


- Podkategorie
- Dziecko >
- Kaski i gogle
- Kobieta >
- Kurtki i spodnie zimowe
- Marki >
- Mężczyzna >
- OUTLET >
- Polecane produkty
- Pomysł na prezent >
- Sport >
- Zima z rabatem >

Dostawa
DARMOWA DOSTAWA
 przy zamówieniu powyżej **100 zł**



Kup, sprawdź i zapłać później.
 W ciągu 21 dni bez opłat i rejestracji!



WIĘCEJ



ZIMOWA WYPRAWA W GÓRY - JAK SIĘ PRZYGOTOWAĆ?

2021-12-06 12:06:03,

Zimowa wyprawa w góry - jak się przygotować?

Każde wyjście w góry powinno być dobrze zaplanowane. Dokładne wyznaczenie trasy wędrówki i sprawdzenie panujących warunków jest podstawą, bez której nie powinno się wyruszać na szlak. Trekking zimą wiąże się także z zabraniami większej ilości sprzętu. W tym artykule podpowiadamy, jak się przygotować do zimowej wyprawy - co zabrać i o czym trzeba pamiętać?

Zdrowy rozsądek w górach

Wybierając się w góry zimą, należy pamiętać o bezpieczeństwie - zarówno własnym, jak i innych osób. Dlatego jeśli planujesz zdobywać szczyty, nie rób tego za wszelką cenę. Czasami przez złą pogodę lub warunki panujące na szlaku przejście konkretnego odcinka może być niemożliwe. Przykładem takiej sytuacji jest oblodzenie. Jeśli nie masz raków na butach, dalszy marsz będzie bardzo ryzykowny - tak samo dla Ciebie jak dla osób, które idą za Tobą.

Dlatego podstawą przygotowania do górskiej wyprawy zimą jest właściwe zaplanowanie wędrówki. Powinno ono obejmować wyznaczenie trasy, wybranie potencjalnych miejsc postoju, spakowanie sprzętu, żywności oraz wody, a także przeznaczenie czasu na odpoczynek i pokonywanie ewentualnych utrudnień. Jednym z nich może być głęboki, mokry śnieg. Poruszanie się w nim jest dużo wolniejsze i bardziej męczące. Jeśli nie masz stuptutów, musisz się liczyć, że śnieg będzie Ci wpadał za do butów i wychłodził stopy.

Czasami trzeba się zatrzymać i wyznaczyć ponownie trasę, albo po prostu zawrócić. Na tym polega odpowiedzialna turystyka górską, a im więcej świadomych turystów, tym góry bardziej bezpieczne. Jeśli zdajesz sobie z tego sprawę, Twoje przygotowanie do zimowej wyprawy w góry może wejść na kolejny poziom.

Właściwa odzież trekkingowa

Odpowiedni ubiór to kluczowa sprawa. Jeśli się ubierzesz zbyt cienko, możesz się wychłodzić, jeśli zbyt grubo - za bardzo się zgrzejesz. Temat ten poruszaliśmy już w artykule o ubieraniu się warstwami, dlatego zachęcamy do jego przeczytania.

Jaką odzież zabrać na zimową wyprawę w góry? Z pewnością będzie to bielizna termiczna, ciepła bluza oraz nieprzemakalne spodnie (świetnie się nadają spodnie narciarskie) a także kurtka z membraną. Powinna ona się odznaczać wodoodpornością na poziomie około 10.000 mm.



Buty trekkingowe na zimę

Poza odzieżą, ważne są też odpowiednie buty. Poruszając się w śniegu, stopy są narażone na przemoczenie i wychłodzenie. Dlatego zimowe obuwie górskie powinno być wodoodporne i wyposażone w oddychającą membranę.

W zależności od potrzeb możesz zdecydować się na buty ocieplane lub założyć drugą warstwę ciepłych skarpet. Dodatkowe skarpetki powinny się znaleźć także w plecaku - na wypadek przemoczenia lub przepocenia tych na nogach.

Sprzęt na zimową wyprawę w góry

Wybierając się w góry zimą, pamiętaj że sprzęt, który weźmiesz może Ci zarówno pomagać, jak i przeszkadzać. Jeśli zapomnisz o ważnych rzeczach (np. rękawicach śniegowych), możesz nabawić się groźnych odmrożeń. Z kolei jeśli weźmiesz ze sobą zbyt dużo bagażu, będzie on Cię spowalniał. Zapoznaj się z naszą listą sprzętu w góry.

Plecak na wędrówkę

Podczas wędrówki plecak to Twój najbliższy kompan. Dlatego dobrze by było, gdyby jego towarzystwo nie było udręką. Dobrze dobrany i wyregulowany plecak nie tylko będzie wygodny, ale pomoże także równomiernie rozłożyć ciężar bagażu.

Plecak trekkingowy powinien mieć więc możliwość wszechstronnej regulacji. Ustawienia wysokości względem pleców i przez regulacja szelek oraz pasa biodrowego to zupełne minimum. Przyda się także możliwość przytroczenia części ekwipunku oraz wyposażenie w wodoodporny pokrowiec.

Ciekawą opcją jest także plecak z systemem hydracyjnym. Dzięki niemu możesz się napić wody bez konieczności zatrzymywania się. Jednak przy dużym mrozie może stać się to problematyczne ze względu na zamarzanie wody w rurce.

Share