

Czy istnieje sprzęt idealny?

Wykład sprzętowy

50 kurs SKPB

Adam Leszczyński

Jan St. Baran

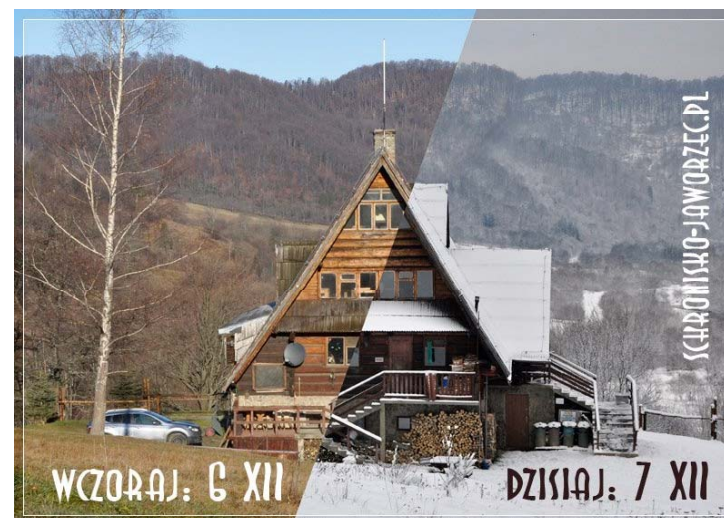
Warszawa, 22.10.2013

Warunki pogodowe w górach

- Beskidy = **przełom kwietnia i maja** możliwy zalegający **śnieg (nawet 1,5 metra)** w wyższych partiach gór
- Beskid Niski = **w maju** możliwy **opad śniegu 20-30 cm** w 1 noc
- Bieszczady = **w czerwcu** temperatura na połoninach **może spaść do zera** (mgła i wiatr spotęgują odczucie zimna)
- Beskidy = przełom **sierpnia i września** – **pierwsze przymrozki**
- Bieszczady = **pierwszy śnieg** przełom **września i października**
- Bieszczady = październik - zdarza się **opad śniegu powyżej pół metra**
- Tatry = regularnie **latem** gdy na dole pada deszcz = na górze śnieg

**WARUNKI W GÓRACH
ZMIENIAJĄ SIĘ BARDZO SZYBKO!**

**SPRZĘT DOBIERAMY DO SPODZIEWANYCH
(MOŻLIWYCH) WARUNKÓW
– A NIE DO PORY ROKU!**



Nie da się dbać o ludzi nie zadbawszy o siebie

I. Sprzęt osobisty

1. Buty
2. Plecak
3. Śpiwór
4. Ubranie
5. Czapki, rękawiczki
6. Inne

II. Akcesoria

7. Sprzęt każdego uczestnika wyjazdu
8. Sprzęt SKPB-ola

III. Tematy zaawansowane

9. Sprzęt biwakowy
10. Sprzęt zimowy
11. Gdzie kupić sprzęt?

1. Buty

- **Najważniejszy element!**
Gdy one zawiodą - nawet najlepszy śpiwór i plecak nie pomogą... *Cieężko dalej iść z plecakiem gdy odpadnie podeszwa*
- Membrany w butach
- Rodzaje butów
- Konserwacja butów
- Tips & tricks
- Higiena
- Sandały



Buty - membrany

- Co to jest i jak to działa?
- **Zalety:** zatrzymuje wodę, „oddycha”
- **Wady:**
 - po pewnym czasie przestaje działać, dodatkowa blokada dla powietrza/wody
 - problem przy impregnacji
- Co zrobić gdy popęka?



Rodzaje butów: but skórzany

- **Zalety:** wydatek na dłuższy okres, trwalszy, daje większy komfort w niekorzystnych warunkach, cieplejszy
- **Wady:** ciężki, drogi, może odparzyć stopy w duży upał
- O skórę trzeba dbać
- Czy membrana jest konieczna?
 - wiele osób z niej rezygnuje
 - po latach i tak się zniszczy
- Jak najmniej szwów!
 - jest to miejsce podatne na przeciekanie i prucie



Rodzaje butów: but materiałowy

- **Zalety:** lekki, na lato, tańszy, dobry na ładną pogodę, szybciej schnie, można suszyć przy ognisku
- **Wady:** szybciej się niszczy, nie nadaje się w zimę, trudno jest utrzymać suche, gdy deszcz pada przez parę dni
- Jak osiągnąć wodoodporność?
 - membrana!
 - impregnaty w spray-u trochę pomagają
- Co zrobić, gdy membrana się zużyje?



Rodzaje butów: but w góry wysokie

- **Cechy:** sztywna podeszwa, wpięcie na raki
- Dawniej: **potężny but skórzany**, dzisiaj: **plastikowy**
- Materiał: najczęściej cordura, wiele warstw, plastik, często - wyjmowany **botek wewnętrzny**
- „**Skorupy**” – do nart turowych, wspinaczka w rakach automatach



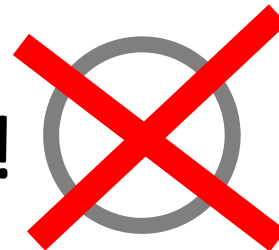
Konserwacja butów

- **Suszenie**
 - Akcesoria do suszenia: gazety, grzałki, suszenie przy ognisku
 - co robić w terenie, a co można zrobić w schronisku?
 - Skóra nie lubi nagłego ogrzania/wysuszenia
 - Wyjmowanie wkładek w butach!
- **Impregnacja butów skórzanych**
 - Skóra popęka, gdy nie będziemy dbać o buty
 - Buty należy co jakiś czas konserwować



Środki do impregnacji butów

- Parafina ciekła – w aptece
- Tłuszcz, olejek, wosk – w normalnych sklepach obuwniczych (np. CCC, Boti, Deichman)
- Również w sklepach jeździeckich jako tłuszcz do smarowania siodeł
- **NIE PRZEGRZEWAĆ SKÓRY!!!**



Jak osiągnąć suche stopy?

- **Buty skórzane bez membrany**
 - Impregnacja tłuszczem, olejkiem, parafiną na gorąco
- **Buty z membraną**
 - Pokrywanie wierzchnią warstwę woskiem (spraye i woski)
 - Impregnacja tłuszczem może zatkać membranę
- Szczególnie **przeciekają szwy** w butach skórzanych
 - Najlepsze buty z jak największych kawałków skóry
- **Suszyć/wietrzyć buty i stopy**, gdzie tylko się da - dawać stopom odpoczynek
- Stosować **posypki do stóp**
- Uwaga na „mózgostopie”



Buty - tips & tricks

- Czy jest takie stadium, że stopy są już mokre i już nie mogą być bardziej mokre?
 - Nie! Zawsze mogą być jeszcze bardziej mokre!
- Zakładać stuputy (ochraniacze)
 - Chronią przed zmoczeniem butów
 - Pasek / linka pod podeszwę
- Obtarcia stóp
 - Nie doprowadzać do otwartych ran
 - Pilnować stanu stóp i reagować wcześniej
- Kupowanie butów:
 - Rozchodzenie nowych butów
 - Używanie grubej skarpetki przy mierzeniu (stopy w czasie długich marszów puchną)



Skarpety

- **Bawełna – Twój wróg!**
- **Stosować skarpety do butów górskich**
 - Materiał odprowadzający wilgoć
 - Płaskie szwy
 - Srebrna nitka
 - Podział na zimowe i letnie
- **Dbać o higienę!**
- **Codziennie myć stopy!**
 - Czysta stopa lepiej odpoczywa
 - Czysta stopa lepiej się regeneruje



Sandały

- Dlaczego sandały?
 - Pokonywanie **rzek** i strumieni
 - **Odpoczynek** dla stóp podczas upału
 - Pokonywanie dłuższych odcinków po asfalcie lub w podróży
- Sandały to nie klapki
 - Powinny wytrzymać trudne warunki i nie odpaść w wodzie
- Cechy dobrych sandałów:
 - **Lekkie** – będziemy je cały czas nosić
 - **Mocna podeszwa** – antypoślizgowa (np. *vibram*)
 - **Nie ślizgająca się wyściółka**
(skórzana nie nadaje się do przechodzenia przez strumień)
 - Wygodne - **nie obcierające paski**



2. Plecak

- Lata 70. – plecak-kulka
- Wieszanie całego ekwipunku na plecaku
 - Kiedyś – konieczność
 - Dzisiaj – poważny błąd!



Plecak ze stelażem

- Lata 80.
stelaż zewnętrzny



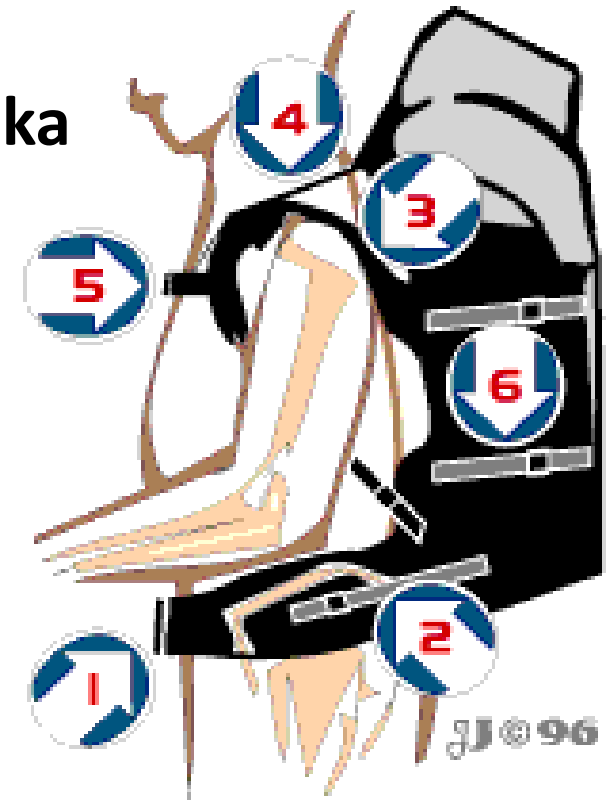
Budowa współczesnego plecaka

- Materiał – **cordura** lub inny mocny i lekki
- **Stelaż** – wewnętrzny
- Regulowany **system nośny**
- **Pas biodrowy** – bardzo istotny element
 - odciąża kręgosłup!
- **Pas piersiowy** – pomaga w stabilizacji
- **Troki boczne** – uwaga na za krótkie (nie da się przypiąć karimaty, namiotu)
 - można przyszyć /przedłużyć samemu
- Troki do mocowania **czekana, kijków**
- **Kieszka dolna** – szybki dostęp do plecaka
- **Kieszka boczna** – uwaga na doczepiane
- **Suwaki** – słaby element, bez przesady



Pakowanie i regulowanie plecaka

- Pakujemy cały ekwipunek do środka plecaka
- Pojemność plecaka:
 - Oznaczenie 65+15
 - Rekomendacja: 70-90l



- 1) Pas biodrowy z klamrą i regulacją
- 2) Regulacja boczna pasa biodrowego
- 3) Regulacja wysokości zaczepienia ramiączek
- 4) Regulacja górna ramiączek (odchylenie od pleców)
- 5) Pas piersiowy (gwizdek)
- 6) Regulacja komory / zaczepy na karimat / narty

Częsty błąd – wieszanie ekwipunku na plecaku

- **Plecak to nie choinka!**
 - Plecak przewodnika ma być schludny!
- Poruszanie się z plecakiem w transporcie publicznym i w krzakach jest bardzo utrudnione
- **Wieszanie śpiwora pod plecakiem**
 - Przeszkadza podczas poruszania się
 - Można zmoczyć lub uszkodzić śpiwór
- **Mocowanie karimaty**
 - Wyłącznie wzdłuż (pionowo)
 - nigdy w poprzek
 - Koniecznie w pokrowcu i folii, aby jej nie podrzeć i nie zamoczyć



Plecak – tips & tricks

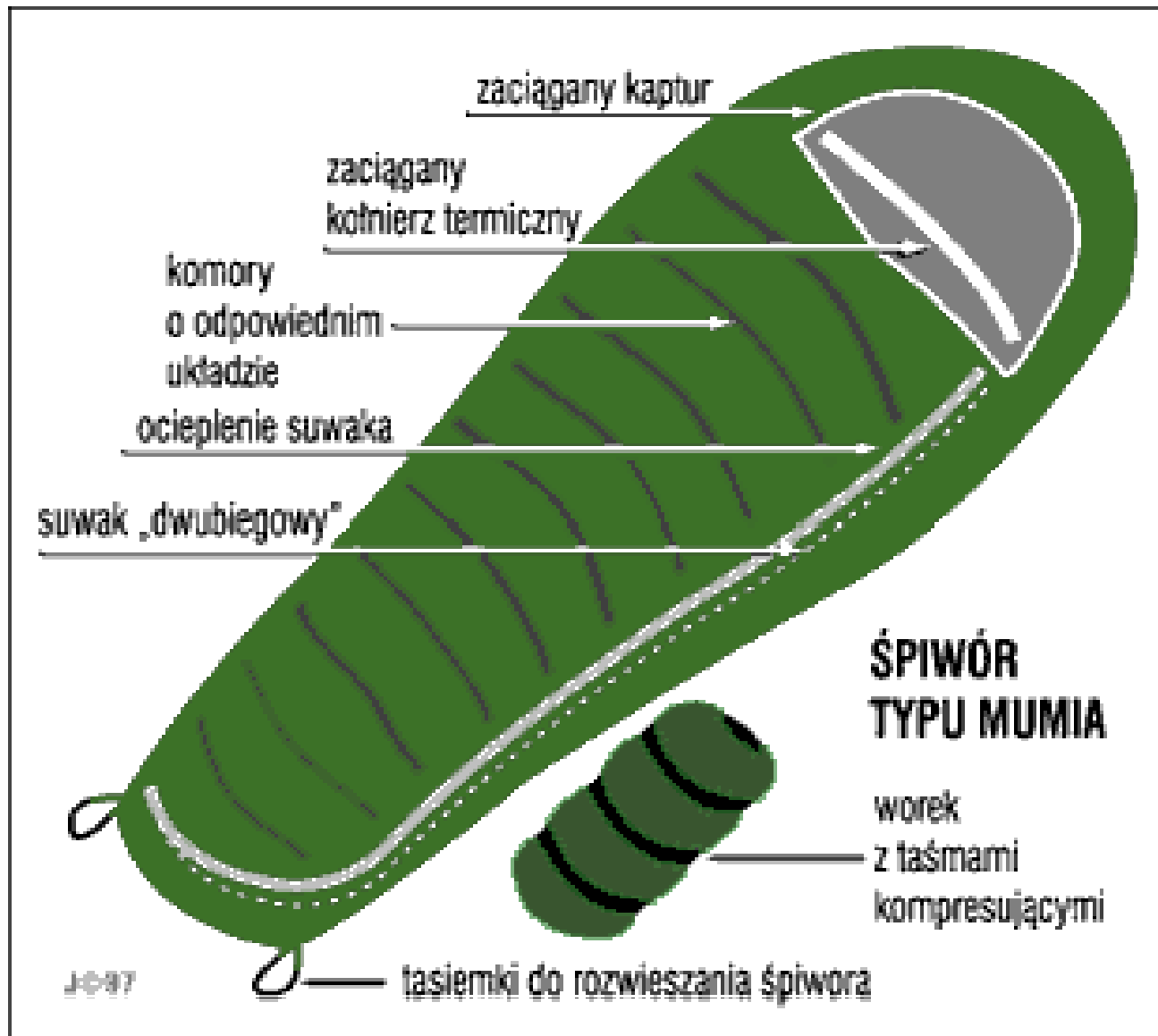
- **Nie ma nieprzemakalnych plecaków!**
...chyba, że to są gumowe worki 😊
 - Technika jednego dużego wora
 - Technika małych woreczków
 - Pokrowiec na deszcz – zewn. warstwa
- Ciekawe **patenty**:
 - Gwizdek w pasie piersiowym
 - Odpinana klapa = mini-plecak
- **Kupno plecaka**
 - Warto wyładować ciężkimi przedmiotami podczas przymierzania
 - Różna budowa pasa biodrowego dla kobiet/mężczyzn



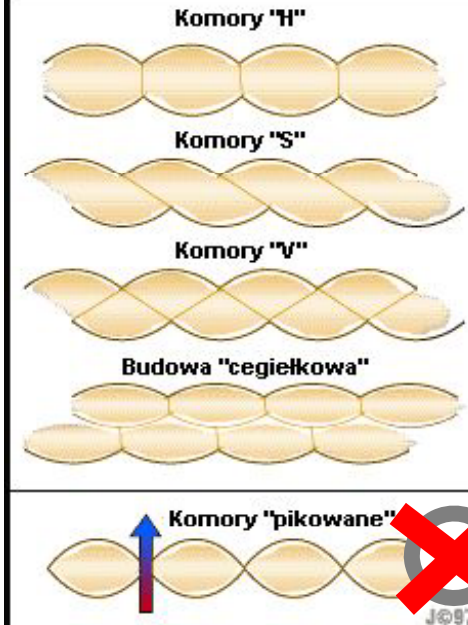
3. Śpiwór

- Budowa
- **Unikamy szwów na przestrzał i mostków cieplnych**
- **Wypełnienie**
 - Naturalny puch
 - Wypełnienia sztuczne
- **Materiał zewnętrzny**
 - Ripstop, Tactel
 - Materiały nie chłone wody

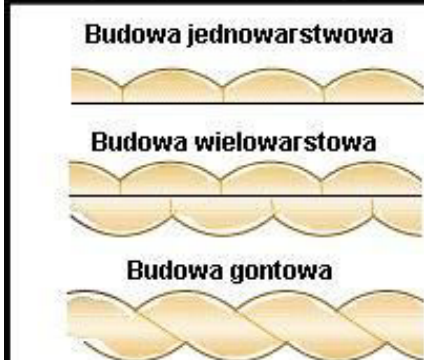
3. Śpiwór budowa i układ komór



Układy komór w śpiworach puchowych



Komory w śpiworach syntetycznych



Śpiwór (wypełnienie)



- Śpiwór **puchowy** (*zima*)
 - Puch kaczki i gęsi
 - **Zalety:** ciepły, mały, lekki
 - **Wady:** drogi, mniej odporny na wilgoć, nie grzeje gdy jest mokry
- Śpiwór **syntetyczny** (*wiosna, lato, jesień*)
 - **Zalety:** lepiej znosi wilgoć, tańszy, utrzymuje ciepło nawet gdy jest mokry
 - **Wady:** nie daje się za bardzo kompresować, duży, cięższy

Użytkowanie śpiwora puchowego

- **Zabezpieczanie śpiwora przed zmoknięciem** - worki, worki...
 - gdy już zmoknie (zawilgnie) – koniecznie suszyć!
 - w terenie: wiatr + słońce, uważać z ogniskiem (może się spalić lub stopić)
- **Pakowanie śpiwora**
 - kompresujemy tylko na czas podróży (worki kompresyjne)
 - w domu musi być rozwieszony (!) / swobodnie rozłożony
- **Konserwacja śpiwora**
 - Co jakiś czas warto uprać (pralnia / duża pralka)
 - Po upraniu wytrzepać
 - Puch może się zbijać lub przesunąć w komorach
 - Dobijanie puchem przez producenta (stosunkowo tania rewitalizacja)

Ubieranie się do śpiwora

- **Puch „oddaje” ciepło**, które mu damy [rozmiar śpiwora!]
 - ubieramy się lekko (nagrzewamy sobą wewnątrz)
 - aby śpiwora nie przepocić można stosować prześcieradła
- **Śpiwór nie grzeje od ziemi!**
 - Na lodowcu lub na śniegu może być bardzo zimno od spodu
 - Stosujemy grube maty! (dodatkowo pomaga folia NRC)
- **Warto spać w czapce**
 - przez głowę traci się b. dużo ciepła!
- **Gdy zimno** lub śpiwór jest cienki?
 - Należy się ścieśniać w wiele osób (ciepłe śpiwory na zewnątrz)
 - Należy się ubrać dodatkowo do śpiwora (ubranie nie może być obciste: złe ukrwienie = zmarznięcie)
 - Wkładka polarowa
 - Przykrywanie folią NRC? = najlepszy sposób na saunę ☹️

Jaki dobrać śpiwór?

- **Wartości temperatury?**
 - optymalna, min, max
 - trudno jest porównać śpiwory różnych producentów
 - prędyj można się sugerować masą śpiwora i konstrukcją (zwłaszcza puchowego) niż oznaczeniami temperatury
 - Koniecznie zwrócić uwagę na rozmiar
- **Gramatura śpiwora puchowego?**
 - najczęściej 750 lub 900 g puchu (w zależności od własnej termiki)
- **Docelowo: posiadanie **dwóch śpiworów****
 - na zimę (ciepły np. puch) - na lato lżejszy (syntetyk)
 - w upalne, mokre lato śpiwór syntetyczny sprawdzi się lepiej

4. Ubranie – idea termoaktywności

- Ubierać się tak, **aby nie było za gorąco**
 - lepiej aby było lekko zimno (gdy wyruszamy) i człowiek od razu się nie pocił
- Ubieranie się **na warstwy**
 - lepsze 2 cienkie niż jedna gruba
 - w razie potrzeby łatwiej jest regulować temperaturę
- **Przepocenie ubrania** może być groźne
 - problem z wysuszeniem się nawet przy ognisku
 - podczas pocenia odwadniamy się
- Warto robić **przerwy termiczne**

Bielizna termoaktywna

- Bielizna musi odprowadzać pot na zewnątrz
 - Kolejne warstwy ubioru transportują wilgoć dalej od ciała - do kolejnych warstw
- Budowa
 - Rozbudowana struktura (lekko włochata / siateczkowata na zewnątrz)
 - Elastyczna (przylega do ciała)
 - Ażurowa (wolniej wchłania niż paruje)
- Polecane materiały
 - **Nigdy nie używamy bawełny!**
 - Syntetyki:
np. Coolmax, Thermolite, Polartec, Rhovyl
 - Wełna (z merynosów)
- Na zimę - lepszy podkoszulek z długim rękawem i z golfem
 - optymalizujemy ciężar – mniej do noszenia



Kurtka termoaktywna – polar

- Dobry jako warstwa wewnętrzna
 - Idealny na warstwę termiczną – jest ciepły, lekki
 - Dobrze odprowadza wilgoć do kolejnych warstw zewnętrznych
 - Kompletnie **nie jest odporny na wiatr**
 - w samym polarze po prostu jest zimno
- Wymaga kurtki (wiatrówki)

Kurtka termoaktywna – windstopper

- Różne technologie: windstopper, windblock
- Budowa: **polar + membrana**
- **Zalety:** oddychalność i termika podobna do polara, odporny na wiatr
- **Wady:** drogi, nie jest wodoodporny



Kurtka termoaktywna – softshell

- Jednowarstwowy ubiór
- **Budowa:** krój - dopasowany, dłuższe plecy, wysoki kołnierz, paski (ściągacze) na rękawach, obcisły kaptur
- **Zalety:** wygodny, oddycha lepiej niż goretexy, sprawdza się przy mżawce, bardzo dobry na suchy śnieg, tańszy od kurtki z membraną
- **Wady:** nie jest wodoodporny, na śloty i zimę to za mało



Kurtka z membraną

- Nazwy handlowe: goretex, inne *texy 😊
- **Różne budowy membrany:** dwuwarstwowe, trzywarstwowe
- W tańszych konieczna jest siateczka (osłona membrany)
- Miejsca potencjalnie przemakalne:
 - Szwy – wymagają podklejenia
 - Suwaki – wymagają dodatkowej warstwy kurtki
- Różne kurtki na lato i na na zimę
- **Zalety:** człowiek się bardzo nie poci a zapewnia **ochronę przed deszczem**
- **Wady:** membrana się przeciera i w końcu przemaka, duży problem z naprawą, drogie, dość ciężkie

Kurtka z membraną – budowa



Kurtki / kamizelki puchowe

- **Primaloft** (drogi, ale użyteczny)
- **Kurtki puchowe (naturalne)**
 - Duże (warto, aby były dość długie)
 - Ciepłe (b. przydatne na postojach)
 - Wsparcie na noclegu
 - **Nigdy do wędrowki**
 - Generalne zasady jak przy śpiworach
- **Ciekawostki:** botki puchowe, „noga słonia” (kurtka + krótki śpiwór)



Kurtki – tips & tricks

- **Uwaga na kurtki przy ognisku**
 - można łatwo podziurawić
- **Uwaga na kurtki żeglarskie – gumotexy**
 - nie nadają się w góry
- **Pranie kurtki z membraną**
 - 30-40 st., bez płynu zmiękczającego, słabo odwirowywać
 - dostępne kosmetyki do impregnacji
- **Na krótkie wyjazdy 3-sezonowe Softshell/Windstopper + ew. cienka kurtka przeciwdeszczowa**
 - nawet na lekką mżawkę jest to optymalny ubiór
 - stosowany przez zawodowców
 - w zimie konieczna jest również kurtka z membraną (można zakładać na softshell/windstopper jako kolejną warstwę)

Spodnie

- **Nigdy (!) džinsy, leginsy, rowerowe, sztruksy**
 - Bardzo trudno jest wysuszyć (sztywnieją, zamarzają, obcierają)
 - Jeśli przylegają do nogi - chłodzą
 - Lepsze są nawet „bojówki” wojskowe
- **Najlepsze - materiały szybkoschnące**
 - potrafią wyschnąć podczas marszu
- W warunkach zimowych przydatne spodnie z membraną
 - Zapewniają większy komfort
 - Lepsze cienkie i pod spód kalesony (oczywiście termo)



Spodnie zimowe



5. Rękawiczki

- Warto mieć 2-3 pary
 - Jedne „**zawsze suche**”
 - do sytuacji awaryjnych
- Konstrukcja
 - polarowe
 - Goretex – nie konieczne
 - windstopper
 - zdecydowanie pomaga!
 - łapawice – na zimę jako dodatkowa warstwa
 - ubieranie warstwowe dotyczy także rąk!

ściągacz w nadgarstku
i na mankiecie

wzmocnienia
powierzchni dłoniowej



5. Czapki i szaliki

- **Czapki**
 - materiały: ocieplające, wiatroodporne
 - warto korzystać z **kominiarki**
- Czy szalik jest potrzebny w góry?
 - Można go zastąpić: kominiarką, golfem
 - mniej noszenia i większa sprawność
- **Na lato** czapka z daszkiem/kapelusz lub chusta chroniąca przed przegrzaniem głowy
+ cienka czapka np. polarowa



6. Inne

- **Ręczniki szybkoschnące**
 - Dostępne w rozsądnych cenach w marketach
 - Mało przyjemne przy użyciu
 - Lżejszy niż klasyczny ręcznik
- **Pidżama**
 - Czy warto brać? Może wystarczy inne ubranie?
- **„Ubranie na powrót” do pociągu/autobusu**
 - Czy warto brać? Czy nie lepiej użyć zapasowego?

7. Co powinien mieć każdy uczestnik?

- Sprzęt niezbędny
 - Latarka (zawsze!)
 - Kijki (warto nawet latem)
 - Termos (jesień, zima)
 - Butelka z wodą (picie i transport wody do posiłku)
 - Menażka + kubek, sztućce
 - Własna miniapteczka
 - Folia NRC

Latarka

- Tylko **czołówka** (+ zapasowe, sprawdzone baterie)
 - Żarówki diodowe – są bardziej ekonomiczne
 - Ręce muszą być wolne podczas marszu
 - Wersje na zimę lub w góry wysokie (Alpy) z baterią na długim kablu do schowania pod ubranie
- Może latarka na dynamo?
 - Zbędny, nadmiarowy gadżet
- Koncept **awaryjnej latarki**
 - Czy warto brać?
 - A co zrobić gdy się zgubi latarkę?



Kijki trekkingowe

- Uwaga na **kolana** i kręgosłup!
 - Najczęściej kontuzji kolan doznaje się na początku uprawiania turystyki, gdy nogi nie są wzmocnione
- Budowa
 - **Systemy blokady:** zakręcane i zaciskane (skuteczniejsze)
 - Wymieniane **talerzyki (lato / zima)**
 - Amortyzatory
- Kijki, które się **NIE** nadają
 - do nordic walkingu i do biegówek



Termos

- **Stalowy** – nie szklany
jakby komuś przyszło do głowy 😊
- Czy wystarczy taki z marketu?
 - Musi **utrzymać ciepło** przez cały dzień
i być odporny na podróże w plecaku
 - Można ocieplać futerałem
- **Warto oznakować** – łatwo jest pomylić,
gdy na wyjeździe napełniamy 15 termosów różnych
osób (i mamy 15 zakrętek)

Menażka + kubek

- **Materiał:** menażka + pokrywka
 - aluminium, stal – tak
 - tytan, plastik – NIE
 - aluminiowe ręczki nie sprawdzają się (w ognisku topią się i odpadają)
 - warto korzystać z tzw. „utrzymanki” (metresy)
 - NIE: plastikowa miska lub kartko-menażka
- **Kubek** – niezależnie od menażki
 - stalowy, duży, lekki (NIE ceramiczny ani plastikowy)
- **Awaryjne zagotowanie wody** w menażce/kubku
- **Sztućce** turystyczne – wystarczy zwykła łyżka (metal – odporny na ogień)



Mata

- **Karimata**

- Budowa: **zamknięte pory**
- **Zalety:** tania, lekka,
- **Wady:** mniej wygodna niż dmuchana

- **Mata samopompująca**

- **Zalety:** wygodniejsza, lepiej izoluje na zimnym podłożu
- **Wady:** trzeba uważać na przebicie, droga

- NIE: alumata – daje zbyt słabą izolację

- **Pakowanie** - zabezpieczanie przed zmoknięciem:
folia + pokrowiec

- **Folia NRC** na ziemię pod karimat

- (wielorazowa) dodatkowa izolacja



8. Co powinien mieć każdy przewodnik (uczestnik kursu)?

- Dokumenty (paszport lub dowód osobisty)
- Kompas
- Mapy regionu
- Zegarek
- Nóż
- Menażka, łyżka
- Kubek metalowy
- Latarka + zapasowe baterie
- Zapalniczka + świeczka
- Linka – 6-7mm - długość 5m
- Folia NRC
- Podręczna apteczka

Sprzęt przewodnika

- **Kompas**
 - Niezbędne: **linijka**
 - Zbędne: wizjer, lusterko, busola
 - Przydatne: obracana tarcza do ustawiania azymutu
- **Nóż**
 - Ostry, lekki(!), do przyrządzania posiłków (scyzoryki się brudzą)
 - Na dłuższe wyjazdy (w dalsze góry) przydatny multitool
- **Linka** – każdy musi ją mieć (do działań awaryjnych, naprawczych, obozowych)
- **Folia NRC** (lepsza wielorazowa)
- **Apteczka**



Sprzęt przewodnika



- **Zestaw do ogniska** – świeczka + zapalniczka
 - nie krzesiwo, nie benzyna/podpałka
 - uwaga : pakujemy oddzielnie świeczkę z zapalniczką na kamień (lepsze piezoelektryczne)

- **Siekiera**

- Pakujemy do środka plecaka

- **Machawka**

- daje przewagę przy rozpalaniu ogniska
 - z czego można zrobić

lekkie, niespadające!, nietępiące się ostrze

niełamiące się stylisko

osłona na ostrze



Sprzęt grupowy

- Rękawice (jako sprzęt grupowy – nie musi mieć ich każdy)
 - w rękawicach też się można poparzyć!
- Gar
 - Najlepszy stalowy z marketu
 - Usuwamy uszy - nie mocujemy linki do uszu!



III. Tematy zaawansowane

- 7. Sprzęt biwakowy
- 8. Sprzęt zimowy
- 9. Gdzie kupić sprzęt?

9. Sprzęt biwakowy

- **Plandeka**
 - Wiele zastosowań (nocleg)
 - Improvizowanie daszku z plandeki podczas deszczu
 - Przygotowanie obiadu pod plandeką
- **Płachta biwakowa**
 - Gadżet – zupełnie nie przydatny w warunkach beskidzkich
 - lepiej wziąć pełny namiot lub maszty i tropik / plandekę
- **Namiot**
 - temat na kolejną godzinę
 - **ile osób może spać w standardowej „trójce”?**



Namiot



NAMIOT – pojemność:

pojemność nominalna = x
pojemność rzeczywista = (x*2)-1

np. namiot 3 osobowy pomieści 5 osób...

10. Sprzęt zimowy

- Jak się poruszać w metrowym śniegu?
- **Narty turystyczne**
 - Narty biegowe / turystyczne nizinne
 - Narty śladowe
 - Narty telemarkowe (gadżet)
 - Narty turowe
 - Akcesoria: foki, noże śniegowe
- **Rakiety**
- **Okulary przeciwsłoneczne (śnieg)**
- **Gogle – jasne (wiatr)**
- **Sprzęt lawinowy**



Narty



- biegowe



- śladowe



- turowe



Narty biegowe – niziny

- Teren: Mazowsze, trasy biegowe w Karkonoszach
- Sprzęt **sportowy / rekreacyjny** do biegania (jak sama nazwa wskazuje) – **nie terenowy**
- **O ograniczeniach w zastosowaniu decyduje but!**
- Wąskie – ok. 40-50mm (na specjalnie przygotowane trasy biegowe – do 60mm)
- **Nie mylić ze śladowymi do turystyki górskiej**
- Wiązania
 - Stare typy wiązań (kaczy dziób)
 - Nowe systemy (NNN, SNS)
 - but i wiązanie muszą być w jednym systemie



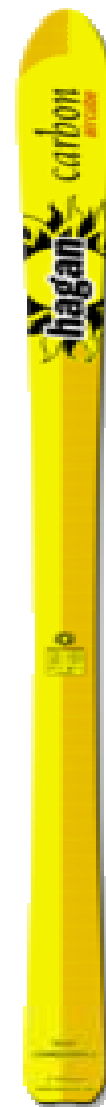
Narty śladowe – pagórki, niskie góry

- Narty do **turystyki poza szlakami** (znane jako narty backcountry)
- Teren: Beskid Niski, Roztocze, tereny pagórkowate
- Są to rozbudowane narty biegowe:
 - Taliowanie
 - Metalowa krawędź
 - Łuska
 - **Szersze narty niż biegowe** (60 mm, a nawet do 90 mm)
- Uboga oferta nart używanych
- Nowe systemy (NNN-BC, SNS-BC)
- **Nie mylić z nartami telemarkowymi** (mają ruchoma piętę, ale są sprzętem typowo zjazdowym)



Narty turowe – turystyka wysokogórska, freeride

- **Teren:** Babia Góra, Piłsko, Bieszczady, Tatry
- **Narta** – lekka, taliowana, b. wytrzymała
- **Wiązanie** – podchodzenie (ruchoma pięta i podpiętek) i zjazd (blokada i bezpiecznik)
- **Buty** – lekkie skorupy (różna twardość)
- Dodatkowo:
 - Foki pod narty
 - Noże śniegowe



Rakiety (na niziny i góry)

- **Zalety:** każdy może je używać bez szkolenia
- **Wady:** nie da się na nich zjechać (!)

sztywna rama



teren płaski



góry

Sprzęt lawinowy

- **tzw. pips** – detektor (nadaje i odbiera)
- **Sonda** – poszukiwania manualne
- **Łopata lawinowa** – lekka i składana
- **Plecak lawinowy (air bag)**
(narciarstwo i wędrownka wysokogórska)



11. Jak taniej kupić sprzęt?

- Sklepy **stacjonarne**
- Sklepy **internetowe**
- **Markety**
- **Strategie zakupów**
 - promocje / wyprzedaże / końcówki serii
 - zakupy grupowe

Sklepy

- **Stacjonarne:** można obejrzeć, przymierzyć, dopytać się o szczegóły - drogo, ograniczony asortyment
- **Internetowe:** tanio, promocje - nie można przymierzyć,
- **Problem moralny:** obejrzeć w stacjonarnym, kupić w sieci

- **Markety:** Decathlon, Intersport, Go Sport Lidl (czasem sprzęt się tam pojawia), outlety
- **Warto:** ubranie turystyczne, polary, bielizna, bardzo duży wybór (np. Decathlon) + wyprzedaże, końcówki serii
- **Brak:** zaawansowanego sprzętu turystycznego (poziom rekreacyjny, a nie specjalistyczny) dobrych marek obuwia, plecaków

- Uwaga na „**okazje**” – często materiał OK – ale krój już nie...
- **Sprzęt wojskowy** – często tańszy, ale uwaga na wielkość i ciężar...

Zakupy grupowe

- Przy zakupach grupowych można osiągnąć nawet 35% upustu
- **Zakupy organizowane przez SKPB:**
 - Yeti (co roku)
 - Crosso (sprzęt rowerowy, okazjonalnie)
- Ogłoszenia o zakupach grupowych na **listach dyskusyjnych** (również przez inne koła przewodniczące, kluby np. wspinaczkowe)
- Nawet **kilka osób** przy zakupach w sieci = szansa na zniżkę / podział kosztów przesyłki

Dziękujemy za cierpliwość
PROSIMY O ZWROT SPRZĘTU 😊

Materiały z wykładów i skrypty
publikowane będą na kurs.skpb.waw.pl
w Jawnej Elektronicznej Biblioteczce Kursu