



8academy

NA TOPIE

Zima w górach

PORADNIK SPRZĘTOWY 8A.PL





1. **Zimowy trekking, czyli jak wędrować zimą w górach**
2. **Jak ubrać się zimą w góry**
3. **Jak biwakować zimą w górach**
4. **Jak biegać zimą po górach**
5. **Impregnacja butów na zimę**
6. **ABC lawinowe**
7. **Jaki sprzęt zimą w góry**
8. **Jakie raki w góry**
9. **Raki czy raczki turystyczne**
10. **Jak wybrać odpowiednie buty do raków koszykowych**
11. **Raki koszykowe – wiązanie krok po kroku**
12. **Czekan dla początkujących**
13. **Jak wybrać czekan turystyczny – dobór długości**
14. **Bielizna termoaktywna – jak ją wybrać**
15. **Kominiarka, komin czy maska – co wybrać gdy zimno i wieje**
16. **Ciepłe rękawiczki, czyli jakie**
17. **Rakiety śnieżne – poradnik zimowego wędrowca**
18. **Łopata śnieżna – sprzęt ratujący życie**
19. **Plecaki lawinowe**
20. **Plecak lawinowy w samolocie – co warto wiedzieć**



Zimowy trekking,

czyli jak wędrować ZIMĄ W GÓRACH

Tekst: Łukasz Supergan

Kiedy złapiesz bakcyła górskich wędrówek, przychodzi moment, w którym przestają wystarczać Ci proste „jednodniówki”. Wyjście ze schroniska, dzień spędzony na wycieczce na pobliski szczyt, zejście, nocleg. Zabierasz więc w góry sprzęt biwakowy i cieszysz się porankiem lub zachodem słońca oglądanym z namiotu, jedzeniem przyrządzonym na własnej kuchence i wolnością, jaką daje taki sposób wędrówki.

Zimowy trekking czasem oznacza, że zamiast słońca, obudzi Cię deszcz bębniący w tropik, a przez pierwsze noce każdy odgłos dobiegający z zewnątrz będzie urastał w twojej wyobraźni do skradającego się niedźwiedzia. Pewnego dnia powiesz sobie jednak, że czas spróbować czegoś poważniejszego. Co to może być? Na przykład wędrowanie i biwakowanie zimą.

Zima stawia wędrującemu zupełnie inne wyzwania. Ale kiedy przywykniesz do trudności, jakie wynikają z tej pory roku, to zaczniesz uważać zimowe wyprawy w góry za szczególnie wyjątkowe doświadczenie. Oznacza ono niezakłóconą samotność, ciszę i góry w ich znacznie surowszej postaci. Ale także wyzwania: wysiłek przedzierania się przez śnieg, zimno czy nieprzewidywalną pogodę.



Zimowa wędrówka do łatwych nie należy – trzeba się do niej odpowiednio przygotować (fot. Hannah)

Zimowy trekking – podstawy

Jak zacząć? Przede wszystkim zrozumieć różnice między przemieszczaniem się w górach latem i zimą. Zimowa wędrówka to nie to samo co letnia, tylko trochę chłodniejsza. Zimowy biwak wymaga innego podejścia i planowania. Czynników, jakie musisz wziąć pod uwagę, jest cała lista, poniżej zebrałem te, które są kluczowe podczas zimowej przygody.

Temperatury

Najbardziej oczywista różnica – i wciąż niedoceniana przez turystów, czego efektem są przypadki hipotermii i akcje ratunkowe. Warto pamiętać, że temperatura, jaką pokazuje termometr, nie jest tą samą, którą odczuwasz. Na postrzeganie tempe-

ratury przez organizm ma wpływ kilka czynników:

WIATR – każdy z nas, drogą konwekcji, wytwarza przy skórze ciekłą warstwę nagrzanego powietrza. Nawet lekki podmuch wiatru pozbawia nas tej osłony. Im silniejsze jego podmuchy, tym większe uczucie zimna.

WILGOTNOŚĆ – mroźny, pogodny dzień, gdy powietrze jest suche, to wymarzone warunki do marszu. Najgorsza jest kombinacja zimna i dużej wilgotności, z jaką możesz zetknąć się np. w rejonach subpolarnych, takich jak Islandia. Temperatura +3 st. przy dużej wilgotności i opadach może być odczuwana jako subiektywnie dużo niższa niż -5 st. w pogodny, suchy dzień.

Czołówka lub
latarka oraz
zapasowe
baterie to sprzęt
niezbędny, gdy
zmrok szybko
zapada

(fot. The North Face)



ZMĘCZENIE – niską temperaturę odczuwasz bardziej, gdy siły Twojego organizmu wyczerpują się. Dwa lata temu przeszedłem pieszo 850 km przez Karpaty Słowackie zimą. Przez prawie 5 tygodni zmagalem się z trudnościami terenu, zimnem i zagmatwaną ścieżką. Gdy startowałem, mój zestaw ubrań był wystarczający, aby rozgrzać mnie w 15-stopniowe mrozy. Pod koniec drogi z trudem rozgrzewał mnie w okolicy 0 stopni.

Energia

Zimą rozgrzanie ciała wymaga więcej energii. Dbaj o regularne dostarczanie sobie kalorii podczas posiłków i na postojach, w trakcie marszu.

Krótki dzień

Zimowa wędrówka oznacza często marsz w ciemnościach. Dzień trwa

8-10 godzin, czeka Cię więc pobudka i pakowanie w światło latarki. Jeśli chcesz przejść długi dystans, ostatnie godziny i wieczorny biwak także wypadną po ciemku. Planuj dzień tak, aby najtrudniejsze miejsca na Twojej drodze przejść rano lub w środku dnia i daj sobie dość czasu na zejście w dolinę. Wieczne wejście na szczyt i widok zachodzącego słońca mogą być piękne, to fakt. Upewnij się jednak, że wiesz, jak wrócić po ciemku z odległego i być może eksponowanego wierzchołka.

Czas

Znasz opowieści himalaistów o tym, jak w warunkach zimowych na kubek wody pod szczytem czekali godzinę? No właśnie. I nie musisz być himalaistą, by tego doświadczyć: zimą każda czynność trwa znacznie



W przypadku głębokiego śniegu warto zabrać rakiety śnieżne lub zastanowić się nad skiturami (fot. Arcteryx)

dłużej. Rozbijanie namiotu może zająć godzinę, gdy wykopujesz platformę w głębokim puchu. Gotowanie trwa kilkakrotnie dłużej, gdy całą wodę wytapiasz ze śniegu. Zwyczajne ubieranie się może trwać wieki, gdy w mroźny poranek będziesz walczyć z zalodzonym suwakiem ochraniacza. Nie da się tego uniknąć, dlatego daj sobie czas na te czynności. A skoro mowa o czasie to kolejnym czynnikiem są...

Mniejsze odległości możliwe do pokonania

Do dziś pamiętam przygodę, przeżyłą w Tatrach Zachodnich, gdy po masywnym opadzie śniegu postanowiłem wyjść na główny grzbiet gór. W lesie leżały głębokie zaspy, których przejście zajęło mi pół dnia. Wyżej było tylko gorzej. Grań Tatr

pokrywały trzymetrowe zaspy i nawisy, w które zapadałem się po pas lub głębiej. Odcinek, który latem zająłby mi 3-5 minut, wymagał godziny tytanicznego wysiłku. W ciągu całego dnia zrobiłem może dwa kilometry, potem poddałem się. Odwrót okazał się jednak trudniejszy i trwał kolejną dobę.

Nawet cienka pokrywa śnieżna będzie spowalniać Twoje kroki, nie możesz liczyć, że zimą pokryjesz taki sam dystans, jak latem. Realistycznie zaplanuj trasę, a planowaną liczbę kilometrów, w stosunku do letniej, podziel przez dwa lub trzy.

Istnieją jednak sposoby pozwalające znacznie przyspieszyć Twój marsz. Podstawowym jest zabranie nart skiturowych lub rakiet. Narty, w połączeniu z fokami sprawią, że podejście stanie



Na pozór niewinnie wyglądająca ścieżka, może okazać się prawdziwym lodowiskiem (Fot. Arcteryx)

się łatwe, a Ty nie odczujesz ciężaru nart, mogąc je gładko przesuwając po powierzchni śniegu. Kiedy znajdziesz się na szczycie, narty zamienią długie, męczące zejście w wygodny zjazd. W łagodnym terenie narty skitowe możesz zastąpić lżejszymi backcountry – nie nadają się one do długich zjazdów, ale są lżejsze. Są idealnym rozwiązaniem na łatwe szlaki.

W głębokim puchu dobrze sprawdzają się rakietki śnieżne. Nie dają one tej wolności i emocji, co długi zjazd na nartach, fakt. Są jednak lekkie, łatwe w transporcie i niezastąpione w gęstym lesie.

Tam, gdzie ścieżki mogą być oblodzone, niezbędne będą czekan i raki. Pamiętaj, że poza zabraniem ich na

szlak trzeba umieć się nimi posługiwać. Wędrowania z „kolcami” na nogach i hamowania czekaniem naucz się w łatwym terenie, pod okiem kogoś bardziej doświadczonego.

Bagaż

Zima oznacza z reguły konieczność zabrania większego bagażu. Ubrania zazwyczaj masz na sobie, ale w plecaku dźwigasz więcej sprzętu. Aby utrzymać ciepło na biwaku potrzebny będzie cięższy, puchowy śpiwór, dający komfort snu w temperaturze około -15 stopni. Dobrze sprawdzi się też 4-sezonowy namiot, wyposażony w fartuchy śnieżne i pojemny przedśrodek do trzymania sprzętu. Długi czas gotowania to także większa ilość paliwa – wędrując zimą zużywam ok. 3 razy więcej gazu niż la-



Odpowiednie buty, stuptuty, rękawiczki, bielizna termoaktywna, ciepła wiatroszczelna kurtka – to niezbędny zimowych wędrówek (fot. Columbia)

tem. Na tygodniową wędrówkę zimą zabieram 65-litrowy, wygodny plecak, pozwalający zmieścić całe wyposażenie.

Jakość sprzętu

Latem możesz przejść szlak górski w bawełnianej koszulce i lekkich butach. Zimą odradzam jakiegokolwiek kompromisy. To, co zabierasz, musi być sprawdzone i dostosowane do trudnych warunków.

Buty nie tylko muszą być wysokie. Muszą zapewniać odpowiednią sztywność podeszwy (czyt. [Jak wybrać właściwe buty górskie](#)) i być nieprzemakalne. Zimą niezbędne okażą się stuptuty, o ile Twoje spodnie nie są w nie wyposażone.

Podstawą mojego zimowego ubioru jest [bielizna z wełny merino](#). Warstwą termiczną są bluzy polaru/powerstretchu. Jako warstwę zewnętrzną stosuję softshellowe spodnie bez membrany i podobną bluzę. Kurtkę z membraną zostawiam sobie na najtrudniejsze warunki, silny wiatr i mokry śnieg. ZAWSZE mam też w plecaku zapasowe rękawice i czapkę, na wypadek przemoczenia lub zgubienia (czytaj również: [Jak ubrać się zimą w góry](#))

Dieta

Dzień spędzony przed komputerem to wydatek energetyczny rzędu 2500 kcal. Wędrówka latem – około 4000. Wędrówka zimą – 6-7 tysięcy. Taki też zapas kaloryczny trzeba uzupełniać. Zimą bywa to trudne.

W trakcie marszu nie masz ochoty się zatrzymać by coś zjeść i przy tym marznąć. Wieczorem zmęczenie zniechęca do gotowania. Nie ma jednak rady: musisz łądować w siebie kalorie, robiąc przerwy w marszu na przekąski i planując odpowiednio kaloryczne posiłki.

Ustal sobie dzienny harmonogram odżywiania. Maszerując przez godzinę zatrzymaj się na 5-10 minut. Podczas takiego postoju zjedz coś i napij się. W połowie dnia pozwól sobie na dłuższy postój i większy, nawet ciepły posiłek (np. zupę).

Woda

Zimą zagrożeniem jest też ryzyko odwodnienia. Marsz w suchym, mroźnym powietrzu sprawia, że podczas oddychania tracisz od 2 do nawet 5 litrów wody dziennie! Mróz oszukuje jednak Twój organizm, podpowiadając, że nie chce Ci się pić. Na każdym postoju uzupełniaj płyny. Jeśli to niezbędne – w połowie dnia zagotuj wodę, napij się, napełnij termos. Odwodnienie już w ciągu kilku godzin drastycznie pozbawia sił do marszu i zwiększa Twoją podatność na odmrożenia.

Nawigacja

Góry zimą wyglądają inaczej – to truizm. Wędrówka o tej porze roku, nawet w słoneczną pogodę, oznacza jednak utrudnioną nawigację. Śnieg zakrywa znaki, zmienia rzeźbę terenu i maskuje przeszkody. W połączeniu z chmurami może wytworzyć niebez-

pieczne zjawisko tzw. „white-out”, kiedy niebo i ziemia zlewają się ze sobą, uniemożliwiając rozpoznanie rzeźby terenu. Trudne warunki zimowe pokazują dobitnie, na ile dobrym nawigatorem jesteś. W takich warunkach **ratunkiem jest GPS**, który umożliwi dotarcie do niewidocznego celu, którego współrzędne możemy wprowadzić do urządzenia lub na powrót po własnych śladach.

Teren lawinowy

Lawiny to najbardziej nieprzewidywalny żywioł górski. I najbardziej gwałtowny. Poniżej granicy lasu w zasadzie nie są zagrożeniem (choć zdarzają się wyjątki). Jeśli myślisz o wyjściu na szlak w wysokie góry, rozważ udział w kursie, który przygotuje cię do samodzielnej oceny zagrożenia lawinowego. To krótkie, weekendowe szkolenie. Jeśli nie potrafisz ocenić zagrożenia, swoje zimowe wędrówki zaczynaj w górach niskich. Wychodząc ponad granicę lasu, poruszaj się wyłącznie w partiach uznawanych za bezpieczne, przy stopniu zagrożenia lawinowego 1 lub 2. Na bieżąco czytaj też komunikaty lawinowe służb ratowniczych.

Przygody z zimową wędrówką nie zaczynaj od długiej wyprawy. Weekendowy wypad będzie wystarczający, aby przetestować sprzęt i Twoje możliwości. Biwakuj w miejscach z których, w razie potrzeby, możesz szybko ewakuować się do cywilizacji. Najlepszy czas to późna zima, kiedy

dni są dłuższe, a temperatury bardziej znośne. Stopniowo buduj swoje doświadczenie podczas zimowych

wędrówek i pamiętaj o powyższych zasadach bo twoje bezpieczeństwo jest najważniejsze. ■



Podczas samotnej wędrówki, zwłaszcza zimą, bezpieczeństwo jest najważniejsze (fot. Berghaus)

