

Jak biegać zimą po górach

10 PODSTAWOWYCH ZASAD

Tekst: Łukasz Zdanowski

Szczyty górskie zachwycają zimą każdego. Większość z „biegaczy” najczęściej podziwia te piękne widoki na filmach i fotografiach. Czy musimy na tym poprzestać? Niekoniecznie! Przedstawiam kilka podstawowych zasad, o których musimy pamiętać, gdy planujemy zimowe bieganie ponad poziomem dolin.

O tej porze roku w góry z reguły wybierają się osoby, które znają podstawowe zasady bezpieczeństwa. Najwięcej wypadków przydarza się tzw. weekendowym turystom. Niezaprawionym w zimowych wycieczkach, nie mającym wystarczającej wiedzy o zagrożeniach oraz wyobraźni, aby ich uniknąć. Te podstawowe zasady przydadzą się z całą pewnością osobie, która wybiera się na swoją pierwszą „biegową” wycieczkę oraz do-

świadczonemu wyjadaczowi w celu przypomnienia. Jak biegać zimą po górach? Oto kwestie, które należy mieć na uwadze.

1. Pogoda

Najważniejszy czynnik, który zawsze musimy wziąć pod uwagę. Śnieg, silny mróz, wiatr, mgła, powinny zapalać czerwoną lampkę ostrzegawczą. Niska widoczność zwiększa ryzyko zabłądzenia, a mróz może wywołać

hipotermię lub spowodować odmrożenia. Wszystkie te czynniki uniemożliwiają szybkie poruszanie się. Wtedy jesteś najbardziej narażony na niebezpieczeństwa zimy. Starajmy się zawsze wybierać na szlak przy dobrej widoczności, gdy na grani jest słonecznie oraz bezwietrznie.

2. Konsultacja warunków ze służbą ratownictwa górskiego

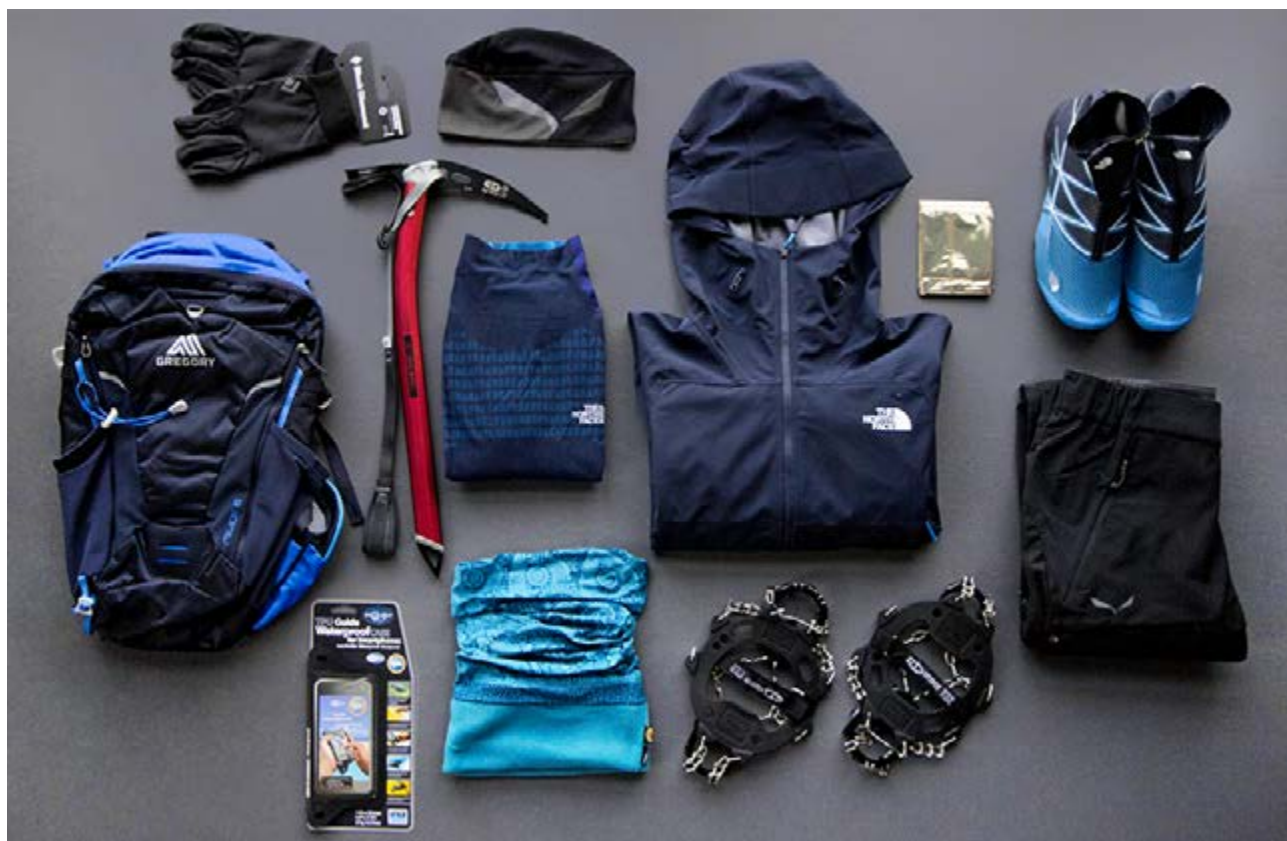
Przed każdym wyruszeniem na biegowy szlak, warto sprawdzić na stronie internetowej, bądź pod numerem telefonu **GOPR / TOPR** (601 100 300) warunki, jakie mogą nas zastać w górach. Ratownicy z całą pewnością poinformują nas o stanie szlaku oraz panującej aurze, czy niebezpiecznych punktach, które mogą nas spotkać. Warto również śledzić lokalne prognozy pogody i komunikaty lawinowe (skala od 1 do 5).

3. Sprzęt i Odzież

Do biegania ponad dolinami zwykłe ubrania nie są wystarczające. Koniecznością są dodatkowe warstwy ochronne oraz odpowiednio dobrany sprzęt: rękawice, kurtka z kapturem, bluza termoaktywna, spodnie, czapka, chusta na szyję, stuptuty, raczki, czekan, folia NRC, plecak 20 L, telefon oraz najważniejszy sprzęt BUTY. Najlepiej, gdyby były z kolcami.

Przykładowa lista sprzętu przydatna w trakcie biegania zimą po górach:

- Rękawice Black Diamond lightweight softshell
- Softshell TNF Steep Ice Jacket
- Bluza termoaktywna TNF Fuyu Kanagata
- Spodnie Salewa Puez Orval



- Czapka Salewa Fast Wick light beanie
- Chusta Buff polarowa
- Raczki Climbing Technology Ice Traction Crampons
- Czekan Climbing Technology Alpin Tour
- Plecak Gregory Miwok 18
- Folia NRC Salewa
- Pokrowiec Sea to summit waterproof
- Buty TNF Ultra MT Winter (ze stuptupami)

4. Poranna godzina rozpoczęcia treningu

Starajmy się zawsze wychodzić na wycieczkę w góry wcześniej rano. Brzmi śmiesznie, ale prawda jest taka, że dużo osób to lekceważy, a to

podstawa, której trzeba się trzymać. Po pierwsze, omiemy innych ludzi na popularnych szlakach. Po drugie, mamy więcej czasu na trening, gdy szybciej zapada noc (godz. 15-16 robi już się ciemno).

5. Ubezpieczenie

Kiedy wybieramy się w Tatry Słowackie (lub na szlaki graniczne) warto wykupić jednorazowe ubezpieczenie. Kosztuje grosze, a może uchronić nas przed ogromnymi kosztami w przypadku, gdy potrzebna nam będzie pomoc. O ile za akcje służb ratunkowych w Polsce się nie płaci (płacimy – w podatkach :), o tyle Horská Záchranná Služba ściąga kasę prosto z poszkodowanego, bo obsługują ją firmy prywatne.





6. Jedzenie

Wychodząc na biegową wycieczkę w góry, warto pamiętać, aby zabrać ze sobą dobre źródło węglowodanów, np.: suszone owoce, batony energetyczne. Zimą organizm ma większe potrzeby energetyczne. Oczywiście ilość jedzenia zależy tylko od naszych potrzeb oraz aktywności

w górach. Pamiętajmy, aby w miarę systematycznie (co 30-45 minut) dostarczać organizmowi odpowiedniej ilości kalorii.

7. Napoje

Przechodzimy do tematu nawadniania, woda jest niezbędna człowiekowi do przetrwania. Tym bardziej,

gdy znajdujemy się na dużej wysokości, uzupełnianie płynów jest bardzo ważne. Podczas górskich treningów staram się mieć zawsze spory zapas picia, najlepiej izotoniku. Pamiętajmy, że wraz z potem organizm traci sole mineralne oraz mikroelementy. Odpowiednią ilość wody ustalamy zależnie od długości wycieczki. Dobrą alternatywą dla izotoniku jest napój domowej produkcji (woda z miodem, cytryną oraz imbirem). Z doświadczenia unikałbym wysokostodzonych napojów oraz energetyków. Jest to tylko chwilowy zastrzyk energii dla organizmu.

8. Oświetlenie

Jeżeli wybieramy się w dalszą trasę, warto zaopatrzyć się w czołówkę lub nawet dwie (więcej na ten temat możesz przeczytać w artykule „[Jaka czołówka do biegania?](#)”. Na przeróżnych biegach w Europie to podstawowy ekwipunek na trasie. Więc dlaczego my nie możemy jej zabrać...? Waży bardzo mało, a nie musimy się martwić, że zastanie nas na szlaku ciemność. Jak wyżej napisałem, zimą dzień jest zdecydowanie krótszy. Warunki mogą zmienić się bardzo szybko i nigdy nie wiadomo, czy uda nam się zaplanowaną wycieczkę zrealizować w zakładanym czasie i w świetle dnia.

9. Znajomość terenu w zimie

Pamiętajmy, że orientacja w terenie jest dużo trudniejsza niż latem, śnieg często zakrywa punkty charakterystyczne i oznakowanie, nie widać

wydeptanej ścieżki, a wiatr zawiewa ślady. Warto zapoznać się z przebiegiem trasy letniej, gdyż znacząco różni się od zimowego szlaku. Starajmy się omijać trasy narciarskie oraz strome żleby (są bardzo lawiniaste).

10. Przewodniki i mapy

Przed wyjściem w góry powinniśmy zaopatrzyć się w dokładną mapę i wybrać szlak, którym chcemy biegać. Często na mapie oraz na wskazówkach na trasie podawany jest szacowany czas, który musimy przeznaczyć na dojście na szczyt. Pamiętaj jednak, że czasy letnie są dwukrotnie krótsze od zimowych.

Mam nadzieję, że powyższe punkty przydadzą wam się na fajną górską wycieczkę. Podczas wycieczki ważny jest przede wszystkim zdrowy rozsądek, znajomość ograniczeń czasowych, jaki i fizycznych. Warto także zawiadomić osobę znajomą bądź miejsce, w którym będziecie nocować, o przebiegu trasy. W razie jakichkolwiek problemów będzie wiadomo gdzie Was szukać.

Uważam, że wybierając się na trening w wysoko położonym terenie, warto zabrać ze sobą kompana. Będziemy czuli się bezpieczniej, a w kryzysowej sytuacji zawsze będzie ktoś, kto może nam pomóc.

Do zobaczenia na biegowych szlakach! ■