Zimowa trasa z noclegiem – lista sprzętu

Poradnik

A niech to, jednak napiszę coś w stylu poradnika. Mnie się ogólnie ciężko wymądrzać bo prawie przy każdej inicjatywie czuję się częściowo żółtodziobem, a to pewnie dlatego, że lubię wprowadzać nowe elementy i urozmaicenia. Zalety tego podejścia: niezmiennie od parunastu lat czerpię radość z wszystkiego co robię w górach i nie ma tu miejsca na nudę i rutynę.

Poniżej przedstawiam listę potrzebnego sprzętu podczas wyjścia na biegówki z noclegiem. Jedyne czego na niej brakuje to jedzenie i ewentualnie portfel, bo w lesie jest niepotrzebny (inaczej ma się sprawa z jedzeniem). W drugą stronę owszem, możemy tę listę skrócić – nawet o połowę. Okazałoby się, że nie tylko szalik i kompas, ale i bieliznę można skreślić. Bo pewnie wiele można zdziałać np. bez majtek, a jakbym się z kimś założył to nawet i w samym szlafroku jakąś pętlę na biegówkach bym przebiegł. Ale jednak polecam posiadanie wymienionego sprzętu bo pozwala to na pewien margines błędu, a nie tylko na walkę o przetrwanie. No i pamiętajmy, że mówimy o warunkach zimowych.

Jeśli chodzi o detale, to będę sukcesywnie dodawał szczegółowe opisy dotyczące poszczególnych pozycji z listy. Na dzień dzisiejszy jest już artykuł o czołówkach i kurtkach. Co ważne, poradników w sieci jest mnóstwo. Moje rady nie są lepsze czy gorsze od innych, są po prostu moje. Tego używam i żyję. Nie mam zamiaru jednak wmawiać nikomu, że dana kurtka, czy karimata jest najlepsza na świecie. Jest jaka jest, albo mi się sprawdza albo nie.

Weekend w lesie, lista rzeczy:

L.p.	Nazwa	Komentarz
1	Czołówka	W środku świeże baterie lub zapasowe ze sobą
2	Kurtka	Membrana przeciwwiatrowa i przeciwdeszczowa - na sobie
3	Spodnie	Membrana przeciwwiatrowa i przeciwdeszczowa - na sobie
4	Skarpety	Ciepłe - na sobie
5	Majtki	Zwykłe lub termoaktywne - na sobie
6	Koszulka	Merino - na sobie
7	Getry	Merino (choć niekoniecznie) - na sobie
8	Bluza	Polar lub inna ciepła warstwa - na sobie (jeśli zimno)
9	Plecak	Na sobie
10	Rękawice ciepłe	Łapawice - na sobie (jeśli zimno)
11	Czapka	Na sobie
12	Szalik	Na sobie
13	Rękawiczki cienkie	Pięciopalczaste, cienkie polarkowe - na sobie
14	Stuptuty	Na sobie
15	Skarpety zapasowe	
16	Śpiwór	
17	Namiot/płachta	
18	Karimata	Lub materac samopompujący
19	Narty+buty+kijki	Na sobie
20	Mapa	

L.p.	Nazwa	Komentarz
21	Telefon	Preferuję solidny, wodoszczelny, niezniszczalny, którego bateria trzyma tydzień
22	Kompas	
23	2 termosy	W sumie ze dwa litry płynu w termosach
24	Chusteczki higieniczne	Na katar i w razie czego kupę
25	Apteczka	Zawartość zależna od osoby. Pozycja też zasługuje na osobny artykuł

W plecaku tak naprawdę znajdzie się tylko kilka rzeczy: zapasowe skarpety, śpiwór, karimata, namiot, mapa, kompas i termosy. Po przygotowaniu noclegu plecak zostanie praktycznie pusty.

Jak żyć?

Jak żyć mając do dyspozycji metr kwadratowy w namiocie? Pół biedy jeśli chodzi tylko o przenocowanie, o przetrwanie do świtu po całodniowej wyrypie. Czasem jednak czekamy w trwającej parę dni zadymce we trójkę na 3 metrach kwadratowych i musimy urządzić sobie salon, kuchnię i sypialnię. Z reguły obiera się jedno ustawienie na początku i tak się już do końca uciera, że ten kawałek karimaty to kuchnia, a ten to magazyn sprzętu, że ja mam lewą nogę podkurczoną, a prawą za palnikiem, a kto inny ma głowę opartą na plecach kogoś innego, który to trzyma obie nogi na stopie tego pierwszego. I ten pierwszy topi śnieg, a ten drugi miesza, ten trzeci nalewa a drugi w tym czasie wyciera rozlane.

Ostatnia wędrówka w Szwecji sprowokowała kilka przemyśleń. Jak to się stało, że choć był to całkowicie nowy skład, tak doskonale wszystko funkcjonowało? Wymienię kilka punktów, które się na to złożyły i które warte są zastosowania na przyszłość.

1. Patent Asi z matą aluminiową o wymiarach 150x200cm pod karimaty: likwiduje „mostki termiczne” pomiędzy rozjeżdżającymi się karimatami. Choć jest to jedynie nasze subiektywne odczucie niepoparte badaniami amerykańskich naukowców, to i tak poprawiało to komfort noclegu w namiocie na śniegu.

2. Porządek ogólny – wszystko w namiocie powinno mieć swoje miejsce. Szukanie łyżki, czołówki, rękawiczki, cukru, stuptuta i mnóstwa innych rzeczy jest stratą czasu i niepotrzebnym zamieszaniem. Od początku każda rzecz powinna mieć swoje miejsce.

3. Plecak z reczami niepotrzebnymi na zewnątrz. Część sprzętu można zostawić luzem, jak kaski, raki i kijki. Jednak nawet zapasowa koszulka, bielizna, łapawice, jedzenie na późniejsze dni mogą powędrować do jednego plecaka i zostać na zewnątrz. Z 3 osób może zgromadzić się całkiem pokaźny pakunek. W środku uzyskujemy nieco miejsca. A na zewnątrz nawet opad śniegu im nie zaszkodzi.

4. W przypadku dużych mrozów warto część dobytku schować do śpiwora. Termos z herbatą – niech oddaje ciepło w śpiworze. Buty – jeśli rano nie chcemy mieć zamarzniętych na kość , sztywnych skorup, do których nie mieści się stopa – schowajmy do śpiwora. Rękawiczki – do śpiwora (rano założymy ciepłe). Czołówka, telefon i baterie z aparatu – do śpiwora, a wtedy dłużej podziałają. Polar i puchówka może pójść pod plecy albo pod głowę, jednak należy być czujnym, żeby nie zamokły (i tu znów pomaga mata z punktu pierwszego).

5. Śnieg do topienia, najlepiej w worku lub reklamówce należy

trzymać w przedsionku w zasięgu ręki.

6. Śmieci i opakowania albo od razu do przeznaczonego na to woreczka, albo można ewentualnie gromadzić podczas przygotowania posiłku w jednym opakowaniu (np. po liofie), a na koniec do kosza głównego.

7. Przydają się pomysły na gry towarzyskie, ewentualnie akcesoria w postaci kawałka ołówka i kartki. Grając w szubienicę, statki lub kółko i krzyżyk można „zabić” kilka godzin. Podczas zignorowania prognoz i wiosennej wtopy w Alpach Berneńskich w cenie był słonecznik. Dłubaliśmy całymi godzinami, aż palce bolały.

8. Ostrzeżenie – podczas „kiblowania” schodzi znacznie więcej gazu i jedzenia niż podczas normalnej, przebiegającej zgodnie z planem wędrówki.

Paweł i noga Agi na Monte Rosie w 2011 roku

Łupki i dłubanie podczas wizyty w Fiesch

Dziku

Mądry Polak, czyli coś o hipotermii

Kategoria „Mądry Polak” zawierać będzie artykuły głównie z dziedziny pomysłów usprawnień, ale również nauczek. Bo chociaż nie ma efektywniejszego sposobu nauki niż na własnych błędach, to pozwolenie sobie na pewne pomyłki może skończyć się dla nas tragicznie. Nic nam wtedy nie przyjdzie z nabytej w praktyce wiedzy. Dlatego podzielę się jednym z przykładów, gdzie lekceważące podejście bądź też niewiedza doprowadziły do niebezpiecznej sytuacji.

W artykule o naszej próbie wejścia na Mulhacen w górach Sierra Nevada wspomniałem o przykrym doświadczeniu przypominającym hipotermię. Dobrze pamiętając tamte wydarzenia wciąż uznaję, że nigdy wcześniej ani później nie byłem wyziębiony tak, jak wówczas. A przecież był to wrzesień na południu Hiszpanii, gdzie masyw górski bezpośrednio styka się z plażami moża śródziemnego. Zresztą zaledwie dzień wcześniej w Granadzie mieliśmy niemal 30 stopni ciepła. Dla uświadomienia kontrastu – zarówno podczas zimowej wędrówki na Uralu Subpolarnym, jak i w lutym w Alpach temperatura nocą spadała poniżej -30□. Dodatkowo w tych przypadakch nocowaliśmy w namiocie.

A zatem z gorącej Granady pojechaliśmy autokarem do nieczynnego ośrodka narciarskiego. Stmatąd pieszo ruszyliśmy w góry. W miarę zdobywania wysokości wzmagał się wiatr i zachmurzenie, ale kontynuowaliśmy wędrówkę, gdyż prognozy na dzień następny były znacznie lepsze. Plan był taki, by spędzić noc w jednym z kamiennych schronów na grzbiecie prowadzącym z Pico Veleta na Mulhacen. Oboje mieliśmy kurtki przeciwdeszczowe, ale niestety spodnie bez membrany, typu bojówki. Zacinający deszcz dokumentnie zmoczył mnie od połowy pośladków w dół. Do tego porywisty wiatr zrobił swoje i na szczycie Pico Veleta (3396 m) byłem już bardzo mocno wyziębiony. Brak widoczności dawał znikome szanse na znalezienie schronienia, dlatego postanowiliśmy wracać. Już wtedy z powodu drgawek nie byłem pewien, czy uda mi się zejść na dół o własnych siłach. Stres i słabnąca psychika na pewno nie pomagały. Wkrótce telepało mną tak, że nie byłem w stanie wypowiedzieć słowa. Trzęsące się z początku nogi stawały się coraz bardziej sztywne, a ja przestawałem mieć nad nimi kontrolę. Coraz trudniej było mi postawić kolejny krok. Całkiem dobrze za to trzymała się Aneta, która nie czuła aż takiego wychłodzenia, a to na pewno dodawało otuchy i kto wie – może by nas nawet uratowało (ostatecznie skorzystaliśmy z pomocy z zewnątrz). Niemniej była to jedna z niewielu sytuacji, kiedy naprawdę zaczynałem odczuwać, że zagrożone jest moje życie a ja sam już nie potrafię opanować sytuacji.

Przez lata, gdy tylko temat powracał zastanawiałem się, czy to możliwe, żebym wtedy w Hiszpanii pomimo dodatniej tmeperatury wpadł w pierwsze stadium hipotermii. Odpowiedź znalazłem w książce Góry Medycyna Antropologia, której autorem jest Zdzisław Jan Ryn.

„Nie bez znaczenia jest wilgotność odzieży, zarówno pochodzenia zewnętrznego, jaki i wewnętrznego (pocenie się). Ward uważa, że hipotermia może się rozwinąć przy temperaturze otoczenia 10□, jeśli są obecne dodatkowe czynniki, takie jak wiatr, wilgotność oraz nieodpowiednie ubranie.
(…)
Przy ciepłocie poniżej 36□ uczuciu zimna towarzyszą dreszcze i drgawki ciała. Przyspiesza się tętno, oddech i wzrasta ciśnienie krwi. Przy ciepłocie poniżej 35□ obok głębokiej apatii pojawiają się zaburzenia świadomości i osłabienie czynności psychomotorycznych, wraz z ograniczeniem orientacji. Kończyny stają się sztywne, co utrudnia poruszanie się.”

Wnioski:

1) Bierz pod uwagę wysokość i to, jaki może mieć to wpływ na temperaturę. Przyjmuje się, że na każde 150 mH temperatura spada o 1 stopień. Oczywiście pomijamy tu wpływ wiatru lub inne zjawiska (typu inwersja). A to oznacza, że „chłodny” dzień w Granadzie, gdzie temp. mogła tego dnia spaść do 20 stopni, w górach oznaczał on temperaturę w okolicy 4□.

2) BAWEŁNA ZABIJA. Czy coś muszę dodawać? Hasło to widnieje w poradniku zimowej wędrówki przy rysunku skulonego z zimna kościotrupka. Bawełna nie odprowadza wilgoci od ciała, długo schnie. Dobra bielizna termoaktywna oraz wierachnia warstwa z membrany to kluczowe pozycje w wyposażeniu.

3) I najważniejsze, z czym trzeba się liczyć, bo w kombinacji z jednym lub dwoma poprzednimi zabójcze – to czynnik chłodzący wiatru. Przy temperaturze 4□ i prędkości wiatru 80km/h odczuwalna temperatura to -4□. Co, jeśli dojdzie do tego mokre

ubranie? Woda wychładza nasze ciało 23 razy szybciej od powietrza, zatem nawet latem niewinna sytuacja może przerodzić się w krytyczną.

Pozdrawiam
Dziku

Powyższe zdjęcie zrobiłem na płaskowyżu niedaleko najwyższej góry na Uralu. Na zdjęicu Maciek – miłośnik esktremalnych wrażeń. Wtedy byliśmy doskonale przygotowani do trudności związanych z temperaturą.

Górska kuchnia wg Agi

Odkopane w archiwach sprzed lat. Artykuł autorstwa Agi o żywieniu w górach. Spokojnie mogłaby wypuścić tego całą serię:

Jeśli uważasz, że dobre jedzonko znacznie zwiększa Twoje szanse na zdobycie wymarzonego szczytu – dobrze myślisz! Powszechnie wiadomo, że smaczne posiłki pozostają raczej pobożnym życzeniem, gdy biwakuje się gdzieś na lodowcu… Spróbujmy to zmienić!

W tym miejscu będziemy zamieszczać sprawdzone przepisy na dania, które można zrobić w najbardziej ekstremalnych warunkach, ze składników, które są lekkie oraz nie zajmują dużo miejsca w plecaku.
Aby „niebo w gębie" nie oznaczało w górach tylko łykania rozrzedzonego powietrza…

Na dobry początek pierwsze propozycje:

1. Spaghetti Pawła
Do wrzątku wrzucamy makaron dwu-pięciojajeczny (takie małe nitki, w małych paczkach, gotuje się ok 2-3 minut), po zagotowaniu (bez odcedzania!) dodajemy sos do spaghetti w proszku, pokrojony w małe cząstki ser i voille! można jeszcze dodać ciupkę bazyli suszonej. Pychota!

2. Zupka Agi
Zalewamy „rosół z kury" (polecam amino – duży makaron) wrzątkiem, wkrawamy małe kawałki sera żółtego i kabanosów, a jeśli chcemy zwiększyć kaloryczność (zwłaszcza w zimie) dodajemy kapkę oleju lnianego. Mniam, mniam…

3. Danie Dzika
Nie ma i raczej nie powstanie, bo on wogóle nie je, chyba, że mu się przypomni lub przymusi..

4. Liofy – fuuu…

5. Przekąski Agi, te ulubione
– kisielki + herbatniki
– budynie zalewane wrzątkiem (HIT: czekoladowy z orzechami)
– kaszki zalewane np. mleczny start – niecały 1zł (patrz *)
– ser żółty + kabanosy

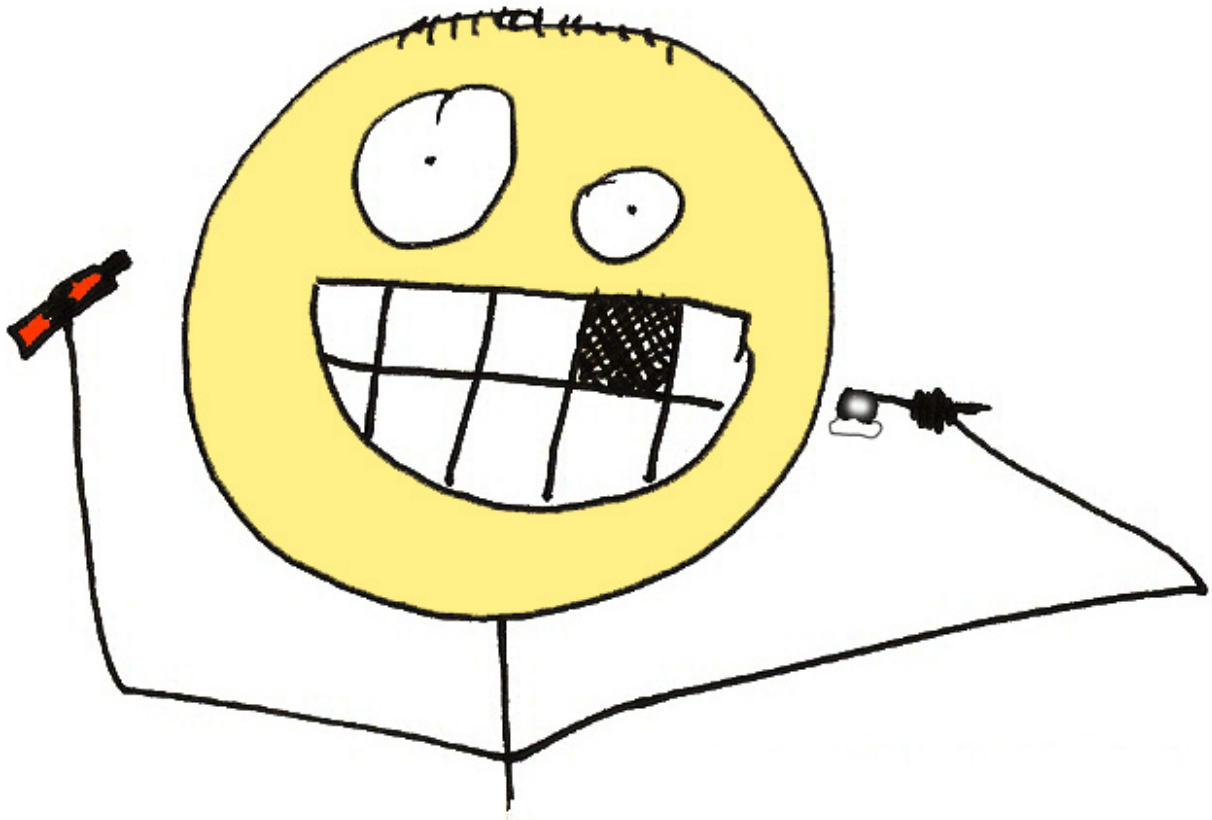
– mieszanka bakalii

Aga

Przypiski Dzika:
Ad. 1 – to danie z czasem przybrało wersję dwudaniową. Najpierw gotujemy parówki, potem do tej samej wody wrzucamy makaron i dalej wg opisu. W trakcie przygotowywania zakąszamy parówami.
Ad. 3 – Jedzenie to strata czasu. Amerykanie ponoć już całkowicie od tego odchodzą.
Ad. 4 – Tu również informacja wymaga uaktualnienia, bo odkąd pojawiły się wyroby polskiej firmy LyoFood, jedzenie liofilizowane nabrało zupełnie nowego wymiaru i ponownej akceptacji.
Ad. 5 – Informacja dot. Mlecznych Startów nieaktualna, bo po którymś wyjeździe produkt Adze zbrzydł i tak już zostało. Ja też ich jeść już nie mogę (choć nadal lubię), bo sam zapach w namiocie może spowodować komplikacje.

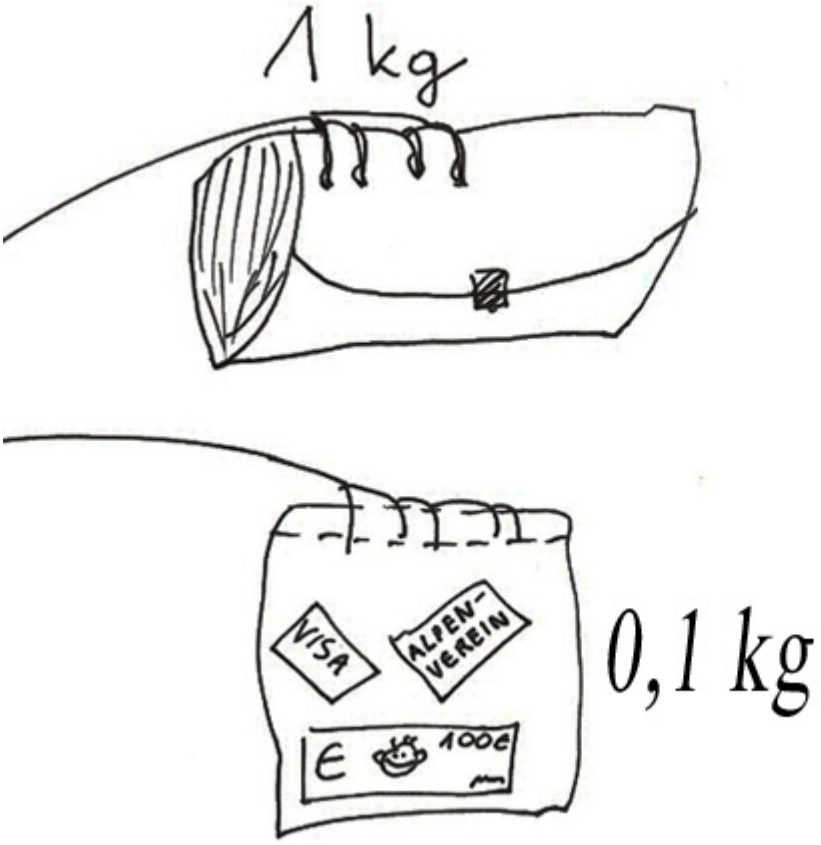
Odchudzanie bagażu – szczoteczka i pasta

Tym razem nie tyle chodzi o parę gram ciężaru mniej, lecz o poręczniejsze narzędzie do podręcznego bagażu. Szczególnie podczas długich podróży, kiedy wykorzystujemy różne możliwości do umycia zębów. Ucięta bądź składana szczoteczka oraz mała tubka pasty mieści się do małej kieszonki i mamy ją zawsze przy sobie. Na stacji benzynowej, w strumieniu wypływającym z lodowca i podczas innych okazji możemy szybko umyć zęby. No i co ważne – pasta niesiona w kieszeni nie zamarza.



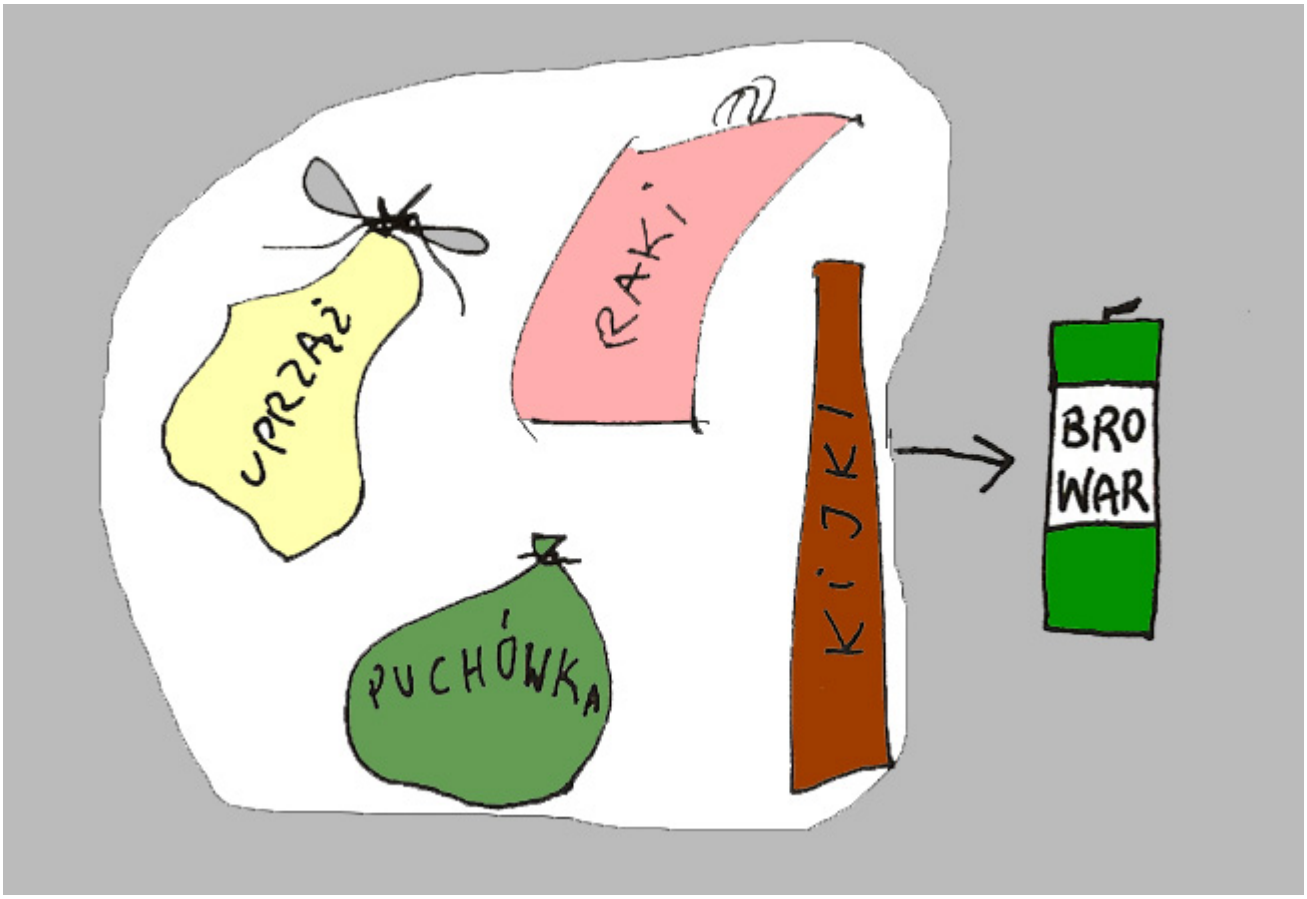
Odchudzanie bagażu – portfel

Dlaczego nie ma centrum handlowych w górach? Przez lata nosiłem portfel na lodowiec i nigdy nie miałem okazji go użyć! Przyjrzyjmy się naszym portfelom, które zabieramy na treking, wspinaczkę. Karty na punkty, karty biblioteczne, karty rowerowe, bilon, paragony… a i same portfele skórzane swoje ważą. Wniosek: portfele zostają w aucie. W góry zabieramy szczelny, mały woreczek z kartą kredytową, dowodem osobistym (poza Unią paszport), ubezpieczeniem i paroma banknotami.



Odchudzanie bagażu – pokrowce

Pokrowiec, na uprząż, na rakiety, na kijki od namiotu, na namiot, na uprząż, na puchówkę, na kurtkę, a może nawet na raki – czy każdy z nich jest niezbędny? Z tego co kojarzę przykładowa uprząż po pierwszym wyciągnięciu z pokrowca wraca do niego dopiero po powrocie do domu. To samo z pozostałymi sprzętami. Pokrowce w trakcie akcji górskiej i tak trafiają do plecaka i nie chce się ich potem szukać. Wszystkie razem potrafią zająć sporych rozmiarów kieszeń w plecaku. A zdarza się, że po prostu odlecą z wiatrem. Zostawmy je w aucie.



Odchudzanie bagażu – szpilki do namiotu

W warunkach wysokogórskich często okazują się niepotrzebne szpilki do namiotu. Namiot mocujemy za pomocą kijków, nart, kamieni, worków ze śniegiem, czekanów, deadmenów lub śrub lodowych. Rzadko kiedy struktura śniegu czy lodu pozwala na użycie szpilek. Wniosek: szpilki lepiej zostawić na dole. Ewentualnie zabrać 4 na wszelki wypadek.

Lista żywieniowa – wypad parodniowy

dzień 0 - wyjazd	**dzień 1**	**dzień 2**	**dzień 3**
do auta:	rano na miejscu:	zalewajka (owsianka Neste)	zalewajka (owsianka Neste)
posmarowany chleb	kanapki z domu		
warzywa	w góry:	dzień 2 w góry	dzień 3 trasa
owoce	batony	czekolada	2 batony

dzień 0 - wyjazd	dzień 1	dzień 2	dzień 3
woda, napoje	mus jabłkowy	baton	
słodycze, przekąski	biwak:	zelek energetyczny	dzień 3 parking
termos z herbatą, kawą lub kakaem	ser żółty	mus jablkowy	kociołek łowicza (słoik)
	chleb	bakalie	chleb suchy
	kabanosy	kabanosy	kawa 3w1
	zupka chinska		
	kisiel	dzień 2 wieczór	dzień 3 podróż
	jabłko	parówki	ciastka
	herbata owocowa	makaron	sok
	cukier	sos	woda
		ser żółty	cola
		kisiel	konserwa
		herbatniki	vasa
		zupka chinska	dżem
		herbata	paluszki
		cukier	

Lista sprzętu – zielonek

Sprzęt	Komentarz
Czołówka	Ze świeżymi bateriami plus dobrze mieć 1 komplet zapasowych
Telefon	Naładować na maksa i potem używać oszczędnie
Folia NRC	Do kupienia w aptece
Okulary przeciwsłoneczne	Jeśli wymagane to lodowcowe
Ubezpieczenie - polisa	Sporty ekstremalne z akcją ratowniczą
Dowód osobisty, karta bankowa, pieniądze	Schować w wodoszczelny woreczek na wypadek deszczu
Szczoteczka i pasta do zębów	Najlepiej w małej tubce albo zgadać się i wziąć jedną na grupę
Chusteczki nawilżane	Do mycia stóp, pach i pupy, poprawiają samopoczucie, psychicznie mogą zadecydować o wejściu na szczyt!
Chusteczki higieniczne	Parę paczek, do smarkania i jako weekendowy papier toaletowy
Środki przeciwbólowe	Co kto lubi, apap, ibuprom, ketonal
Zatyczki do uszu	Na spokojny sen z chrapiącą osobą w namiocie. Osoba wypoczęta zwiększa swoje szanse
Krem UV	Jeśli w planie lodowiec to z mocnym filtrem! Bez tego grożą poparzenia twarzy, uszu a nwet dziurek w nosie
Pomadka do ust	Może być nawet różowa, ale ważne by mieć
Plastry opatrunkowe	Na odciski, skaleczenia
Karimata	Im grubsza tym lepiej izolująca i wygodniejsza

Sprzęt	Komentarz
Śpiwór	W miarę ciepły, w nocy może być od +10 do -10
Plecak	Duży plecak żeby to wszystko pomieścić
Koszulka termoaktywna	Bawełna zabija! Używamy termoaktywnych koszulek, nawet najtańszych
Polar gruby	
Kalesony	Getry, rajtuzy... w razie zimna
Skarpety trekingowe	Nie przesadzać z ilością, i tak chodzi się w tych samych. Jedne na zapas starczą
Polar cienki	
Rękawiczki polarkowe	Nawet takie za 10zł
Rękawice ciepłe lub łapawice	
Stuptuty	Ochraniacze przeciwśniegowe na nogawki i buty
Buty górskie	Wysokie za kostkę, w miarę sztywne, tak, aby się raki na nich trzymały. Zaimpregnowane i na tyle nieprzemakalne jak tylko się da
Kurtka membrana	Cienka, membranowa. Ma chronic przed wiatrem, sniegiem i deszczem. Przed mrozem chronia polary pod kurtka.
Spodnie membrana	Podobnie jak kurtka
Czapka	ciepła, dobrze osłaniająca uszy
Raki	Paskowe lub automaty jeśli buty są pod takie raki
Kask	
Uprząż	

Sprzęt	Komentarz
Czekan	
Scyzoryk	
Widelco - łyżka (spork)	W turystycznych sklepach są lekkie plastikowe (tanie) lub tytanowe (drogie) sporki w różnych rozmiarach
Zapałki lub zapalniczka	W woreczku wodoszczelnym
Kubek (chyba, że wystarczy nam kubek z termosu)	Lekki blaszany lub termiczny kubek
Termos	0,75 albo litrowy, szczelny, niezawodny
Kijki trekingowe	Nieobowiązkowe lecz są zbawieniem dla kolan, szczególnie przy schodzeniu, do tego pozwalają zachować równowagę w trudnym terenie
Tabletki mineralizujące	Polecam Litorsal - do kupienia w aptekach