

# Jak ubrać się zimą w góry

się zimą w góry

PORADNIK DLA PANÓW

Tekst: Piotr Czmocho

**Jak ubrać się zimą w góry? Dla osoby zaprawionej w zimowej turystyce, temat wydaje się banalny. Jednak wiem, iż wątpliwości pojawia się sporo. Zima to dla mnie główny okres górskiej aktywności. Postanowiłem podzielić się kilkoma radami w temacie doboru ubrania na zimowe, górskie wędrówki.**

**N**a początku chciałem wyraźnie zaznaczyć, iż prezentowana poniżej propozycja jest moim własnym, wypracowanym na przestrzeni 25 lat zimowej aktywności, patentem. Co znaczy, że wcale nie musi to być sposób odpowiedni dla każdego. Jestem nawet pewien, że z czasem na 8academy pojawią się teksty przedstawiające inne koncepcje. Ba! Nawet ja mogę być autorem kolejnego wpisu, ponieważ cały czas pojawia się w sklepach odzież wyprodukowana z nowych materiałów i z wykorzystaniem nowych technologii, a na nowinki sprzętowe jestem otwarty

i zawsze skory do testów. Po takim „ostrzegawczym” wstępie zapraszam do zapoznania się z moim (sprawdzonym!) sposobem na to jak ubrać się zimą w góry.

Kompletuję odzież zgodnie z rodzajem aktywności, który najbardziej lubię i której poświęcam większość czasu „wolnego” (raczej pasuje tu określenie „wygospodarowanego”): duża intensywność wysiłku, podejścia min. tysiąc metrów przewyższenia, granie i szczyty w terenie odśnieżonym. Oznacza to, że odzież której używam musi:

- dobrze odprowadzać pot,
- zapewnić spory zakres termiczny,
- dać odpowiednią wiatroodporność.

Do tego musi być:

- lekka, lekka i jeszcze raz lekka.

A wszystko to w warstwach którymi można dowolnie żonglować.

## Jak ubrać się zimą w góry?

### Warstwa pierwsza – przy ciele

Jej termikę / grubość dopasowuję do temperatury – myślę, że nie trzeba tutaj wiele tłumaczyć. Osobiście, zdecydowanie preferuję włókna syntetyczne. Wbrew ogólnym trendom, nie używam tak popularnej obecnie wełny z merynosów. A dlaczego? Zgadza się, że wełna merino jest produktem

doskonałym pod wieloma względami, ale w przypadku sportów bardzo wysiłkowych, aerobowych, wszystko to działa pod warunkiem, że zaraz po wysiłku mogę taką bieliznę zdjąć (używam bardzo często wełny do biegania w temperaturach jesienno-zimowych i naprawdę ją lubię, ale na skiturach unikam bo chodzę szybko, pocę się sowsicie, a na szczycie nie mam możliwości przebrania się w suchą odzież – ona zwyczajnie musi być sucha cały czas). W warunkach dłuższego i bardzo intensywnego wysiłku – zwyczajnie merino unikam. Wełna, nawet ta najwyższej jakości, kumuluje dużo wilgoci i zbyt wolno przekazuje ją dalej. To w konsekwencji powoduje, że staje się ciężka... Po pierwsze, nie po to inwestuję w najłżejszy sprzęt by nosić kilogram potu w bieliźnie; po drugie, kiedy przestaję się ruszać, to zbyt



Aby wędrować zimą, trzeba być gotowym na zmienność warunków (Fot. 8a.pl)

## Warstwa termiczna z kapturem (fot. 8a.pl)



szybko pojawia się uczucie zimna. Dobra bielizna syntetyczna jest tych wad pozbawiona. Dobra to słowo klucz i najtrudniejszy element procesu decyzyjnego.

W tej chwili bielizny na rynku jest cała masa – dostępnej w różnego rodzaju sklepach, nie tylko górskich. Ba! Nie tylko sportowych. Sklepy z marchewką również sprzedają taką odzież, szczególnie w okresie wiosennym („dla biegaczy”) i zimowym („dla narciarzy”). Osobiście uważam, że w takiej odzieży można grabić liście w ogródku czy wyjść na spacer z psem po gazetę, ale zima w górach to okres gdy nie ma miejsca na tego typu eksperymenty. Bielizna ma działać jak należy i tyle. W mojej szafie znajduje się sporo produktów Polartec (sporo bo zdają się być nie-

śmiertelne i tylko dokładam zamiast zamieniać) oraz tych wykonanych z tkanin „własnych” The North Face, Salewa, Arcteryx i Dynafit.

## Warstwa druga

Składa się u mnie... z dwóch warstw. Spodnia, to bluza termiczna, najlepiej z materiału stretch’owego. W czasie niepewnej / wietrznej pogody wyposażona w kaptur. Ale musi to być kaptur ściśle przylegający do głowy (opinający), bez żadnej regulacji. Górna warstwa to lekki softshell. Klasyczny, czyli bez membrany. Na etapie podejścia nie stosuję bowiem żadnych membran, ponieważ najważniejsze jest dla mnie maksymalne odprowadzanie potu. Kiedy pogoda może być wietrzna lub temperatura jest niższa, biorę soft-



Nieprzewiewny softshell bez membrany to dla mnie podstawowa odzież na zimę (Fot. 8a.pl)

shell praktycznie nieprzewiewny (ale nadal bez membrany). Koniecznie z kapturem – bardzo często, w terenie odkrytym, mam ubrane dwa kaptury (termiczny i softshell’owy dla ochrony przed wiatrem; stąd ten wymóg dobrego dopasowania i przylegania do głowy).

### Warstwy zewnętrzne

Tu też stosuję dwie warstwy (razem lub oddzielnie): cienką i lekką kurtkę z ociepliną (sztuczną, odporną na wilgoć). Plusy membrany? Jest w pełni wiatroszczelna, lekka, zajmuje mało miejsca po złożeniu. Musi być jednak bardzo dobrze skrojona – wysoka garda, regulowany kaptur, pod którym musi zmieścić się kask. Od dwóch sezonów używam GORE-TEX® Products C-KNIT, którą otrzy-

małem do testów na rok przed tym, jak trafiła na półki sklepów – oprócz wspomnianych cech, ogromnym plusem jest to, iż C-KNIT jest miękki i nie sztywnieje na mrozie. Jak na razie – to dla mnie najlepsza membrana jakiej używałem.

Dopełnieniem mojego zestawu jest chusta Buff (w wersji z polarem), której obowiązkowo używam jako maski pomimo wysokich gard w softshell’u czy kurtce membranowej. Po prostu nie lubię, jak mi coś podwiewa. W niskich temperaturach mam w plecaku zapasową chustę, ponieważ w ciągu dnia ta pierwsza potrafi złapać wilgoć i zamrznąć na kamień (dzieje się tak wtedy, kiedy intensywnie oddycham przy założonej masce). Do tego rękawiczki – cienkie (na po-

## Warstwa termiczna na szczycie... (fot. 8a.pl)



dejście) i grube (postoje, zejście / zjazd). Ponadto zapasowe, grube rękawiczki – boję się, że jak zgubię (czy zwieje mi) główne rękawiczki, to będę w poważnych tarapatach.

### Każdy ma swoje zdanie

Internet jest pełen różnego rodzaju opinii dotyczących ubioru w górach. Czasami skrajnych. Przykładowo: jedni są w odzieży membranowej już wychodząc ze schroniska, z kolei inni prawie nigdy jej nie ubiorą. W pewnym momencie zauważyłem, iż wielu piszących, owszem, wyraża zdanie na podstawie własnych doświadczeń, jednak nie koniecznie są to doświadczenia zimowe. A jeśli już zahaczają o zimę, to w wersji „light”. Dlatego zaznaczyłem na wstępie, iż odpowiadając na pytanie jak ubrać się zimą w góry biorę pod uwagę

## ...czy na postoju (fot. 8a.pl)



zarówno typ gór jakie odwiedzam (raczej wyższe niż niższe), rodzaj aktywności (intensywna) i temperatury (-15 czy -20 mnie nie zatrzyma w schronisku bądź domu). Moje osobiste doświadczenia ograniczają się więc do prostych zasad:

- jak najdłużej bez membrany;
- jeżeli potrzebuję ochrony przed wiatrem, to wybieram softshell wiatroszczelny, bez membrany;



- warstwa termiczna dla docieplenia na postojach, zejściu – wyjątkowo na podejściu;
- membrana na zjazdach / zejściach, czy podczas wiatru (najlżejszy i zajmujący najmniej miejsca w plecaku patent dla ochrony przed takimi warunkami)

Podobne zasady dotyczą spodni, z tym, że warstw stosuję mniej (najczęściej, maksymalnie dwie). Staram się tutaj optymalnie regulować termikę bielizną i praktycznie nie używam odzieży membranowej od pasa w dół. Warstwa termiczna plus spodnie softshellowe w zupełności mi wystarczają.

Przedstawione powyżej zasady sprawdzają się w temperaturach do -15 / -20 st C, co przy pojawieniu się wiatru po-

zwala mi poruszać się przy znacznie niższych temperaturach odczuwalnych. Jednak najczęściej poruszam się zimą na nartach skiturowych. Dzięki temu mogę stosunkowo szybko dotrzeć do terenu osłoniętego przed wiatrem, czy nawet do schroniska lub parkingu (czytaj też, że jeśli pogoda jest „du%\$#\*@ to raczej nie ruszam na szlak, chyba że nie wychodzi ponad linię lasu). Ostateczną wersję zimowego ubioru każdy górski turysta ustala sam – decydując się na kompromisy – czy to wagowe, objętościowe czy termiczne. Jedno jest pewne: **zimą góry są bardzo wymagające i trudniej naprawić błąd.** Bądźmy ostrożni i dobrze przygotujmy się do wycieczki. Nie rzucajmy się na wyzwania przewyższające nasze umiejętności i wiedzę. Powodzenia! ■

# Jak ubrać się zimą w góry

PORADNIK DLA PAŃ



Tekst: Paulina Wierzbicka

**Od dawien dawna, czyli od czasów kiedy wypiętrzyły się nasze góry, odzież outdoorowa miała jeden standardowy kanon – flanelowe koszule, gryzące swetry z owczej wełny oraz moczarne, jeszcze bardziej gryzące skarpety zakładane do jedyne, słusznego modelu butów – Zawrat. Dziś w dobrych sklepach górskich możemy przebierać nie tylko w materiałach, ale również w krojach i kolorach – niczym w butik odzieżowym – a klasyczny kanon to prehistoria, o której możemy przeczytać w trylogii tatrzańskiej Wawrzyńca Żuławskiego.**

**T**aki wybór przyprawia mężczyzn o zawrót głowy i nagłe problemy z oddychaniem. A kobiecie? Kobiecie sprawia bezgraniczną radość! Choć przepraszam – sklepy górskie są dla mężczyzn tym typem punktu sprzedaży, którym dla kobiet jest drogeria – wszakże to jedyne takie miejsce gdzie mogą siedzieć godzinami i patrzeć na nowinki sprzętowe. Ale wróćmy do kobiecego punktu widzenia, bo o tym jest artykuł.

Zaczynając jeszcze raz od początku – od czasu gdy w sklepach górskich zaczęła pojawiać się dywersyfikacja odzieży outdoorowej z podziałem na płęć, stopniowo zaczęto wprowadzać kolory inne niż kultowy czerwony i czarny. Kobiety automatycznie zaczęły dobierać ubrania, łączyć kolory i przełamywać je nigdy-przypadkowymi akcesoriami. Dziś branża outdoorowa właściwie jak i moda kieruje się oprócz nowinek technicznych również

trendami – choćby kolorami modnymi na dany sezon. W całym tym szaleństwie, które jest jak najbardziej pozytywnym trendem, warto znać podstawowe zasady. Jak odpowiednio dobrać warstwy odzieży, by te spełniały stuprocentowo nasze oczekiwania? By podczas ruchu nie było nam za gorąco, odpoczywając natomiast by nas nie przewiało i nie naraziło na wychłodzenie?

Poniżej przedstawiam listę sprawdzonego i subiektywnie dobranego sprzętu, który wypracowałam latami, zarówno podczas uprawiania sportów outdoorowych – górskich wędrówek z plecakiem, biegówek, wspinaczki, skiturów czy roweru.

## WARSTWA PIERWSZA: Odprowadzamy (wilgoć)

Wybierając się na zimową, górską wędrówkę **warto pamiętać by ubrać się na „cebulkę”**. W przypadku gdy robi nam się za gorąco regulujemy naszą termikę zdejmując kolejne warstwy. Wśród nich równie ważna jak dobry GORE-TEX® w czasie deszczu, jest bielizna termoaktywna zwana w skrócie „oddychającą”. To ona jest naszą pierwszą warstwą, która przylegając bezpośrednio do ciała, przejmuje pot z powierzchni skóry. Bielizna ma być szybkoschnąca oraz dawać poczucie komfortu termicznego, unikamy zatem przykrego uczucia zimnego kompresu na plecach, zwłaszcza gdy nosimy plecak, a pierwszą warstwą jest koszulka bawełniana. Nie dość że to nieprzyjem-

### Warstwa pierwsza – bielizna termiczna (8a.pl)



ne doświadczenie, to jeszcze mocno wychładza ciało.

**Warto pamiętać o warstwie „zerowej”** – biustonoszu oraz figach. Polecam takie modele, które będą dobrze wykrojone i dopasowane nie będą krępować naszych ruchów. Zastosowanie odpowiednich materiałów – syntetycznych, bądź natu-



ralnych da nam poczucie suchości, a wykorzystanie w wielu modelach specjalnych splotów włókien czy np. jonów srebra spowoduje, że bielizna nie przejmie zapachów, a jej użytkowanie będzie higieniczne. Mój wybór padł na **biustonosz typu bokserka Icebreaker'a** z wełny merynosa. Bez zbędnych przeszyci czy sprzączek, nie uwiera nawet gdy na plecy założymy ciężki plecak. Dóń to **bokserki marki Arcteryx**. Oba modele posiadają płaską konstrukcję szwów, dzięki czemu całość zapewnia niezbędną swobodę ruchu i komfort nawet przy wielogodzinnym użytkowaniu.

Na taką bazę **zakładamy dopiero bieliznę termiczną**, czyli koszulkę z długim rękawem oraz kalesony. W tym miejscu możemy znów wybierać między naturalną wełną merynosa, a splotami syntetycznymi – osobiście polecam wełnę merynosa. Produkty Icebreaker tworzone są w różnych wersjach, tak aby sprawdzały się zarówno w upalne, jak i w chłodne dni. Każda seria oznaczona jest odpowiednim numerem – odzwierciedlającym gramaturę materiału. Moim typem jest **lekka bluza Icebreaker Oasis** o gramaturze 200 g/m<sup>2</sup>. Wełna merynosów, jako naturalne włókno nie podrażnia skóry, nie „gryzie” jak ta tradycyjna oraz ma cudowną właściwość – w odróżnieniu od syntetyków – jest bardziej odporna na zbieranie przykrych zapachów. W związku z czym merynosy sprawdzą się idealnie podczas wielodniowych wędrówek, gdzie nasz bagaż jest ograniczony lub gdy

nie ma możliwości prania. Icebreaker jako jedna z nielicznych firm outdoorowych do swojej kolekcji technicznej wprowadza ciekawe wzory, dzięki czemu gros odzieży jest po prostu przyjemny dla oka.

**Jako kalesony** wybrałam model z tej samej linii: **Icebreaker Oasis Leggings Lady – Metro Heather**. Co ciekawe bielizna z merynosa jest na tyle uniwersalna, iż doskonale sprawdzi się również w dżungli miejskiej noszona pod klasyczne jeansy w chłodniejsze dni.

## WARSTWA DRUGA: Dogrzewamy się

Czyli polary, powerstretch'e oraz inne bluzy. Ich zadanie jest jedno – nie krępować ruchów, dawać komfort termiczny oraz odprowadzać wilgoć jak najdalej od naszego ciała. Ja kieruję się jeszcze, kilkoma czynnikami które radzę przeemyśleć:

- **kwestią kaptura** – dobrze przylegającego do głowy i zapobiegającego przewianiu. W przypadku uprawiania innych sportów, gdzie wykorzystujemy kask: narciarstwo, rowery, wspinaczka, zmieści się nam bez problemów pod kask.
- **zamkiem** – dzięki któremu możemy się wentylować gdy zrobi się nam wybitnie gorąco, np. na podejściu. To może być krótki zamek lub rozpięcie na całej długości bluzy – bez znaczenia – ważne by taka możliwość istniała.
- długimi rękawami wyposażonymi



Warstwa druga  
– bluza z kapturem  
(8a.pl)

w **wycięciu na kciuka**, co często przydaje się zmarzluchom.

- **przedłużanym tyłem**, który nawet jak się schylamy czy podnosimy ręce w górę, chroni nasze nerki.

Te wszystkie warunki plus jeden dodatkowy – boski kolor – spełnia **bluza Dynafit Thermal Hoody**. Mimo, iż stosunkowo cienka wykonana jest z przyjemnego i ciepłego materiału Tecnostretch. Z zewnątrz jest on gładki, natomiast od środka wykończony jest fleecem (polarem). Dzięki temu zapewnia izolację termiczną, umożliwiając jednocześnie cyrkulację powietrza i pary wodnej, doskonale odprowadzając wilgoć od ciała. Jako dru-

ga warstwa sprawdzi się idealnie – jest rozciągliwa, nie krępuje ruchów jest bowiem doskonale dopasowana i wykrojona.

Grzejemy dalej – dla ceniących sobie ciepło

**Kamizelka** – dla mnie bezkonkurencyjna pozycja! Chroni przed utratą ciepła newralgiczne partie ciała dbając jednak o odpowiednią wentylację w miejscach, gdzie pocimy się intensywniej. Idealnie sprawdza się podczas każdej aktywności – na spacer, wędrowni, czy po prostu odpoczynek. Zwróćmy również uwagę na wypełnienie. Wypełnienie puchowe jest bardzo lekkie, najbardziej ściśliwe oraz daje ilość ciepła nie-



Warstwa  
dogrzewająca  
– kamizelka  
(8a.pl)

porównywalną do żadnego innego znanego materiału, czyli najlepszy stosunek termiki do wagi. Moim faworytem jest **Salewa Lagazuoi 2 DWN Vest Lady** wypełniona kaczym puchem o współczynniku sprężystości 550 cui. Dobry puch oraz damski krój powodują, że zakładając ją nawet pod ciepłą kurtkę unikniemy wyglądu na podobieństwo „Pi i Sigmy” z Matplanety, a nasze ruchy nadal będą nieskrępowane. Dodatkowo kamizelka została wyposażona w wiele przemyślanych elementów, jak choćby elastyczne wykończenia, które szczelnie przylegając do ciała uniemożliwiają utratę skumulowanego ciepła.

## WARSTWA TRZECIA: Zewnętrzna ochrona

Czyli te ubrania, które bezpośrednio będą nas chronić przed czynnikami zewnętrznymi – wiatrem i chłodem. Tutaj polecam **spodnie softshellowe Dynafit TLT DST Pant Lady**. Spodnie wykonano z zaawansowanego, gęsto tkanego materiału softshellowego Silvershell™. Jego struktura zapewnia ochronę przed wiatrem bez konieczności stosowania membrany, dzięki czemu udało się utrzymać oddychalność na wysokim poziomie. Spodnie mają kilka przydatnych zimą patentów, m.in. wewnętrzne wzmocnienie nogawek



### Warstwa trzecia – kurtka i spodnie (8a.pl)

– to na wypadek gdybyśmy rakami chciały pociąć sobie przez nieuwagę spodnie. Wykończenie nogawek z dołu elastycznymi, gumowymi wstawkami powoduje, że nogawka nie zsuwa się z butów, natomiast wszyty u ich dołu zamek pozwala wykorzystać je na większe buty wysokogórskie, czy obuwie skiturowe.

Na górę z kolei polecam **ultralekką kurtkę Arcteryx Atom**, której jestem niezmienną fanką! Ważąca zaledwie 330 gram może być używana przez cały rok. Jej syntetyczne wypełnienie Coreloft™, odznacza się ponadprzeciętnymi właściwościami izolacyjnymi w różnych warunkach atmosferycznych. Hydrofobowe właściwości wypeł-

nienia sprawiają, że włókna skutecznie izolują również w wilgotnych warunkach otoczenia. Niewątpliwym plusem są również boczne panele kurtki z Polartec® Power Stretch®, które oprócz lepszego odprowadzania wilgoci, zapewniają również większą swobodę ruchów. Na koniec jako atut dodam obszerny kaptur z możliwością regulacji, który pomieści również kask! To idealny wybór dla aktywnych kobiet. Dodatkowo paleta barw i ich kompatybilność z poszczególnymi produktami marki Arcteryx podbija serce niejednej damy!

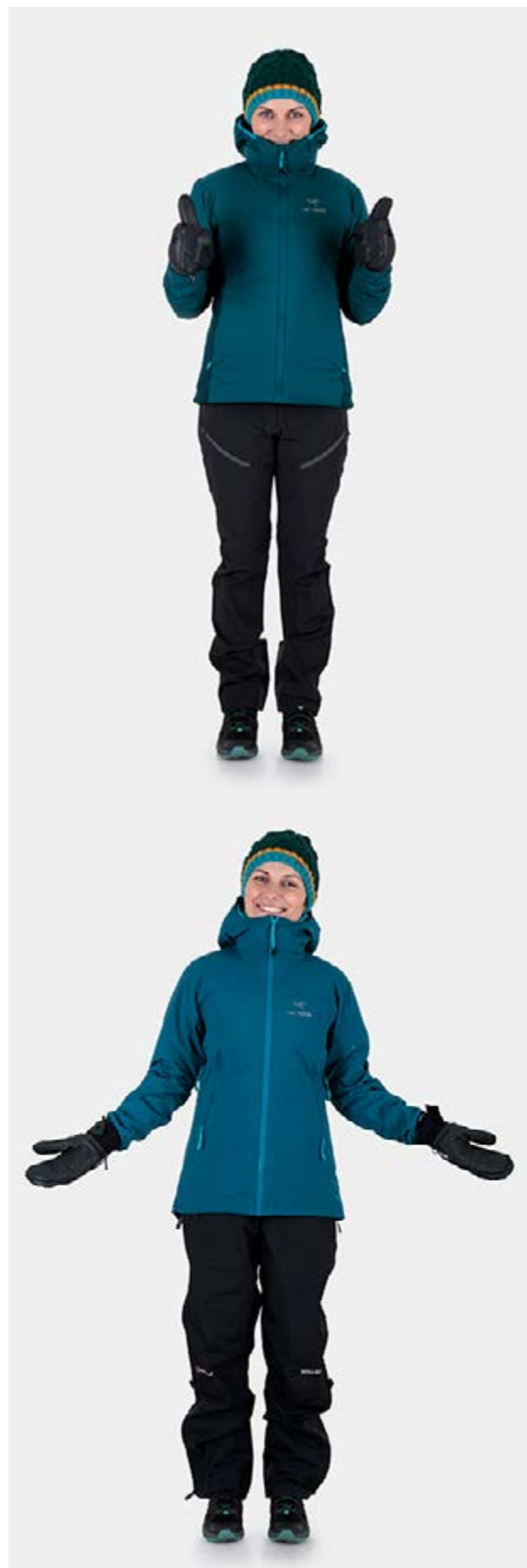
I tak wyposażeni moglibyśmy ruszyć na wędrowkę. Pamiętać jednak trzeba, że w plecaku znaleźć muszą się również ubrania z membraną, czyli

takie, które oprócz wiatru ochronią nas również przed opadem. Osobiście staram się nie chodzić w membranie, a używać jej tylko w przypadku niekorzystnych warunków atmosferycznych. Dlaczego? Z jednej prostej przyczyny – membrana jakkolwiek dobra by nie była, nigdy nie będzie oddychać tak, jak opisane powyżej w artykule materiały. Prześledźmy zatem, co warto wziąć ze sobą do plecaka.

## WARSTWA CZWARTA: Membrany

**Kurtka membranowa** podobnie jak awaryjne spodnie na wypadek silnego wiatru lub intensywnych opadów, muszą być lekkie, pakowne i wykonane z wytrzymałych materiałów, przy konieczności zachowania doskonałych parametrów nieprzemakalności i oddychalności. Te wszystkie cechy łączy w sobie **kurtka Arcteryx Zeta AR**. Wykonana z 3-warstwowego laminatu, na który składa się niezwykle wytrzymały materiał zewnętrzny N70p, rewelacyjna membrana GORE-TEX® oraz podszewka C-Knit. To wszystko sprawia, że kurtka jest pakowna i lekka, ale również zbudowana z solidnego materiału w newralgicznych miejscach narażonych na szybsze zużycie mechaniczne, na przykład przez noszenie ciężkiego plecaka.

**Czas na spodnie** – świetnym rozwiązaniem awaryjnym jest model **Berghaus Paclite**, którego waga



Warstwa czwarta – kurtka i spodnie membranowe (8a.pl)

wynosi 180 gram! To ultralekkie spodnie wykonane z oddychającej membrany GORE-TEX® Paclite.

Ostatnią techniczną częścią garderoby, która może się przydać zwłaszcza w przypadku brożenia w kopnym śniegu lub błocie są **stuptuty**. Ważne, by można je było łatwo regulować, a zapięcie w miarę możliwości znajdowało się z przodu. Wtedy wygodnie i bez zbędnej gimnastyki w mgnieniu oka założymy ochraniacze, które chronić nas będą również przed ewentualnym rozcięciem nogawek przez ostrza raków.

## A co na ręce i głowę?

I znów w zależności od... bardzo wielu czynników, nawet na dłonie możemy przydziać kolejne warstwy. Pierwsza – Power Stretch’owe rękawice marki Berghaus dające nam sporą swobodę ruchów chwytliwość w kończynach górnych, ewentualna opcja dla marznących – łapawice Black Diamond ocieplane Primaloft’em. Rękawiczki wykonane są w całości z koziej skóry zapewniającej wytrzymałość i świetny chwyt, choć bardziej precyzyjne ruchy, jak na przykład zrobienie zdjęcia, jest w nich wycyzymem.



**Niezbędne dodatki – chusta Buff pod szyję oraz czapka i rękawiczki**

(fot. 8a.pl)

Pod szyję, ewentualnie jako opaskę, bądź na 25 innych zastosowań polecam wielofunkcyjną chustę Buff. W jej przypadku ilość kolorów i wzorów jest niemal nieograniczona, więc warto ją sobie dobrać kolorystycznie do reszty ubrania i pomyśleć o trochę węższym kroju zaprojektowanym specjalnie dla kobiet.

Na koniec – czapka na głowę – tutaj nie śmiem polecać! To sprawa indywidualna! I jak kupuje się jedną kurtkę, czy kamizelkę, tak nakryć głowy i butów nigdy za wiele!

Tak wyekwipowane nie powinniśmy mieć żadnego pretekstu do marudzenia. Z podniesionym czołem, mimo iż w ubraniach sportowych, jednak kobieco, z pełnym komfortem ruszamy na szlak. ■

## Warstwa

1

przy ciele



Slipy Icebreaker BF150  
ANAT BOXE, kalesony  
Dynafit Performance  
Dryarn 3/4 Tights oraz  
Bluza Dynafit Performance  
Dryarn (fot. 8a.pl)

## Warstwa

2



Spodnie Dynafit MERCURY  
DST PANT night black, buty  
Salewa RAVEN 2 GTX may.  
blue/papavero 8

(fot.8a.pl)



Bluza Dynafit  
Thermal Hoody  
NE – asphalt

(fot. 8a.pl)



Docieplenie  
szyi Buffem  
polarowym

(fot. 8a.pl)

## Warstwa

3



**Kurtka  
męska The  
North Face  
Thermoball  
Hoodie**

(fot.8a.pl)



**Czapka The  
North Face  
Ski Tuke V  
NE, Rękawice  
Black Diamond  
PATROL black**

(fot.8a.pl)

## Warstwa

4

membrana



**Kurtka Dynafit  
Yotei GTX  
Jacket** (fot. 8a.pl)

