



Pierwszy sezon zimowy – w co zainwestować kochane złotówki ;-).

Ponieważ większość działalności zimowej w Tatrach to wspinaczki jednodniowe, to w poniższym materiale skupimy się na odzieży właśnie na takie akcje – w stylu non stop, bez spędzania w górach biwaku.

Warstwa pierwsza wewnętrzna.

W sprzedaży jest dostępna bardzo dużo ilość różnorodnych cienkich koszulek i legginsów. Ogólnie można nazwać tę produkty bielizną termiczną. Kiedyś były to tak zwane „polarki setki”, później, przez chwile, furorę robił materiał **RhovylOn**. Dziś najlepszym rozwiązaniem wydają się wszelakie materiały, w których nazwach pojawiają się słowa **Soft, Dry, Micro**, itp., które zapewniają doskonałe warunki termiczne, są bardzo lekkie, a przede wszystkim błyskawicznie wysychają. Materiały te można rozpoznać między innymi po małej wadze i „siateczkowej” budowie. Wybór marki i rodzaj materiału pozostawiamy samym zainteresowanym. Istotna może być tu reakcja naszej skóry na daną, jakby nie było w 100% sztuczną tkaninę. Równie istotny jest krój który musi zapewnić prawidłowe krążenie – ściągacze nie mogą blokować przepływu krwi w dłoniach i stopach. Warto zwrócić uwagę na pojawiającą się na naszym rynku nowość jaką jest bielizna bezszwowa, zapewniająca prawidłowe warunki krążenia. Ważne też jest aby ta pierwsza warstwa była raczej przylegająca niż workowata. Natomiast krój koszulki był na tyle długi, żeby nie podwijała się powyżej linii pasa. Pierwsza warstwa wewnętrzna absolutnie nie może kępować ruchów we wszystkich możliwych zakresach.

Dodatkowe uwagi. Co do kroju pierwszej warstwy – bardzo praktyczne są „golfiki” – rozpinane pod szyją. Jest to jakaś forma regulacji termicznej. Gdy nie jest bardzo zimno lub gdy podejście jest bardzo meczące, bardziej doświadczeni wspinacze często mają w plecaku drugą suchą koszulkę. Zakładają ją tuż po podejściu pod ścianę, a przed rozpoczęciem wspinaczki.

Warstwa druga wewnętrzna

Na tą warstwę proponujemy bluzy z materiałów **stretch'owych**. Są to materiały charakteryzujące się dużą rozciągliwością, a także bardzo dobrymi właściwościami termicznymi. Ciekawym patentem zapożyczonym od speleologów jest wnętrze jaskiniowe, zwane też „**Ribano**”. Patent polega na połączenie legginsów z bluzą, co rozwiązuje problem „gołych pleców”. Odpowiednie zamki powodują iż wypróżnienie się w tym stroju jest możliwe, choć szczerze mówiąc nie jest zbyt komfortowe. Każda z znanych mi osób która zaczęła stosować ten system, jest nim zachwycona. Wiele osób używa „**Ribana**” **stretch'owego**.

Podsumowując. warstwa wewnętrzna (pierwsza i druga) powinna wyglądać mniej więcej tak – bielizna termiczna (tylko koszulka) plus „**Ribano**” plus **stretch'owa** bluza z długim rękawem (gdy mróz doskwiera możemy jak najbardziej ubrać dwie bluzy **stretch...**)

Warstwa pierwsze zewnętrzna

Aktualnie, zarówno na świecie jak i pomału w Polsce, furorę zaczyna robić odzież z materiału znanego ogólnie pod nazwą **Soft shell**. Pamiętajmy jednak, że bardzo dużo zależy od producenta tkaniny, co z tego, że bluza będzie miała dobry krój, doskonale wykończenie, jeżeli sam materiał będzie słabej jakości – szybko niszczący się czy w ogóle nie „oddychający”?

Warto więc kupować sprawdzone produkty wyprodukowane z tkanin najlepszych firm świata, należy jednak przy tym pamiętać, że wiele wiodących firm ma swoje tkaniny i o kilku *soft shell'ach* z takich właśnie firmowych materiałów użytkownicy mają też jak najlepsze zdanie.

Krój. Jesteśmy przy zimie, zatem niezbędny wydaje się być kaptur, pamiętajmy by można go było naciągnąć nie tylko na głowę – ale i na głowę z kaskiem, warto podczas przymierzania w sklepie pożyczyć na tą chwilę kask. (Niektóre modele są projektowane w ten sposób, iż kaptur zakłada się w nich pod kask). Co do kaptura, to na zimę kaptur powinien być raczej na stałe, czyli nie odpinany, ani nie chowany w kołnierzu. Rękawy powinny być dłuższe, żeby przy podniesieniu ręki do góry mankiety nie znajdowały się w okolicach łokci lub żeby cała kurtka nie unosiła się, ukazując nasze gołe plecy. Bardzo fajnym patentem jest wszyte na stałe coś a'la rękawiczki z uciętymi palcami, które zapewniają dodatkowy komfort termiczny, Krój bluzy powinien być raczej obszerny, a to dlatego żeby w razie czego zmieścić pod nią bardzo cienki „sweter puchowy” lub kamizelkę puchową (częściej praktykowany sposób). Istnieje jednak szkoła, która nie bierze pod uwagę używania pod bluzą „puchówki”, wtedy krój bluzy jest raczej przylegający do ciała. Pamiętajmy tylko, żeby nie przesadzić z tą obcisłością, tak aby nam bluza ruchów czasami nie krepowała...

Zamki. Aktualnie jest szal na zamki nieprzemakalne. Pamiętajmy jednak, by nasz bluza miała pod zamkiem „listwę” materiału, chroni to przed powstawaniem „stref zimna”. Zamki same w sobie dobrze jak są firmy YKK – chyba najlepszej firmy w tej branży. Warto pamiętać o tasemkach na końcówce zamka ułatwiającej zapinanie i odpinanie w grubych rękawiczkach. Kieszeni powinny mieć taki krój by móc z nich korzystać po założeniu na bluzę uprząży. Ściągacze dwa – jeden w kapturze, drugi na dole bluzy.

Spodnie – oczywiście również *soft shell'owe*. **Krój** - ogrodniczki, z podniesionym tyłem (żeby nie podwiewało). Raczej bez wzmocnień (tak samo w przypadku bluzy) - jedną z właściwości materiału *soft shell* jest jego zwiększona odporność na urazy mechaniczne. Materiał z jakiego się robi wzmocnienia namaka i w tym miejscu zaczyna się robić „strefa zimna”, a także spodnie czy też kurtka zaczynają przez to więcej ważyć. Specjalny krój nogawek, który najprościej opisać w ten sposób – mając ubrane spodnie w pozycji wyprostowanej, w okolicach naszych kolan powinniśmy mieć nadmiar materiału. Nadmiar ten podczas zgięcia nogi w kolanie powoduje, iż nogawka nie podnosi się, ani nie kępuje naszych ruchów. Od razu dodamy, że znalezienie takich spodni na polskim rynku jest niezwykle trudne. **Zamki.** Warto zwrócić uwagę by zamki znajdujące się po obu bokach, pod biodrami, służące do zdejmowania spodni, miały możliwość odpinania się także od dołu do góry – będą mogły wtedy służyć jako wywietrzniki. Niektóre modele mają tak zamontowane szelki, że po rozpięciu wspomnianych wyżej dwóch zamków tworzy się tzw. kłapa, umożliwiająca załatwienie potrzeb fizjologicznych bez zdejmowania spodni. Ma to swoich zwolenników. Druga szkoła mówi, żeby spodnie miały szelki w położeniu „normalnym”, gdyż przy noszeniu plecaka tył spodni podwija się w dół, a co z tym idzie „robi się zimno w

nercy...” **Zamki** u dołu nogawek powinny mieć długość umożliwiającą takie rozpięcie nogawek, by założenie spodni przez buty nie stanowiło zbyt wielkiego problemu. Śniegołapy – kwestia indywidualnych preferencji, wielu wspinaczy nie używa. Prostem rozwiązaniem po części je zastępującym, są dwie dziurki, po jednej z każdej strony nogawki. Po przewleczeniu przez nie cienkiego repika, podczas chodzenia w głębokim śniegu, nogawka nie podwija się i dość mocno przylega do cholewki buta.

Stoptuty. Używanie ochraniaczy przeciwśniegowych dla wielu wspinaczy jest sprawą kontrowersyjną. Przeciwnicy twierdzą, iż nawet te z tkanin oddychających, powodują zapacanie się nogi. Należy tutaj pamiętać, że nie mając ciepłych butów, użycie **stoptuta**, a jeszcze lepiej **overboota** jest wskazane w celu podniesienia naszego komfortu cieplnego. Zwolennicy uważają natomiast, że bez nich się nie da... Wielu nie używającym na podejściach najczęściej wystarcza wspomniany wyżej patent z repikiem. Jeśli zdecydujemy się na zakup **stoptutów**, to tylko takich o bardzo prostym sposobie montowania, czyli żeby zamiast zamka był szeroki rzep, łatwo się je zakłada i nie ma się co w nich zepsuć.

Warstwa druga zewnętrzna.

Ten fragment może być najbardziej kontrowersyjny. Wielu początkowych adeptów wspinaczki nie wyobraża sobie jakiegokolwiek górskiej działalności bez grubego, pancernego, trzywarstwowego „gore”. A znowu wielu doświadczonych wspinaczy nigdy iż nie używa.... Ale po kolei. Ich największą wadą jest duży ciężar, bardzo często mają stosunkowo słabą „oddychalność” i krepują ruchy.

Co zatem proponujemy? Jako nasze podstawowe ubranie traktujemy bluzę **soft shell**, w niego ładujemy pieniądze(w końcu to on będzie najczęściej i najbardziej eksploatowany). Wybierając kurtkę zewnętrzną kierujemy się głównie kryterium wagi, kroju. Wagi, bo przez dużą część czasu będziemy ją nosić w plecaku(wydają się, że 600g to już dużo), kroju – najlepiej niech będzie dokładnie taki sam jak w przypadku bluzy **soft shell’owej**.

Można też zaczerpnąć rozwiązań z innych dyscyplin sportów zimowych. Na przykład świetnie sprawdzają się spodnie i kurtki zaprojektowane dla użytkowników nart biegowych. Po zwinięciu mieszczą się w woreczku wielkości większego telefonu komórkowego. Świetne kurtki i spodnie robią też firmy oferujące sprzęt i odzież dla skiturowców

Zwróćmy też uwagę na to, iż za cenę jednej kurtki, „azbestowej” jak czasami nazywa się ciężkie **texy**, można kupić dwie - trzy lżejsze i bardziej przydatne w użyciu. Dlatego nie jest prawdziwe stwierdzenie, iż lekkie kurtki są tylko dla bogaczy, bo się szybko niszczą. W sumie za te same pieniądze mamy sprzęt, który starcza nam na dłużej. Ich dużą zaletą w przeciwieństwie do tych pancernych modeli, jest też rozciągliwość niekrepująca ruchów. Kiedy używamy lekkiej kurtki? W trakcie jednodniowego wspinania tatrzańskiego lub alpejskiego zdarzy nam się to tylko podczas podejścia w naprawdę mokrym śniegu (spodnie) lub podczas opadu śniegu (kurtka). W innych przypadkach zestaw **soft shellowy** spokojnie wystarcza.

Inna sprawa ma miejsce podczas wspinania w wodnym lodzie, gdzie warto być ubranym zarówno w spodnie jak i kurtkę **texu**. Jest to ta jedna z nielicznych działalności zimowych, gdzie zrozumiałe jest używanie tych pancernych modeli kurtek i spodni. Po prostu zbyt często lodospady ociekają całą wodą, a jak wiadomo, nikt nie lubi być mokry. Wiec jeśli tylko na tym chcecie się skupić, może warto zainwestować w jakiś lepszy model **texu**, w

zamian, na przykład, za zrezygnowanie z spodni *soft shellowych*, lub wybranie mniej technicznego, a przez to tańszego modelu bluzy *shellowej*.

Kilka uwag na koniec. Jeżeli zdecydujecie się, by to kurtka *soft shellowa* była waszą warstwą zewnętrzną, przy zakupie takowej zwróćcie uwagę na jej nieprzemakalność (powinna być raczej wyższa niż niższa). Niektóre firmy już zaczęły dzielić swe produkty *soft shellowe* na trzy grupy w zależności od przeznaczenia – ale pamiętajcie wraz ze wzrostem nieprzemakalności membrany spada jej „oddychalność”.

„Puchówka”

Kurtka stanowiskowa tzw. „belay jacket”, często ciągle nazywana potocznie „puchówką” od wielu już lat jest już podstawowym sprzętem/elementem odzieży jaki używa się podczas zimowych wspinaczek (a także wycieczek skiturowych). W omawianych wspinaczkach jednodniowych, zespoły często na podejście mają po jednej kurtce dla każdego wspinacza, a w ścianę bierze się już tylko jedną tzw. „stanowiskową” (druga zostaje w pozostawianym pod ścianą plecaku).

Kiedyś to była normalna kurtka puchowa, dziś pomalą jest ona wypierana przez kurtki z wypełnieniem sztucznym – z tych ostatnich tkanin prawdziwą furorę robi Primaloft. Dlaczego tak się dzieje? A to dlatego, iż Primaloft (pamiętajmy iż Primaloft One, robi to znacznie bardziej niż Primaloft Sport), zachowuje swoje właściwości termiczne również po tym jak zamoczymy kurtkę. W przypadku puchu było to oczywiście niemożliwe, jego zamoczenie sprawiało, iż kurtka przestawała nas grzać.

Na co powinniśmy zwrócić uwagę wybierając taką kurtkę? Preferowane są kroje techniczne, czyli przylegające, a nie „workowate”. Coraz częściej wspinacze używają dwóch takich kurtek, jedną cienką np. Primaloft One o gramaturze 60, nie koniecznie z kapturem wkładają pod wierzchnią warstwę – czy to jest Soft Shell, czy też Gore-tex – pełni ona rolę termiczną – zastępuję różnego rodzaju bluzki które opisywaliśmy wyżej w rozdziale –

Warstwa druga wewnętrzna.

Druga kurtka, trochę grubsza np. Primaloft Sport o gramaturze 100, i trochę obszerniejsza pełni rolę kurtki stanowiskowej i jest zakładana na wierzchnią warstwę naszego ubrania. Jeśli jednak zdecydujemy się na zwykłą „puchówkę”, czyli kurtkę wypełnianą puchem naturalnym (sprawdza się ona doskonale w miejscach charakteryzujących się niską temperaturą i niską wilgotnością) to powinniśmy pamiętać o następujących detalach:

Puchówka nie powinna być cięższa niż 650 gram. Powinna być wypełniona puchem gęsim o jak najlepszym współczynniku sprężystości. Preferowane są kroje techniczne, czyli przylegające, a nie „workowate”. Daje to możliwość nałożenia na kurtkę, w razie silnego opadu śniegu lub deszczu, naszej przechowywanej w plecaku „kurteczki”. Jest to ważna zaleta, bo jak wspomnieliśmy wyżej mokry puch staje się dla nas bezużyteczny. W tym miejscu warto zaznaczyć, iż najlepsze na świecie firmy produkujące *puchy*, do których, co z radością można podkreślić należy kilku naszych rodzimych producentów, oferują pełną gamę materiałów zewnętrznych o różnym stopniu nieprzemakalności. Oczywiście im większa odporność na wodę, tym większa waga – a pamiętajmy niska waga zawsze powinna być priorytetem.

Przy omawianiu kurtek *softshellowych* wspominaliśmy, iż czasami ubiera się pod nie kamizelkę puchową, ma to zwłaszcza miejsce podczas wspinaczki w bardzo zimnej temperaturze – traktuje się ją wtedy jako jedną z kolejnych warstw ubrania, a nie jaką dodatek na stanowiska. Obojętnie na jaką kurtkę się zdecydujecie, mamy nadzieję że przekonaliśmy Was, iż nie warto jako dodatkowe ubranie zabierać na górską wycieczkę „ciężkiego grubego polara” w momencie gdy możecie wybrać lekką i dużo cieplejszą kurtkę puchową lub Primaloftową.

Buty

Aktualnie na wspinanie jednodniowe, nawet wielogodzinne, zaleca się buty skórzane. Są lżejsze, nowe modele potrafią być naprawdę ciepłe(bardzo dobrym materiałem jaki używa się do ich ocieplenia jest *Thinsulate*), a przede wszystkim bardziej precyzyjne, co przydaje się podczas wspinania klasycznego. Jeżeli planujemy dużo wspiąć się w lodzie, dobrze by było, gdyby nasze buty miały wejścia na raki tzw. „automaty” poprzez stosowanie takich raków nasz but jest sztywniejszy. Jeśli zamierzamy wspiąć się głównie w tatrzańskim mikście, dopilnujmy by nasze buty miały co najmniej wejścia na tzw. „półautomaty”.(chodzi o to, iż na rynku jest bardzo mało raków paskowych będących dobrymi rakami wspinaczkowymi, a nie turystycznymi). Z własnych doświadczeń, proponujemy by kryterium wagi nie było tym najważniejszym, może się bowiem okazać, że bardzo lekkie buty są bardzo, ale to bardzo nietrwałe.

Na dłuższe akcje lub bardzo niskie temperatury zaleca się buty podwójne i znów nie koniecznie typowe plastiki. Wiele firm ma w swojej ofercie skórzane lub skórzano/plastikowe buty z botkiem, których właściwości termiczne są rewelacyjne, a których waga jest naprawdę bardzo niska. Jednym z najlepszych butów, biorąc pod uwagę stosunek wagi do właściwości termicznych jest model Omega firmy Scarpa(niestety bardzo trudno dostępny w Polsce)

Coraz częściej spotykającym nas „problemem” jest użycie nart ski turowych na podejściu, co wtedy zrobić? Są cztery rozwiązania. Używać do podejścia i wspinania miękkich(zawodniczych) butów turowych, np. Scarpa model F1. Świetnie się w nich wspina, często ten patent stosują przewodnicy w Alpach, jedyną wadą jest to, iż można je szybko podczas wspinania zniszczyć.

Stosować do podejścia i wspinania butów wspinaczkowych, czy to plastikowych(tzw. skorup) czy też butów skórzanych. Dość popularny sposób wśród polskich wspinaczy. System ten w zależności, od naszych narciarskich umiejętności, ciężaru naszego plecaka i stromizny stoku, którym musimy zjechać potrafi dostarczyć dużo niezapomnianych wrażeń. Zatem biorąc pod uwagę wymienione wyżej czynniki, może to być dla nas metoda idealna lub katastrofalna. Uwaga! W niektóre wiązania skiturowe nie można wpiąć wszystkich modeli najpopularniejszych butów(skorup) wspinaczkowych.

Stosowanie dwóch par butów – turowych na podejścia i powrót, a skórzanych do wspinania. Stosowany bardzo często, zwłaszcza podczas wspinaczek na krótkich drogach, gdzie powrót jest tą samą drogą co podejście. Wada nosimy dodatkowe buty. Stosowanie dwóch „skorup”(jednej od skiturów i jednej od buta wspinaczkowego) oraz wspólnego narciarskiego bodka, w miarę dobry i komfortowy, ale też wymaga noszenia dodatkowych rzeczy – dodatkowej skorupy.

Skarpety

Temat jest trudny, mamy na naszym rynku pełną gamę różnorodnych skarpet i trudno określić które są tymi najlepszymi. Generalnie warto stosować dwie pary, jedną cienką, na tą grubszą, niech to będą skarpety „sportowe”, ale nie koniecznie te z najwyższej półki. Zawsze pamiętajmy, żeby na dłuższe wspinanie albo podejście mieć jedną parę w zapasie.

Rękawiczki

To bardzo trudny temat. Grube i masywne zapewniają nam komfort cieplny, ale sprawiają, że czujemy się bezradni podczas operacji sprzętowych. Cienkie wprost przeciwnie, jesteśmy mistrzami wypinania ekspersa ze „spejarki”, świetnie czujemy uchwyt „dziaby”, ale po chwili z zimna nie czujemy dosłownie nic. Wydaje się, że w tym temacie dużo zależy od naszych predyspozycji i przyzwyczajzeń, a także rodzaju wspinaczki z jaką przyjdzie nam się zmierzyć. My skupimy się na wspinaczkę trudnej i technicznej, wymagającej od nas dobrego czucia naszych „narzędzi”, często zmuszającej do chwycenia się ręką, palcami skały i licznych i skomplikowanych manipulacjach przy sprzęcie.

Wielu wspinaczy stosuje podobny system, składający się z trzech różnych rodzajów rękawiczek, używanych w zależności od etapu wspinaczki w jakim się aktualnie znajdujemy.

1. „Rękawiczki na prowadzenie”; w zależności od naszej odporności na zimno, w miarę cienkie, pięciopalczaste, najczęściej *polarowe**, niekoniecznie ze wzmocnieniami przylegające do dłoni. Ostatnio wraz z rozwojem wspinaczki zimowoklasycznej pojawiała się cała gama firmowych rękawiczek technicznych, przylegających do dłoni z wzmocnieniami ze skóry ułatwiającymi chwyt, wielu użytkowników bardzo sobie je zachwala (czasami tylko, co jest poważnym problemem, ich trwałość jest słaba). Z pewnością ich mankamentem jest dość wysoka cena (często tańszym rozwiązaniem jest stosowanie rękawiczek przeznaczonych do uprawiania narciarstwa biegowego). Niektórzy rozwiązują ten problem używając rękawiczek roboczych, z wzmocnieniami ze skóry pod które zakładają cienkie rękawiczki *polarowe* lub *powerstrchowe*. Zresztą, stosowanie dwóch par cienkich, zamiast jednej grubszej (i w razie konieczności ściąganie jednej) jest też bardzo często praktykowanym systemem.

2. „Rękawiczki na drugiego”; pięciopalczaste, troszkę grubsze, dające mniejszą, ale ciągle dużą możliwość manipulacji sprzętowych, do niedawna najczęściej z wełny (często z dodatkiem *Thinsulate*), ostatnio coraz popularniejsze stają się *softshellowe* (z różnorodnym ociepleniem) z wzmocnieniami z skóry. Uwaga! Wiele osób w ogóle nie wyodrębnia tego rodzaju tzn. „Rękawiczek na drugiego”

3. „Rękawiczki stanowiskowe”, grube i ciepłe tzw. „pancerne”, zazwyczaj pokryte jakąś membraną, najczęściej dwupalczaste (spotyka się modele pięciopalczaste z wypełnieniem z *Primaloftu*, mają rewelacyjne właściwości cieplne). Bardzo często stosuje się metodę kilku par, tak zwane „łapawice” nakłada się na rękawiczki typu 1 lub typu 2. Wiele osób pozostało wierne przekonaniu, iż to wełna grzeje najbardziej i stosują oni system dwóch wełnianych „łapawic” domowej (często babcinej) produkcji, zakładanej jedna na drugą.

Osobnym zagadnieniem jest wspinaczka w czystym lodzie, tam operacje sprzętowe są z reguły ograniczone tylko do osadzania śrub. W związku z tym, a także z konieczności większej ochrony przed wilgocią, można zastanowić się nad stosowaniem „pancernych”,

pięciopalczastych, pokrytych jakąś membraną, często podwójnych(w środku cienkie np. *polarowe*), grubych rękawic. Niestety w tym przypadku trzeba zainwestować więcej pieniędzy, gdyż te droższe, firm z tak zwanej „wyższej półki” bardzo często charakteryzują się lepszym dopasowaniem do naszej dłoni, a co za tym idzie lepszą chwytnością i ewentualną zdolnością do manipulacji sprzętowych.

Na koniec kilka uwag ogólnych dotyczących wszystkich rękawiczek „chcących” nosić miano technicznych. Zwróćmy uwagę, czy rękawiczka z profilu ma kształt „banana”. To bardzo ważne, gdyż jak ją założymy na dłoń i chwycimy nią np. rękojeść czekana to mniej materiału nam się „odłoży” w końcówkach palców i chwyt ten będzie pewniejszy. Gdy kupujemy rękawiczki z membrany, sprawdźmy czy producent aby zadbał o to by podkleić szwy. Można się spotkać z sytuacją, gdy porządne, firmowe rękawice, z porządną, firmową membraną przeciekały jak sito. Winą było właśnie bark klejenia szwów. Pozostając jeszcze przy tych ostatnich, warto zwrócić uwagę, by szwy w naszej rękawiczce były niewidoczne, to znaczy by były schowane do środka. Zabezpieczy to nas przed ich przypadkowym rozpruciem.

Na zakończenie jeszcze jedna dobra rada, obojętnie na jakie rękawiczki się zdecydujemy pamiętajmy o zabraniu ze sobą co najmniej kilku różnych par w zapasie.

Czapka

Na szczęście ten temat jest prosty. Nie ma chyba lepszego rozwiązania na zimową działalność jak kominiarka. Wydaje się, że najlepsza będzie z cienkiego *polar* lub z materiałów *stretch'owych*. Nie poleca się tych z materiałów nie przewodzących - doprowadzają one do zbytniego zapocenia się głowy. Dobrym patentem jest też posiadanie drugiej, cieniutkiej czapki na podejście.

Plecak

Musi być przede wszystkim lekki. Wydaje się to być każdemu oczywiste, a jednak sprawdźcie ile waży aktualnie używany przez Was plecak. Jeżeli 30-40-0 litrowy(bo taka objętość wydaje się być na jednodniową zimową wspinaczkę optymalną) waży półtora kilograma, to jest to sporo za dużo.(można znaleźć dobre plecaki o wadze w okolicy 1 kilograma) Warto zwrócić uwagę na możliwość przytroczenia czekanów i raków. I nie chodzi mi tu o wymyślne systemy służące to tego, tylko czy możemy to zrobić w sposób który nam odpowiada, do którego mamy zaufanie i do którego jesteśmy już przyzwyczajeni. Ważna jest też możliwość szybkiego przyczepienia nart, ale to może nie wszystkich interesować.

Ważne jest by plecak miał regulowaną i odpinana klapę. Pierwsze zdecydowanie zwiększa jego pakowność, drugie umożliwia szybkie zmniejszenie wagi poprzez odpięcie niepotrzebnej w danym momencie klapy. Istotne jest też, by nasz pas biodrowy dał się odpinać, a także by móc łatwo wyciągnąć stelaż – jest to kolejny sposób na zmniejszenie wagi. Oczywiście najlepszym rozwiązaniem jest, gdy jako stelaż służy nam potrójnie lub podwójnie złożona mała mata, którą możemy użyć w przypadku jakiejś sytuacji awaryjnej.

Ponieważ będziemy używać nasz plecak nie tylko do wspinania, warto by znalazły się w nim następujące rozwiązania - miejsce na system Camelbag oraz wewnętrzna kieszeń w klapie na wartościowsze przedmioty.

Na tym zakończymy kwestie doboru ubrania na jednodniowe wspinaczki zimowe. Poniżej przedstawimy kilka ogólnych uwag na temat doboru sprzętu wspinaczkowego, które mogą ułatwić Wam „życie” i sprawić, że zaczniecie się wspinać szybciej:

1. Wspinajmy się w „blokach” tzn. niech jedna osoba prowadzi po kilka wyciągów. Zmniejszamy w ten sposób ilość przerw na „wymieniane szpeju” co naprawdę usprawni naszą działalność. Przykładowo, na ośmiowyciągowej drodze jeśli będziemy się zmieniać co wyciąg to mamy takich długich przerw aż siedem. Jeśli zdecydujemy się pokonać drogę w dwóch blokach, po cztery wyciągi, na dłużej będziemy zmuszeni zatrzymać się tylko raz. Poza tym mniej marzniemy. Normalnie nie dość że wychłodziliśmy się czekając na dojście partnera, to jeszcze musimy czekać na stanowisku podczas gdy on będzie poprowadził kolejną długość liny. Wspinając się „blokowo”, rozgrzany po czyszczeniu wyciągu partner zostaje na stanie, a my jeszcze całkowicie nie zamarznięci uderzamy „odżyć” zdobywając nowe metry terenu.
2. Lina - zdecydowanie zaleca się używanie co najmniej 60 metrowych, dłuższe liny to mniej stanowisk, a co za tym idzie mniej dodatkowych operacji sprzętowych. Co więcej, większość dróg i poprowadzonych zjazdów z ostatnich kilku lat, bardzo często zakłada stosowanie lin właśnie co najmniej 60 metrowych.
3. Młotek – jeżeli podejrzewacie, iż na waszej drodze będziecie często musieli używać młotka(nawet podczas wspinaczki klasycznej, np. wiadomo, iż do asekuracji siadają tylko haki), zabierzcie chociaż dla prowadzącego dodatkowy lekki młotek. Współczesne „dziaby” są tak wyprofilowane, że wbijanie nimi cokolwiek, zwłaszcza jak stoimy w trudnym miejscu na prowadzeniu, może być naprawdę kłopotliwe i ten dodatkowy ciężar wynikający z zabrania jeszcze jednego młotka będzie czymś co się w ogólnym rozrachunku opłaca. Ważne!!! Nowe „dziaby” mają z reguły bardzo małe młotki, często istnieje możliwość wymienienia ich na większe z wcześniejszych modeli danej firmy.
4. „Dziaby” – odrzucenie sznurków(miedzy czekaniem, a wspinaczem) i smyczek(czekan – dłoń), a zastosowanie w tym miejscu „gumek” zdecydowanie ułatwia manipulowanie „siekadłami” a co za tym idzie ułatwia nam wspinanie i zwiększa jego tempo.
„Gumki” to taśma rurowa w którą wprowadzoną gumę(np. taką od bielizny) o długości mniejszej niż długość taśmy rurowej. Montujemy ją między naszą uprząż, a czekaniem. Długość taśmy i gumy musi być tak dobrana by nie krepowała nam ruchów, gdy wyciągamy rękę do góry, a także by system kurczył się(z powodu krótszej długości gumy), gdy rękę z czekaniem przybliżamy do uprząży. System ten można zakupić lub zrobić sobie samemu w domu.
Zaleca się też dokupienie lub zrobienie sobie samemu podpórek pod dłoń na rękojeści czekana. Naprawdę, zdecydowanie ułatwia to wspinanie w trudnym terenie.

5. Daisy Chain – stała pętla osobista którą używamy do wpinania się do stanowiska, a także podczas podhaczania. Świetny patent także na lato.
6. Stosowanie długich ekspresów i pętli uniemożliwiających(przynajmniej teoretycznie) doprowadzenie do przesztywnienia liny. Osobiście jestem dużym zwolennikiem ekspresu zrobionego z potrójnie złożonej taśmy. Stosowanie latarek diodowych, zwłaszcza nowych generacji(jedna silna dioda) są zdecydowanie lepsze, dają rewelacyjne oświetlenie, a nie występuje obawa, że nie starczą nam nawet na kilkanaście godzin akcji w silnym mrozie.

Wszystkim którzy chcieli by poszerzyć swoją wiedzę na omawiany w artykule temat polecamy lekturę doskonałej książki **Will'a Gadd'a** *Wspinaczka. Lód i Mikst.*

Powyższe opracowanie powstało na podstawie cyklu artykułów Light & Fast które były publikowane w całości w miesięczniku Góry www.goryonline.com. Ich autor Maciek Ciesielski, wspina się od dwunastu lat, jest instruktorem PZA, a także pracuje jako konsultant techniczny dla firm HiMountain i Monatno

Maciej Ciesielski – instruktor Polskiego Związku Alpinizmu