierwszego wyjazdu w góry. Nie wiedziałem wtedy (2005) czy ona kosztuje dużo, czy mało. A już na pewno nie wiedziałem, czy ma dobre parametry, czy może jest jednak do dupy. A skoro nie wiedziałem, to się nie przejmowałem i z kurtką tą zdobyłem kawał Korony Europy i dwukrotnie wszedłem na Mont Blanc (4808). Ponieważ jej kołnierz, czy też ogólnie krój nie pozwalał na skuteczne zabezpieczenie okolic szyi przed wiatrem, to grzecznie wspinałem się z szaliczkiem. No i ta naszywka na rękawie – „Lawina” – mistrzowie marketingu!

Fjord Nansen – model Telemark to prostota doskonała. Kurtkę tę mam już 10 lat i wciąż jest to moja podstawowa kurtka w Alpy. Niezwykle lekka, dobrze skrojona (dłuższa z tyłu, świetnie chroni pupę i plecy), ściągacze są tam gdzie być powinny, po nałożeniu kaptura i zapięciu gardy zostają tylko oczy na wierzchu. W żaden sposób nie krępuje ruchów, a na dodatek ma dłuugie suwaki pod pachami, można się wietrzyć, że hej. W kurtce tej zdobyłem kilkanaście 4-tysięczników, 5-tysięcznik oraz 7-tysięcznik. Membrana 10k to teoretycznie

minimum, ale czego więcej potrzeba. Wystarczy... nie chodzić za długo w ulewie.

Elbrus – kiedy to piszę, „akcje Foxtona” chodzą już po 130 zł. Za tyle dziś można tę kurtkę kupić, o ile znajdzie się ją jeszcze dostępną w jakimś sklepie. Z marką Elbrus jest tak, że oryginalnie kurtka ta, podobnie jak inne ich produkty, miała cenę w okolicy 100 tysięcy \$. Mistrzowie przecen. W praktyce na te wszystkie poskreślane ceny radzę nie patrzeć, bo ta końcowa (promocja!) jest i tak zawyżona. No ale 200 zł za coś typu Foxtona – warto! Membrana 5k nie uchroni przed ulewą, ale w zimowej wędrówce kurtka sprawdza mi się świetnie. Po co przepłacać?

I pamiątkowy screenshot, bo pewnie wkrótce zniknie całkiem z eteru:



Foxton, przeceniony ze 100 tys. \$

PS. koło Goretexu moje kurtki nawet w sklepie nie wisiały, więc nie wiem jak pachnie i jak się sprawdza. Pamiętam jednak sytuację w 2010, kiedy w sklepie wciskano mi kurtkę za 2200 zł (po zniżce). Ostatecznie nie dałem się namówić i w sklepie obok kupiłem Telemarka. Raz jeszcze zadam to pytanie – po co przepłacać?

Weekend w lesie – czołówka

Zestawienie podstawowych danych dla 3 wybranych modeli:

Firma	Model	Model rok	Stopnie świecenia	Ilość światła max [lm]	Ilość światła std [lm]	Czas pracy [h]	Ciężar [g] (z bat.)	Szczelność	Cena (I 2019)
Petzl	Tikkina	2017	eco, std, max	150	100	60	86	IP X4	70
Petzl	Tikka	2017	eco, std, max, red	200	100	60	88	IP X4	100
Petzl	Actik	2017	eco, std, max, red	300	100	60	90	IP X4	140

Temat ujęty w sposób opisowy:

Tikkina – jako źródło światła (po prostu) wystarczy. Z Tikkiną (najstarszy model) Aga weszła na 7-tysięcznik. Ale kto ją zna ten akurat wie, gdzie Aga ma łans i lumeny.

Tikka – ma dodatkową zaletę w postaci czerwonej diody. Do czego nam czerwone światło? Pomijając przypadki ekstremalne (wypadek, sygnalizacja pozycji itp.), czerwone światło przydaje się na biwakach. Nieprzypadkowo ma to związek z wpływem barwy światła na zdolność organizmu do odpoczynku. Czerwone światło diody, podobnie jak czerwona poświata słońca wieczorem sprzyja wyciszeniu. Natomiast niebieska barwa nieba pobudza, dlatego wieczorem przed pójściem spać nie powinniśmy patrzeć w ekrany TV, tabletów, laptopów i smartfonów, których wyświetlacze właśnie takie niebieskie światło emitują. Dodatkową zaletą jest to, że czerwona dioda nie razi w oczy, kiedy 2 osoby gotują i oporządzają się na małej powierzchni w namiocie.

Actik – daje dwukrotnie więcej światła w trybie MAX od

Tikkiny. Z taką czołówką jest już szansa, że zaimponujemy komuś, ustawiając najwyższy poziom i mówiąc „ho no, zoba na to”.

...

EDIT: To był komentarz, który pasował patrząc jedynie z perspektywy wycieczki po sudeckim lesie. Jednak jeśli chodzi o wyższe góry i eksplorację nowych obszarów, to powołując się na naszą [przygodę na Grossvenedigerze](#) zmieniam zdanie co do mocy czołówek. Podczas wyszukiwania z Tikkiną drogi nocą na stoku i na lodowcu brakowało mi światła, oj brakowało. Ciężko zbadać nachylenie stoku na trawersie, kiedy twoja czołówka nie jest w stanie dać z siebie odpowiednio dużo. Podobnie będzie przy nocnym wyszukiwaniu szczelin przed sobą, oraz jak podejrzewam przy wyszukiwaniu drogi w skalnej ścianie. Po powrocie z Austrii natychmiast zakupiłem Actika.

Można też eksperymentować z innymi firmami niż Petzl. W moim przypadku była to przygoda z czołówką Storm firmy Black Diamond. Od początku nawalała, więc dziś nie ufam modelom, których wersje mnożą się jak odcinki filmu „Szybcy i wściekli”. To przez tę czołówkę na [Allalina](#) wchodziłem z telefonem w ręce, zdarzyło się też, że zgasła mi w jaskini. Ale są też zalety posiadania czołówki BD Storm!

Można z nią chodzić do kurnika, żeby wieczorem policzyć kury (ale lepiej w takim wypadku mieć zapasowe źródło światła) lub pójść krok dalej i wypróbować na niej swoją kreatywność.

Prezentuję pomysły na usprawnienie:

1. „Języczek” odpowiedzialny za regulację kąta nachylenia czołówki się wziął zmęczył i wyłamał. Czołówka praktycznie stała się bezużyteczna. Miałem wyrzucić ją do elektrośmieci ale...

...potrzymaj mi piwo

Blokadę zastąpiłem śrubką w wywierconym otworze. Kąt wyregulowałem tak, by był uniwersalny w różnych sytuacjach, śrubkę następnie skontrolowałem nakrętką. Jako, że łeb śrubki odciskał mi się na czole podłożyłem gąbeczkę.

2. Styki od baterii wypadały, odginały się, a doginanie ich powodowało, że czołówka świeciła tylko przez chwilę lub wcale (z racji tego, że blaszki podczas użytkowania się ruszały).

Potrzymaj mi piwo

Do blaszek dolutowałem przewód od starej ładowarki do telefonu (dwie żyły). Przez ciasną, wywierconą dziurkę przewód wyprowadziłem na zewnątrz, po pasku na tył i do pojemnika na 3 baterie AAA (koszt modyfikacji to ok. 3 PLN).

3. Regularnie rozregulowujący się pasek załatwiłem ustawiając jego długość raz i blokując pasek w klamerce.











W rezultacie mam czołówkę, która dobrze się sprawdziła podczas zimowej wędrówki po zmroku. **Pojemnik z bateriami** trzymałem w **kieszeni pod kurtką**, dzięki czemu odizolowałem je od czynnika chłodzącego i wydłużyłem żywotność baterii. Jeśli nie potrzebuję chronić baterii przed mrozem to wkładam pojemnik z tyłu za pasek czołówki.

<pstryk>

Dziku