

Zygmunt Skibicki

Marsze z kijkami

Zygmunt Skibicki

Marsze z kijkami

Dystrybucja BeR
Wydawnictwo Skibicki
Łódź 2008

Pomysł wydawniczy serii, treść, okładka, zdjęcia: **Zygmunt Skibicki**

Rysunki: **Berenika Podrucka**

Typografia i fotoskład: **Anna Skibicka (maka)**

Korekta: **Nina Małas**

Autor niniejszego poradnika nie bierze jakiegokolwiek odpowiedzialności za niezgodne z intencjami zachowania bezpieczeństwa zrozumienie jego słów przez Czytelników oraz za wynikłe z tego szkody na zdrowiu, życiu lub majątku.

© **Zygmunt Skibicki 2008**

Dystrybucja BeR
Wydawnictwo Skibicki
91-046 Łódź, ul. Kołodziejska 2 m. 27

Dystrybucja
e-mail: dystrybucja.ber@wp.pl
www.turystyka.skibicki.pl

ISBN 978-83-920923-7-7

***Od jutra zabieram się za siebie.
Szukam współnika – sam się nie będę wygłupiał!***

Podziękowania

Wielu ludziom powinienem podziękować przy okazji wydania tej książki, bo też od wielu ludzi nauczyłem się tego, co tu napisałem. Prawdziwe podziękowania należą się jednak... mojemu lenistwu.

Kilka osób nauczyłem chodzenia „na kijach”, ale gdy ta ilość z powodu potęgującej się nie z mojej przyczyny mody zaczęła ostatnio rosnać i to gwałtownie, zauważyłem, że w kółko powtarzam te same instrukcje, udzielam tych samych rad i czynię te same uwagi. Nie znam człowieka, którego by to nie znudziło. No, może poza przewodnikami turystycznymi – samobieźnymi magnetofonami...

W pewnym sensie napisałem więc to wszystko dla siebie.

A imiennie...?

Składałam tu podziękowania pewnej Ewie, która nie bez oporów, ale w końcu „złapała”, o co w tym wszystkim chodzi, gania po lasach na kijach, nabrała linii, aż miło patrzeć, ale ma do wspólnego kijkowania chętną do nauki przyjaciółkę Dorotę, z którą jej zdaniem ja... nie powinienem się spotykać.

Cóż więc mogłem zrobić?

Napisałem to, co, Czytelniku, trzymasz w rękach.

Zatem...

Dziękuję Wam, Ewo i Doroto!

Niedługo wcześniej przed wyżej opisaną historią zaprzyjaźniony ksiądz Wojtek wyjechał na kilka miesięcy do Niemiec. Oni

Podziękowania

także jeżdżą „na saksy”. Tyle że garów tam nie zmywają... Gdy wrócił, zaprosił mnie na rozmowę. Lubię go, więc poszedłem. Gdy tylko zasiedliśmy przy kawie, Wojtek zagadnął chytrze:

– Ty tak gadasz nam o tym chodzeniu z kijami, piszesz na forum...

– No, trochę gadam... – trudno mi było zaprzeczyć.

– Bo widzisz, tam w Niemczech to jest bardzo popularne.

– Ale to pewnie klasyczny Nordic Walking – coś czułem i zacząłem się wykręcać.

– Jaki tam Nordic...? Oni chodzą na zwykłych kijach – takich od trekkingu. Wyobraź sobie, że głównie starzy ludzie. Idzie toto, ledwo powłoczy nożynami, ale trzyma w łapach dwa kije i tak przychodzi mi do kościoła... Na mszach dla staruszków ponad połowa ma obok siebie złożone kije. Jak przychodzą z wnuczkami, to te dzieciaki także mają kije. To jest tam bardzo popularne...

– I co z tego? – teraz już prawie wiedziałem, o co mu chodzi, więc zacząłem się mocniej zapierać.

– A to, że jak wszystko co nowe tam, to w kilka lat przyjdzie też do nas – symptomy już są. Napisz wreszcie porządny poradnik o chodzeniu na tych kijach. Tylko taki wiesz... nie dla wyczy-nowców, a dla normalnych ludzi.

Tu mnie zaciekał. Miałem w głowie podobny zamysł, ale bałem się ataków zawodowych nordicwalkingowców, że psują im rynek. Coś tam odbąknąłem lekko wymijającego, ale po powrocie do domu otworzyłem nowy dokument w Wordzie i... zacząłem od tytułu roboczego – „Kijowe życie”...

Tak to się zaczęło jakiś rok temu. Dziś jestem wdzięczny także Wojtkowi za zmobilizowanie do pracy. Czy słusznie mnie mobilizował...? To już ocenia Czytelnicy płci obojga.

Autor

Przedmowa

Minęło ledwie dziesięć lat od momentu, gdy kilka osób wpadło na pomysł stworzenia nowego produktu handlowego – Nordic Walking. Zabrali się do rzeczy z głową: szybko stworzyli gromadę profesjonalnych instruktorów, stowarzyszenia, kluby, strony internetowe, zapłacili instytutom badawczym za stworzenie solidnej podbudowy naukowej, uruchomili produkcję trochę innych niż dotychczas kijków, butów, ubiorów, elektronicznych cudeniek naręcznych i... złapało. Dziś mnóstwo osób¹ chodzi z kijami i jest przekonanych, że... tak było od zawsze.

Bo też jest to prawda! Od niepamiętnych czasów używano różnych kosturów do poruszania się w trudniejszym terenie. Podpięcie się ułatwia marsz, gdy ciąży plecak – łatwiej go nieść, ciężką torbę o wiele łatwiej dźwigać na ramieniu, gdy wisi na mocnej lasce, niż gdy trzymamy ją w ręce, łatwiej zachować równowagę podczas chodzenia po chwiejnych głazach, długi kostur pomaga wybrać bezpieczniejszą drogę przez grzędziska czy przy brodzie w nurcie rzeki, a i przed namolnym wsiowym psem jest się czym obronić. Argumentów „za” od dawna było dużo...

Z kijkami trekkingowymi zetknąłem się na początku lat siedemdziesiątych zeszłego stulecia, gdy na wyprawę namiotowe nosiło się koszmarnie ciężkie wory z dobytkiem i prowiantem na całą trasę. Nogi ledwo to unosiły, a luźno wiszące dłonie pu-

¹ Szacuje się tę ilość w skali całego świata na grube dziesiątki milionów!

Przedmowa

chły... Szukałem na to rady. Pewien mądry i wielce doświadczony himalaista pokazał mi takie kije i kiedy z tęsknym wzrokiem mu je oddawałem, poradził: weź po prostu stare kije narciarskie, takie sięgające prawie pod pachę i masz dokładnie to, czego ci potrzeba. Tyle że nie miałem takich kijków...

W kilka tygodni później wybrałem się w Bieszczady, gdzie właśnie „czyszczono” wszystkie nisko położone łąki z jałowców, by ich igliwie nie wbijało się w wełnę owczą, bo to obniżało ceny skupu². Z olbrzymich hałd wyrwanych spychaczami gąsienicowymi jałowców wyciąłem sobie dwie zgrabne laski na pasujący mi wymiar i już następnego dnia szło mi się lepiej. Różnica była tak duża, że zabrałem te laski do domu, gdzie wywierciłem w nich u dołu odpowiednie otwory. Wkleiłem żywicą syntetyczną cienkie wiertła widiowe, a na drugich końcach umocowałem wkrętami pętle z parcianych pasków. Potem jeszcze porządnym sznurkiem ciasno owinąłem końce przy taśmach dla lepszego chwytu. Jeden z tych kijków mam do dziś – waży dokładnie tyle samo co nowoczesne teleskopowo składane. Tyle że nie składa się i w związku z tym jest nieco trudniejszy w transporcie.

Pamiętam taki fragment skeczu kabaretowego:

– *Od jutra zabieram się za siebie.*

Szukam współnika – sam się nie będę wygłupiał...!

Tak mi to pasuje do tego poradnika, że stało się jego mottem.

Każdy rodzaj działalności ludzkiej wiąże się z jakimś ryzykiem kontuzji lub innych kłopotów. Rekreacja czy turystyka nie jest tu żadnym wyjątkiem. Wszak i na miejskim chodniku można się potknąć i boleśnie uszkodzić. A we własnym mieszkaniu to nie...?

² Tak, tak! Dzisiejszy Bieszczadzki Park Narodowy promowany jako „Nietknięta Ręką Ludzką Ostoja Pierwotnie Dzikiej Przyrody” przeżył i taką „poprawkę” Dzieła Stwórcy...

Marsze z kijkami same w sobie nie są zbyt ryzykowne, ale w fazie zamysłu budzą obawy, że samemu to tak... nie za bardzo. Szczególnie kobiety wzdrygają się przed samotnymi spacerami w mniej uczęszczanych miejscach, a już o szarówce to w żadnym wypadku. Grupowo, to może.

Nie mam nic przeciwko marszom grupowym. Lepsze to niż gnuśny bezruch, ale z doświadczenia wiem, że stworzenie takiej grupki czy chociażby zapewnienie sobie jednoosobowego towarzystwa komplikuje przedsięwzięcie do tego stopnia, iż mnóstwo osób porzuca cenny zamiar. Z kolei „podczepienie” się do jakiegoś fitness klubu to najczęściej zupełnie zbędne koszty i zawsze konieczność dostosowania swojego kalendarza do tamtejszych wymogów. Główny argument za grupowymi zajęciami rekreacyjnymi na świeżym powietrzu to obawa o własne bezpieczeństwo.

Kwestia „zaczeplenia przez jakiegoś chuligana” praktycznie nie istnieje w stosunku do kogoś, kto zdecydowanie i szybko maszeruje, w dodatku z kijami w rękach – ci potencjalni, co to mieliby zaczepić, wolą to robić wobec wolno i bez celu snujących się spacerowiczów. Dlaczego? A bo te gnojki uwielbiają wykorzystywać element zaskoczenia nieprzygotowanych na atak ludzi. Trudno zaś zaskoczyć czymś kogoś, kto właśnie zaskakuje swą bardzo widoczną aktywnością fizyczną.

Jest jeszcze jedna prawidłowość – im większe odludzie, tym mniejsze prawdopodobieństwo spotkania kogokolwiek, a już chuligana z pewnością. Chuligaństwo i wszelkie inne ludzkie draństwo są zjawiskami społecznymi, a te mogą „kwitnąć” jedynie tam, gdzie łatwo spotkać potencjalne ofiary.

Wróćmy do ćwiczeń grupowych – im większa grupa, tym trudniej dobrać odpowiadające wszystkim w danym dniu tempo – po krótkiej chwili całe towarzystwo i tak rozsypuje się na mnóstwo małych grupek albo posłuszne instruktorowi idzie razem,

Marsze z kijkami

z tym że jedni ledwo nadążają, a inni muszą zwalniać. Obrane tempo jest korzystne jedynie dla około połowy uczestników. A co z resztą? Szukajmy zatem kogoś, z kim chcielibyśmy maszerować, ale unikajmy dużych grup, bo tam więcej jest „zabiegów towarzyskich” niż własnej frajdy z samego ruchu, a więc mniejsza szansa na uzyskanie tego, dla czego taki wysiłek fizyczny robimy.

No i jeszcze jedno – maszerując, nie należy strzępić języka, bo to po pierwsze – rozprasza i w konsekwencji grozi kontuzją, a po drugie – dodatkowo męczy. Nie znam przypadku, by dwie przyjaciółki spotykające się regularnie dwa razy w tygodniu nie czuły potrzeby minimum godzinnej pogawędki... za każdym razem. Faceci pod tym względem wcale nie są inni.

Ten poradnik nie jest „szkołą” Nordic Walking, choć na napisanie czegoś takiego mocno mnie namawiano i na końcu książki zamieściłem garść informacji na ten temat. Książka ma służyć wszystkim, którzy dla ułatwienia sobie wędrówek turystycznych, dla samej rekreacji, dla „zgubienia” kilku nadmiernych kilogramów, dla realizacji zaleceń lekarskich albo z jakiegokolwiek innego powodu biorą do ręki kijki i zamierzają z nimi maszerować bez zbędnego narażania się na kontuzje, za to z frajdą.

Omówię zatem po kolei: przygotowania do intensywnych marszów, sprzęt do tego przeznaczony, odpowiednią do marszów odzież, napoje i drobne przegryzki stosowane w trakcie marszów lub ich przerw, sposoby na uprawianie marszów nie tylko po terenie płaskim oraz w innych porach roku niż lato.

Postaram się także nie zanudzić Czytelniczek i Czytelników zbyt suchym tekstem.

Miłej lektury życzę oraz satysfakcji z chodzenia „na kijach”...
Do zobaczenia na szlakach!

Zygmunt Skibicki – „Mundek”

Zamiast wstępu

Wiele lat temu obładowany ciężkim worem podchodziłem w sierpniowym upale na Halę Gąsienicową, mocno pracując kijkami. Z góry ostro sznurowała wesoła grupa młodzieży. Któregoś młodziana tak zatkał mój widok, że aż przystanął.

– Dzień dobry, gdzie pan zgubił narty?

Spodziewałem się czegoś bardziej obcesowego, ale dowcipna grzeczność zasługiwała na odpowiedź. Prawie szczerze zdziwiony spojrzałem pod nogi.

– O psia krew! Starły mi się!

Chyba uwierzył, bo już się nie odezwał. A może zabrakło mu konceptu?

Teraz już widok letniego kijkarza rzadko dziwi, ale drzewiej bywało zupełnie inaczej.

Czasy, a wraz z nimi nasze otoczenie zmieniają się obecnie w tempie zastraszającym. Dziś poradnik książkowy z informacjami o aktualnej ofercie rynku starzeje się w ciągu dwóch, trzech miesięcy, a więc w czasie od złożenia go przez autora w wydawnictwie do wydrukowania.

Zamiast więc rozpisywać się o firmach, ich produktach, ilustrować książkę mnóstwem fotografii, proponuję Czytelnikom zagłębienie na moją stronę internetową www.turystyka.skibicki.pl, bo tam na forum dyskusyjnym w pokoju o nazwie „Marsze z kijkami” zamieszczony tu tekst, podobnie jak w przypadku

wszystkich wcześniejszych moich poradników, zacznie „żyć” wraz z ukazaniem się książki na rynku. Trwać tam będzie dyskusja z Czytelnikami oraz pomiędzy Nimi, odpowiadanie sobie na pytania dotyczące problemów, które trudno pojąć z samej lektury tekstu, które umknęły w trakcie pisania lub zaistniały już po napisaniu, będziemy zamieszczali zdjęcia obrazujące czyjeś wątpliwości. Zachęcam do dzielenia się uwagami i pytania o każdy szczegół, sprawę czy wątpliwość, której mimo najszczerzych chęci nie rozwiąłem w książce.

Zapraszam zatem zarówno do lektury tego poradnika, jak i do dyskusji na stronie internetowej. Postaram się odpowiedzieć w miarę swej wiedzy na każde postawione pytanie, albowiem wyznaję zasadę, że nie ma niemądrych pytań – bywają jedynie głupie odpowiedzi. Na forum dyskusyjnym jest jeszcze jedna, niedostępna dla książki szansa – problemy nowe, powstające już po wydaniu książki można omówić i to w gronie znacznie szerszym niż tylko Czytelnik i autor. Zapraszam.

Dziedziną zbliżoną do omawianej zajmuję się już od wielu lat. Napisałem i wydałem kilka książek o podobnej tematyce i proszę mi wybaczyć, że nie chcąc się powtarzać, będę się tu czasem odwoływał zwłaszcza do:

- „Szkoly Turystyki Górskiej”,
- „Szkoly Turystyki Pieszej”,
- „Szkoly Turystyki Narciarskiej”.

Pierwsza z nich jest w całości zamieszczona na wymienionej wyżej stronie internetowej i to w postaci identycznej z wersją papierową – strona w stronę. Można zatem swobodnie korzystać zarówno z zamieszczonego tam spisu treści, jak i bardzo rozbudowanego indeksu.

Korzyści z chodzenia z kijkami

Na dobrą sprawę można chodzić bez kijków. Tak w końcu chodzi kolosalna większość ludzi od tysięcy lat.

Czy aby na pewno? A może człowiek wybierający się w dłuższą pieszą podróż zawsze zabierał coś do podpierania się?

Skąd się wzięły ryciny i malowidła obrazujące wędrowców zawsze z laską lub innym kosturem w ręce? Jaki mechanizm myślowy powoduje, że gdy na obrazie przedstawiony jest człowiek z laską w ręce, to od razu widzimy w nim wędrowca?

Z pewnością podpieranie się laską odciąża cały układ kostny narażony na sporą fatygę podczas długotrwałego marszu, a to nie jest bez znaczenia przy zmęczeniu.

Wspomaganie rękoma pracy nóg rozkłada wysiłek organizmu na dużo większą ilość mięśni i kości. Zakładając, że praca do wykonania – przebycie pewnej drogi – jest ta sama, rozłożenie wysiłku na większą część organizmu ogranicza przeciążenia miejscowe.

Wreszcie, angażując w wysiłek fizyczny cały organizm, unikamy nie tylko zmęczeń miejscowych, na przykład nóg, ale też i szkodliwego na dłuższą metę bezruchu rąk. Wiele osób uprawiających długie wędrówki narzeka na puchnięcie beczynnienie zwisających dłoni – ja przynajmniej wspominam to niemiłe.

Marsze z kijkami

Dość często lekarze zalecają ogólny wysiłek całego ciała i dla jego realizacji trzeba coś wymyślić. Nie jest to sprawa prosta, bo zajęć ogólnorozwojowych wcale nie jest tak dużo, a nie wszędzie dostępne są specjalistyczne sale ćwiczeń czy baseny zatrudniające wysoko kwalifikowanych rehabilitantów. Już nie wspominam o kosztowności takich zajęć...

Marsz z kijkami jest wtedy zbawieniem, bo angażuje niemalże cały układ kostny i mięśniowy – od nadgarstków, przez przedramiona, barki, tułów, miednicę, pośladki, nogi, aż po czubki palców stóp. Na dobrą sprawę jedynie mięśnie dłoni, karku i twarzy pozostają bez solidnego obciążenia. W czasie marszu z kijkami angażujemy około 95 procent wszystkich posiadanych włókien mięśniowych, co plasuje ten sposób rekreacji tuż za pływaniem, a niektórzy twierdzą, że nawet przed nim.

Chodzenie, marsze z kijkami są poza tym zajęciem nieprzyzwoicie wręcz tanim. Na dobrą sprawę wystarczy na początek para kijków za dziś już naprawdę niską cenę.

Poza oczywistą korzyścią dla zdrowia istnieje jeszcze jedna korzyść z chodzenia „na kijach”. W każdej sytuacji takiego marszu mamy co najmniej jeden dodatkowy punkt podparcia, co zwłaszcza u osób starszych, przy długotrwałej lub czasowo ograniczonej sprawności narządów ruchu nie jest bez znaczenia.

I jeszcze jedno...

Wcale nie mam zamiaru twierdzić, że opisywana tu propozycja jest lepsza od klasycznego Nordic Walking. Ona jest po prostu inna. Czy lepsza...? Nie wiem, ale z pewnością zdecydowanie szersza. Maszerowanie z kijkami można uprawiać

nie tylko na przygotowanych do tego trasach pod okiem wyspecjalizowanych instruktorów, ale także samodzielnie³, w terenie zupełnie dziewiczym: w lesie, na plażach, łąkach, pustyniach, w górach... także tych wysokich, oraz wszędzie tam zimą, gdy jest bardzo ślisko lub w kopnych śniegach!

Zaczynać jednak proponuję raczej w cieplejszej porze roku i może nie od razu na szlakach tatrzańskich – będzie łatwiej, przyjemniej i z większym pożytkiem dla zdrowia. Gdy zaś spodoba się nam ta forma aktywnego wypoczynku, znajdzie się metoda na jej rozszerzenie na cały rok i nieomalże każdy teren. Na każdą pieszą wycieczkę będziemy wtedy zabierali kijki. Ja po prostu zawsze mam je w samochodzie. Wszystko jednak w swoim czasie i... miejscu.

³ Po to właśnie napisałem ten poradnik, choć ani przez moment nie pomyślałem, że on będzie lepszy od wykwalifikowanego instruktora. On ma jedynie wypełnić lukę w miejscach, gdzie takich instruktorów brak, oraz w każdym innym miejscu posłużyć osobom o zdecydowanie indywidualistycznym podejściu do życia.

Jak nie zaczynać i dlaczego...?

No dobrze, przekonał nas ktoś do tego „kijkowania”. Najczęściej jest to lekarz, który ze względów zdrowotnych zdecydowanie zaleci sporą dawkę ruchu, oświadczając bez ogródek, że dopóki nie schudniemy⁴, to on i tak nic nam nie pomoże. Dla kobiet może też to być przyjaciółka, która ni z gruszki, ni z pietruszki zaczyna gubić wagę, kupować mniejsze rozmiary bielizny i ciuchów, powiększać dekolty, zwężać spódnice i skracać je, bo... wygląda coraz bardziej atrakcyjnie. Obydwa te powody okazują się jednakowo skuteczne – natychmiast zabieramy się do przygotowań. Kupujemy kijki, dobieramy możliwie wygodne buty do dłuższych marszów i... no właśnie.

Tak od razu...?

Bez przygotowania...?

Jasne, że można, ale serdecznie odradzam.

Zazwyczaj jest tak, że po iluś tam latach spędzonych na odpoczynku głównie w bamboszach i w fotelu przed telewizorem doprowadzamy się do sporej nadwagi i... nieomal zaniku mnóstwa mięśni niezbędnych do intensywnych marszów czy choćby spacerów. Te mięśnie nie zanikną do końca, nie „ulotnią się”, ale nieużywane powolutku zmieniają się

⁴ Okazuje się, że skuteczność leczenia farmakologicznego wielu schorzeń gwałtownie spada u osób otyłych. Natomiast już sama aktywność fizyczna wzmacnia efektywność wielu terapii.

w cieniuténkie włókienka niezdolne do jakiegokolwiek większego wysiłku.

Jeśli w takim stanie rzeczy pogonimy godzinę z kijami lub bez nich, bolesne zakwasy w mięśniach mamy gwarantowane, a co za tym idzie – ból nie do zniesienia. Poranne wstawanie następnego dnia może przypominać się nam jeszcze przez wiele lat...

Co to są te zakwasy? Ano nic innego jak kwas mlekowy, który jest produktem metabolizmu powstającym w mięśniach w czasie wysiłku. Mięsień wytrenowany to jest to samo włókienko, ale rozrośnięte, pogrubione do postaci grubej liny. W czasie wykonywania tej samej pracy powstaje w mięśniach w przybliżeniu ta sama ilość kwasu mlekowego – im mięsień obszerniejszy, tym kwas ma więcej miejsca, by się rozprzestrzenić – zalegnąć bez tworzenia bolesnych „gruzelków”. Oczywiście w mięśniu niteczkowatym natychmiast powstają bolesne, bo grubsze niż „niteczka”, bryły kwasu i... porażka, ból, łzy, klęska...

W procesie wysiłku fizycznego poza mięśniami biorą udział także ścięgna – te „sznurki”, którymi mięśnie przytwierdzone są do kośćca. Długotrwałe zaniedbania w uprawianiu ruchu powodują, że ścięgna nie tylko robią się cieńsze i krótsze, ale też i dużo mniej elastyczne. Jeśli poddamy je dużemu obciążeniu bez należytego przygotowania, grozi nam poważna kontuzja – ścięgno może nie wytrzymać i ulec naderwaniu, a nawet całkowitemu zerwaniu. Bez poważnej operacji wtedy się nie obędzie.

Wbrew ogólnie panującej opinii, przed rozpoczęciem intensywnych ćwiczeń rozciągnięcie oraz uelastycznienie ścięgien jest ważniejszym przygotowaniem niż wytrenowanie cherlawych mięśni.

Marsze z kijkami

Jest jeszcze jedna rzecz, o której przed rozpoczęciem intensywnych zajęć fizycznych zapominać nie należy – wizyta u lekarza i to tego „rodzinnego”, który zna historię naszych problemów zdrowotnych. Rzadko się to zdarza, ale bywa, że lekarz nie tylko ostudzi nasze ambitne zamiary, ale wręcz odradzi tę formę aktywności. Najczęściej jednak zaleci spory cykl powolnego przygotowania organizmu do większych wysiłków.

Nie jestem zbyt fanem łapidusznej profesji, ale w tym wypadku radzę wyjątkowe posłuszeństwo. W końcu rekreacja to ma być zajęcie przynoszące nie tylko frajdę psychiczną, ale i sporą dawkę zdrowia, a przynajmniej wzrost odporności organizmu na wszelkie paskudztwa, z którymi musi się nasza osobista immunologia zmagać.

Jest także pewna rzecz, której robić na początku naszej drogi nie należy. Nie należy zaczynać od zapisywania się na siłownię, do fitness klubu czy innej tego typu „wysysalni” portfeli. Już za chwilę okaże się, co jest nam naprawdę potrzebne.

Sprawa może nie najważniejsza, ale też i niezupełnie błaha – nie za bardzo jest sens zaplanować sobie, że marsze z kijkami będziemy uprawiali jedynie w czasie urlopów. Jak każde zajęcie o charakterze treningu wydolnościowo-wytrzymałościowego marsze z kijkami przyniosą nam dużo pożytku, dopiero gdy będziemy je uprawiali co najmniej przez kilka tygodni i to w miarę regularnie.

Na szczęście, gdy już poczujemy skuteczność tej metody, żal nam będzie zarzucać coś tak pożytecznego. Jeśli po trzech tygodniach częstego maszerowania w czasie urlopu przeniesiemy ten nawyk także na kolejne tygodnie, a później miesiące i lata w okolicach domu, to będzie właśnie to, po co napisałem ten poradnik. Na zdrowie...!

Kiedy najlepiej zacząć?

Najłatwiej oczywiście wczesnym latem, bo:

- jest sporo dni o ładnej pogodzie, co zachęca do wyjścia z domu,
- jest zdecydowanie cieplej, co ma wielkie znaczenie zwłaszcza po skończonym marszu, gdy jesteśmy złani potem,
- o wiele łatwiej znaleźć odpowiednią trasę bez błotnistych i śliskich odcinków,
- dni są dłuższe,
- odzież i obuwie letnie są zdecydowanie tańsze i w prawie każdym domu można skompletować wszystko bez zbędnych wydatków,
- z racji łatwiejszej dostępności spożywamy więcej świeżych owoców i warzyw – sposób odżywiania ma kolosalny wpływ na procesy przemiany materii,
- rzadziej się przeziębamy,
- z racji okresu wakacyjno-urlopowego mamy więcej wolnego czasu,
- chodząc na kijach przez całe lato zaobserwujemy już wystarczająco dużo pozytywnych skutków i to będzie mobilizowało do dalszych ćwiczeń także w kolejnych porach roku.

Z powyższej argumentacji wcale nie wynika, że w innych porach roku nie należy uprawiać marszów z kijkami. Wręcz przeciwnie – należy je uprawiać, bo z tego wynikają same korzyści. Jak uniknąć minusów, gdy aura zacznie nam przeszkadzać?

Marsze z kijkami

dzać, to między innymi zadanie tego poradnika. Już samo zebranie własnych doświadczeń z marszów letnich będzie dobrą wskazówką dla każdego.

Trzeba jednak powiedzieć szczerze, że zaczynanie w porach deszczowych czy też śnieżnych nie jest najlepszym pomysłem, bo:

- zła pogoda zniechęca do aktywności fizycznej,
- spocone po marszu ciało łatwo przeziębć,
- błoto i śliskość powodują nie tylko uszlajanie się po pas, ale stwarzają groźbę poważnych kontuzji,
- krótkie dni, szybki zmierzch sprawiają wrażenie większego zagrożenia osobistego w bardziej odludnych miejscach,
- odpowiednie do złej aury odzienie oraz obuwie to zwykle dość poważny problem także finansowy,
- poza okresem letnim odżywiamy się zwykle z większym udziałem składników trudniej wchodzących w procesy metaboliczne – trudniej je „spalić”,
- nawet niewielkie skłonności do angin czy choćby zwykłych katarów utrudniają zachowanie potrzebnego rytmu zajęć aktywnych na świeżym powietrzu.

Z obserwacji wynika coś takiego, że osoby decydujące się na większą aktywność fizyczną w okresie jesienno-zimowym raczej „lądują” na basenach, salach gimnastycznych, w fitness klubach, siłowniach i tym podobnych, co samo w sobie nie jest rzecz jasna złe, ale... kosztowne bardziej i to sporo, choć sama kwestia ceny stroju skłania⁵ raczej w takim właśnie kierunku.

⁵ Tu wszak bywa różnie. Miałem w rękach damski kostium do fitnessu za pieniądze, od których zakręciło mi się w głowie. Jest wszak kwestia – za jakie pieniądze ta pani ubierałaby się do zimowych marszów z kijkami? Strach się bać....!!!

Uwaga! Jeśli zabierzemy się do jakiegokolwiek zajęcia ruchowego od „przekopania” internetu, to zawsze okaże się, że mamy... za mało pieniędzy. Tak to już jest skonstruowane, że absolutnie wszystko jest przeznaczone właśnie dla nas, ale komuś trzeba słono za to zapłacić. Jednym z celów tego poradnika jest udowodnienie, że marszów z kijkami wcale nie trzeba zaczynać od kosztownych wydatków.

Narażam się tu w sposób oczywisty producentom, handlowcom oraz wszelkim instruktorom i naukowcom trzymanym krótko na ich paskach, ale może to i dobrze, że nie muszę szukać sponsorów dla moich poradników? Przynajmniej nie muszę wciskać Czytelnikom kitu, że produkt mojego sponsora jest najlepszy⁶ i absolutnie niezbędny.

⁶ Z doświadczenia wiem, że przed lekturą jakiegokolwiek poradnika, nawet książki kucharskiej – warto sprawdzić, kto jest sponsorem wydania. Uchroni to przed wieloma bolesnymi rozczarowaniami.

Poczucie bezpieczeństwa

Nie jest to łatwy temat w dobie narastającego poczucia zagrożenia ze strony wszelkiej żulii, kibolii oraz menelstwa⁷, którego coraz większej ilości trudno nie dostrzegać poza naszym domem nieomal w każdym miejscu.

No właśnie... czy w każdym?

Chuliganeria wszelkiej maści gromadzi się głównie w miejscach nie za bardzo tłocznych, ale też i nie w zupełnie odludnych – oni potrzebują tłą. Tym tłem, a przy okazji także pożywką dla wysuszonych gardeł i kieszeni są zwyczajni ludzie, którzy podążają po zakupy lub dla innych normalnych potrzeb. Są to zatem miejsca o dość słabym natężeniu ruchu, gdzie można upatrzoną ofiarę szybko wyłuskać, odseparować od innych i zabrać, co tam kto ma cennego, a później szybko się oddalić bez zagrożenia, że ktoś może przyjść ofierze z pomocą albo nawet przeszkodzić napastnikom w ucieczce.

Najbardziej niebezpieczne są zatem boczne miejskie uliczki czy alejki parkowe o szarówce, gdy gwałtownie zmniejsza się ilość przechodniów. Najmniej napastników można się spodziewać na podmiejskich polach czy odległych od siedzib ludzkich duktach leśnych – dla bandziorów to zupełnie nie-

⁷ Proszę nie mieć do mnie pretensji o brak szacunku do tej grupy społecznej. Nie sadzę, bym pod tym względem stanowił jakiś szczególny wyjątek.

atrakcyjne tereny. Trudno spodziewać się wielu ryb, to i nie ma wędkarzy...

Jest w tym temacie kolejny aspekt. Żulia to zwykle osobnicy o dość mizernym charakterze i atakują zazwyczaj osoby zupełnie na to nieprzygotowane. To zwykli tchórze – element zaskoczenia jest im wręcz niezbędny, bo chcą mieć od razu zagwarantowaną przewagę. Jeśli widzą dwie czy choćby jedną osobę idącą szybkim i zamaszystym krokiem, w dodatku silnie sapiącą, trudno przypuszczać, że będzie ona całkowicie bierna po obcesowej zaczepce. Jeśli tak chodzi, to zapewne nieobcy jej wysiłek fizyczny, a może i sportowy wyczyn. Można się mocno zdziwić, że dziewczyna o wiotkiej sylwetce i miłej twarzyczce potrafi „z liścia” strzelić w pysk ze skutkiem... doglebowym. W dodatku te dwa ostro zakończone kije...

I chyba najważniejsza rzecz zniechęcająca napastników – kto, wybierając się na kondycyjny marsz z kijkami, zabiera ze sobą portfel z większą gotówką czy choćby cenną biżuterię? Przy takim „ganiaczu” można się spodziewać nie więcej niż kilku złotych, kluczy od mieszkania, jakiegoś nadgryzionego batona i bidonu z wodą, w dodatku niegazowaną.

Chodzę z kijkami od wielu lat i kontaktuję się dość często z podobnymi mi ludźmi. Czasem są to nad wyraz atrakcyjne dziewczyny, które w żartach potrafią biadolić, że byle podkaszana do „bariery dźwięku” gówniarę to w parku po dyskotekę napastują nagminnie, a na nie... nikt nie ma ochoty.

Tu bowiem jest zasadnicza różnica – wymalowana, ekspozująca nogi i nie tylko dziewczyna snująca się smętnie po parkowych zaułkach zachęca, wręcz prowokuje do napaści – innej formy zawarcia znajomości wszak menelstwo nie zna, a zasapana w przepoconej koszulce kijkarka, w dodatku wywi-

Marsze z kijkami

jająca ostrymi laskami... zniechęca. Może nawet odraża... No i bardzo dobrze!

Przez trzydzieści lat mieszkałem na Pomorzu, gdzie na obrzeżach małego miasteczka miałem swoją „drogę do kondycji”, a na dłuższe marsze jeździłem w głąb Borów Tucholskich. Dziś mieszkam w molochowatej Łodzi i ganiam z kijkami po sporym pustkowiu w środku miasta, tuż obok aktualnie największego bodaj w kraju centrum handlowego, bo mam je o kilka minut drogi od domu. Nikt mnie ani regularnie śmigających tam na kijkach kilku dziewczyn jak dotąd nie zaczepił.

Widzę, że moda na kijki rozpowszechnia się w szybkim tempie. Kijkarzy w kraju jest już pewnie grubo ponad sto tysięcy, a jakoś brak informacji w mediach, że na taką osobę ktoś napadł. Co jak co, ale takie zdarzenie z pewnością nie pozostałoby bez natychmiastowej reakcji w głównych wydaniach wiadomości, dzienników, panoram, czy jak oni tam nazywają te swoje żniwa. Im gorzej, tym lepiej – główne hasło dziennikarskiej sfory. A tu cisza. Stąd wystarczająco uzasadniony, moim zdaniem, wniosek – można bez zbytniego ryzyka przyjąć tezę, że lumpenproletariat⁸ żyje w następującym przekonaniu – na chodzących z kijkami nie ma po co napadać.

I o to chodzi...!!!

Niezależnie od prezentowanego tu stanowiska mam w swoim telefonie komórkowym „w razie wypadku” wbity numer alarmowy „112”. Od niedawna służby ratunkowe odbierające takie wywołania od razu „namierzają” położenie osoby dzwoniącej i potrzebującej pomocy. Nareszcie!

⁸ Takie określenie zapamiętałem z podręczników historii z czasów mojej młodości.

Kondycja

Zmiana trybu życia z biernego na czynny wiąże się z koniecznością powolnego, choć zdecydowanego zwiększania intensywności zajęć. Gwałtowne przestawianie się musi zaowocować potężnymi bólami wszystkich poprzeciążanych mięśni i dobrze, jeśli na tym jedynie się skończy. Bardzo często dochodzi wtedy do poważnych kontuzji, które bywa, że całkowicie wyłączają wszelką dalszą aktywność fizyczną.

Serdecznie odradzam zatem od samego początku serwowanie sobie zbyt dużych dawek ćwiczeń. Zdarza się, że osoba zdeterminowana przyłącza się do dość już zaawansowanej grupy ćwiczących i próbuje od razu im dorównać. Jeśli zabraknie tam rozsądnej osoby prowadzącej, która ostudzi taki niezdrowy zapał, kłopoty są prawie stuprocentowo pewne.

Zanim pogonimy raźnie z od dawna ćwiczącymi, zalecam samodzielne przeprowadzenie całkiem indywidualnego rozruszania zaniedbanego aparatu ruchu. Przedstawiam to w kolejnych pięciu porcjach poprawy kondycji.

Kondycja – porcja pierwsza

Intensywne marsze w terenie tylko pozornie są tym samym, co chodzenie po ulicach. Okazuje się, że przeciętny mieszczuch prawie nie używa ponad siedemdziesięciu pro-

cent spośród liczby⁹ wszystkich mięśni nóg. Nawet jeśli regularnie chodzi po schodach zamiast jeździć windą, wynik jest niewiele lepszy.

Te nierozwijane mięśnie są u większości nawet młodych ludzi w stanie bardzo słabym – wręcz w zaniku. Wybierając się na wycieczkę pieszą bez należytego przygotowania, narażamy nierozwinięte mięśnie na gwałtowne przeciążenia. Już nieznaczne rozciągnięcie, choćby niewielkie „ruszenie” nieużywanych włókienek mięśni zabezpiecza nas przed przykrymi konsekwencjami intensywnego ruchu.

Wymaga to wcześniejszego wyrobienia mięśni i ścięgien całkiem „zbędnych” miejskim spacerowiczom. Nie jest to wcale trudne i uciążliwe, a już z pewnością nie wymaga szalonych ćwiczeń w siłowniach. Kulturyści są zresztą kiepskimi piechurami – zaskakują zwłaszcza mizerną przydatnością do długotrwałego wysiłku o średnim lub większym natężeniu.

Ja stosuję proste ćwiczenie i zapewniam, że nie wiem, jak boli skręcona czy zwichnięta noga. Siedząc wygodnie w fotelu, prostuję obie nogi i bardzo wolno kręcę samymi stopami dwadzieścia możliwie najobszerniejszych kółek w lewo i dwadzieścia w prawo.

To wszystko, ale za to codziennie od wielu lat. Pokazał mi to stary górolaz, gdy miałem szesnaście lat. Robię tak do dziś – zwykle w pracy pod biurkiem i mój szef nie ma pojęcia, że prywatnie wykorzystuję czas, za który on mi płaci!

Panie mogą się nie obawiać, to ćwiczenie nie powoduje nadmiernego umięśnienia i deformacji zgrabnych łydek.

⁹ Chodzi o liczbę włókien, a nie ogólną masę mięśniową.

Bardzo aktywne turystki wszech dziedzin są bardzo zgrabne i smukłe, a położnicy twierdzą, że zazwyczaj nie miewają one żadnych kłopotów przy porodzie.

Drogie Panienki i Panie, nie wyłączając Cnych Mam oraz Szacownych Babuń, to nie jest tak, że tylko zgrabne i młode dziewczyny uprawiają aktywną rekreację. Związek przyczynowo-skutkowy jest dokładnie odwrotny. To czynny sposób spędzania czasu gwarantuje znacznie lepszą figurę, kondycję, dobre samopoczucie i zdrowie na wiele lat.

Jeśli niezależnie od wieku, mądrze rozpoczęcie swój romans z aktywnością fizyczną, gwarantuję poza poprawieniem atrakcyjności figury, że o nowej psychicznej motywacji do życia nie wspomnę, także nadzwyczajną odporność na kichanie, katar, kaszel, przeziębienia i na wszystko to, czym dla Waszego zdrowia kończy się zwykle zbyt skąpy strój¹⁰ na zimowej randce.

Kondycja – porcja druga

Ostro maszerując po drogach terenowych, wykonujemy naprawdę inne kroki, niż te na ulicy. Ni z tego, ni z owego zdarza się nam poślizgnąć i stracić równowagę. Upadek w takiej sytuacji to nie tylko ubrudzone spodnie, ale i często poważna kontuzja. Ratując się przed nią, musimy gwałtownie utrzymać równowagę jedynie na jednej nodze. Mało tego, bywa, że nagle musimy nogę postawić gdzieś w bok, w pełni obciążyć i dopiero wtedy wolno znaleźć miejsce na posta-

¹⁰ Moje gwarancje nie dotyczą tych konsekwencji randki, które wynikają z pozbycia się stroju w całości.

Marsze z kijkami

wienie drugiej nogi. Takie niespodziewane przeciążenia mięśni są bardzo groźne, a duża ich ilość powoduje następnego dnia ostry ból mięśni zwierających uda. Warto wcześniej rozciągnąć te mięśnie.

Jeśli jesteśmy zdecydowani na marsze z kijkami, nic nie stoi na przeszkodzie, by wpierw pospacerować w weekendy po podmiejskich lasach – choćby dla rozeznania terenu, ale i dla wykonania kilku ćwiczeń przygotowawczych.

Oto pierwsze z nich: stajemy w rozkroku równobocznym. Kąt między nogami około 60° – odległość między stopami równa długości nogi. Nie odrywając stóp od ziemi, wykonujemy przysiady na przemian na lewej i na prawej nodze. Na początek należy być przygotowanym na natychmiastowe podparcie się rękoma. Później, przy pewnej już wprawie warto dłonie położyć na karku, ale nie splatać palców.

Cztery przysiady na każdej nodze na początek wystarczą. Jeśli dojdziemy do dziesięciu bez bólu następnego dnia, można uznać, że jesteśmy dostatecznie rozciągnięci, ale podobnych ćwiczeń będzie jeszcze sporo.

Kondycja – porcja trzecia

Przy okazji niedzielnych wycieczek do lasu warto wykonać kilka kolejnych i to urozmaiconych ćwiczeń rozciągających.

Stajemy w wykroku (poprzednio był rozkrok) równobocznym i wolno wykonujemy dwa przysiady na przemian na lewej i na prawej nodze wykroczonej. Po kilkuset metrach znów stajemy i wykonujemy przysiady jak poprzednio.

Wykroki należy robić nie tylko w przód, ale i pod bardzo różnymi kątami w bok oraz na terenie znacznie pochyłym. Nie należy przesuwać stóp w czasie wykonywania przysiadu. Ważnym elementem tych ćwiczeń jest zachowanie równowagi w czasie powolnych przysiadów. Na każde zachwianie należy reagować wyłącznie podparciem rękoma – nigdy siadem. To ważny odruch, który należy sobie wyrobić. Wiele poważnych kontuzji nastąpiło w marszach terenowych na skutek gwałtownego siadu i uderzenia kością ogonową o wystający kamień czy korzeń.

Jeśli po pięciu kilometrach marszu, w czasie którego wykonaliśmy nie więcej niż dwadzieścia takich różnych przysiadów, będziemy czuli głównie ich skutek, oznaczać to będzie, że powinniśmy tym ćwiczeniom poświęcić więcej uwagi.

Do kolejnych prób należy jednak przystępować dopiero po ustąpieniu przykrego bólu w kroczu.

Kondycja – porcja czwarta

Dla ostro maszerujących ważna jest umiejętność szybkiego pokonywania nie tylko wzniesień i odcinków opadającej gwałtownie drogi, ale i stoków pokonywanych w poprzek lub pod każdym innym kątem.

Jeśli tylko znajdziemy jakąś wysoką skarpe, proponuję poćwiczyć bardzo strome podchodzenie i schodzenie z bocznym do stoku ustawianiem stóp. Stawianie stóp na wprost stoku jest skuteczne tylko przy niewielkich nachyleniach. Na znacznych stromiznach, zwłaszcza trawiastych albo gliniastych, trzeba stopy stawiać bokiem, mocno wbijając w grunt kant bieżnika i obciążać tak wybity „stopieniek” całym swoim

Marsze z kijkami

ciężarem. Inaczej w tych warunkach iść się nie da! To właśnie dlatego podeszwy butów do marszów terenowych muszą być tak nieprzyjemnie twarde.

Stawianie butów pełną płaszczyzną na śliskiej pochyłości okazuje się bardzo niepewne.

Tu kończą się wstępne i naprawdę niezbędne zajęcia przygotowawcze. Jeśli potraktowaliśmy je poważnie, jesteśmy już gotowi – ruszamy w teren!

Przecież od początku o to chodziło...

Kondycja – porcja piąta

Intensywne marsze to nie lada wysiłek. Wszyscy o tym wiedzą albo co najmniej spodziewają się, lecz zamiast przed ich rozpoczęciem zdecydowanie podnosić swoje możliwości wydolnościowe, godzą się na upiorne bóle wszystkich niemal mięśni. A własną wydolność prawie każdy może podnieść bez wielkiego wysiłku, a już na pewno bez ponoszenia dużych kosztów. Proponowana tu metoda wymaga jedynie żelaznej konsekwencji i nieco czasu w okresie poprzedzającym marsze z kijkami.

Stosowanie wcześniej opisanych ćwiczeń pozwoliło nam na rozciągnięcie i rozruszanie zwiędniętych za biurkiem i przed telewizorem mięśni. Teraz przyszła pora na nadanie im odpowiedniego wigoru – wydolności. Dodatkowym plusem tego zajęcia jest możliwość zrzucenia kilku zbędnych kilogramów. Znam osoby stosujące poniższą metodę wyłącznie dla celów odchudzenia się.

Ta kuracja ma tę niewątpliwą przewagę nad rozlicznymi „cudownymi”, że nie wymaga żadnych ograniczeń w die-

cie. Można, a nawet trzeba jeść to, co zwykle spożywamy i to w niezmiennych ilościach. Sam organizm podczas ćwiczenia spali nadmierne zapasy. Cel takiego działania może być dowolny, ważny jest skutek. Jeśli nie potrafimy bez odpoczynku wejść na dziesiąte piętro wieżowca, warto popracować nad wydolnością własnego organizmu. Już samo odsunięcie w czasie groźby zawału serca też jest coś warte.

Najpierw konieczna uwaga – potrzebne będą buty dobre do marszów. Nie chodzi o jakieś specjalistyczne i koszmarnie drogie obuwie do sportów wyczynowych, ale też nie powinny to być byle jakie, targowiskowe adidas. Zajęcie, o którym za chwilę będę pisał, jest forsownym marszem i ewentualność poślizgnięcia się, potknięcia czy skręcenia stopy wcale nie należy do rzadkich. Radzę „przeskoczyć” teraz do rozdziału poświęconego butom, bo to powinny być już buty takie, jak do marszów z kijkami. Prosta sprawa – w spisie treści wystarczy odnaleźć rozdział „Buty” i... poczytać, co tam zapodałem.

Kiedy już mamy odpowiednie do marszów obuwie, trzeba wczesną wiosną wybrać gdzieś za miastem leśną drogę o długości około trzech kilometrów. Drogę tę będziemy pokonywali w obydwie strony. Oczywiście może być krótszy odcinek pokonywany kilkakrotnie. Las powinien być suchy, bo w podmokłym już w połowie maja zamęczą nas komary. Dłuższe odcinki otwarte utrudnią ostre maszerowanie w czasie upałów. Poszukajmy drogi lekko pofalowanej, ale bez dużych stromizn i tylko z niewielkimi odcinkami piaszczystymi.

Robiąc spacer po takich terenach, łatwo wybrać odpowiednią drogę. Zwykle odcinek sześciu kilometrów pokonuje

Marsze z kijkami

się bez pośpiechu w czasie około godziny i dziesięciu minut. Zaczniemy od ustalenia punktów drogi dzielących ją mniej więcej na kilometrowe odcinki. Ubrani w wygodne i miękkie buty, grubsze skarpety i elastyczny dres udajemy się na wybraną drogę. Dobrze jest wykonać przed marszem krótki spacer dla wyrównania oddechu i koncentracji umysłu. Wyposażeni w tani zegarek elektroniczny możemy przystąpić do zasadniczej części ćwiczenia.

Zaczynamy bardzo szybkim marszem. Musi to być maksymalna szybkość, na jaką nas stać. Nie stosujemy żadnych specjalnych technik chodu, a już na pewno nie próbujemy uprawiania chodu sportowego. Unikać należy nawet zginania rąk w łokciach. Nie radzę biegać. Do uprawiania joggingu potrzebne jest długotrwałe i specjalne przygotowanie, a nie o to tu chodzi.

Jest to tak zwany marsz maksymalny. Trzeba iść tak szybko, jak tylko się da, aż do granic możliwości. Konieczne dotlenienie organizmu ułatwiają rozchylające nozdrza naklejki na nos, ale nie demonizowałbym tego ułatwienia.

W czasie marszu maksymalnego należy bardzo uważnie patrzeć pod nogi. Ewentualne potknięcie się może spowodować groźną kontuzję. Nieuważne stąpienie na gałąź lub dużą szyszkę grozi bolesnym skręceniem nogi. Nawyk skupionego patrzenia pod nogi bardzo przyda się także później podczas terenowych marszów z kijkami.

Takim maksymalnie szybkim krokiem podążamy aż do końca pierwszego kilometra naszej trasy. Następnie zwalniamy do normalnego kroku i idziemy dalej, starając się nie robić przerw. Natychmiastowy odpoczynek po zaledwie kilku minutach gwałtownego wysiłku zaowocuje potwornymi zakwa-

sami w mięśniach i kilkoma dniami bólu. Spokojny krok po marszu maksymalnym pozwoli na powstanie wielu małych gruzełków w zakwaszonych mięśniach zamiast kilku dużych i bardzo bolesnych zgrubień.

Nasz normalny marsz powinniśmy poświęcić na doskonalenie umiejętności wydłużenia kroku. Robi się to w taki sposób: kończąc każdy krok, staramy się mięśniami stopy zakrocznej (tej z tyłu) dodatkowo odepchnąć się. Takie odepchnięcie palcami wydłuża krok o prawie dziesięć centymetrów. Jest to zdecydowanie bardziej skuteczne niż usilne wyciąganie przedniej nogi przy każdym kroku. Nogę wykroczną stawiamy zdecydowanie, piętą. Pierwszego dnia powinniśmy przejść cały odcinek sześciu kilometrów w czasie około godziny.

Po takim marszu powinny boleć nas boczno-przednie mięśnie łydek, a także pośladki. Ból ustępuje już po kilku godzinach, a na pewno nie będziemy czuli go następnego dnia. Radzę jednak zrobić jeden dzień przerwy i dopiero trzeciego dnia powtórzyć ćwiczenie.

Po kilku próbach należy odcinek szybkiego marszu wydłużać, kontrolując osiągane czasy. W ciągu miesiąca powinniśmy dojść do możliwości przejścia całych sześciu kilometrów z maksymalną możliwą szybkością w czasie około pięćdziesięciu minut. Należy stosować w coraz większym zakresie opisane wyżej wydłużanie kroku w czasie marszu maksymalnego.

Po skończonym marszu należy przejść jeszcze około dwustu metrów normalnym krokiem dla wyrównania oddechu i wykonania kilku przysiadów rozciągających krocze oraz jak najszybciej wrócić do domu i wziąć długi i ciepły prysznic.

Marsze z kijkami

Jeszcze lepsza jest ciepła kąpiel. Zlane potem ciało nie powinno stygnąć na wietrze.

Po kolejnym miesiącu marszów na tym dystansie zaczniemy zbliżać się do wyniku na poziomie czterdziestu trzech minut. Dalsze poprawianie wyniku jest już dla celów potrzebnego nam zwiększenia wydolności organizmu bezcelowe i może być szkodliwe bez konsultacji ze specjalistami od treningów intensywnych. Dla naszych celów wystarczy utrzymywanie tego wyniku.

Warto skontrolować wagę po dwóch miesiącach takich maksymalnych marszów. Każdy będzie zadowolony.

Uwaga! Nigdy nie wyruszamy na marsz maksymalny, gdy bolą nas mięśnie nóg albo ogólnie czujemy się źle.

Dotychczas opisane zajęcia ruchowe miały na celu rozruszanie zaniedbanego bezruchem ciała. Gdy już to w jakimś stopniu osiągnęliśmy, nie ukrywając, że czasem z zaciśniętymi zębami, warto by taki stan zachować na dłużej i to niezależnie od celu ostatecznego, czyli marszów z kijkami. Zachowaniu dobrej kondycji poświęcony jest kolejny rozdziałik.

Kondycja permanentna

Pragnę przedstawić tu zestaw stosunkowo prostych i łatwych ćwiczeń, które pokazał mi kupę lat temu zaprzyjaźniony trener od... nie pamiętam już czego, ale był to starszawy facet, wciąż jednak zagorzały turysta pieszy.

Ćwiczenia te mają tę zaletę, że wspaniale nadają się do progresywnej realizacji poważnego nawet treningu wyczerpującego. W dodatku można je samemu wykonywać w domu,

a jedynym potrzebnym sprzętem jest zwykły kij od miotły lub trzy proste plastikowe rury do odkurzacza za te same kilka złotych. Długość tego kija lub połączonych rurek powinna być o około dziesięciu centymetrów mniejsza niż wzrost ćwiczącego.

Potrzeba też nieco wolnego miejsca, bo wymachiwanie ciałem i kijem w domu może skończyć się brzemienią w skutki kolizją z cennymi sprzętami. Można też, ale to po nabraniu pewnej wprawy, posłużyć się około dwumetrowym kawałkiem dość grubej (10–12 mm) liny. Na początku coś sztywniejszego jest jednak dużo łatwiejsze w użyciu.

Kolejnym plusem prezentowanego tu zestawu jest możliwość realizacji ćwiczeń w każdym nieomal miejscu – nawet na wyprawie turystycznej. Mamy przecież wtedy ze sobą na wędrownie pieszej kijek trekkingowy, na spływie wiosło czy podniesiony w lesie zwykły kij.

Może to kogoś zdziwić. Po jakie лихо zajmować się ćwiczeniami fizycznymi, gdy podczas wyprawy turystycznej cały dzień i tak będziemy w ciągłym ruchu? Otóż takie poranne rozciągnięcie mięśni, mnie przynajmniej, bardzo pomaga, zwłaszcza gdy po wysiłku dnia poprzedniego wstawanie bywa przykre. Wiem, że nie jestem w tym względzie odosobniony, więc załączam graficznie przedstawiony zbiór omawianych ćwiczeń. Ja go znam pod nazwą „Schematu Ruffiera”.

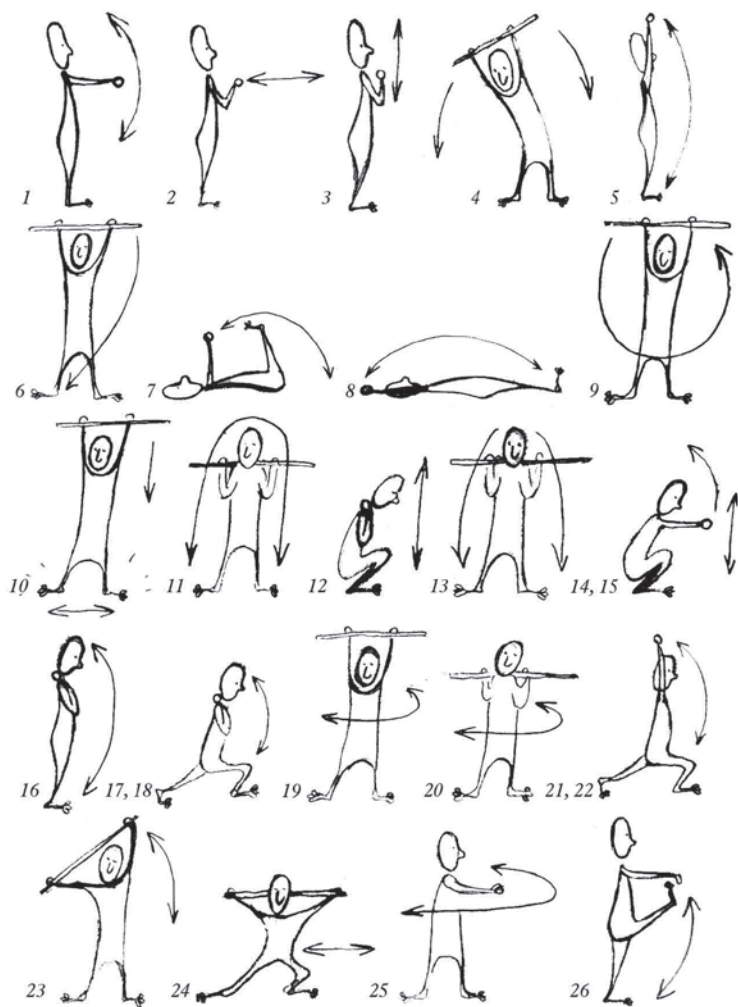
Marsze z kijkami

Schemat graficzny ćwiczeń łatwiej zrozumieć, porównując go po wydrukowaniu¹¹ z następującym opisem:

1. Stajemy w lekkim rozkroku, chwytnyśmy drążek dłońmi oddalonymi od siebie na szerokość ramion, opuszczamy wyprostowane ręce i wykonujemy zdecydowane i szybkie wymachy do góry i w dół.
2. Nie zmieniając pozycji ciała i układu dłoni na drążku, przyciągamy nadgarstki do ramion i prostujemy ręce w przód oraz uginamy je na powrót.
3. Bez zmiany uchwytu drążka, zaczynając z pozycji wyjściowej do ćwiczenia poprzedniego, wyprostowujemy ręce w górę i opuszczamy z powrotem.
4. Rozstawiamy nieco szerzej nogi (odległość między stopami około $\frac{3}{4}$ długości nogi), chwytnyśmy drążek nieco szerzej (odległość między dłońmi równa mniej więcej długości ręki). Wyciągamy ręce w górę i wykonujemy naprzemiennie boczne skłony w płaszczyźnie ciała. Ważne, by nie wypychać bioder w przód czy w tył.
5. Bez zmiany układu dłoni i stóp wykonujemy skłony w przód i wyprosty ciała. Ważne, by nie zginać nóg w kolanach, a skłony możliwie pogłębiać.

¹¹ Nie trzeba kserować zamieszczonego tu rysunku. Można go „ściągnąć” spod linku – http://skibicki.pl/?a=4&id_kat=3&id_fot=746 albo po prostu wejść na stronę internetową www.turystyka.skibicki.pl, odnaleźć „Fotogalerię”, w grupie „Pozostałe” znaleźć „Różne”, a tam jest dokładnie to samo.

Po co nam taki schemat na osobnej kartce? Gdy będziemy chcieli poćwiczyć w terenie, trudno nosić ze sobą książkę i ciągle do niej zaglądać. Kartka zabezpieczona przed wilgocią jest o wiele wygodniejsza.



Marsze z kijkami

6. Bez zmiany układu dłoni i stóp wyprostowujemy całe ciało i wykonujemy skłony skrętne. Prawym końcem drążka dotykamy lewej zewnętrznej kostki nogi, prostujemy ciało, a w kolejnym skłonie dotykamy lewym końcem drążka prawej zewnętrznej kostki nogi.
7. Kładziemy się na plecach, chwytamy drążek na szerokość ramion i unosimy wyprostowane ręce w górę. Unosimy obie wyprostowane nogi aż do dotknięcia nimi drążka.
8. Bez zmiany pozycji wyjściowej wyprostowujemy ręce poziomo za głowę. Unosimy jednocześnie wyprostowane ręce i tułów oraz wykonujemy skłon do wyprostowanych nóg.
9. Wstajemy do pozycji identycznej jak w ćwiczeniu 4. Wykonujemy pełen obrót tułowia oraz wyprostowanych rąk wokół osi poziomej. W prawo w dół, przenosimy drążek możliwie najniżej nad podłożem, a prostujemy po lewej stronie do pozycji wyjściowej. Następnie wykonujemy obrót identycznie, lecz w drugą stronę też do pozycji wyjściowej.
10. Z pozycji wyjściowej jak w poprzednim ćwiczeniu podskokiem zmieniamy pozycję nóg do stania ze zwartymi stopami i jednocześnie opuszczamy wyprostowane ręce z drążkiem w dół. Następnie podskokiem wracamy do pozycji początkowej.
11. Nogi w pozycji jak do poprzedniego ćwiczenia. Dłonie możliwie blisko tułowia na drążku położonym na barkach. Wykonujemy głębokie skłony wyprostowanym tułowiem w kierunku lewej, a następnie prawej stopy.
12. Pozycja wyjściowa jak w poprzednim ćwiczeniu. Wykonujemy głębokie przysiady bez odrywania pięt od podłoża. Następnie wstajemy do pozycji wyjściowej.

13. Pozycja wyjściowa jak w ćwiczeniu poprzednim. Wykonujemy naprzemiennie zamachowe skłony do lewej i do prawej stopy.
14. Pozycja wyjściowa jak w poprzednim ćwiczeniu. Wykonujemy głębokie przysiady bez odrywania pięt od podłoża, jednocześnie opuszczając drążek w wyprostowanych rękach do poziomu. Następnie wstawiamy do pozycji wyjściowej.
15. Bez zmiany pozycji wyjściowej wykonujemy możliwie głębokie przysiady bez odrywania pięt od podłoża.
16. Bez zmiany pozycji wyjściowej wykonujemy skłony wyprostowanym tułowiem na wprost.
17. Bez zmiany uchwytu drążka, w pozycji sztangisty w podrzucie: jedna noga wyprostowana i wyciągnięta w tył, druga noga z przodu ugięta w kolanie, biodra maksymalnie obniżone. Drążek opieramy na barkach. Wykonujemy skłony wyprostowanym tułowiem do kolana z przodu, a następnie wracamy do pozycji wyjściowej.
18. To samo ćwiczenie po zamianie pozycji nóg.
19. Pozycja wyjściowa jak w ćwiczeniu 4. Wykonujemy zamachowe, możliwie maksymalne naprzemienne skręty ciała wokół osi pionowej bez odrywania stóp od podłoża.
20. Opuszczamy drążek na barki i wykonujemy kolejne, naprzemienne skręty tułowia wokół osi pionowej.
21. Pozycja wyjściowa jak w ćwiczeniu 17, ale ręce wyciągnięte nad głową. Skłony rękoma oraz wyprostowanym tułowiem do kolana przedniej nogi.
22. To samo ćwiczenie po zamianie nóg.

23. Pozycja wyjściowa jak w ćwiczeniu 4. Opuszczamy bokiem jedną rękę do poziomu, ciągnąc nią drugie ramię aż do pionu. Następnie zmieniamy rękę ciągnącą aż do podniesienia w ten sposób pierwszej ręki do pionu.
24. Stajemy w szerokim rozkroku, odległość między stopami równa długości nogi. Drażek na ramionach trzymamy przez nałożenie dłoni na jego końcówki. W całym ćwiczeniu staramy się nie odrywać stóp od ziemi. Uginamy jedną nogę w kolanie, nie zginając drugiej, aż do pełnego przysiadu na uginanej nodze. W końcówce opadania noga uginana pozostaje oparta tylko na palcach, druga zaś powinna spoczywać całą stopą na podłożu. Następnie prostujemy ugięte kolano aż do pozycji wyjściowej, wykonujemy analogiczny przysiad na drugiej nodze i wracamy do pozycji wyjściowej.

Uwaga! To ćwiczenie jako jedyne w zestawie należy wykonywać możliwie powoli i ostrożnie. Zwłaszcza na początku mogą występować trudności z utrzymaniem równowagi w przysiadach. Gdy to nastąpi, natychmiast puścić drażek i podeprzeć się dłońmi. Upadki z takich pozycji bywają niebezpieczne – kontuzje!

25. Stajemy w lekkim rozkroku. Ręce wyciągnięte na drażku jak w poprzednim ćwiczeniu. Wykonujemy obustronne, zamachowe skręty tułowia wokół osi pionowej.
26. Odkładamy drażek. Stajemy wyprostowani, nogi razem, ręce wyprostowane do przodu, dłonie lekko oddalone od siebie. Wymachem lewej nogi kopujemy stopą w prawą dłoń i opuszczamy nogę, wykonując niewielki krok, następnie wykonujemy analogiczny wymach drugą nogą.

Powyższy schemat może – i jak najbardziej powinien – jako całość służyć do lekkiego, wstępnego rozruszania ciała, rozciągającej rozgrzewki przed marszem – wykonujemy po trzy powtórzenia każdego ćwiczenia, wykorzystując jeden z kijków. Dobrym pomysłem jest taka sama tura ćwiczeń po marszu – bezruch po wysiłku to główny powód bardzo bolesnych zakwasów w mięśniach.

Może to też służyć jako trening bardziej intensywny – wystarczy zamiast początkowych trzech, czterech powtórzeń wykonywać odpowiednio więcej, aż do dziesięciu. Dal-sze spotęgowanie i skuteczność zestawu osiąga się poprzez zwiększenie masy drążka, aż do gryfu sztangowego włącznie. Do celów potrzebnych intensywnie maszerującym nie jest to jednak niezbędne.

Zestaw ten ma jeszcze jeden plus. Bardzo szybko zapamiętuje się kolejność poszczególnych ćwiczeń i po krótkim czasie żadna kartka ze schematem nie jest już potrzebna.

Trzeba jednak pamiętać, by zwłaszcza wykonując ćwiczenia zamachowe, nie potraćić czegoś lub kogoś końcówką drążka. To niezwykle bolesne uderzenia! Po pewnym czasie, gdy dobrze opanujemy technikę poszczególnych ćwiczeń, można pokusić się o zastąpienie drążka odpowiednio długim kawałkiem kilkunastocentymetrowej liny z grubymi węzłami na końcach. Ta lina ma jeszcze i taką zaletę, że naprężając ją, wykonujemy jednocześnie statyczne ćwiczenie mięśni ramion. Oczywiście nie da się liną zastąpić ćwiczeń z dużymi obciążeniami, ale do ćwiczenia rozgrzewkowego jest to niezwykle wygodne.

Szanowni Kandydaci na miłośników uprawiania maszerujących dyscyplin wszelakich! Zamiast stękać już po pierwszej

Marsze z kijkami

godzinie ruchu, lepiej zadbać o swoją kondycję odpowiednio wcześniej. Mnie to zajmuje (przy ośmiu powtórzeniach każdego ćwiczenia) siedem do ośmiu minut przed śniadaniem. Robię to codziennie od niepamiętnych czasów i nawet podczas pierwszych wycieczek w sezonie nie narzekam na nic.

W końcu w rekreacji czy turystyce nie chodzi przecież o pokazanie komuś czy sobie nawet, że się czegoś dokonało, a o własną radość z życia. No to radujmy się życiem bez bolących mięśni i stawów!

A tak naprawdę to kondycję i wydolność na dobrym poziomie da się w pełni zachować poprzez kontynuowanie intensywnych marszów przez wszystkie pory roku prawie zupełnie niezależnie od aktualnej pogody. Wiem, że wydaje się to niemożliwe, ale tylko... wydaje się. W dalszych częściach tej książki uzasadnię, że taka możliwość istnieje nawet podczas bardzo śnieżnych zim, gdy kopny śnieg czy ślizgawica bardzo utrudniają poruszanie się w terenie.

Sprzęt

Wcale nie od kijków trzeba by zacząć, a od butów, na co zwracałem już uwagę w części dotyczącej przygotowań kondycyjnych, ale ponieważ tytułowym bohaterem tego poradnika są kijki... niech tam! Zacznę od kijków.

Kijki trekkingowe

Najpierw podstawowa uwaga – zajmujemy się tu rekreacyjnym chodzeniem z kijkami, a nie technikami Nordic Walking, choć i o tym będą odpowiednie uwagi. Tyle że w odrębnej części.

Kijki trekkingowe to teleskopowo składane, zwykle trzyczęściowe¹² rurki z ostro zakończonymi końcówkami z jednej strony oraz wygodnymi uchwytami z pętlami nadgarstkowymi z drugiej.

Długość kijków

Rozsuwane na dowolną długość kijki pozwalają dobrać wymiar dla prawie każdej osoby, choć ci nader wyrośnięci

¹² Bywają też dwuczęściowe, których zaletą jest mniejsza ilość najbardziej awaryjnych części – zaciskowych łączników. Kijki czteroczęściowe raczej nie mają sensu – wcale nie są krótsze po złożeniu, a ważą więcej oraz mają więcej elementów awaryjnych. No to po co...?

mogą mieć pewne problemy – zwykle największa długość kijków to 135 centymetrów.

Zazwyczaj do chodzenia po terenach płaskich stosuje się długość nieco mniejszą niż do pacy, ale nie mniejszą niż do brodawki piersi. Metoda ta jest skuteczna zarówno dla mężczyzn, jak i kobiet. Dość powszechnie stosowana przez nowicjuszy długość do chwytu zgiętej w łokciu pod kątem prostym ręki jest moim zdaniem¹³ za mała!

Można stosować znacznie tańsze kijki do nart biegowych, ale dopiero po ustaleniu najwygodniejszej¹⁴ dla nas długości.

Pożyczamy od kogoś kijki składane, dobieramy prawidłową długość, mierzymy ją i szukamy takich właśnie kijków do nart biegowych – nie narciarskich, bo za takie rozumie się zazwyczaj dużo cięższe, choć krótsze kijki zjazdowe czy slalomowe, które w dodatku mają uchwyty przystosowane do używania bardzo grubych rękawic.

Niemożliwość składania kijków wcale nie musi być wadą. Jeśli zaczynamy nasze marsze tuż przy domu albo na miejsce startu i mety jedziemy samochodem, to po co nam składane kije? Te do nart biegowych są nie tylko tańsze, ale dużo lżejsze i mniej awaryjne, bo nie mają części ruchomych, z którymi prędzej czy później będą kłopoty.

¹³ To jest różnica rzędu dziesięciu centymetrów i nie należy traktować mojej sugestii zbyt doktrynalnie, choć dalsze skracanie jest już mocno ryzykowne dla skuteczności pociągnięcia rękoma.

¹⁴ Tu warto od razu zajrzeć do rozdziału poświęconego technice chodzenia, bo na początku nie wszystko i nie dla każdego jest takie proste i oczywiste.

Zaciski kijków

Po ustaleniu odpowiedniej długości należy zablokować zaciski. Jest kilka różnych systemów zaciskania, ale nadal najbardziej powszechny to obrotowe zaciski z ukrytymi wewnątrz klinami rozporowymi. Jeśli cieńszą rurkę przy zacisku chwycimy lewą dłonią, a tę grubszą rurkę prawą, obrót rurki grubszej zgodnie z kierunkiem ruchu wskazówek zegara prowadzi do zaciśnięcia blokady – trzeba to wykonać stosunkowo mocno, by kijek samoczynnie się nie złożył podczas silnego nacisku na podłoże.

Ważne! Jeśli kijki rozblokujemy zbyt mocno, ich kolejne zablokowanie może być trudne – kliny rozporowe oddalą się zbyt od ścianek rurki zewnętrznej i tarcie przestanie „łapać”. Trzeba wtedy próbować lekko zgąć kijek w miejscu łączenia, by choć jedna łapka blokująca zaczęła trzeć o wewnętrzną ściankę szerszej rurki. Jeśli i to okaże się nieskuteczne, trzeba wyciągnąć cieńszą rurkę z szerszej, palcami obrócić nieznacznie tuleję rozporową w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, złożyć kijek na powrót i próbować zablokować. Trzeba to czasem zrobić kilkakrotnie.

Kijki teleskopowe powinny być składane możliwie często. Długie pozostawianie ich z mocno zaciśniętymi blokadami może doprowadzić do całkowitego i ostatecznego unieruchomienia blokad. Rzadko udaje się później takie kijki złożyć.

Pętle nadgarstkowe

Teraz trzeba dobrze założyć pętle kijków na ręce. Kijki mają zamocowane na górze uchwytu, regulowane pod względem obwodu pętle z taśmy. Dłoń wkładamy w tę pętlę zawsze od

dołu i od strony kijka. Po włożeniu dłoni w pętlę i naprężeniu nią taśmy, kijek powinien być skierowany ostrzem w kierunku łokcia – nigdy odwrotnie! Następnie należy pochylić przedramię i złapać rączkę kijka tak, aby pozostała część pętli ułożyła się pod dłonią, a palce dobrze ułożyły się na wystęпах uchwytu. Koniecznie trzeba sprawdzić, czy pętla nie skręca się w żadnym miejscu, gdyż szybko powstaną tam pęcherze i rany.

Pętle mają regulowane zapięcie i służy ono nie tylko do zmiany ich długości, ale też do odpowiedniego obrócenia pętli, by zapewnić sobie gładkie obejmowanie nadgarstka i płaskie przechodzenie pod dłonią. Wstępne ułożenie taśm pętli na obydwu kijkach trzeba zrobić symetrycznie (a nie identycznie!), ponieważ dłonie są symetryczne, a nie identyczne.

Jest prosta i bardzo pomocna metoda prawidłowego ułożenia pasków kijków. Omówię teraz postępowanie z kijkiem prawym. Należy najpierw rozpiąć zapięcia pasków – niech swobodnie zwisają, ale pasek z klamrą powinien być bliżej rękojeści niż ten bez klamry. Jeśli byłoby inaczej, należy rozebrać rękojeść i paski zamontować odpowiednio¹⁵. Z kolei należy postawić kijek na ziemi i uchwycić rękojeść razem z taśmami. Teraz lewą dłonią ułożymy paski na prawym nadgarst-

¹⁵ Tanie kijki z supermarketów są dlatego tanie, że nie można zmienić błędnego ustawienia pasków – ich rękojeści są nierozbieralne. Na pytanie: dlaczego ustawienia fabryczne pasków mogą być i bywają błędne, odpowiedzi nie znam. Widuję jednak wielu kijkarzy, którzy zupełnie bezsensownie zakładają pętłe „na wprost” i dziwią się później, czemu mają pęcherze. Może producenci supermarketowego badziewia tak właśnie używają swych prywatnych kijków? Nie wiem...

ku. Zwracając uwagę, by nie przekreślić paska, ten z klamrą przekładamy przez prawy nadgarstek, a drugi prowadzimy pod nadgarstkiem do klamry i wprowadzamy jego końcówkę w klamrę. Dociągamy pasek w klamrze i... prawie gotowe.

W sposób analogiczny układamy paski na kijku lewym.

Kiedy ustalimy już odpowiednie ułożenie taśm, założymy na ręce obydwie kijki, chwycimy silnie za rękojeści, oprzyjmy je mocno ostrzami o podłoże i otworzymy dłonie. Powtórne ich zamknięcie powinno dać dobry i wygodny uchwyt kijków w tym samym miejscu, co przed puszczeniem. Jeśli powtórny chwyt wypadnie niżej niż pierwszy, trzeba długość pętli skrócić. Największy nacisk taśm powinniśmy odczuwać na nadgarstkach.

I o to właśnie chodzi z tymi pętłami. W czasie marszu obciążamy kijki wyłącznie przy pomocy nadgarstków, a nie dłoni. Dłonie, a właściwie tylko kciuk i palec wskazujący powinny jedynie lekko obejmować rękojeści kijków głównie dla przenoszenia ich do przodu i pewnego umieszczania w nowych punktach podparcia. W czasie odpychania się kijkiem dłoń powinna jedynie spoczywać na uchwycie – w żadnym wypadku ścisnąć!

Intensywna praca kijkami daje możliwość niespodziewanie skutecznych pociągnięć rękoma, a jednocześnie unika się okropnych ran po pęcherzach na dłoniach. Zwykle nie zauważa się pęcherzy, gdy powstają. Dopiero ich pęknięcie i ostre szczypanie zwraca naszą uwagę.

Poza tym takie właśnie założenie taśm w sytuacji krytycznej (zachwianie, potknięcie) zawsze daje możliwość całkowitego puszczenia dłonią kijka, ale dalej można korzystać z mocnego podparcia aż do momentu uchwycenia się dłonią za coś

konkretnego. Kiedy natomiast trzeba puścić kijek nie podparty akurat o ziemię, opada on natychmiast na pętli, zwisa luźno pod dłonią i nic nie przeszkadza w uchwyceniu się na przykład pobliskiego drzewa¹⁶. Każde inne niż wyżej opisane założenie pętli na rękę bardzo szybko kończy się źle.

Z powyższego wynika w sposób oczywisty, że nie należy zamieniać kijków. Najlepiej przyjąć zasadę oznaczania jednego z nich kolorową taśmą tuż pod uchwytem. Ja oznaczam prawy i nigdy nie zakładam go na lewą rękę. Będzie jeden wypadek, gdy w ogóle nie będziemy zakładali pętli na nadgarstki, ale... wszystko w swoim czasie.

Ostrza kijków

Dolne zakończenia kijków bywają bardzo różne, ale zawsze są ostre. Chodzi o to, by postawiony gdzieś kijek nie poślizgnął się podczas podparcia i silnego pociągnięcia – odpychania się rękoma. Wszak do niczego innego on nie służy...

Ostrza są najprzeróżniejszych kształtów: od „koronek” czy prętów zaostzonych po obwodzie, aż po niemal niezniszczalne cienkie igły widiowe. Te najbardziej trwałe to właśnie widiowe. Łatwo przewidzieć, że wiąże się to z ceną – widiowe ostrza to najdroższa część kijka. Jeśli już decydujemy się na kupienie porządniejszych kijków, warto sprawdzić, czy aby na pewno mają one takie właśnie końcówki. To, że producent

¹⁶ W technikach Nordic Walking stosuje się zupełnie inne taśmy (mankiety) – puszczenie kijka nie uwalnia dłoni od rękojeści, co zdecydowanie utrudnia awaryjne chwycenie się czegokolwiek.

na metce czy sprzedawca słownie¹⁷ potwierdza nasze oczekiwania, wcale nie musi być prawdą.

Najprościej sprawdzić, czy ostrze jest widiowe, próbując zarysować nim szkło. Nawet przy delikatnym przystawieniu widii do szkła i pociągnięciu w bok słychać nieprzyjemne „skrzeczenie” i powstaje wyraźna, biało obrzeżona rysa. Jeśli jej nie ma, dziękujemy grzecznie sprzedawcy za współpracę i... zmieniamy sklep.

Oczywiście, jeśli nie planujemy wędrówek po terenie kamienistym czy skalistym, można zadowolić się jakąkolwiek końcówką. Nie ma sensu dopłacać do jakości, której i tak nie wykorzystamy.

Prawdę mówiąc, pierwsze w życiu kijki powinny być możliwie najtańsze, bo skąd mamy wiedzieć, czy aby nie odłożymy ich na zawsze po kilku spacerach. Nie ma przecież żadnej pewności, że spodoba się to nam. Dopiero gdy złapiemy bakcyła i nabierzemy przekonania do takiej formy spędzania czasu wolnego, warto pomyśleć o kijkach na każdy teren oraz wszystkie pory roku.

Takie wszechstronne kijki mają wymienne zarówno ostrza, jak i talerzyki oraz pętle ze stosunkowo szerokiej taśmy z możliwością regulacji jej obwodu – zimą trzeba zmieścić tam także rękawice.

Ostrza przeznaczone na zimę są zwykle sporo dłuższe od tych letnich.

Wymienność (także talerzyków) zapewniają ostrza nakręcane na porządną stalowy gwint. Te gwinty bywają różne

¹⁷ Wiara w słowa sprzedawcy zwykle doprowadza później do rozpaczy.

Marsze z kijkami

i warto od razu przed zakupem ustalić, jaki standard wybieramy, by nie mieć kłopotów w późniejszym okresie. Bywa, że ostrze jednak się stępi, uszkodzi albo po prostu odkręci samoczynnie i zgubi. Zamiast kupować wtedy nowe kijki, wystarczy dokupić jedynie potrzebną część wymienną. Przy intensywnej eksploatacji, także zimą, kijki powinny wytrzymać od pięciu do ośmiu lat.

Talerzyki kijków

Te porządniejsze kijki kupuje się od razu z dwoma rodzajami talerzyków: małymi na lato oraz większymi – zimowymi.

Po co nam talerzyki, gdy zamierzamy chodzić na przykład jedynie po drogach utwardzonych, gdzie nie ma możliwości głębokiego zapadnięcia się kija w grunt? Sprawa jest dość prosta – przy intensywnym marszu zdarza się postawić kijek w szczelinie (choćby pomiędzy płytkami chodnikowymi!), w którą mógłby on wpaść głęboko i przy silnym, odpychającym pociągnięciu ulec dużemu zgięciu. Coś takiego praktycznie oznacza koniec żywota kija, bo prostowanie konicznych¹⁸ rurek aluminiowych jest usługą droższą niż zakup nowych.

Talerzyk chroni także kijek przed obijaniem się końcówki o ostre, nisko położone przeszkody boczne – przykładowo... kijek odbija się elastycznym talerzykiem od kamienia, a nie wali końcówką, w co popadnie.

Bywa też i tak, że wychodzimy z kijkami na torfiaste łąki czy spalone słońcem plaże. W takim terenie kijek bez talerzy-

¹⁸ zwięzających się na długości.

ka wbijałby się bardzo głęboko i przez to bardziej przeszkadzał w szybkim marszu, niż w nim pomagał. Małe talerzyki letnie wystarczają do zabezpieczenia się przed takimi przykrościami. Dopiero na lotnych piaskach czy wydmach mogą się one okazać zbyt małe. Stosuje się wtedy talerzyki większych rozmiarów. Można też zejść z kopnej części plaży na tę mokrą tuż przy samym brzegu i w ten sposób uniknąć głębokiego zapadania się kijków.

Prawdziwe talerzyki zimowe

Do maszerowania po nieprzetartych w świeżym śniegu drogach nie nadają się talerzyki sprzedawane wraz z kijkami jako zimowe.

Po pierwsze – są one zbyt małe i zakopują się, co przy wyciąganiu kijka wiąże się z całkiem niepotrzebnym ciągnięciem nas do tyłu.

Po drugie – te talerzyki są osadzane na kijku sztywno, a podczas odpychania się kijek ulega pochylaniu. Sztywno osadzony talerzyk „wcina” się wtedy bokiem w śnieg i traci swe podparcie.

Prawdziwe talerzyki zimowe¹⁹ są o wiele większe niż te „standardowe” i mają „miękkie zawieszenie” – pomiędzy częścią obwodową a wewnętrzną znajduje się element elastyczny. Zazwyczaj jest to szeroka styłonowa taśma.

¹⁹ Warto w tym momencie zajrzeć – <http://turystyka.skibicki.pl/forum/>. Tam są jeszcze szersze wyjaśnienia. W ogóle zachęcam do zaglądania na tę stronę, bo ona w przeciwieństwie do książki żyje swym życiem codziennym i gadamy tam o najświeższych nowinkach. Dla przykładu – o butach do turystyki górskiej gadamy już od czterech lat i... końca dysputy nie widać.

Marsze z kijkami

Takie kijki wbija się w powierzchnię śniegu pod dowolnym kątem, a talerzyk i tak sam układa się dokładnie płasko na powierzchni. Jeśli nawet po wbiciu kijek pochylimy, talerzyk nie zmienia położenia względem powierzchni śniegu i nadal stanowi dobre podparcie dla piechura.

Uwaga! Sprzedaje się talerzyki zimowe z „harmonijkowym”, pseudomiękkim zawieszeniem albo z plastikowym przegubem kulowym. Nie trafiłem jeszcze na dobrą taką konstrukcję – albo to pęka na mrozie przy byle jakim uderzeniu bocznym, albo się zacina „na amen”, gdy w przegub wpadnie jakiś paproch.

Podsumowując – na wędrówki po kopnym śniegu będziemy potrzebowali bardzo dużych talerzyków z zawieszeniem taśmowym. Jeśli ich nie mamy, po prostu nie włączymy w taki teren.

Gumowe „butki”

Na ostrza kijków można założyć końcówki z twardej gumy. Kształty ich trudno opisać, bo co chwila wchodzi na rynek nowe. Z grubsza można jedynie powiedzieć, że bywają dwa podstawowe rodzaje: cylindryczne oraz skośnie, łukowo ścięte. Obydwa mają dokładnie to samo przeznaczenie.

Ten wynalazek epoki nordicwalkingowej ma wiele zalet, ale jedynie do chodzenia po twardych chodnikach czy asfaltach, na których nasze ostro zakończone kijki hałasowałyby okrutnie. Jest prawdą, że bardzo wiele osób to zraża do marszerowania z kijkami. Dwa małe kawałki gumy załatwiają problem w stopniu wystarczającym. Do prawie wszystkich rodzajów ostrzy da się dokupić odpowiednie „butki”. Jedynie do widiowych trzeba poszukać specjalnych, z wtopionymi

mi pierścieniami metalowymi. W przeciwnym wypadku widia bardzo szybko przebiję gumę i trzeba będzie kupować kolejne nakładki.

Na terenach miękkich nie ma sensu stosować nakładek gumowych, bo po pierwsze – kijki tam nie hałasują, a po wtóre – nader często w grząskim lub piaszczystym terenie gubi się właśnie nakładki. Mało tego, w takim terenie można nie zauważyć odkręcenia się ostrzy – warto je zawsze dobrze i mocno dokręcić.

Nic nie utrzyma pozycji postawionego w dowolnym miejscu kijka lepiej niż dobra i ostro zakończona końcówka. W żadnym wypadku nie należy używać gumowych nakładek do marszów po terenach skalistych. Na takie trasy stosuje się właśnie ostre końcówki i to te widiowe. Tylko one gwarantują, że postawiony kijek nie „omsknie” się nam. Wiem, że wiele osób robi dokładnie odwrotnie. Twierdzą oni, że tylko nakładki gumowe gwarantują dobrą przyczepność do skał.

Skąd się takie błędne twierdzenie bierze? Ano, niewątpliwie z podpierania się jedynie kijkami, czyli rezygnacji z najważniejszej funkcji kijków trekkingowych – silnych pociągnięć rękoma. Niech im będzie. W końcu to jest wolny kraj i każdy ma prawo rezygnować z ułatwień, za które już zapłacił...

Na skalistych szlakach kijki bez „butków” hałasują i to bardzo. To jest prawda, ale tak właśnie ma być dla naszego własnego bezpieczeństwa. Powinniśmy słuchem kontrolować, czy kijek jest dobrze podparty. Jeśli miast ostrego stuknięcia usłyszymy coś innego, oznacza to, że kijek jest postawiony na czymś miękkim i po obciążeniu zapadnie się aż do talerzyka. Może to też oznaczać, że weszliśmy na podłoże błotniste

Marsze z kijkami

i śliskie! Poślizgnięcie się buta lub końcówki kijka to niemal gwarancja kontuzji albo nawet tragedii.

Butki kijkowe mają jeszcze jedną zaletę i to dla wszystkich ważną – zakładamy je na ostrza zawsze, gdy złożone kijki przypinamy do plecaka lub niesiemy je w ręce. Zwłaszcza w tłumie mijanych ludzi, gdy gwałtownie się zatrzymamy lub obrócimy, bardzo łatwo jest kogoś skaleczyć ostrą i zazwyczaj utyłaną końcówką.

Rękojeści kijków

Rękojeści kijków to kolejne pole do popisów konstruktorów i innych udziwniaczy. Jak już pisałem wcześniej, kijki obciąża się wyłącznie poprzez nadgarstki i nie ma istotnego znaczenia sam kształt rękojeści. Dopiero dla osób kurczowo ściskających kijki ma to jakiś tam sens.

Obojętnie czy kijek ma rączkę zupełnie gładką, czy „anatomiczną”, używa się go dokładnie tak samo – delikatnie obejmuje jedynie dwoma palcami dla sprawnego przeniesienia w nowy punkt podparcia. Z doświadczenia wielu trekkerów wynika, że im mniej udziwniony uchwyt, tym bardziej przyjazny użytkownikowi.

W niektórych kijkach stosuje się rączki odchylone od pionu do przodu. Przy wędrówkach po terenach płaskich nie ma to żadnego znaczenia, ale przy schodzeniu z większych stromizn łatwiej jest oprzeć ciężar ciała, gdy rączka jest tak właśnie odchylona.

Antishock

Szlag by trafił te amerykańskie nazwy! Toż to nic innego, jak zwyczajny teleskop sprężynowy – kolejne udziwnienie,

skomplikowanie i rzecz jasna podrożenie zwykłego narzędzia. Nie bez znaczenia jest także waga – nie ma mocnych, ten sam kijek z dodanym teleskopem musi być cięższy!

Pytanie jednak jest zasadnicze – czy to jest potrzebne? Odpowiedź wcale nie jest jednoznaczna. Ja osobiście wolę dobrze „czuć” podłoże sztywnym kijkiem, ale znam sporo osób używających i bardzo sobie chwalących te teleskopy. Znam też i takich, których namówiono na ten wynalazek, ale szybko skorzystali z możliwości zablokowania sprężyny i nigdy później już jej nie odblokowywali...

Zatem... kwestia gustów, a o tych, jak wiadomo, dyskusowanie nie ma sensu.

Konserwacja kijków

Najistotniejszą tu sprawą jest materiał, z którego zrobione są nasze kijki. Najczęściej jest to stop aluminium, a ono, jak wiedzą wszyscy chemicy, dość łatwo wchodzi w reakcje ze stężoną solanką i pokrywa się białym nalotem chlorku glinu – koroduje!

Gdzie, chodząc w terenie, możemy się zetknąć ze stężoną solanką?

A zimą! Nasze ulice i chodniki posypywane są solą. Co prawda nie ma tam dużych stężeń, ale gdy wrócimy do domu i mokre kijki zaczną wysychać, stężenie soli w tych warunkach gwałtownie rośnie aż do stanu pełnego nasycenia i po iluś tam wycieczkach, zwłaszcza wewnątrz zacisków będziemy mieli pełno gąbczastego białego nalotu. Mało tego, wokół stalowych ostrzy porobią się najpierw małe, a z czasem duże szczeliny – tam powstają miniogniwa galwaniczne! Wielu mi-

Marsze z kijkami

łośnikom zimowych szaleństw z kijkami takie ostrza powylały! Zaciski zaś przestały działać i kijków albo nie można zablokować po rozsunięciu, albo w ogóle nie da się odbloковать dla rozłożenia.

Takie sytuacje wcale nie dotyczą tylko zimy. Letnie marsze po nadmorskich plażach także mogą się źle skończyć – woda morska jest solanką i to tym groźniejszą dla kijków, że letnie odparowanie jest dużo szybsze niż zimowe.

Kijki po zimowych czy nadmorskich marszach należy bezwzględnie po każdym powrocie rozebrać, opłukać wodą, wytrzeć z grubsza, dokładnie wysuszyć i na powrót złożyć. Oczywiście miejsc działania zacisków nie należy niczym i nigdy smarować!

Te z najwyższej półki kijki robione są z włókien węglowych i nie istnieje tam groźba tak rozległych korozji jak w aluminium, ale warto sprawdzić, czy aby mechanizmy zaciskowe nie są wykonane z aluminium. One są niewidoczne na zewnątrz i można się po jakimś czasie bardzo mocno rozczarować, gdy nie uda się nam z nich korzystać.

Rękawiczki

Stosowanie rękawiczek w technikach kijkowych jest dobre tylko wtedy, gdy mamy gwarancję uniknięcia fałdek, szwów itp. pod taśmami pętli – to są specjalne i niestety nie najtańsze rękawiczki.

Uwaga! Rękawiczki specjalne dla uprawiających Nordic Walking nie nadają się do naszych celów, bo w tamtych technikach stosuje się zupełnie inne połączenia kijka z ręką. Jeśli już, to trzeba raczej szukać wśród rękawiczek przeznaczonych dla biegaczy narciarskich.

Decydując się na marsze z kijkami pomiędzy późną jesienią a wczesną wiosną, trzeba jakieś rękawiczki przewidzieć – prawie w ogóle niepracujące wysiłkowo dłonie szybko by nam zmarzły. Warto więc pokombinować dla uniknięcia sporego wydatku, jakim są specjalne rękawice dla kijkarzy.

Trzeba dokładnie obejrzeć, gdzie obciskane są nasze dłonie przez pętle pasków kijkowych – pod nimi nie może być na ręce żadnych zgrubień czy szwów. Najczęściej chodzi o część rękawiczki tuż za podstawą kciuka oraz tę dokładnie z drugiej strony nadgarstka. Na dłoni nacisk pasków wcale nie jest taki duży i tam szwy mogą być.

Na bardzo ciężkie mrozy na nasze podstawowe rękawiczki warto założyć jeszcze jednopalcowe łapawice i... powinno być dobrze.

Buty

Jeśli w czasie przygotowań kondycyjnych stosowaliśmy marsz maksymalny, wiemy już, jak mocno pracują w czasie takiego marszu stopy i jak dużo swobody potrzeba w stawie skokowym – od maksymalnego wyciągnięcia stopy w momencie odrywania jej od podłoża aż do silnego podciągnięcia palców do góry w czasie stawiania jej na piętę.

Z powyższego wynika jednoznaczny wniosek – to nie mogą być buty wysokie, ograniczające pracę stawu skokowego. Jest jeszcze jeden wniosek. Odpychanie się także czubkami palców oraz stawianie stopy na pięcie wymaga, by podeszwa „wychodziła” zarówno na palce, jak i na piętę i to możliwie łagodnymi łukami.

Prosta sprawa – buty niskie z całkowicie odkrytymi kostkami, ale z podeszwami wysoko wywiniętymi na czubki i na piętę.

Twierdzenie podeszwy

Zajmijmy się teraz odpowiednią twardością podeszwy. Jeśli będziemy chodzili wyłącznie po twardych drogach i chodnikach, gdzie rzadko występują jakieś nierówności, podeszwa może być stosunkowo miękka. Można także poszukać butów z podeszwą kompensującą twarde stąpania. Takie podeszwy mają różne kompensatory – od gąbczastych warstw umieszczonych pod stosunkowo twardą warstwą tuż pod sto-

pą, aż po wyspecjalizowane poduszki ze sprężonym powietrzem. Trzeba jednak powiedzieć tu wyraźnie, że nasze marsze uprawiamy, bo chcemy wydatkować duże ilości energii, kompensatory zaś wchłaniają energię w czasie stawiania stopy, ale „oddają” ją podczas odpychania się stopą – są więc przeszkodą w wydatkowaniu...

Jeśli natomiast decydujemy się na drogi miękkie, leśne dukty, łąki czy plaże, zdecydowanie zalecam podeszwy twarde i to tak twarde, byśmy nie wyczuwali stopą pojedynczych kamyków czy szyszek, na których przyjdzie nam bardzo często stawać. Szybkość marszu i pełna koncentracja na możliwie największym wysiłku utrudniają bądź nawet uniemożliwiają manewry wybierania miejsca każdego stąpnienia. W takich warunkach „kujnięcie” w stopę może skończyć się bardzo poważną kontuzją. Żaden kompensator nie ugnie się punktowo aż na taką głębokość – mała sosnowa szyszka ma ponad dwa centymetry szerokości.

Stawianie stopy w wybranym miejscu, a co za tym idzie każdy nieomal krok inny, to już najwyższa „szkoła maszerowania z kijkami” – turystyka, do której wpierw należy się solidnie przygotować.

Kształt podeszwy

Każda para stóp jest inna, dokładnie tak samo jak każda para dłoni. Przyjęło się jednak klasyfikować obuwie jedynie pod względem długości stopy. Gdy chodzi o normalne codzienne chodzenie, może to i wystarczy. Jeśli jednak mamy zamiar zabrać się za wysiłek marszowy i to bardzo intensywny, każde uwieranie w bucie szybko stanie się udręką nie do zniesienia.

Wśród turystów pieszych panuje takie przekonanie, że dobrze dobrane buty to dla nich wielka radość, ale źle dobrane to katorga potrafiąca zatruć wszystkie radości i doprowadzająca w krótkim czasie do zamierzeń samobójczych. Kimże innym niż turystą pieszym w sensie eksploatacji butów jest kijkarz? Toż to nieomalże to samo...!

Trzeba dokładnie obejrzeć swoje gołe stopy i ustalić przynajmniej jeden podstawowy parametr: czy mamy stopy wysmukłe, czy wręcz płetwiaste. Dopiero po takim ustaleniu można szukać butów do intensywnych marszów o odpowiednim kształcie podeszwy. Jeśli tego nie uwzględnimy, nie liczymy na miłe wspomnienia z marszów. No, chyba że ktoś szuka czegoś na kształt prywatnej Golgoty. W takim razie ten ktoś może trzymaną teraz w rękach książkę wyrwalić do śmieci, bo dalej będzie tylko o unikaniu umartwień.

Rzeźba podeszwy – bieżnik

Kolejny parametr zależny głównie od planowanych tras marszów. Alejki parkowe czy miejskie chodniki łatwiej będzie przemierzać w obuwiu na bardzo drobno rzeźbionym bieżniku – nieomalże, ale nie zupełnie płaskim. Natomiast drogi miękkie i bezdroża wymagają bieżnika mocniej rozbudowanego i głębiej rzeźbionego.

Uwaga! Powszechnie uważa się, że posiadanie najśłynniejszego na świecie bieżnika²⁰ gwarantuje radość niczym nie zakłóconą we wszystkich napotykanych na drodze warunkach. Nic bardziej zgubnego! Od czasu, gdy wszystkie nieomalże bardziej znane firmy obuwnicze zaczęły robić głów-

²⁰ No przecież każdy potrafi wymienić nazwę tej firmy!

nie pieniądze, a nie buty, ta dawniej oczywista prawda stała się brzemiennym w utrapienie użytkowników kłamstwem. Owszem, topowe podeszwy są doskonałe, ale do ściśle określonych warunków, a rozeznanie w tym to niezły labirynt, w dodatku co kilka tygodni rozbudowywany.

Podam przykład. Powszechnie poszukiwanym hitem są podeszwy same oczyszczające się z błota i to już po kilku krokach od wyjścia z niego. Jeśli się dobrze zastanowimy, to zarówno kształt bieżnika, jak i jego tworzywo muszą „nie lepić się do błota”. To ja mam takie pytanie: jak te podeszwy mają się na takim błocie nie ślizgać? No jasne, że będą się ślizgały i to na wszystkim, co mokre! Cudów po prostu nie ma! Przy najmniej w dziedzinach ściśle technicznych...

Jak to więc jest z tymi bieżnikami butów? Ano, jest różnie, ale dla potrzeb zwykłych ludzi, a nie zawodników biegających za ogromne pieniądze sponsorów, wystarczy skromna wiedza – im bieżnik ma „kostki” bardziej obłe i płytkie, tym trzeba będzie bardziej uważać na mokrych i błotnistych odcinkach drogi.

Wysokość podbicia stopy

Z tym także jest różnie u różnych osób i trzeba zauważyć, że najwięcej problemów mają ci z bardzo wysokim podbiciem. Co im (i sobie!) mogę poradzić? Trzeba szukać butów ze sznurowaniem możliwie daleko zbiegającym w kierunku palców i całą krzywiznę wierzchu stopy omotać tym długim sznurowaniem z możliwie równomiernie rozłożonym jego naciskiem. Tułam się po tym bożym świecie już ponad pół wieku i jak dotąd innej metody nie znalazłem.

Muszę tu dodać, że z prawie równym ogłupieniem zajmuję się turystyką górską, wspinaczką, turystyką narciarską, rowerową, pieszą i kajakową. W sprawie butów turystycznych mam więc rozeznanie z konieczności dość... rozległe. Inny by się chwalił, nie?

Tyle chciałem powiedzieć w sprawie kształtu butów. Teraz przejdziemy do kwestii, z czego powinny być te buty, a właściwie ich cholewki zrobione.

Powszechnie otaczający nas plastik i wszelkiego rodzaju tworzywa sztuczne z ich udoskonaleniami „membranowymi” są bodaj najgorszym surowcem na cholewy butów. Od dawna wiadomo, że słynne membrany oddychające, lecz wodoodporne sprawdzają się w kurtkach i spodniach w sposób jakoś tam wystarczający²¹, ale w butach nie sprawdzają się w ogóle.

Dlaczego? Z prostej przyczyny – membrany są bardzo delikatne mechanicznie, a siły działające w butach w czasie chodzenia wręcz ogromne. Membrany po prostu już po kilku godzinach chodzenia pękają na strzępy i jedyna wtedy rada to... „psikane” impregnaty.

Pewnie wiele Czytelniczek i Czytelników ma teraz dylemat: to dlaczego tak dużo ludzi szuka o wiele droższych butów z membraną? Odpowiem na to nie wprost i także pytaniem: to dlaczego producenci całkowicie wodoodpornych butów z membranami oferują do nich jakieś impregnaty i to

²¹ Oczywiście pod warunkiem, że będziemy się ubierać systemowo, czyli poczynawszy od bielizny, aż do warstwy wierzchniej wszystko musi być „oddychające” i to z tego samego systemu, a jest ich całe mrowie. Choćby jedna warstwa źle dobrana do reszty i „topimy” się we własnym pocie!

relatywnie bardzo drogie?²² Przecież tak doskonała membrana powinna wystarczyć? Nie wystarcza? No to po kiego grzyba ona tam jest?

Membrany są wspaniałe, ale do kurtek, spodni, stuptutów, czapek czy rękawic – wszędzie tam, gdzie w przeciwieństwie do butów nie występują olbrzymie siły zginające.

Jedynym sensownym materiałem na cholewy butów jest skóra. Inna sprawa, że jest ona obecnie uszlachetniana z zastosowaniem najnowszych osiągnięć współczesnej technologii. Buty z cholewami w pełni skórzanymi to nie są tanie buty.

Na zarzut, że zalecam tu dość drogie rozwiązanie, odpowiadam od razu – kto raz poharatał sobie stopy w kiepskich, choć tanich butach, ten wie, czemu na tym akurat oszczędzać nie warto!

Impregnaty do butów skórzanych

Nie ma nic gorszego dla piechura, jak przemoczone buty. Nie będę się tu jednak zajmował butami z tworzywa czy „szmaciakami”, bo przepisy na ich impregnację i wszelkie do tego „psikadła” oferują producenci tak nachalnie, że dmuchanie w tę samą trąbę uważam za całkiem zbyteczne.

Opiszę klasyczny sposób impregnacji skóry, bo on jest teraz bardzo łatwo dostępny, lecz prawie całkowicie zapomniany.

²² Można łatwo policzyć, że w trakcie żywota szmacianego buta trekkingowego zużyje się do niego różnych „psikadeł” za tę samą wartość, co cena butów. Dla butów skórzanych ten wskaźnik nie przekracza siedmiu procent. W rachunku całościowym łącznie z kosztami eksploatacji buty skórzane mogą okazać się tańsze!

Marsze z kijkami

Potrzebne nam będą:

- olej do impregnacji skór dostępny w każdym sklepie hipicznym²³,
- tłuszcz stały do impregnacji skór, także sprzedawany w sklepach hipicznych,
- pasta woskowo-żywiczna dostępna w lepszych sklepach obuwniczych,
- zwykła, najlepiej włosiana szczotka do pastowania butów – tzw. mazak.

Preparaty do impregnacji skóry sprzedawane w sklepach hipicznych dlatego są dobre do butów, że żadne inne wyroby skórzane nie są tak długotrwale narażone na działanie warunków atmosferycznych jak uprząże końskie i siodła, a nie jest to taniutki sprzęt. Z konieczności więc muszą być one najdoskonalej impregnowane. Nic nie zabrania nam skorzystać z tej okazji...

Zadziwiają zwłaszcza główne składniki tych impregnatów: oleje jojoba oraz olej avocado. Toż to jedne z najbardziej poszukiwanych surowców kosmetycznych! No i co z tego, że kosmetycznych? Sprawdzają się, to trzeba je stosować i... tyle.

Każdy z wymienionych wyżej produktów zawiera najważniejszy składnik impregnujący – wosk pszczeli, ale olej najmniej, tłuszcz stały więcej, a pasta woskowo-żywiczna najwięcej. O to właśnie chodzi, by wosku pszczelego wraz z innymi składnikami było najmniej w głębi skóry, tuż pod powierzchnią więcej, a na powierzchni najwięcej.

²³ Sklep z artykułami dla miłośników koni.

Impregnowanie skóry

Do pierwszej impregnacji można (i trzeba!) przystąpić, gdy but jest całkiem nowy.

Najpierw nasycamy skórę olejem do impregnacji. Robimy to obficie i to tym bardziej, im skóra jest grubsza. Do butów z cienkiej skóry stosuje się dwukrotne nasycanie – po każdym należy je pozostawić na dobę, by olej wsiąkł.

Następnym etapem jest wpastowywanie szczotką tłuszczu stałego – wystarczy to zrobić raz, ale obficie. Ewentualny nadmiar należy usunąć z powierzchni szmatką.

Ostatnim etapem impregnacji jest zapastowanie butów pastą woskowo-żywiczną i wyszczotkowanie do połysku.

Jeśli buty, które mamy zaimpregnować, są stare i stwardniałe, stosujemy wpierw mocne nasączenie skóry terpentyną aż do dobrego ich zmiękczenia. Można to stosować kilkakrotnie. Plusem terpentyny jest całkowite usunięcie ewentualnie wcześniej stosowanej impregnacji, która dawno przestała być skuteczna. Trzeba pamiętać, że zastosowanie terpentyny po zaimpregnowaniu butów praktycznie niszczy impregnację.

Uwaga! Terpentyna jest łatwopalna i ma bardzo silny, duszący zapach. Na pewno nie będą zadowoleni z naszych z nią poczynań domownicy, a pies i kot mogą wręcz oszaleć. Warto zatem pracę wykonywać w mocno przewiewnych miejscach, a najlepiej poza mieszkaniem. Jedynym plusem smrodu terpentyny jest fakt nieznoszenia jej także przez... mole.

Pozostaje však na koniec odpowiedzieć na wcale sensowne pytanie – dlaczego impregnacja butów z wstawkami tekstylnymi nijak się ma do impregnacji skóry? Sprawa jest dość prosta. Skóra na buty turystyczne ma dużą grubość –

osiąga czasami nawet ponad trzy milimetry. Cała warstwa jest stosunkowo jednorodna – mnóstwo ciasno upakowanych, krzyżujących się pod wszystkimi możliwymi kątami pojedynczych włókienek białkowych i ogromna ilość mikroskopijnych szparek powietrznych pomiędzy nimi. W dodatku te szparki leżące tuż pod licem skóry są najmniejsze, a w głębi coraz większe.

Jeśli włókienka białkowe pokryjemy substancjami, do których woda się nie „lepi” i pozostaje w kroplach, np. tłuszczem, na którym nawet para wodna kondensuje w srebrzących się kropelkach, to w mikroskopijne szczeliny pomiędzy takimi włókienkami krople nie wejdą – nawet te najdrobniejsze.

Mało tego! Szczelinki w skórze będą przepuszczały wilgoć w stanie gazowym (para wodna), czyli nasz pot – buty będą oddychały! To stąd wziął się wynalazek membran! Zatem zaimpregnowana skóra to w sensie spełnianej funkcji nic innego, jak membrana. Ino że niewspółmiernie lepsza i mocniejsza od tej plastikowej. Mniejsza o nazwę zastosowanej plastikowej membrany, bo one wszystkie są w butach tyle samo warte, choć... technolodzy pocą się nad coraz nowszymi. Może kiedyś w końcu uda im się...

A jak to jest z zaimpregnowaną tkaniną? Ano, zupełnie inaczej. Tkanina to mnóstwo krzyżujących się, jednak nie pojedynczych włókien, a nici, czyli „sznurków” zrobionych poprzez skrócenie setek tysięcy włókienek biegnących równolegle względem siebie. Tam gdzie stykają się boki takich sznurków, właściwie tkaniny nie ma – przy pomocy dobrej igły można te sznurki wręcz rozsunać. One się także przesuwają podczas chodzenia – nieznacznie, ale istotnie. Stąd mówimy, że tkanina w stosunku do skóry jest zupełnie niejedno-

rodna. No i w tych węzłach niejednorodności podczas silnego zginania buta musi następować drożność dla skroplonej wilgoci – fizyka jest jedna!

Nałożenie impregnacji na tkaninę to nic innego jak utrudnienie wnikania w nią kropel wody, ale gdy tylko ona wnika, na przykład na skutek ścierania impregnatu przez mokre trawy lub breję śnieżną²⁴, nic już nie broni wnętrza tkaniny w punktach wyżej opisanych „węzłów sznurków”. Skóra natomiast, będąc nasączona impregnatem także wewnątrz, takich problemów nie stwarza. Ot i cała wyższość zaimpregnowanej skóry nad tkaniną pokrytą impregnatem.

Stuptuty

Kiedy maszerujemy bardzo szybko, spod naszych butów pryskają na boki patyczki, kamyczki oraz wszelkie inne a drobne farfocle. Nic im nie przeszkadza, by nie wpadały pomiędzy skarpetkę a cholewę drugiego buta. Sytuację pogarsza jeszcze fakt, że do naszych marszów stosujemy buty niskie, które z racji swej konstrukcji łatwo łapią do środka drobne przedmioty. Nawet jeden taki nieproszony gość może popsuć nam humor na kilka kolejnych dni. Nie ma rady – gdy coś takiego nas spotka, trzeba natychmiast zatrzymać się, zdjąć but i wyprosić intruza.

Jest jednak inna, moim zdaniem zdecydowanie lepsza, metoda – stuptuty²⁵.

²⁴ Mokre trawy oraz breja śnieżna to najcięższa próba dla impregnacji butów – warto ją zrobić od czasu do czasu.

²⁵ Niektórzy nazywają je „gajterami”.

Marsze z kijkami

Stuptuty są dobrze znane wszystkim turystom pieszym, ale wśród normalnych śmiertelników mało kto o nich wie. Są to prawie zupełnie proste dwie rury z zaimpregnowanej tkaniny, rozpinane wzdłuż przy pomocy mocnych suwaków. W dolnej części mają taśmę, mocną kevlarową lub nawet stalową linkę, która po ich założeniu przebiega pod butem. Na dole stuptuta jest jeszcze mocny hak, który zakładamy na dolny przelot sznurowadła.

Kiedy już założymy stuptuty na buty, zaczepimy ich haki na sznurówkach, trzeba zapiąć i zasunąć suwaki i w ten sposób uzyskujemy jakby podwyższone cholewki butów. Na górnej krawędzi stuptutów jest jeszcze guma pozwalająca na dość szczelne przywieranie tkaniny do nogi. Dzięki temu nic nie może wpaść do wnętrza buta. Mało tego! Gdy maszerujemy w czasie deszczu lub po mokrych trawach, buty i doły nogawek spodni są dobrze chronione przed wilgocią.

Możemy zastosować normalne stuptuty turystyczne sięgające do kolan, ale do zwykłych marszów z kijkami wygodniejsze są znacznie krótsze, bo i tak prawie zawsze chodzimy, mając je nisko zsunięte nad butami.

Uwaga! Stuptuty można otworzyć, gdy jest nam w nich za gorąco. Warto zatem, aby suwaki były z tyłu za łydką.

Wiem, że istnieje duża grupa zwolenników zapięć stuptutów z przodu. Argumentują głównie wygodą przy zakładaniu i zdejmowaniu, co jest prawdą. Cóż z tej wygody podczas kilku minut, gdy funkcjonalność jest gorsza przez cały dzień używania?

Otwarcie suwaka w stuptutach zapinanych od przodu spowoduje, że w czasie marszu rozchylą się one na boki i będą „łapały” wszystko to, przeciw czemu je zakładaliśmy. Moim

zadaniem jest wyjaśnić funkcjonalność, ale decyzję każdy musi podjąć sam – jeśli woli te z zamkami z przodu, też mu będę dobrze życzył.

Marsze boso

Na plażach (byle nie na wydmach!) warto spróbować marszów boso. Jeśli tylko napotkana plaża nie jest zasypana mnóstwem wszelakiego śmiecia po plażowiczach, takie marsze będą bardzo przyjemne, a panie po powrocie do domu ze zdziwieniem skonstatują doskonale działania pedikiurowe piasku. Nic tak dokładnie i równiutko nie zetrze wszelkich zrogowaceń ze stóp, jak piasek plaży. No i świetnie!

Należy však zachować dużą ostrożność w serwowaniu sobie długich marszów boso. Nawet mocno już „wychodzeni” i bardzo wprawni maszerujący dotąd wyłącznie w butach nie powinni przesadzać z dystansami. Marsze w butach z twardą podeszwą blokują pewną część mięśni stóp²⁶ i zanim je porządnie rozćwiczymy, trzeba zachować sporą ostrożność.

Serdecznie także radzę uważać przy intensywnych marszach po tej części plaży, która zalewana jest kolejnymi falami. Bywa, że wyrzucają one nam wprost pod nogi twarde i krótkie patyczki, które nie układają się pod stopami na płask! Jedno zdecydowane i silne stąpienie na takie „cóż” i... kłopot na kilka tygodni gotowy! Nie pisałbym tego, gdybym sam nie miał kiedyś takich problemów.

²⁶ Warto zajrzeć do dobrego atlasu anatomicznego i choćby pobieżnie zapoznać się ze skomplikowaną strukturą mięśni i ścięgien stopy – można się mocno zdziwić, jak to jest skomplikowane.

Marsze z kijkami

Jeszcze jedno w sprawie plażowych marszów – koniecznie potem trzeba, i to bardzo dokładnie, wymoczyć nogi w słodkiej wodzie oraz wyszczotkować miejsca styku paznokci z ciałem. Wiele osób jest bardzo wrażliwych na powciskany tam zasolony piasek, który później, gdy chodzimy w miejskich butach, potrafi wbić się na stałe w skórę i doprowadzić do jątrzących się ran.

Ubiór

Producenci oczywiście zasypują nas kolosalną ilością ofert specjalnej odzieży do intensywnego chodzenia z kijkami. Warto zachować zdrowy rozsądek i przynajmniej na początku zadowolić się najzwyklejszą odzieżą sportową. No przecież nie pójdziemy na ostry marsz z kijami w obcisłych dżinsach i rozwianej kurtce...

Ogólna zasada jest prosta – niezbyt obszerna, ale i nieograniczająca ruchów odzież o stosunkowo dużej przewiewności, bo pocić to się będziemy mocno.

A szczegółowo?

Można i szczegółowo, ale zróbmy najpierw sensowne moim zdaniem założenie, że zaczniemy od stroju typowo letniego, później omówimy warianty jesienno-wiosenne, a na końcu zimowe.

Bielizna i skarpety

Bielizna powinna być możliwie najlżejsza i bez dodatków tworzyw sztucznych²⁷. Najwygodniejsza jest bawełniana. Byle nie była to bielizna uciskająca ani uwierająca podczas obszernych ruchów.

²⁷ Odzież systemowa, tak zwana oddychająca, która produkowana jest nieomal wyłącznie z tworzyw sztucznych, zostanie omówiona w dalszej części tego rozdziału.

Wybierając się na jedno- lub co najwyżej dwugodzinny marsz, w trakcie którego spocimy się jak myszy, nie ma sensu stosować bardzo skomplikowanej technologicznie i niewspółmiernie drogiej specjalnej bielizny sportowej. Kiedy jednak „połkniemy bakcyła” i będziemy chodzili na długie, całodniowe marsze, w trakcie których trzeba będzie zarówno odpoczywać, jak i spożywać posiłki, a także gdy zdecydujemy się na marsze pomiędzy późną jesienią a wczesną wiosną, taka bielizna stanie się koniecznością. No, może nie aż taką zdecydowaną koniecznością, ale warto o takiej pomyśleć już na etapie planów dłuższych wycieczek z kijkami.

Skarpety powinny mieć grubość dobraną zarówno do butów, jak i naszych stóp. W końcu buty produkuje się w konkretnych rozmiarach, a stopy rosną sobie same, całkiem o tym nie wiedząc. Co zrobić, gdy potrzebujemy rozmiar na przykład 38 i trzy czwarte? Przecież nie kupimy takich butów!²⁸ Trzeba wziąć rozmiar 39, a tę zbędną „ćwiartkę” wypełnić grubszą skarpetą. To, jak grubą, trzeba po prostu ustalić doświadczalnie.

Skarpety do marszów wysiłkowych powinny być z surowców naturalnych. Należy unikać wszelkich stylonowych „frotek” i dodatków elastycznych. Także skarpety specjalne do marszów mogą okazać się naszym utrapieniem, gdy włożymy je w buty o zupełnie nieprzewiewnych cholewach. Tak zwane adidas-y targowiskowe nadają się jedynie na krótkie marsze, po których natychmiast je zdejmujemy. W przeciwnym wypadku szybko poodparzamy stopy.

Piękniejsza część ludzkiego rodzaju zalicza do bielizny także rajstopy. Kobiety mają je jakby trwale wpisane w metabo-

²⁸ Można kupić, ale tylko w bardzo kosztownych rodzajach obuwia sportowego robi się takie rozmiary.

lizm. Bez rajstop czują się nagie do tego stopnia, że nawet pod spodniami odczuwają dotkliwy chłód. Współczuję, ale nic gorszego nie może nas spotkać, jak stylon w bucie. Nawet najdoskonalsza skarpeta na rajstopach nie poprawi tragicznej sytuacji.

Kiedy zaczniemy poważnie myśleć o długich marszach z kijkami, warto zapoznać się bliżej ze sporą złożonością problemów ubioru odpowiedniego do turystyki pieszej, gdy nasze zamiary dotyczyć będą terenów raczej płaskich, albo turystyki górskiej, bo przecież i tam można chodzić z kijkami. Nie będzie pozbawione sensu zajrzenie do którejs z książek: „Szkola Turystyki Pieszej” lub „Szkola Turystyki Górskiej”²⁹. Jako ich autor mogę zapewnić, że kwestie ubioru zostały tam „rozebrane” na elementy dosłownie podstawowe, ale także bez podawania poszczególnych producentów i modeli – omówiłem jedynie zasady pozwalające na odpowiednie dobranie poszczególnych części. Ba, moje Szacowne Koleżanki wdyktowały mi tam całe akapity, a nawet kompletne rozdziały o specyficznej tematyce unikalnych detali ubioru damskiego. Chwała im za to, bo skąd niby miałbym ja się na tym znać?

Dla przykładu cytuję, co One tam radzą Paniom w sprawie stanika:

Stanik

Powinien być możliwie najbardziej wygodny, bez żadnych twardych elementów, na możliwie najszerszych oraz absolutnie gładkich ramiączkach – żadnych koronek! Należy pamiętać, że co najmniej przez godzinę trzeba będzie wykonywać

²⁹ Jedna w komplecie na mojej stronie internetowej, a druga także tam w dużych fragmentach na forum dyskusyjnym.

Marsze z kijkami

bardzo obszerne i energiczne wymachy ramion. Warto usunąć twarde skracacze z ramiączek – szczególnie jeśli umiejscowione są nad obojczykami.

Jeszcze ważniejsza stanie się ta rada, gdy Szanowna Czytelniczka wybierać się zacznie na dłuższe wycieczki z kijkami i... plecakiem. Na całodzienną wycieczkę plecak nie będzie ciężki³⁰, ale kilka godzin trzeba go będzie nieść na wilgotnych od potu plecach. Nawet codzienne noszenie szkolnego plecaka nie daje wystarczającego pojęcia o problemie.

Moje koleżanki bardzo chwalą sobie kuse i dość obcisłe koszulki na szerokich ramiączkach z gumą w tunelu pod biustem³¹. Przestrzegają także, że doszyta w tym miejscu guma bywa pod plecakiem wręcz nieznośna, choć można ponoć trafić na egzemplarze wyjątkowe pod tym względem. Tu, podobnie jak i przy omawianiu majtek, doradzam wykonanie prób na krótszych wycieczkach, kiedy to można – przy nieudanej próbie – skryć się i bez trudu szybko przebrać³².

Druga warstwa

Na grzbiet najwygodniejszy będzie niezbyt obszerny T-shirt. Na chłodniejsze dni lepiej pomyśleć o czymś z dłuższymi rękawami.

³⁰ Każdy, nawet najlżejszy plecak na ostrym podejściu będzie się wydawał ciężki – zawsze! Tak to już jest.

³¹ To się czasami nazywa „top”, choć nijak się z czubkiem masztu żaglowca nie kojarzy.

³² Ta oraz podobne rady, aż po sprytną instrukcję kompletnego a bezproblemowego przebrania się w tłumie, znajdują się w „Szkole Turystyki Górskiej” – patrz: strona internetowa.

Na tyłek najlepiej wciągnąć coś elastycznego, byle niezbyt obszernego. Świetnie spisują się legginsy, pod warunkiem że nie są straszliwie obciskające, no i oczywiście co najwyżej z minimalnym dodatkiem tworzyw sztucznych. Dół nogawki w żadnym wypadku nie może powiewać, byśmy nie zaczęli o wszystko, co z ziemi wystaje.

Najgorszy z pomysłów na „dół” to spodnie jeansowe, nawet jeśli nasze zamiary nie wykraczają poza alejki parkowe. Wyjaśniam to w najdrobniejszych szczegółach w „Szkole Turystyki Górskiej” – wystarczy wejść na wielokrotnie już tu wskazywaną stronę internetową – www.turystyka.skibicki.pl

Odzież wierzchnia

Na dobrą sprawę do samego marszu wystarczy to, co wcześniej opisałem. Kłopot zaczyna się tuż po marszu, gdy zatrzymamy się, a złane potem ciało zaczyna szybko stygnąć i robi się zwyczajnie zimno. Może też być i tak, że w trakcie marszu dopadnie nas deszcz, czy nawet ulewa. Z tych powodów zawsze trzeba zabrać ze sobą lekką, ale przeciwdeszczową kurtkę, a na dłuższe trasy także spodnie. Jeśli nawet mocno przepocimy cały nasz strój, a dmuchnie zimny wiatr czy lunie burzowy deszcz, szybkie założenie czegoś odpornego na wiatr i deszcz uchroni nas przed deprymującym zmarznięciem, a może nawet przed przeziębieniem, które skończy się kilkudniowym pobytem w łóżku.

Powstaje także problem, gdy po marszu trzeba coś wrzucić na grzbiet, bo po prostu jest nam zimno.

Najcieńsza, a co za tym idzie najłżejsza z możliwych do zdobycia, ale porządnie zaimpregnowana kurtka jest tu niezastąpiona. Gdzie ją zdobyć i ile to musi kosztować? Na to py-

Marsze z kijkami

tanie nie ma jednoznacznej odpowiedzi, ale mogę przyznać się, skąd ja takie cudo mam.

Otóż, odwiedzam dość regularnie sklepy z odzieżą używaną i za kilka dosłownie złotych kupuję potrzebne mi do różnych dziedzin turystyki i rekreacji ciuchy. Nie ma sensu opisywanie tu, co, kiedy i za ile kupiłem, ale poza bielizną oraz butami i skarpetami prawie całe moje odzienie turystyczne pochodzi z takich sklepów.

Jest oczywiste, że podobnie jak myśliwy na polowaniu nigdy nie wiem, z czym z takiego sklepu wyjdę, ale zaręczam, że w kilka miesięcy da się skompletować wszystko, z uwzględnieniem także kolorystyki dalekiej od papuziej. Najciekawsze jest to, że moja najlepsza kurtka z Gote-texem i także spodnie także pochodzą z tego źródła.

Moja kurtka do marszów to klasyczna bluza kolarska z długimi rękawami wyposażona w średniej klasy membranę. Jest tak cienka, że na dobrą sprawę mogę ją wsadzić do kieszeni spodni. Kosztowała mnie w ciucholandzie zaledwie siedem złotych... Najwyraźniej w tym biznesie jeszcze nie doszli do tego, by zatrudniać ludzi o dużych kwalifikacjach, którzy znają się na najnowszych technologiach odzieżowych. No i bardzo dobrze!

Jest oczywiście niezbyt prosta do rozwiązania kwestia, jak ze sobą na marsz zabrać takie ubranie, ale i na to znajdzie się odpowiednia rada.

Odzież systemowa

Współczesna odzież sportowa to wytwór najnowszych, nierzadko kosmicznych technologii. Odprowadza od ciała podwyższoną temperaturę i pot, a nie dopuszcza deszczu,

wiatru i zimna, niczym druga skóra! Tak się zresztą czasem ją nazywa.

Powstaje jednak problem – jak zachować wspaniałe funkcje takiej bluzy czy portek, gdy trzeba założyć pod nie lub na nie jeszcze coś, a nie mamy tego czegoś pasującego do danego systemu?

Otóż... się nie da! Jeśli już zdecydujemy się na takie kosztowne cudenka, to musimy brnąć do końca – od majtek aż do portek wierzchnich wszystko musi być systemowe i to z tego samego systemu. Dosłownie – jedna warstwa nie pasująca do reszty i... kłapa, nie działa. Zakładanie bawełnianej koszulki pod polar to bzdura. Zupełnie podobnie jak foliowa peleryna na tymże polarze – przed deszczem ochroni, ale utopimy się we własnym pocie.

Warto o tym pamiętać, gdy do plastikowych „adidasów” wkładamy stopy obute w super, hiper, ekstra trekkingowe skarpety. To i tak skończy się nie tylko zalanymi potem stopami, ale i mocnym nadwyreżeniem drogich skarpet.

Postęp technologiczny jest obecnie tak wielki, że nie ma sensu opisywanie tu poszczególnych systemów. Wszystko to mogłoby stać się nieaktualne, zanim książka ukaże się drukiem.

Trzeba zaś zapamiętać i to na długie lata, że zawsze kupując jakiś nowy ciuch do działań wysiłkowych, trzeba upewnić się, czy będzie on pasował technologicznie do już posiadanych. Inaczej to po prostu nie ma sensu, bo... nie może mieć. O to bowiem zabiegają największe konkurujące ze sobą firmy produkujące odzież sportową i turystyczną. Im bardzo zależy, by jeden ich kupiony produkt przywiązał klienta do innych, ale wyłącznie ich produkcji wyrobów – taki technologiczny system lojalnościowy...

I jeszcze jedno. Wszelkie membrany, windstopery, aquastopy i tak dalej są przystosowane do uprawiania zajęć wysiłkowych, ale z natężeniem nie przekraczającym wędrówek turystycznych. Gdy będziemy maszerowali z prędkościami zbliżonymi do dziewięciu kilometrów na godzinę³³, żadna super oddychająca odzież nie zdoła odprowadzić w całości wydatkowanego wtedy ciepła oraz potu – zaczniemy się „gotować” we własnym sosie, co po marszu musi się skończyć gwałtownym marznieniem. Razem będzie to więc większa szkoda dla organizmu niż pożytek. Jakie jest zatem wyjście?

Trzeba zawsze dostosować dokładnie odzież do warunków zewnętrznych i reagować na ich zmiany szybko i zdecydowanie, by ograniczać przegrzanie, a gdy jest zimno, natychmiast po marszu włożyć coś „odcinającego” nas od chłodu i wiatru oraz jak najszybciej wrócić do domu. Jedna z moich koleżanek ma bardzo prosty sposób na odpowiednie ubranie się do marszu w chłodniejsze dni – jeśli w danym ubraniu czuje się pod względem termicznym dobrze odziana po wyjściu z domu, przed samym marszem pozbywa się zewnętrznej warstwy odzieży, ale wkłada ją natychmiast po marszu.

Z powyższego akapitu wynika dość oczywisty wniosek – nie trzeba koniecznie ograniczać naszych marszów do pory strictly letniej, kiedy to im lżejsza odzież, tym lepiej, ale uprawianie tego zajęcia rekreacyjnego warto w takich porach rozpocząć, by wchodzić w okres jesienny, a później zimowy, mieć już sporo umiejętności i doświadczenia. Nie bez znaczenia jest także dość znaczne w naszym klimacie rozciągnięcie

³³ Wbrew powszechnym przekonaniom na terenach płaskich jest to możliwe do osiągnięcia nawet dla „późnej” młodzieży.

w czasie pogarszania się warunków atmosferycznych pomiędzy wrześniem a styczniem, co pozwala na stopniowe przystosowywanie się do nich.

Potniki

Jeśli chodzimy dla kondycji lub pozbycia się nadwagi, nie da się uniknąć spocenia. Powiem więcej, bez przepoconych ciuchów korzyści nie należy oczekiwać. Na plecach, brzuchu, pod pachami problemów nie ma – wszędzie tam jest jakaś odzież, w którą pot wsiąknie albo zostanie odprowadzony dzięki technologiom.

Kłopot jest z głową, a dokładniej z czołem. Perlisty pot prędzej czy później zacznie spływać i trafi do oczu. Mały pot – mały kłopot, ale gdy jest go więcej, w dodatku przez dłuższy czas, zacznie odparowywać, a zawarte w nim sole będą coraz bardziej stężone – one nie odparują! Przy większym stężeniu soli w śluzówce będziemy odczuwali najpierw nieznaczne, ale po dłuższym czasie duże szczypanie i co gorsza, organizm będzie się bronił – zacznie się większe wydzielanie śluzówki, co da podobny wynik jak płacz. Zaczniemy coraz mniej widzieć. Co z tym zrobić?

Rozwiązaniem są małe, elastyczne, zakładane na nadgarstki potniki. Można je zaobserwować u tenisistów na złanych słońcem kortach – co chwila ocierają nimi pot z czoła, a przy prawie każdej przerwie w grze zmieniają je na świeże, suche.

Bardzo podobne do tych profesjonalnych, za ciężkie pieniądze kupowanych potników można nabyć zupełnie niedrogo w wielu sklepach sportowych. Warto tylko dobrze sprawdzić, czy aby na pewno są z czystej bawełny, bo wszel-

Marsze z kijkami

kie syntetyczne frotki może i prezentują się ładnie, ale ich skuteczność wchłaniania wilgoci jest mizerna.

Trzeba też pamiętać, by po każdym marszu przeprać potniki i wysuszyć. Jeśli tego nie zrobimy, naniesiemy czystą sól na czoło przy pierwszym już jego otarciu podczas kolejnego marszu.

Maszerujący z kijkami zakładają potniki nieco wyżej niż tenisiści, bo na samych nadgarstkach mają przecież paski kijków, a te powinny leżeć bezpośrednio na skórze.

Opaska na czoło

Jeszcze innym rozwiązaniem, by pot nie zalewał nam oczu, jest opaska na czoło. Tu mówimy o opasce wchłaniającej pot, o chroniącej przed chłodem będzie mowa w innym miejscu.

Opaska wchłaniająca powinna być wykonana z czystej bawełny i być na tyle elastyczna, by nie zsuwać się z czoła. Oczywiście zbyt ciasna lub nader luźna bardziej przeszkadza, niż pomaga.

Jeszcze lepszym rozwiązaniem, choć to kwestia osobistych upodobań, jest zwykła bandamka zawiązana na czole. Ja lubię to rozwiązanie, bo podczas rzeczywiście dużych upałów można ją zwilżyć choćby w mijanym zbiorniku wodnym i lekko wyciśniętą zawiązać na czole – świetnie chłodzi!

Dość powszechnie stosuje się kiepskiej jakości bandamki o rozmiarze pozwalającym na jednokrotne owinięcie głowy. Znacznie lepsze są o dwukrotnie większej przekątnej, ale zrobione z niezwykle cienkiej i czystej bawełny. Jak do tej pory takie chusty spotykam jedynie w dobrze zaopatrzonych skle-

pach z demobilem³⁴. Owija się tym głowę dwukrotnie i dopiero wtedy wiąże. W ten sposób uzyskujemy dużo pojemniejszy „wchłaniacz” potu albo „magazyn” wody chłodzącej czoło.

Okulary

Ostre słońce, ale i silny, miotający piaskiem czy choćby kurzem wiatr to poważne zagrożenie dla naszych oczu. Problem jest tym większy, że w czasie bardzo szybkiego marszu, gdy będziemy skupieni nad drogą, przeszkodami na niej, stawianiem stóp w miejscach bezpiecznych oraz kijków w odpowiednich punktach i gdy mnogość tego wszystkiego miga nam jedynie w oczach, nie można pozwolić sobie na uchylenie głowy przed słońcem czy wiatrem. To znaczy... można, ale na pewno zdecydowanie zmniejszy to skuteczność marszu. W końcu nie maszerujemy z kijami, by dokąds dojść. Idziemy, by dojść do zdrowotnej poprawy naszego ciała³⁵, więc należy usunąć wszelkie przeszkody na tej drodze.

Oczy najlepiej chronić okularami przeciwsłonecznymi o rozmiarach na tyle dużych, by bokami ani z góry nie dostawały się do źrenic żadne błyski ani kurz niesiony wiatrem. To wcale nie muszą być okulary lodowcowe ze skórzanymi bokami i takimiż noskami. Wystarczą takie, jakich używają na

³⁴ Niczego innego tam nie radzę kupować. Szczegółowe wyjaśnienia w STG i innych „Szkolach”.

³⁵ Przyjdzie taki moment, gdy się okaże, że ma to zbawienny także skutek dla naszej psychiki, ale póki co skupmy się na ciele. Tak czy inaczej Psyche i Soma to nierozłączne siostry przeciwie.

Marsze z kijkami

przykład rowerzyści – dobrze przylegające do łuku brwiowego, daleko zachodzące na boki i mocno trzymające się głowy. Dobrze by było, gdyby nasze okulary trzymały się mocno na głowie, także gdy je podniesiemy i pozostawimy szkła we włosach. Bywają wszak i takie odcinki dróg leśnych, gdzie jest za mało światła dziennego, by iść w okularach.

Dobrym rozwiązaniem jest też odpowiednio dobrany sznurek do okularów. Nie ma sensu rozpisywać się, jaki powinien być. Każdy jest dobry – byle nie drapał nas po karku... wystarczy.

Osoby stale używające okularów do dali powinny pomyśleć o odpowiednio dużych szklach fotooptycznych, czyli ciemniejących, gdy świeci na nie słońce.

Intensywne marsze z kijami oraz związane z tym różne ćwiczenia w terenie to nie jest dobre zajęcie dla osób noszących szkła kontaktowe. No, może nie najszcześliwiej się wyraziłem, ale szkła kontaktowe lepiej zostawić w domu przed wybraniem się z kijami w teren.

W czym nosić drobiazgi?

Najpierw ustalmy, co to za drobiazgi trzeba mieć przy sobie w czasie marszu:

- klucze od domu lub samochodu,
- telefon komórkowy,
- zegarek ze stoperem,
- dokument tożsamości,
- drobne pieniądze,
- kilka chusteczek higienicznych

i... nic więcej, jeśli nasz marsz ma trwać nie dłużej niż godzinę.

To wszystko zmieści się w dwóch niezbyt obszernych kieszeniach.

Kieszenie

Najwygodniejsze podczas silnego szastania nogami będą kieszenie w jakiejś koszulce czy bluzie. Wystarczy, jeśli będą na tyle dobrze zapinane, by przy przypadkowym upadku nie pogubić ważnych rzeczy.

Na wypadek deszczu lub obfitego potu warto nasze drobiazgi wsadzić w jakiś plastikowy woreczek.

Nerka

Kiedy zaczniemy chodzić na dłuższe, dwu-, a nawet trzygodzinne marsze, ilość zabieranych rzeczy zacznie wzrastać i same kieszenie szybko okażą się zbyt mało pojemne.

Potrzebne nam bowiem będą na takim dystansie poza wcześniej wymienionymi drobiazgami:

- pojemnik z napojem,
- coś do przegryzienia,
- cienka kurtka przeciwdeszczowa.

Nerka to zazwyczaj pas z doszytą długą kieszenią o kształcie kojarzącym się z tą częścią anatomiczną. Oczywiście nerki mają najprzeróżniejsze konstrukcje, od prostych jednokieszeniowych, poprzez wielokieszeniowe ze specjalnymi miejscami na bidony, aż po superskomplikowane z możliwością rozwinięcia ich w małe plecaczki z mnóstwem kieszeni. Te możliwie najprostsze są oczywiście najbardziej przydatne – sprzęt „na wyrost” prawie nigdy nie dotrwa do spodziewanego „wyrośnięcia”.

Bardzo wygodną częścią nerki jest elastyczna kieszeń na bidon. W czasie marszu, gdy do nadgarstka przypięty jest

Marsze z kijkami

kijek, szybkie i łatwe dostanie się³⁶ do bidonu, a następnie równie nieskomplikowane schowanie go jest cenne. Należy przyjąć jako zasadę, że na każdy marsz dłuższy niż godzinny trzeba ze względów zdrowotnych zabierać minimum pół litra płynu – choćby niegazowanej wody mineralnej.

Przy dłuższych, całodziennych wyprawach będzie już potrzebny mały plecak, ale ponieważ to już zawadza o zamierzenia turystyczne, omówię go w jednym z dalszych rozdziałów.

Camelbag

Pomysł zły nie jest. Wykonceptcili go uczestnicy koszmarne męczących wyścigów Camel Trophy, gdzie kilkusobowe drużyny ścigają się na piekielnie długich i niezwykle urozmaiconych trasach, które pokonuje się podczas kilkudniowych nieprzerwanie trwających konkurencji. Ze zwykłej oszczędności czasu korzystają oni ze swych napojów poprzez zmyślne rurki połączone z pojemnikami tkwiącymi w plecakach.

Nic nie stoi na przeszkodzie, by wykorzystywać ten pomysł podczas marszów z kijkami, ale póki one nie trwają cały dzień, wygodniejszy jest zwykły bidon z wentylem zatknięty w bocznej, łatwo dostępnej kieszeni plecaka czy dużej nerki.

³⁶ Pas nerki posiada zazwyczaj klamrę z możliwością płynnej regulacji obwodu pasa. Dobrze jest ustawić tę regulację na dwa położenia: luźne i ciasne. Najłatwiej i najszybciej dostać się do zawartości nerki przez lekkie poluzowanie obwodu i przeciągnięcie nerki na brzuch. Potem oczywiście trzeba ją przesunąć na plecy i dociągnąć pas. Niewielka ilość kijkarzy chodzi z nerkami na stałe zamontowanymi na brzuchu.

Camelbagi mają kilka istotnych zasad użytkowania i warto je znać.

Po pierwsze – pojemnik z napojem nie może być nadmierne ściśnięty w plecaku, bo po prostu zacznie cieknąć.

Po wtóre – rurka łącząca zbiornik z ustnikiem nie może być nigdzie załamana, bo utracimy jej drożność.

Po trzecie wreszcie – pojemnik na napój musi być po każdym użyciu dokładnie wmyty wewnątrz i także dokładnie wysuszony. To samo dotyczy rurki łączącej z ustnikiem i samego ustnika. Już pierwsze zaniedbanie tych zabiegów spowoduje powstanie wewnątrz pleśni, co praktycznie kasuje nasz camelbag i to w sposób ostateczny.

Zdecydowanie dogodniejszym, a z pewnością mniej skomplikowanym w użyciu rozwiązaniem w porównaniu z camelbagiem jest zespół ustnika z rurką umieszczoną w nakrętce pasującej do większości butelek³⁷ kupowanych napojów. Problem powstania pleśni w zbiorniku z napojem przestaje w tym momencie istnieć. Po prostu otwieramy butelkę z kupionym napojem, wkładamy nasz zestaw, a po wypiciu wszystkiego butelkę wywalamy³⁸ i zakładamy następną. Butelki PET, zwłaszcza te od napojów gazowanych, mają i tę zaletę, że dużo lepiej niż workowate zbiorniki camelbagów znoszą plecakowy ścisk. Jest oczywiste, że to rozwiązanie jest także dużo tańsze.

³⁷ Dość powszechnie panuje przekonanie, że wszystkie butelki petki mają takie same nakrętki. To nie jest prawda i warto zrobić dobre tego rozeznanie. Zwłaszcza gdy chodzi o nasze ulubione napoje.

³⁸ Byle nie w lesie! Od tego są śmietniki. Przepraszam Czytelników płci obojga za tę uwagę, ale nadal mnóstwo tego wala się po lasach. Same to one tam nie zawędrowały!

Ruszamy w teren

Kiedy nie chodzić?

Jeśli robimy to ze względów zdrowotnych, to z pewnością nie należy wybierać się na intensywny marsz, gdy czujemy się źle, coś nas boli czy choćby męczy nas katar albo mamy psychicznego „doła”. Każda dolegliwość fizyczna może zostać, i tak często bywa, pogłębiona w czasie wysiłku. Kiepskie samopoczucie zaś na pewno utrudni albo i zupełnie uniemożliwi potrzebną w czasie marszu koncentrację. Zdecydowanie lepiej jest wprawdzie się wykurować, a jeśli już to wybrać się na najzwyczajniejszy spacer – to też jest korzystne dla zdrowia.

Należy także unikać forsownych marszów, gdy nie mamy odpowiedniej odzieży do aktualnej aury. Odpowiedniej to wcale nie znaczy jakiejś super specjalistycznej. Chodzi wyłącznie o to, byśmy byli zabezpieczeni przed chłodem, deszczem czy wiatrem. Zwłaszcza po marszu należy dobrze chronić rozgrzane i spocone ciało. Zamiast niepotrzebnie ryzykować wychłodzenie, można zafundować sobie na przykład dodatkową, może nawet rozszerzoną porcję omawianych wcześniej ćwiczeń z drążkiem.

Zupełnie odrębna przestroga należy się okresom zimowym, kiedy to zdarzają się dni z bardzo śliskimi nawierzchniami. Zanim się w taki dzień wybierzemy na marsz, warto

przejrzeć odpowiedni do takich warunków rozdział i postarać o zalecane tam wyposażenie.

Jak każde zajęcie o charakterze treningowym, także marsze z kijkami oddziałują na nasz organizm korzystnie, gdy są wykonywane regularnie. Zawsze jednak rozsądniejsze jest odpuszczenie sobie przez kilka dni, niż nabawienie się przeziębienia czy paskudnej kontuzji, które mogą nas unieruchomić na wiele dni, tygodni czy miesięcy.

Gdzie nie chodzić?

Piszę ten poradnik, by zachęcić, bo wiem dobrze, że warto, a powstają rozdziały zniechęcające... Sam jednak chodzę z kijkami w tak różnych miejscach, że zebranie tego do kupy i zapisanie stanowić by mogło nader nudną lekturę. Już lepiej wskazać, jakich terenów warto unikać, choćby z tego względu, że wcale nie jest tego dużo.

Unikajmy:

- zaludnionych chodników, bo łatwo tam kogoś potrącić lub zranić ostrzem kijka,
- dróg utwardzonych o bardzo wyboistej nawierzchni, bo łatwo tam o potknięcia,
- dróg nadmiernie urozmaiconych, bo trzeba tam za wiele koncentracji,
- tras chodnikowych z dużą ilością przejść przez jezdnie, bo to zupełnie wybija z rytmu marszu,
- dróg błotnistych, bo łatwo się tam poślizgnąć,
- terenów bagiennych, bo zamęczą nas komary,
- dróg po terenach otwartych w upalne dni, bo zaleje nas pot,

Marsze z kijkami

- nie wydeptanych do gołej ziemi ścieżek, bo warto widzieć, na co się staje,
- placów, gdzie ludzie wyprowadzają swe psy, bo one czasem gryzą,
- parków, gdzie opiekunki przyprowadzają duże ilości małych dzieci, bo trudno czuć się niewinnym, gdy potrąci się brzdąca,
- szos o dużym natężeniu ruchu samochodowego, bo... spaliny,
- wieczorami miejsc słabo oświetlonych, bo można nie dostrzec przeszkody,
- bieżni stadionowej, bo ostrza kijków ją pouszkadzają,
- okolic czynnych właśnie klubów nocnych i dyskotek, bo... wiadomo.

A poza tym... każde inne miejsce jest dobre i wystarczające. Wcale niezłym pomysłem jest wykorzystywanie tych samych drózek, na których uprawialiśmy nasz marsz maksymalny opisany w rozdziałach o kondycji. Zanim złapiemy tak mocnego bakcyła, że będziemy zabierali kijki na każdy dłuższy spacer czy wycieczkę, lepiej maszerować po dobrze znanych drogach, choćby z powodu konieczności kontrolowania intensywności wysiłku.

Tempo marszu

Jak każde ćwiczenie wysiłkowe, także intensywny marsz wymaga obrania odpowiedniego tempa. Na początku, gdy idziemy nie dłużej niż godzinę, wystarczy po prostu skupić się na możliwie najszybszym marszu i najdłuższym kroku. Co najwyżej nie wytrzymamy tego tempa na całej trasie i pod

koniec zwolnimy, a następnym razem obierzemy bardziej odpowiadające naszym możliwościom.

Przyjęta do marszów maksymalnych zasada: idziemy możliwie najszybciej, a jeśli musimy zwolnić, to od razu do tempa spacerowego i tak kończymy trasę, dobra jest także do nie dłuższych niż godzinne marszów z kijkami.

Decyzję o dużo dłuższych dystansach podejmuje się zwykle, mając już spore doświadczenie na krótszych. Utrzymanie wtedy raz obranego tempa nie stanowi większego problemu. Powstaje jednak inna, zupełnie nowa kwestia – trzeba podzielić całą trasę na kilka odcinków i robić odpoczynki czy bardzo cenne przerwy na ćwiczenia rozciągające. Nie należy też zapominać o przerwach na choćby drobne posiłki.

Jak rozsądnie podzielić trasę? Uważam, że wcale nie na równe odcinki liczone w kilometrach, a na mniej więcej równe czasowo. W końcu nasz organizm nie ma pojęcia o kilometrach – on wydatkuje konkretne porcje energii. Przy w miarę równo rozłożonym wysiłku to czas jest najlepszym miernikiem.

Jeśli zaczynaliśmy od marszów godzinnych, najprawdopodobniej i później przyjmujemy takie właśnie odcinki dzielące całą trasę. Nie ma tu jakichś zdecydowanie dominujących reguł, ale etapy krótsze niż półgodzinne to raczej strata czasu.

Stoper

W zupełności wystarczy nam zwykły i tani zegarek elektroniczny ze stoperem. Co najwyżej, gdy wzrok mamy nie najlepszy, trzeba znaleźć model o odpowiednio dużych cyfrach.

Marsze z kijkami

Krokomierz

Są i takie cudenka, ale ich przydatność jakoś mnie nie powaliła. Urządzenie działa podobnie do rowerowego licznika prędkości. Trzeba jednak albo przeliczać kroki na metry, albo w bardziej rozbudowanych modelach wprowadzić tę wartość do wewnętrznego algorytmu i wtedy maszynka sama zliczy nam długość przebytego dystansu. Wynik będzie jakoś tam miarodajny, pod warunkiem, oczywiście, że nie skrócimy kroku na przykład na podejściach.

Przenośne laboratoria medyczne

Rynek oferuje dziś całe mnóstwo najprzeróżniejszych mierników w kształcie tylko nieco powiększonego zegarka naręcznego. Można tam mieć miernik i rejestrator tętniczego ciśnienia krwi i to zarówno skurczowego, jak i rozkurczowego, pulsu, a nawet uzyskiwać wykresy elektrokardiografu. Przypuszczam, że ta oferta będzie się powiększała i szybko osiągnie możliwości średniej klasy stacjonarnego laboratorium medycznego. Czy jest to każdemu potrzebne? Z pewnością nie, ale zawsze warto poradzić się w tej kwestii własnego lekarza – to on będzie wiedział najlepiej, czy nasz aktualny stan zdrowia wymaga aż tak rozszerzonego monitorowania w czasie wysiłku.

GPS

To wreszcie rozwiązuje wszelkie problemy rzetelności wskazań miejsca i drogi. Jeśli wprowadzimy do urządzenia odpowiednią mapę terenu, wystarczy włączyć „mądralę” i on już wszystko nam powie, z szybkościami na poszczególnych odcinkach włącznie.

Prostszym, ale bardzo zbliżonym w działaniu urządzeniem jest nawigacja satelitarna podobna do tej samochodowej – mapa na ekranie i wskaźnik miejsca, w którym jesteśmy, z dokładnością do kilku metrów. Dziś takie funkcje mają już niektóre telefony komórkowe, a niebawem pewnie w ogóle przestanie to być jakaś nowość i nawet spacerując po zwiedzanym mieście, będziemy prowadzeni taką właśnie metodą.

Plusem bezwzględny takich cudeniek jest praktyczna niemożliwość zabłądzenia, co wcale nie jest bagatelną sprawą na terenach większych kompleksów leśnych.

Odpoczynki

Każda przerwa w intensywnym i długotrwałym wysiłku, choć potrzebna, powoduje szybkie stygnięcie rozgrzanego ciała oraz kumulowanie się kwasu mlekowego (produkt metabolizmu energetycznego) w coraz większe grudki, które boleśnie „rozsadzają” mięśnie. Jak więc odpoczywać, by choćby ograniczyć te niedobre skutki?

Po pierwsze – warto w czasie przerw odpoczynkowych stać, a nie siadać czy kłaść się na ziemi. Jest taka dobra metoda: wbić obydwie kijki dość szeroko i oprzeć się dolnymi żebrami na blisko siebie trzymanyh rękojeściach. Będzie to pozycja lekko pochylona. Co najmniej kilka dłuższych chwil warto w tej pozycji głęboko oddychać.

Uwaga! Zbyt głębokie i wielokrotnie powtarzane takie oddechy po dużym wysiłku mogą powodować zawroty głowy – nawet groźne dla utrzymania równowagi!

Marsze z kijkami

Jeśli już siadamy, to raczej nie z mocno podkurczonymi czy podwiniętymi nogami, bo to bardzo ogranicza krwioobieg – wstawanie z takiej pozycji na pewno będzie boleśniesz.

Dobłą metodą jest, po wstępnym oddychaniu w pozycji podpartej, kilkuminutowe, ale nie dłuższe leżenie z nogami wysoko uniesionymi i opartymi na przykład o drzewo.

Dla ochrony przed szybkim wychłodzeniem zgrzanego ciała warto podczas każdego odpoczynku natychmiast wrzucić na plecy jakąś bluzę, a najlepiej ją włożyć. Im mniej wystygniemy, tym pierwsze kroki po przerwie będą mniej przykre.

Najgorszy odpoczynek to położenie się na ziemi i długie leżenie w bezruchu natychmiast po zatrzymaniu. Po tak nierozsądnym odpoczynku wstanie i pierwsze kroki muszą być katogą.

Co pić w czasie forsownego marszu?

Na pewno nic gazowanego!

Żadnej berbeluchy, choćby była jak najbardziej amerykańskiej proveniencji!

Zupełnie dobre dla naszej fizjologii są wszelkie niegazowane wody mineralne, ale pocenie się w czasie silnego wysiłku mocno nas odwadnia i odsala. Picie natomiast może wzmacniać pocenie... Kółko zamknięte? Niekoniecznie.

Najlepsze do picia w czasie dużego wysiłku są napoje izotoniczne, czyli takie, które podtrzymują równowagę płynów w organizmie. Ważne, by je pić małymi porcjami i stosunkowo często. W sumie pół litra takiego płynu wystarcza na

cały marszowy dzień, pod warunkiem że wypijemy w trakcie także około trzech czwartych litra innych napojów, a wieczorem „nasączymy” się do woli.

Kłopot w tym, że te prawdziwe płyny izotoniczne do takich nie należą. Zupełnie znośnym i niemal równie skutecznym ich substytutem są inne napoje przeznaczone dla ludzi aktywnych – ich rzeczywisty skład bardzo niewiele różni się od tych najlepszych. Najczęściej spotyka się je w postaci pastylek do rozpuszczenia w wodzie. One są, niestety, musujące i dają napoje gazowane. Wystarczy jednak przygotować taki napój wieczorem i pozostawić w otwartej butelce, a rano będzie to już porządny napój izotoniczny.

Kiedy zdarzy mi się zapomnieć o przygotowaniu takiego napoju wieczorem, rano wrzucam pastylkę do wody, a gdy się wypieni, do zlikwidowania reszty „bąbelków” wsypuję jeszcze do niego odrobinę zwykłego piasku – byle był czysty!

Bidony

W czymś te napoje trzeba nosić. Można w normalnych zakręcanych butelkach PET – nie są ciężkie ani w żaden inny sposób kłopotliwe. Wygodniejszym jednak rozwiązaniem są bidony z wentylami. Wystarczy taki wentyl wsadzić do ust, złapać zębami za okrągły, wystający pierścień, pociągnąć i... już można pić. Po użyciu trzeba nacisnąć wentyl z góry i bidon już będzie w miarę szczelnie zamknięty.

Dlaczego to takie ważne?

A, bo w czasie marszu mamy przecież w rękach kijki i o ile zrobienie czegoś jedną ręką nie sprawia żadnego kłopotu – puszczonego kijek opada, wlecze się z boku i w ogóle nie prze-

Marsze z kijkami

szkadza w chwycie ani w marszu, to jakakolwiek czynność wykonywana wtedy dwoma rękoma to dwa merdające się pod nogami kije... Upsss! Lepiej już zatrzymać się i nie ryzykować upadku.

Zaleta bidonu z wentylem to możliwość napicia się bez potrzeby przystawiania. Może to bez znaczenia, ale ja przynajmniej wolę bidon niż zakręcaną butelkę. Natomiast rozbudowana „hydraulika” camelbagów w ogóle mi nie odpowiada – rzecz gustu.

Technika chodzenia po terenie płaskim

Poruszając się w terenie ziemno-trawiastym z lekkim plecakiem lub „nerką”, stosuje się technikę obserwowaną u narciarzy biegających stylem klasycznym³⁹. Wykonując krok lewą nogą, przenosimy do przodu prawy kijek, zważając, by po postawieniu był od razu nachylony do przodu. Gdyby był nachylony do tyłu, jego obciążenie odpychałoby nas w tył, a nie ciągnęło do przodu.

Następnie obciążamy jednocześnie lewą nogę i dopiero co postawiony prawy kijek. Zważmy, że tak wykonywany krok ma dwa punkty podparcia i dwa źródła siły ciągnącej. I rzecz najważniejsza w marszu z kijkami – angażujemy mięśnie po przekątnej ciała, od prawego nadgarstka, poprzez prawe ramię, cały tułów, aż do lewej stopy. Tym właśnie różni się marsz z kijkami od znanego nam już marszu maksymalnego,

³⁹ Doprawdy warto przyjrzeć się dokładnie tym narciarzom, gdy czasem w trakcie transmisji z zawodów jakiś operator pokaże zawodników dokładnie z boku.

który był jedynie przygotowaniem do pełnego zaangażowania całego ciała w intensywny wysiłek.

Kolejny krok to przeniesienie do przodu jednocześnie prawej nogi i lewego kijka.

Nasza pozycja przy każdym kroku jest bardziej stabilna, a pracę wykonują także ręce, które bez zastosowania kijków byłyby w marszu bezużyteczne. Im więcej mięśni pracuje, tym mniejszego „kopa” dostaje cały nasz przeciążany „zespół napędowy” i mniej bolesnych wspomnień z wycieczki.

Trudno w to uwierzyć, ale nasze ręce są tylko nieco mniej mocne niż nogi, a siedzący, „manualny” – można by rzec – tryb pracy powoduje nadspodziewaną sprawność i siłę nawet najdrobniejszych włókienek mięśni rąk.

Pierwsze kroki z kijkami kończą się zwykle natychmiastowymi korekcjami ich długości. Wygodna pozycja kijka i ręki w początkowym momencie obciążania jest dla każdego cechą indywidualną, a reguluje się to wszystko właśnie przy pomocy zmian długości kijków. Stąd wynika tylko kilka sprawdzających się u każdego porad:

- wraz ze wzrastającą stromizną podchodzenia kijki należy skracać,
- idąc w poprzek stoku, kijek od strony wznoszącej się powinniśmy skrócić, a drugi wydłużyć,
- podczas schodzenia należy stawiać kijki tak, aby w momencie obciążania były nachylone do tyłu – siła rąk, tak jak i nóg musi nas wtedy hamować, a nie popychać.

Jest rzeczą oczywistą, że teren pagórkowaty czy górski jest bardzo urozmaicony i często zmienia się jego kąt nachylenia pod naszymi nogami. Na początku, gdy nie mamy jeszcze wprawy, przystaje się dosłownie co kilka kroków i dokonu-

Marsze z kijkami

je korekt długości kijków. Zwykle po godzinie udaje się złapać stosowny rytm i ustalić odpowiednie długości na dłuższe odcinki drogi. Później, po nabraniu doświadczenia, ustala się jedną dobrą długość do podchodzenia i nieco większą do zejścia, a korekt miejscowych dokonuje przez wybieranie takich punktów stawiania kijków, by wygodnie wykonywać pociągnięcia rękoma.

Tak jak konieczne jest w czasie marszu ciągłe obserwowanie ziemi pod nogami dla wybierania miejsc na postawienie stóp, tak trzeba skupiać się jednocześnie na wybieraniu miejsc stawiania kijków. Nie ma obaw, nie spowoduje to zezą, choć sam na początku też się tego obawiałem.

Sprawna koordynacja tych wszystkich dodatkowych czynności zabiera zwykle nie więcej niż dwie, trzy godziny – zwykle jedna całonocowa wycieczka wystarczy. Wchodząc na teren skalisty, musimy szczególnie uważać, aby stawiać czubki kijków w takich miejscach, by nie ześlizgnęły się po obciążeniu albo nie utknęły między głazami. Wykonując krok i pociągnięcie rękoma, zmieniamy kąt ustawienia kijka względem podłoża i łatwo jest go zgiąć albo wręcz złamać, jeśli zostanie umieszczony w głębszej rozpadlinie.

Może i jest to wszystko trochę męczące dla nowicjuszy, ale per saldo opłaca się stukrotnie i to na całą resztę naszego wędrownego żywota.

Techniki stromych podejść

Ogólna zasada pozostaje ta sama: lewa noga idzie do przodu wraz z prawą ręką, a noga prawa z ręką lewą. Żeby jednak można było stawiać kijki niemal równolegle z piętami, co dla

rozkładu sił jest najbardziej korzystne, trzeba nieco skrócić kijki. Kwestia, o ile je skrócić, jest niezwykle trudna do wyliczenia i doprawdy lepiej pozostawić to samym chodzącym do własnych decyzji – i tak nikt nie będzie nosił ze sobą kalkulatora i miary, a wystarczy kilka całodziennych wycieczek dla zdobycia wystarczającej w tej sprawie wiedzy i doświadczenia.

Niewielkiego skrócenia kijków można na przykład uniknąć w ogóle poprzez nieco dalsze od linii marszu wbijanie ostrzy...

Kiedy stromizna utrudnia zachowanie odpowiedniego rytmu kroków w opisanej wyżej technice, stosujemy jednocześnie stawianie obydwu kijków z przodu, ale w dalszym ciągu pochylonych prawidłowo dla wykorzystania ciągu rąk, a następnie wykonujemy dwa kroki. Znowu obydwa kijki do przodu i kolejne kroki.

Przy podejściach na bardzo strome skarpy można zastosować jeszcze inny sposób: obracamy się bokiem do stoku i mocno wspieramy na wydłużonym kijku poniżej nas oraz na skróconym stawianym powyżej. Następnie stawiamy stopy bokiem do stoku, ostro atakując ziemię krawędziami podeszew, przenosimy każdy kijek nieco wyżej, zważając, by ten dolny zabezpieczał niżej postawiony but przed ześlizgnięciem się, i przedstawiamy najpierw górną, a później dolną stopę wyżej, znowu przedstawiamy kijki itd., itd. aż do końca skarpy.

Bardzo ważnym elementem tego wdrapywania się jest ciągle zabezpieczanie dolnej stopy wbijanym kijkiem, ale w żadnym wypadku nie należy tego robić ze stopą stojącą wyżej. Nigdy nie należy wbijać kijka pomiędzy stopami!

Techniki schodzenia ze stromizn

Najwięcej kłopotów mają nowicjusze ze schodzeniem. Wydaje się, że schodzić łatwiej, bo nie trzeba całej masy ciała ciągnąć do góry. Guzik prawda! Schodząc, musimy z całej siły hamować nasze ciało przyciągane przez matkę Ziemię. Każdy krok w dół to chwilowe rozpędzanie ciała w kierunku działania grawitacji⁴⁰. Tuż po tym, żeby się zatrzymać, trzeba dokończyć wysiłku dla wyhamowania prędkości, którą sobie przed chwilą nadaliśmy i pokonania grawitacji, która ciągnie nas nadal w tym samym kierunku. Jak uniknąć hamowania po każdym kroku? To jest pytanie!

Podchodząc, nie zwracamy zwykle uwagi na możliwość poślizgnięcia się. Ma to czasem opłakane skutki, ale prawdą jest, że podchodząc, mamy punkt postawienia nogi bliżej oczu niż w czasie schodzenia – lepiej więc widzimy w porównaniu ze schodzeniem, na czym staniemy. Poślizgnięcia w przód boimy się bardziej, bo Stwórca wyposażył nas w oczy z przodu i padając do tyłu, nie widzimy, na co padamy, a ręce, działając do przodu, są dużo bardziej skuteczne, niż działając na oślep do tyłu.

Poza tym podchodząc, podnosimy i zginamy w kolanie nie obciążoną ciężarem całego ciała nogę. Podczas schodzenia jest dokładnie odwrotnie. Musimy ugiąć nogę obciążoną całą masą ciała, a wyciągnąć w dół nogę swobodną. Naturalną reakcją na taką potrzebę jest stawanie bokiem przed zrobieniem

⁴⁰ Podchodząc, nadawaliśmy szybkość naszemu ciału w kierunku przeciwnym do działania grawitacji i zatrzymywaliśmy się, wykorzystując właśnie tę grawitację: pokonywała nasz wysiłek i zatrzymywałyśmy się!

każdego kroku, minimalne ugięcie nogi obciążonej, boczne pochylenie w biodrach i postawienie wolnej nogi z maksymalnie wyciągniętą stopą wprost na palce. Skutek jest kiepski. Ciągłe stąpanie w dół na maksymalnie wyciągniętą nogę powoduje, że po krótkim czasie muszą boleć nas palce stóp i to niezależnie od rodzaju butów. Kolejne uderzenia od podłoża przez sztywną nogę w staw biodrowy powodują ostrzegawczy ból, a mogą spowodować paskudną kontuzję. Takie usztywnianie się i wstrząsy przy każdym kroku powodują, że schodzenie może być katorgą.

Schodzić należy na lekko ugiętych nogach – cały czas! Noga stawiana niżej też musi być minimalnie choćby ugięta. Kolejne kroki należy wykonywać płynnie, jeden po drugim, bez zatrzymywania wolno opuszczającego się ciała.

Jeśli upatrzymy sobie miejsce, gdzie postawimy opuszczaną stopę, a następnie natychmiast wypatrzymy miejsce postawienia kolejnej stopy i utrzymamy to wyprzedzające wypatrywanie przez dłuższy czas schodzenia, unikniemy konieczności zatrzymywania się po każdym kroku. Unikniemy więc poważnego wysiłku hamowania naszego ciała po każdym kroku. Pole widzenia naszych oczu jest naprawdę wystarczające dla zapewnienia sobie dobrej widoczności zarówno stawianej stopy, jak i miejsca, gdzie postawimy drugą.

Daje to wręcz niewiarygodną oszczędność sił w czasie schodzenia. Nie podam tu danych liczbowych, bo i tak nikt by w nie nie uwierzył bez podania całej dokumentacji badań⁴¹. Wątpiących odsyłam do sprawdzenia na sobie – nic

⁴¹ To był doktorat – a jakże! Podejrzliwych informuję, że nigdy nie robiłem doktoratu.

Marsze z kijkami

nie kosztuje, a i głowy nie zajmujemy skomplikowaną metodyką badań.

Mało tego – nawet lekkie poślizgnięcie się przy takim schodzeniu nie będzie groźne, bo wiemy już, gdzie mamy postawić kolejną stopę i postavimy ją w tym upatrzonym miejscu. Najwięcej szkody podczas poślizgnięcia wynika ze strachem spowodowanego, nagłego usztywnienia całego ciała. Nie ma wtedy czasu na wypatrzenie punktu postawienia drugiej nogi. Wykonujemy przypadkowe stąpienie – zdajemy się więc na zupełny przypadek. Czasem bywa to skuteczne, ale raczej na gładkich chodnikach niż poważniejszych wertepach.

Mając upatrzone miejsce następnego kroku, nie boję się poślizgnięcia i to pozwala mi stosunkowo szybko i w sposób możliwie mało męczący schodzić. Przypadek, żebym poślizgnął się i na tym kolejnym upatrzonym kroku, nie przydarzył mi się jeszcze, choć chodzę po górach już ponad czterdzieści lat.

Schodzenie na ugiętych nogach jest radą bodaj najtrudniejszą do realizacji ze wszystkich, które zamieszczam w tym poradniku, ale bez opanowania tej techniki nie ma co marzyć o wynoszeniu radości z dłuższych eskapad po urozmaiconym terenie.

Opisałem dotychczas schodzenie bez kijków. Umyślnie to zrobiłem, bo wpierrw trzeba dobrze opanować takie schodzenie, a dopiero później skomplikować sprawę kijkami. Po niedługim czasie okaże się bowiem, że to „utrudnienie” bardzo ułatwia schodzenie. Trzeba tylko dobrze to wszystko razem skoordynować.

Jak schodzić z kijkami?

Opanowawszy w dobrym stopniu schodzenie ze stromizn bez kijków, dodamy je teraz. Ogólna zasada jest ta sama, co przy chodzeniu po terenie płaskim: lewa noga i prawy kijek, prawa noga i lewy kijek.

Różnica polega na ustawianiu kijków – teraz stawiamy je pochylone do tyłu, by obciążenie kijka hamowało nas, to bowiem jest głównym wysiłkiem w czasie schodzenia. Nie wykonujemy też obszernych pociągnięć rękoma, a kompensujemy ruch ciała w dół uginaniem rąk w łokciach. Przed rozpoczęciem schodzenia warto nieco wydłużyć kijki, by nie trzeba było pochylać się dla dalszego ich stawiania.

Sporym ułatwieniem przy schodzeniu są uchwyty kijków odchylone od pionu do przodu – chwytając mocniej górną część uchwyty, od razu kierujemy ostrze kijka daleko do przodu i możemy pewniej postawić go w wybranym miejscu.

Mając na plecach cięższy plecak lub idąc w wyjątkowo trudnym terenie skalistym (ale nie tam, gdzie trzeba chwycić się skał rękoma), stosujemy inną technikę chodzenia z kijkami. Obserwuje się czasem jej elementy u narciarzy biegających techniką dowolną.

Polega to na jednoczesnym stawianiu obydwu kijków przed sobą, a następnie wykonaniu jednego lub dwóch kroków. Oczywiście w tym wypadku obydwa kijki w momencie obciążania ich muszą być pochylone do tyłu. Oburącz też kompensujemy siłę ciężkości dla ulżenia nogom.

Ta technika jest też wyjątkowo korzystna z punktu widzenia zachowania równowagi, ponieważ daje zawsze podczas wykonywania kroków trzy punkty podparcia. Zwykle też ten

sposób „kijkowania” na bardziej zawiłych ścieżkach jest łatwiejszy do opanowania przez nowicjuszy.

Jak chodzić po podłożu kopnym?

Piaszczysta droga leśna w upalne lato, sucha część nadmorskiej plaży, zmrożony kopny śnieg zimą to wszystko są podłoża, po których szybkie marsze mogą doprowadzić do przykrych kontuzji. Noga zakroczna podczas silnego odepchnięcia czubkiem buta albo bosą stopą na piachu umyka nagle do tyłu i nie dość, że tracimy równowagę, to jeszcze zupełnie wybija to nas z rytmu marszu.

Oczywiście najprościej jest unikać takich podłoży, ale nie zawsze jest to możliwe. Na plaży wystarczy nieco zbliżyć się do pasa zlewanego falami, na leśnej drodze zawsze jest szansa, że tuż obok jest podłoże wystarczająco twarde, ale zimą w niezbyt nawet głębokim, ale mocno zmrożonym śniegu...?

Metoda jest jedna – na podłożach sypkich nie należy w końcowej fazie kroku wykonywać tego zdecydowanego odepchnięcia się czubkiem stopy. Stąpamy jak zwykle zdecydowanie na piętę, ale po ułożeniu się stopy na ziemi już ją tak pozostawiamy – płasko. Co najwyżej nieco tylko zginiemy w palcach tuż przed oderwaniem od ziemi. Nie odpychamy się jednak od niej! Trudno, krok będzie odrobinę krótszy, ale w końcu nie bijemy rekordów szybkości, a robimy to wszystko jedynie dla zdrowia i sporej frajdy⁴² z coraz bardziej zgrabnej sylwetki.

⁴² Mniejsza o to, czyja to jest frajda. Jeśli tych, którzy na nas patrzą, to i tak nasza – prawda, Drogie Czytelniczki?

Po marszu

Po skończeniu bardzo intensywnego wysiłku, nie powinniśmy natychmiast padać i leżeć w bezruchu. No, chyba że wręcz uwielbiamy ból rozsadzanych zakwasami mięśni. Podejrzewam, że miłośników takich tortur jest jednak niewielu...

Zakończenie marszu

Tuż po intensywnym marszu warto zdecydowanie zwolnić tempo, ale się nie zatrzymywać. Dwieście, trzysta metrów przebyte zdecydowanie wolniejszym krokiem pozwoli uspokoić tętno. Następnie dobrze jest wziąć jeden z kijków i z jego pomocą przerobić schemat Rufiera z trzema, czterema powtórzeniami każdego ćwiczenia. Rzecz jasna, nie musi to być akurat ten zestaw ćwiczeń, ale dobrze by było, gdyby jakiś porównywalny z nim był.

Odzież po marszu

Zmęczeni, zasapani, zgrzani i złani potem jesteśmy bardzo podatni na wszelkie wychłodzenia, „zawiania” czy wręcz przeziębienia. Najprościej jest szybko coś zarzucić na mokre plecy, ale dużo lepiej włożyć jakąś lekką, acz nie przewiewną bluzę i jak najszybciej wrócić do domu. W porach zdecy-

Marsze z kijkami

dowanie chłodniejszych może się okazać, że niezbędne będą także cieplejsze spodnie i czapka.

Dysponując samochodem, wsiadamy do niego, uruchamiamy silnik, włączamy ogrzewanie i zmykamy do domu.

Relaks

Najlepszy relaks po takim wysiłku to długa i ciepła kąpiel, podczas której porozcieramy napęgnięte mięśnie. Tak czy inaczej spocone ciało trzeba umyć, ale nam potrzebna jest kąpiel dłuższa.

Prysznic jest w tym wypadku mniej skuteczny, bo:

- spływająca po ciele woda dużo mniej rozgrzewa,
- pozycja stojąca pod prysznicem nie „luzuje” najbardziej spracowanych mięśni nóg.

Płyny

Wraz z wydzielanym potem usunęliśmy z organizmu spore ilości wody oraz soli mineralnych. Te ubytki trzeba uzupełnić. Warto tu zajrzeć do rozdziału „Prowiant i napoje w turystyce pieszej”, bo żadnych innych sugestii na tę okoliczność nie mam.

Gdy bolą mięśnie

W kilka godzin po marszu pomimo ciepłej kąpieli mogą się pojawić bóle mięśni. Nie jest to nadzwyczajnie atrakcyjne, więc warto przynajmniej próbować się tego pozbyć.

Bóle spracowanych mięśni ograniczają:

- ciepłe kąpiele,
- sauna, ale bez zimnych zanurzeń,
- solarium,
- ciepła odzież, nieuciskająca bolących miejsc,
- nacieranie maściami rozgrzewającymi⁴³,
- naświetlania promieniami podczerwonymi,
- masaż rehabilitacyjny.

Dwie ostatnie z tych metod wymagają konsultacji z lekarzem, a masaż także wykonania przez specjalistę. Nieumiejętnie wykonany masaż może być źródłem poważnych komplikacji.

Najwięcej kłopotów można sobie narobić, stosując na bolące miejsca ciasne bandażowanie opaskami elastycznymi – to powinien robić, albo co najmniej nauczyć robić, wyłącznie dyplomowany specjalista od rehabilitacji, jeśli nie lekarz.

⁴³ Są także maści chłodzące! Używamy ich do zwalczania opuchlizn pokontuzyjnych, ale nigdy przy bólach mięśniowych. Maść na bolące mięśnie doradzi każdy aptekarz.

Turystyka z kijkami

Turystyce pieszej poświęcona jest cała „Szkoła Turystyki Pieszej” i tam opisałem wszelkie jej aspekty z największą szczegółowością, na którą mnie stać. Tu zostaną omówione jedynie problemy wstępnie najważniejsze: plecak oraz prowiant i napoje.

Potrzebna jest jednak jeszcze jedna uwaga o charakterze bardzo ogólnym, więc mającym zastosowanie bardzo szerokie.

Do tej pory omawiałem stricte treningowe zastosowanie marszów z kijkami. Przechodząc do turystyki pieszej z kijkami, trzeba pamiętać, by wysiłek całodziennego trasy rozłożyć w miarę równomiernie – efektem treningowym będzie teraz nie sama wydolność organizmu, ale wytrzymałość na długich dystansach. Pragnę uspokoić Szanowne Czytelniczki – efekt wizualnej „debiodryzacji” będzie równie dobry, jeśli nie lepszy.

Plecak

Marsze z kijkami wciągają i mogą nas doprowadzić do dystansów całodniowych o charakterze trudnym do odróżnienia od najnormalniejszych wycieczek turystycznych⁴⁴, w trak-

⁴⁴ U mnie akurat było odwrotnie. Najpierw zachwyciłem się turystyką pieszą, a dopiero później kijkowaniem, które ułatwiło

cie których trzeba spożyć kilka małych, a bywa, że i większy posiłek. Trzeba także pomyśleć o odpoczynkach, zrobieniu jakichś zdjęć, zmianie bielizny i być może zwiedzeniu ciekawego obiektu architektonicznego, skansenu czy świątyni, do której nie wypada wchodzić w zbyt skąpej i przepoczonej odzieży. Ilość związanego z tym wszystkim i potrzebnego wyposażenia zaczyna rosnąć do rozmiarów niewielkiego, ale już ciężkawego⁴⁵ plecaka.

Dobranie plecaka wycieczkowego

Znalezienie dobrego i wygodnego plecaka na jednodniowe wycieczki piesze nie jest tak skomplikowane jak kupowanie butów do marszów, ale warto wiedzieć, jak dobierać jego kształt i co taki plecak powinien mieć, a co będzie tylko zbędnym balastem.

Po pierwsze, powinien to być plecak mały i możliwie mało rozbudowany. Naprawdę niepotrzebne będą nam zaczepy do sprzętu wspinaczkowego i specjalne płachty do składania lin wspinaczkowych.

Naszyte i wystające kieszenie raczej przeszkadzają, niż pomagają. Bardzo kłopotliwe, a w terenie wręcz niebezpieczne, są plecaki ze stelażem zewnętrznym – co chwila o coś ten stelaż zawadza.

mi noszenie ciężkiego plecaka. Dziś napotykam na szlakach ludzi, którzy zaczynali od zdrowotnych marszów z kijkami, a doszli do całkiem sporych wypraw turystycznych, na które po prostu z przyzwyczajenia zabierali kijki i... tak już im zostało.

⁴⁵ Tak to już jest, że każdy plecak wydaje się ciężki – nawet ten najlżejszy.

Marsze z kijkami

Mały, dziesięcio-, dwunastolitrowy, wycieczkowy plecak powinien stanowić jedną zwartą bryłę. Kilka kieszeni zawsze się przyda, ale powinny to być kieszenie całkowicie mieszczące się w głównej bryle plecaka, łatwo dostępne przez zewnętrzne suwaki i zabezpieczone od deszczu przylegającymi klapkami.

Pasy nośne ze znaczną regulacją długości winny być w górnej części szerokie i miękko wyścielone. Dużą zaletę posiadają naszyte na pasach taśmy – tak zwane przeloty – do troczenia małych przedmiotów: futerału okularów, pokrowca z małym aparatem fotograficznym, małego bidonu itp.

Produkują się także plecaki o specjalnym kroju dla kobiet. Głównie dotyczy to bocznego wyprofilowania szerokiej części pasów ramieniowych. Zwłaszcza kobiety o „dużych oczach” będą zadowolone z plecaka mniej uciskającego biust z boków. Nie bez znaczenia jest także damskie wyprofilowanie pasów biodrowych⁴⁶, choć ta zaleta jest chwalona głównie w cięższych plecakach transportowych.

Dobrze, jeśli plecak ma na całym obwodzie worka doszytą, poprzeczaną w poprzek taśmę. To są właśnie główne przeloty do troczenia kurtek, pokrowców z termosami, kijków teleskopowych i czego tylko dusza zapragnie, a chęć noszenia obejmuje.

Część plecowa powinna być lekko usztywniona i posiadać choćby cienką wyściółkę. W tak małych plecakach każdy twardy przedmiot zwykle upiera się żgać w plecy.

⁴⁶ Nie da się ukryć – to w partiach biodrowych budowa kobiety najistotniej różni się od konstrukcji męskiej.

Każdy kupowany plecak wycieczkowy powinien mieć szeroki pas biodrowy z płynną regulacją długości. Nie służy on, tak jak w plecakach transportowych, do przenoszenia ciężarów na biodra, ale im będzie szerszy, tym mniej trzeba go zaciskać dla zabezpieczenia przed zarzucaniem i podskakiwaniem podczas tych mniej uporządkowanych kroków czy choćby podczas przeskakiwania nad dużymi kałużami.

Plecaki wycieczkowe z zamknięciem głównym na suwak są o wiele lepsze niż te z klapą. Suwak taki zwykle jest wystarczająco długi, by łatwo udostępnić całą zawartość plecaka. Jeśli jeszcze jest dwustronny, to zapewnia dużą wygodę.

Uparci miłośnicy ciężkiego sprzętu fotograficznego bardzo chwalą sobie specjalne dwukomorowe plecaki fotograficzne. Mają one jakby dodaną w dolnej części wydzieloną i zabezpieczoną grubą wyściółką komorę z ruchomymi przegródkami na cenny i delikatny sprzęt oraz liczne kieszonki na filtry, filmy, dodatkowe karty pamięci, baterie oraz inne drobiazgi. Plecaki te są znacznie większe od zwykłych wycieczkowych, ale gdzieś się ten sprzęt mieścić musi. Noszenie ciężkiej lustrzanki na pasku na szyi zwykle kończy się jej poważnym i kosztownym uszkodzeniem. Takie plecaki miewają bardziej usztywnioną część plecową oraz z jednego boku gotowe zaczepy do statywu, a z drugiej strony uchwyty do złożonych kijków.

Wybierając kolor plecaka, kierujemy się głównie naszym gustem, ale warto pamiętać o dobrej jego widoczności nawet w trudnych warunkach pogodowych.

Termos

Gorący napój w trakcie wycieczki jest niezbędny, zwłaszcza w upalny dzień. Kto raz zziębnięty marszem stał w kolejce do bufetu po herbatę czy kawę, świetnie to rozumie. Każdą radość z wycieczki może zniszczyć taka zatłoczona, duszna, zapocona i rozwrzeszczana stołówka.

Zapobiegliwy turysta zjada zresztą każdy posiłek nie wtedy, gdy dojdzie do konkretnego miejsca, ale wtedy, gdy ma na to ochotę. Powód do spożywania gorących napojów jest zresztą znacznie poważniejszy niż potrzebne każdemu poczucie komfortu.

Gorąca herbata lepiej gasi pragnienie niż najbardziej znana, mrożona i gazowana berbelucha. Tak zwane napoje chłodzące nadzwyczaj intensywnie wypłukują z organizmu sole mineralne, a także witaminy⁴⁷. Ich chłodząca funkcja polega właśnie na pobudzaniu pocenia się. Wraz z potem organizm usuwa na powierzchnię ciała sole mineralne.

Obniżenie poziomu soli – odsolenie – jest dla organizmu bardzo groźne. Najbardziej zgubne jest błędne interpretowanie objawów odsolenia.

Zwykle po dotarciu na wymarzony szczyt czy inny punkt docelowy siadamy, a po opanowaniu zadyszki zaczynamy ziewać. Kojarzymy to z obniżonym na znacznej wysokości ciśnieniem. Prawie każdy reaguje ziewaniem na gwałtowny spadek ciśnienia. Tyle że spadek ciśnienia pomiędzy dołem

⁴⁷ Producenci sprytnie reklamują się, że ich produkty zawierają dużo (za dużo, a to też jest szkodliwe!) witaminy C. Co z tego – człowiek potrzebuje kompletu wszystkich witamin, a nie tylko tej jednej, najpowszechniej znanej.

Zakopanego a szczytem Giewontu, gdy podejście trwało prawie trzy godziny, nie uzasadnia aż takich objawów. Gdyby dokonać tego helikopterem w kilka minut, to co innego.

To nastąpiło po prostu pierwsze ostrzeżenie organizmu o spadku poziomu soli. Następnie dostajemy lekkich dreszczy. Nic dziwnego, spoceni jak myszy pod miotłą odpoczywamy w silnym wietrze – to z zimna, myślimy. A guzik!

Jeśli nawet zmienimy ubranie i będziemy mieli suche ciało, dreszcze będą. To właśnie następne, poważne już ostrzeżenie o znacznym ubytku soli. Kolejny objaw dużego obniżenia poziomu soli w organizmie to regularne drgawki. Ostateczne skutki zaniedbanego odsolenia – to nawet śmierć. W naszych warunkach kończy się najczęściej na omdleniu.

To nie są przesadne pogroźki. Co roku widuję mniej lub bardziej odsolonych delikwentów. Zwykle ma to miejsce na długich wycieczkach u osób pijących duże ilości wody z potoków lub zalewających się napojami gazowanymi.

Najlepiej pomaga wtedy gorąca herbata z cytryną, dużą ilością cukru i sporą szczyptą zwykłej soli.

Od momentu wystąpienia ciągłych drgawek pomoc może tylko lekarz i to w szpitalu. Nie wolno czekać na samoistną poprawę sytuacji. Trzeba wzywać pomoc.

Termos z gorącą herbatą należy zatem zawsze zabierać. Herbatę słodzimy cukrem (w żadnym wypadku słodzikiem! – 100% ropy naftowej) tuż przed spożyciem. Osłodzona rano w termosie już w południe jest wstrętna. Ćwiartka cytryny na osobę zawsze dobrze robi.

Wiele osób w celach odchudzania się unika cukru. Jeśli w czasie pięciogodzinnego marszu zjedzą nawet pół szklanki cukru, to i tak organizm go natychmiast spali i jeszcze wię-

cej tłuszczu przetworzy. Węglowodany (cukier, podobnie jak skrobia, jest węglowodanem) to jest paliwo dla organizmu. W czasie intensywnego wysiłku „spalane” węglowodany umożliwiają przetwarzanie zalegającej tkanki tłuszczowej.

Bez dużej ich dawki taka przemiana jest wręcz znikoma. Wtedy paliwem dla organizmu staje się białko mięśni. Jeśli uświadomimy sobie, że w ten sposób okradamy z masy zakwaszane właśnie mięśnie, to powód bólów mięśniowych stanie się jasny. Ten ból jest właśnie sygnałem organizmu o naszym braku rozsądku!

OK! Wiemy już, że termos jest potrzebny, ale... jaki powinien być?

Warto zaopatrzyć się w termos stalowy. Jest nieporównywalnie lepszy od szklanego. Nie tłucze się, waży tyle samo, a chroni przed utratą ciepła niewiarygodnie długo. Nawet po całej dobie herbata będzie jeszcze gorąca.

Można tanio kupić taki termos w supermarkecie, ale trzeba go dobrze obejrzeć i wszechstronnie sprawdzić. Też zachwycałem się niską ceną, ale po dokładnym obejrzeniu wszystkie bez wyjątku egzemplarze okazały się zwykłymi bubłami⁴⁸.

Na całodniową wycieczkę letnią wystarcza 0,75 litra gorącego napoju na osobę. Dopiero w czasie powrotu można posiłkować się wodą ze źródeł lub innymi napojami, zależnie od okazji.

Przestrzegam jednak przed wodą z potoków, szczególnie poniżej schronisk. Polskie schroniska górskie nie posiadają

⁴⁸ Tak na marginesie – od dłuższego czasu na półkach supermarketów stoją termosy bez zakrętek. Klient otrzymuje ją dopiero po kupieniu. Teraz może podnosić raban, że zakrętka nie trzyma, ale już tylko w trybie reklamacji. To jest zwykłe draństwo!

wystarczająco wydajnych oczyszczalni ścieków. Zważywszy, jak oblegane są w sezonie toalety schroniskowe i ile wody zużywa się tam do mycia naczyń, proponuję zastanowić się, gdzie to wszystko spływa.

To nie są żarty. Odwiedzałem w szpitalu zakopiańskim znajomą panią, notabene doktor medycyny, która wraz z dwoma synami gasiła pragnienie poniżej Wielkiej Siklawy. Piękny mieli urlop – białe szaleństwo latem!

Prowiant i napoje w turystyce pieszej

Organizm ludzki czerpie energię fizyczną wyłącznie z pokarmu. Energia psychiczna płynie z doznanych przeżyć i zwykle sam przebieg wycieczki zapewnia wystarczającą jej ilość.

Pokarm organizmowi należy dostarczać regularnie. Wycieczka, zwłaszcza dłuższa, znacznie utrudnia regularne odżywianie się, ale nie można pod żadnym pozorem całkowicie zaniechać spożywania posiłków w jej trakcie. Długotrwały intensywny wysiłek bez posilania się może całkowicie pozbawić sił, aż do utraty przytomności włącznie. Założenie, że posilać się będziemy w mijanych schroniskach, zajazdach czy restauracjach, nie jest całkowicie błędne, ale bardzo utrudnia realizację planu wycieczki.

Opiszę teraz dwóch turystów górskich⁴⁹: Pierwszy nie nie-sie prowiantu i posila się w schronisku, Drugi nosi prowiant,

⁴⁹ Równie dobrze można opisać dwóch miłośników innej dyscypliny turystycznej, ale w górskiej czuję się najlepiej – proszę mi to wybaczyć.

ma cięższy plecak, ale nie musi korzystać z bufetów schroniskowych.

Turysta Pierwszy mocno spragniony i głodny dociera do schroniska i natychmiast na obolałych nogach ustawia się w kolejce do bufetu. Złości się na długi ogonek, ślamazarną obsługę i powolne wybieranie widokówek przez poprzedzających go kolejkowiczów. Kiedy już dokona ograniczonych kartą dań zakupów, chyłkiem szuka miejsca w zatłoczonej i głośnej jadalni. Zwykle jednak kupuje na dalszą drogę jakiś baton i paczkę cukierków. Ponieważ słono przepłacił, wścieka się także na siebie.

Dopiero po obejściu całej jadalni i stwierdzeniu braku choćby jednego wolnego miejsca wychodzi przed schronisko i tam przy zaśmieconym stole wreszcie siada. Bardzo szybko zjada i wypija coś tam, bo stanie w kolejce zabrało mu strasznie dużo czasu, i nawet nie odpocząwszy, natychmiast rusza dalej.

Po tak zjedzonym posiłku zwykle bardzo prędko jest znów spragniony i rozgląda się za źródłem lub choćby potokiem. Niestety, im wyżej, tym wody mniej. Czeka go niezła udręka w ciągu całego dnia. Jeśli zje dokupionego batona, pragnienie go zameczy. Nerwowo wyprzedza innych na szlaku w poszukiwaniu wody oraz by prędzej dotrzeć do wymarzonego ogonka w kolejnym schroniskowym bufecie.

Pozytywnie nastawiona rano do wycieczki grupa Pierwszych już około południa porozdziela się na kilka grupek wzajemnie popędzających się i naburmuszonych na każdego, kto spowalnia tempo gonitwy. Sprzeczki i pretensje bardzo często wynikają właśnie z powodu poczucia udręki uczestników. Brak prowiantu to pogłębia.

Zwykle trwa to pięć do siedmiu godzin, zanim Pierwszy znowu dojdzie do tego samego lub innego schroniska i natychmiast ustawi się umęczony oraz skrajnie głodny jeszcze raz w ciągle długaśnej i gwarnej kolejce do bufetu. On nie ma innego wyjścia – jego głód i zmęczenie decydują za niego.

Turysta Drugi zwykle, zanim rano dojdzie do schroniska, coś już wypije z termosu i w czasie miłego odpoczynku, podziwiając piękne widoki, zje małą kanapkę. Odpoczynek najczęściej wybierze w cichym zakątku, a po posiłku dłuższą chwilę posiedzi. Zadowolony pójdzie powoli dalej.

Do schroniska dojdzie pewnie kwadrans po turyście Pierwszym, w kuchni bez kolejki uzupełni termos darmowym wrzątkiem⁵⁰ i czmychnie stamtąd natychmiast – per saldo wyprzedzi więc Pierwszego o dobre trzy kwadranse.

To nie jest przesada. Mały posiłek w schronisku zabiera prawie godzinę. Jeśli zatrzymuje się nań kiluosobowa grupa, czas ten wydłuża się do półtorej godziny.

Nasz Drugi, nie dręczony pragnieniem i głodem, bo kanapek ma jeszcze kilka, wędruje sobie zadowolony po graniach, nie myśląc w kółko o znalezieniu źródła. Kilka razy w ciągu dnia robi spokojne przerwy w wędrówce, posila się, robi zdjęcia, jeśli idzie w towarzystwie, ma czas na ciekawą rozmowę oraz podziwia przyrodę i swoją zapobiegliwość. A czemu by nie?

Wreszcie pod koniec dnia zmęczony, ale zadowolony z siebie, wchodzi do schroniska i bez przymusu burczących trzewi decyduje, czy będzie coś jadł z bufetu, czy zje ostatnią no-

⁵⁰ Przyszły takie czasy, że za wrzątek trzeba zapłacić, ale jest to symboliczna opłata i na wycieczki nie warto nosić kuchenki.

szoną kanapkę, popijając przed schroniskiem resztkami ciągle gorącej i aromatycznej herbaty z termosu albo może popchnie ją zimnym piwem z zewnętrznego bufetu.

Zwykle Drugi trafia po południu do schroniska znacznie później niż Pierwszy, bo nie musiał śpieszyć się przez cały dzień. Tyle tylko, że Drugi bywa w dużo lepszym humorze i pewnie, w przeciwieństwie do Pierwszego, następnego dnia znów będzie miał ochotę na kolejną wycieczkę.

Pośpiech na wycieczce świadczy głównie o chęci jak najszybszego jej zakończenia. Wielu młodych „pędzislaków” zadowolonych w sposób oczywisty z samego faktu wycieczki dopiero ten argument skutecznie spowalnia. Niezadowolonych nic nie nakłoni do wolniejszego marszu, póki nie padną na swą własną, skwaszoną twarz.

Każdy sam musi zdecydować: czy chce stać się Pierwszym, czy też Drugim turystą? Wszystkim przyszłym Drugim wyjaśniam, co i w jakich ilościach zabrać ze sobą jako prowiant na całodzienną wycieczkę pieszą.

Zalety gorącej herbaty z cytryną na szlaku wyjaśniłem już, opisując termos. Tu wystarczy dodać, że warto zabrać cukier w kostkach (lepiej w saszetkach, ale trudniej je kupić) w ilości podwójnego osłodzenia w stosunku do naszych upodobań. Herbata z cytryną zwykle tego wymaga.

Świetnie smakuje dobrze osłodzona herbata z grubym plasterem nieobranego jabłka. Też w to nie wierzyłem, aż raz mnie poczęstowano. Nie wypadało odmówić – wypilem i natychmiast szczerze polubiłem.

Kawa na szlaku jest mniej regenerująca od herbaty, ale nie należy tego brać zbyt doktrynalnie. W końcu chodzi o zaspokojenie także, a może głównie, własnych upodobań i potrzeb.

W każdym razie równowaga płynów w organizmie musi być zachowana.

Lepiej iść wolniej i mniej się pocić⁵¹, niż zalewać wypociny organizm litrami płynów. Samo pocenie się męczy równie mocno jak wdrapywanie się na stromizny.

Rewelacyjnym uzupełnieniem gorących napojów z termosu są łatwo dostępne ostatnio płyny izotoniczne. Pół litra takiego płynu i termos 0,75 litra wystarczają na cały dzień dwóm dorosłym osobom.

Tu właśnie jest miejsce na ocenę przydatności innych płynów. Gazowane mniej lub bardziej syntetyczne świństwa już wcześniej zdyskwalifikowałem.

Widuję ostatnio na szlakach puste puszki po tak zwanych napojach energetyzujących. Niebezpieczeństwo stosowania ich przez turystów tkwi w specyfice działania. One nie dodają energii, one jedynie dają przekonanie o posiadaniu większej energii, niż jest to w rzeczywistości. W wielkim, ale dopuszczalnym uproszczeniu działają jak leki psychotropowe.

Jeśli komuś wydaje się, że posiada więcej energii, niż jej ma faktycznie, podejmuje wysiłek, na który bez tego przekonania nie porwałby się. Może, choć wątpię, jest to dobre na dyskotecę, ale w górach czy wielkich kompleksach leśnych zawyżona ocena własnych możliwości turystów jest głównym powodem istnienia i rozwijania się wszelkich służb ratownictwa. Niemal zawsze u zarania tragedii spowodowanej przez człowieka na szlaku leży przecena własnych możliwości. Nigdy nie powinno się zażywać na wycieczkach takich specyfików.

⁵¹ Przypominam – to już nie krótki i ostry marsz treningowy, a długa całodzienna wycieczka!

Marsze z kijkami

Spora część tak zwanego ruchu turystycznego taszczy ze sobą puszkę z piwem celem spożycia „na szczycie” albo innym miejscu docelowym. Jeśli jest to jedna puszka na dorosłą osobę, nic zdrożnego ani szkodliwego w tym nie ma. Natomiast większe ilości piwa, a zwłaszcza mocniejszych napojów, są zwykłym igraniem z losem.

Nawet stare doktryny o zbawczym działaniu koniaku na przemarznięte w górach ciało padły ostatecznie i to już w latach dwudziestych poprzedniego stulecia⁵². Uparte zapominanie o tym przez rodzimych birbantów wzbudza już tylko politowanie. Doprawdy lepiej zostawić ich w przydrożnych barach niż namawiać na wspólne wycieczki. Oni nas zamęczą swoim znudzeniem, a my sami będziemy przeklinać chwilę nierozważnej propozycji.

Nawet jedna puszka piwa wypita w czasie pokonywania poważniejszego podejścia powoduje tak gwałtowne wydzielanie potu, że odbiera znaczną część sił. Bywa, że osobę rzadko chodzącą po górach ta puszka piwa ścina z nóg. Też kiedyś po jednym piwie zdychałem pod plecakiem na „windzie” w Jaworzynce. Ostrzegam zatem każdego, kto jeszcze nie próbował.

Inna sprawa wypić piwo lub kieliszek (nie więcej) czerwonego wina po powrocie z wycieczki. Jakoś lepiej rozprzewadza się wtedy zakwasy w mięśniach i sen bywa bardziej regenerujący. Zwykle tak jest z alkoholem, że mała dawka pomaga, a duża szkodzi.

⁵² Chodzi o ponury przypadek Kaszniców – patrz W. Żuławski „Tragedie tatrzańskie”.

Trzy podwójnie składane kanapki z pełnej szerokości osiemdziesięciodekowego bochenka powinny wystarczyć dorosłemu mężczyźnie na cały dzień, jeśli wychodzi po obfitym śniadaniu i wraca na gorącą kolację. Późne nastolatki niezależnie od płci będą mocno głodne bez czwartej takiej kanapki. Pieczywo im ciemniejsze, tym lepsze.

Nawet wiecznie odchudzające się madonny mogą bezkarnie wszystko to zmlócić. Jeszcze nikt nie przytył w czasie całodziennej pieszej wędrówki. Mało tego, im więcej zjemy na takiej wycieczce węglowodanów, czyli chleba i cukru, tym więcej tłuszczu spali organizm, także tego odłożonego „tam gdzie nie trzeba”.

Kanapki smarować należy niewielką ilością tłuszczu, najlepiej roślinnego nieutwardzonego⁵³, „zalepiając tylko dziurki”. Masło jest stokroć lepsze dietetycznie od wszelkich margaryn, ale bardzo szybko jełczeje i dlatego kanapki z nim trzeba robić tuż przed wyjściem na wycieczkę – te zrobione wieczorem mogą już po południu „pachnieć”. Smalcu lepiej unikać, ale jeśli ktoś lubi, niech stosuje, byle bardzo oszczędnie.

Kanapki układamy wędliną – byle nie wysuszoną na wiór – oraz twardym serem, może nieco grubiej pokrojonymi niż do pracy czy szkoły.

Zawsze bardzo cennym, nie tylko smakowo, dodatkiem do kanapki jest liść sałaty lub kapusty pekińskiej. Świetny jest ogórek, zwłaszcza małosolny – doskonale uzupełnia ubytki soli. Lepiej go jednak nie umieszczać pokrojonego w kanap-

⁵³ Utwardzone tłuszcze roślinne to wszelkiego autoramentu – chroń nas, Panie – margaryny!

kach, a zjeść „na prikusku”. Warzywa o ostrzejszym smaku zwiększają pragnienie i nie radzę ich stosować.

Dobrze jest zabezpieczyć każdą kanapkę w osobny kawałek papieru, a razem umieścić w woreczku foliowym. Jeszcze lepiej umieścić kanapki w twardym plastikowym pudle. Zwykle w plecaku bywa dość ciasno, a zrolowane kanapki tracą jakby na smaku.

Cennym dodatkiem do posiłku są owoce. Na piesze wyprawy polecam szczególnie te posiadające dużo włókna. Poprawiają w tych wyjątkowych dla mieszczuchów warunkach metabolizm i zwykle są dość odporne na ścisk plecakowy. Doskonale sprawdzają się jabłka, znacznie gorzej pomarańcze, ale trudno przecenić wyjątkowe zalety banana na duże upały. To właśnie banany zjadane są przez zawodników w przerwach meczów tenisowych na upiornie gorących kortach.

Doskonałym pomysłem jest tak zwana pogryzka. Różniście są na nią przepisy, ale zasada przygotowania i stosowania jest dziecinnie prosta. Podstawowym składnikiem jest rozgniecione ziarno zboża. Na dobrą sprawę każde zboże jest dobre. Mogą to być płatki owsiane – zresztą najłatwiej je kupić. Do tego warto dodać kukurydzianych płatków śniadaniowych, tak pół na pół. To „paliwo” trzeba urozmaicić nie tylko smakowo.

Dobre są każde suszone owoce, od jabłek i śliwek do rodzynek, fig oraz daktyli włącznie, im więcej rodzajów, tym lepiej. Im owoce suszone są bardziej słodkie, tym należy stosować ich mniej, bo wzmagają pragnienie. Duże kawałki warto pokroić. Niektórzy słusznie dodają do pogryzki ziaren oleistych: dyni, słonecznika, wszelkie orzechy lub wręcz paczkę mieszanki z niemiecka zwanej „studentenfutter”.

Pogryzkę nosi się w niewielkich ilościach w woreczku w kieszeni i co chwilę wkłada szczyptę do ust. Rozgryzanie i żucie trwa niemal bez przerwy.

Dwadzieścia deko pogryzki wystarcza na niemal dziesięciogodzinną wycieczkę. Laikom trudno uwierzyć w doskonałość takiego uzupełniania pokarmu energetycznego, ale sprawdzono go na wielkich wyprawach pod wszystkimi szerokościami i długościami geograficznymi.

Fizjologowie wypowiadają się bardzo pozytywnie o tym patencie. Działa wyśmienicie. Wiele osób cierpiących w czasie podróży na zaparcia lub rozstroje żołądkowe bez takich mieszanek nie rusza się na dłużej z domu.

Znane, światowe firmy zaopatrujące turystów wyprawowych (trekking) już robią straszną kasę na tych mieszankach. Podobny produkt w handlu nosi nazwę „müsli”, zawiera jednak zbyt dużo słodkiego lepszczaka jak na mój gust.

Radzę spróbować zrobić pogryzkę samemu według swoich upodobań. Wyjdzie nieporównanie taniej. Dziesięć deko pogryzki zastępuje jedną dużą kanapkę. Nie należy jednak przesadzać. Dwie kanapki i tak trzeba ze sobą wziąć.

Ruszających „dziobem” w czasie marszu na szlakach jest coraz więcej⁵⁴. Obserwując ich, można pomyśleć, że w ogóle nie męczą się w marszu. Tak się składa, że są to zwykle, póki co, osobnicy od czterdziestki wzwyż. W ten oto powyższy sposób zdradziłem podstawową tajemnicę ich (także mojej) pozornie niezniszczalnej kondycji.

⁵⁴ Podobnie wyglądają żujący gumę. Tego specyfiku jednak nie pochwalam przy dużym wysiłku. Powoduje silne wydzielanie śliny wyparowującej przy gwałtownych wydechach. Zwiększa to odwodnienie organizmu.

Najgorsza dieta na pieszą wycieczkę składa się z chipsów, czekolady i gazowanego napoju. Po tym naprawdę musi boleć nie tylko brzuch, ale i mięśnie.

Kiedyś nosiło się czekoladę na każdą wycieczkę. Rzeczywiście, po długim wysiłku kawałek czekolady znacznie poprawia samopoczucie. Po prostu szybko, choć minimalnie, podnosi się temperatura ciała. Jest to zaledwie kilka setnych stopnia Celsjusza, ale dla organizmu bardzo dużo.

Tłuszcze czekolady – w gorzkiej jest ich najwięcej – nieźle poprawiają termikę ciała, ale energetycznie są niestety nieprzydatne. Ich trawienie pochłania prawie tyle energii, ile same dostarczają. To jest tak, jak po bardzo obfitym posiłku. Niby spożyliśmy dużo nowej energii, a czujemy się bardziej zmęczeni niż przed posiłkiem.

Po całodziennej wycieczce warto mimo potężnego zmęczenia zjeść gorącą kolację lub choćby obiad na kolację.

Spora ilość gorących napojów skutecznie uzupełni nadzwyczajne ubytki płynów w organizmie. Warto wypić też dużą szklankę (lepiej dwie) soku z czarnej porzeczki. Mniej wartościowy (o dziwo!) jest w tym wypadku sok pomarańczowy⁵⁵. Unikajmy jak morowej zarazy płynów o nazwie „napój”.

⁵⁵ Nadzwyczajna popularność soku pomarańczowego wynika z jego najniższej spośród soków ceny na rynkach światowych, co jest skutkiem gigantycznej produkcji. Jeśli chodzi o wartość rzeczową dla organizmu, wyprzedzają go znacznie soki z czarnej porzeczki, a także aronii. Godne polecenia są także soki warzywne. Te są w Polsce coraz bardziej popularne, więc zapewne w niedługim czasie znacznie stanowią.

Odpadki

Tam gdzie mówimy o posiłkach, zawsze pojawia się problem resztek, odpadków, ogryzków, skórek owoców, skorupek jaj, papierów i innych opakowań. Jest tego całkiem sporo i zawsze na wycieczce warto mieć przy sobie choćby małą reklamówkę do zbierania tych śmieci. Oczywiście po wycieczce wyrzucamy to do mijanego śmietnika. Jeśli chcemy za jakiś czas znów odwiedzić to samo miejsce i nie mieć odruchów wymiotnych, właściwie nie mamy innego wyjścia, jak zabierać ze sobą wszystkie odpadki.

Spora ilość nadzwyczajnie uwrażliwionych osób zbiera także śmieci pozostawione na łonie przyrody przez innych. Zbożny to zwyczaj i chylę przed nimi czoła, ale ze względów głównie higienicznych radzę dobrze przemyśleć ewentualne naśladownictwo.

Zimą też można...

A niby czemu nie?

Panuje prawie powszechne przekonanie, że takie zajęcia jak marsze z kijkami jest możliwe wyłącznie latem lub co najwyżej wczesną jesienią lub późną wiosną, ale wyłącznie przy ładnej pogodzie. Problem w tym, że przy mniej sprzyjających warunkach trudno sobie wyobrazić ciężki wysiłkowy trening na świeżym powietrzu bez ryzyka poważnego przeziębienia. Rozwiązanie łatwe nie jest, ale... możliwe.

Najpierw kilka założeń.

Po pierwsze – zaczynać trzeba jednak latem. Kiedy już nabierzemy odpowiednich umiejętności, a przy okazji marszów podczas różnych warunków pogodowych także dość znacznej odporności immunologicznej, chłód obejmujący spocone ciało nie będzie już taki groźny.

Po wtóre – wraz z pogarszającymi się warunkami jesienią w toku kolejnych prób i błędów dobierzemy stosowną odzież na złe warunki pogodowe – ani za lekką, ani za ciepłą.

Po trzecie – na okresy złej aury należy zdecydowanie zbliżyć miejsce uprawiania marszów, a właściwie miejsce ich rozpoczęcia i zakończenia, do własnego domu.

Po czwarte – rozgrzewkę należy wykonywać w domu bezpośrednio przed marszem i podobnie ćwiczenia po marszu.

Odzież zimowa

Na zimę także stosujemy odzież niekrępującą ruchów, ale oczywiście cieplejszą. W żadnym wypadku nie należy stosować odzieży impregnowanej, bo natychmiast spocimy się w niej. Lekko przewiewne, ale dwu- lub nawet trzywarstwowe ubranie będzie najbardziej odpowiednie. Zaskakuje zwłaszcza skuteczność założenia drugiej pary legginsów.

Szczególne znaczenie zimą mają stuptuty. Śnieg oblepiający buty i szastające się po nim doły spodni to najczęstsze powody przemoczenia nóg. Dobra impregnacja skórzanych butów oraz stuptuty skutecznie nas ochronią.

Szczególną uwagę należy skierować na nieprzewiewną kurtkę i spodnie na „po marszu”. To niestety powinny być okrycia wyposażone w membrany oddychające, ale niekoniecznie te najdroższe⁵⁶. Wiąże się to, rzecz jasna, z zastosowaniem wszystkich warstw oddychających, a to już z daleka pachnie kosztami.

Cóż, mówiłem że nie będzie to łatwe...

Opaska, czapka i rękawice

Podczas zimowych zajęć ruchowych na świeżym powietrzu należy szczególnie chronić głowę, bo to poprzez nią traci się najwięcej ciepła⁵⁷, oraz dłonie, bo one w trakcie marszów z kijkami najmniej pracują i marzną.

⁵⁶ Membrany są bardzo różne, a ceny odzieży w nie wyposażonej różnią się ogromnie – nam wystarczy zdecydowanie najtańsze rozwiązanie.

⁵⁷ No... jak by to wyjaśnić? Nasz najbardziej osobisty „komputer” wymaga sporych ilości energii, także cieplnej.

Marsze z kijkami

Ciepłą, lekko obciskającą opaskę na czoło i uszy, głęboką elastyczną czapkę i dobre rękawice powinniśmy przy złej pogodzie wkładać zawsze, a jeśli byłoby zbyt ciepło, należy je mieć w kieszeni. W żadnym wypadku nie zostawiać w domu – w tych porach roku pogoda zmienia się bardzo szybko.

Kominiarka

Na szczególnie zimne dni stosownym zabezpieczeniem głowy jest kominiarka, która dobrze przylega do całej głowy, pozostawiając odkryte jedynie oczy. Nawet najcieńszy kaptur założony na dobrą kominiarkę pozwala na długie pobyty na dworze także przy trzaskających mrozach.

Jak chodzić po podłożu śliskim?

„– Jakim prawem pan tu wszedł? – spytał profesor fizyki wchodzącego na egzamin studenta, gdy ten w głębokim ukłonie próbował się przywitać od progu gabinetu.

– Prawem tarcia, panie profesorze! – padła rezolutna odpowiedź i egzamin zaczął się od małego punktu dla studenta.”

Zacytowana stareńka anegdotka pasuje jak ulał do początku tego rozdziału.

To prawda. Chodzimy, biegamy, zmieniamy kierunek ruchu oraz zatrzymujemy się, wykorzystując tarcie. Jeśli robi się ślisko, wszelkie poruszanie się zaczyna być trudne lub nawet niebezpieczne – łatwo o upadek. Gdy zamierzamy maszerować z dużymi prędkościami, śliska nawierzchnia może zniechęcać. Wcale jednak nie musi.

Rozwiązaniem są raczki⁵⁸ zakładane na buty.

⁵⁸ Nie raki! W rakach wspinają się alpiniści po zalodzonych stokach gór.

Raczki

Raczki przeszły sporą metamorfozę w czasie ostatnich kilkunastu lat. Najpierw był to zmyślnie powyginany kawałek twardej blachy, który zakładało się pomiędzy zelówkę a obcas buta i przypinało skórzanymi paskami obejmującymi but przez piętę i podbicie. Te paski namakały, wyciągały się i trzeba je było co chwila dociągać.

Potem zastosowano paski stylonowe, ale ich ucisk na stopę nadal powodował szybkie marznięcie.

Obecnie produkuje się raczki w postaci fikuśnie ukształtowanego i powycinanego kółka z bardzo mocnej, ale elastycznej gumy. W tę gumę wtopione są na odpowiednich „podpórkach” bardzo ostre kolce ze szlachetnych odmian stali. Takie „cóż” po prostu zakłada się na buty od spodu, wyciąga obłe paski na czubek buta oraz na piętę i... już. Gdy stanimy na lodzie, ostre kolce wbijają się weń i ani marzyć i ślizganiu się.

Trzeba pamiętać jedynie o tym, by podeszwy naszych butów były możliwie najbardziej płaskie. W przeciwnym wypadku może się okazać, że akurat kolce raczków nie będą miały odpowiedniego podparcia i pochowają się pomiędzy kostkami bieżnika.

Rakiety śnieżne

Wyruszając na wycieczkę krótko po obfitym opadzie śniegu, możemy natknąć się na tak kopne odcinki drogi, że nie da się iść na butach. Co chwila wpadamy aż po barierę dźwięku w głębokie zaspy. Lepiej wtedy odczekać kilka dni, aż śnieg osiadzie oraz stanie się bardziej zwarty i nośny.

Gdy zaś „zew natury” okaże się silniejszy niż zdrowy rozsądek...? Albo kopny śnieg zastanie nas w środku wycieczki? W takiej sytuacji należy zastosować bardzo stary patent wszystkich bez wyjątku ludów⁵⁹ północnych – rakiety śnieżne. Oczywiście stosujemy je tylko na tych odcinkach, gdzie zapadają się buty.

Współczesne rakiety śnieżne wykonane są z plastikowej wytłoczki obrzeżonej dość topornym rantem z ciężkim „ogonkiem” z tyłu. Ma to przegubowy, plastikowy zaczep (obejmę) do buta z dużą możliwością regulacji. Typów rakiet śnieżnych jest co niemiara. Przeżywają one obecnie rozkwit popularności i można znaleźć na rynku modele leśne, górskie, a nawet alpejskie z wmontowanymi od spodu niby-rakami. Do wyboru, do koloru! Dla celów turystycznych najlepsze będą stosunkowo najprostsze, choć w terenie górzystym trudno odmówić atrakcyjności modelom z kolcami od spodu. Tak czy siak, współczesne rakiety śnieżne to wydatek rzędu kilkuset złotych. Cóż... moda kosztuje! Powstają już jednak wypożyczalnie rakiet i jest to jakiś sposób na obejście zakupu. Pojawiają się także wersje na lepsze warunki i kosztujące poniżej dwustu złotych. Należy się spodziewać, że tendencje obniżające ceny będą dominowały.

Uwaga! Główną cechą każdej pary rakiet śnieżnych jest ściśle określony maksymalny ciężar piechura – oczywiście li-

⁵⁹ Swoją drogą... jak oni wszyscy wymyślili dokładnie to samo bez telefonów satelitarnych i Internetu? Wynalazek jest na tyle ponadczasowy, że w skrajnych warunkach stosuje się go także obecnie. Podejrzewam, że właśnie ze względu na prostotę rozwiązania ludzkość będzie chodziła na rakietach śnieżnych także za tysiąc lat. Pod warunkiem, że wtedy w ogóle będzie na Ziemi śnieg...

czony wraz z ubraniem i plecakiem. Jeśli przekroczymy ten parametr, nie dziwny się, że na tych rakietach też będziemy zapadali się w śniegu.

Niech nas też nie zdziwi, że przy bardzo sypkich odmianach śniegu⁶⁰ nośność używanych rakiet wyda się nam mocno zawyżona.

Największą wadą każdych rakiet jest lepienie się do nich śniegu. Czasem ciężar oblepionych śniegiem rakiet jest wręcz nieznośny, ale póki co nie wynaleziono jeszcze typu pozbawionego tej wady w stu procentach. Wszystkie marketingowe banialuki na temat odporności jakiegoś modelu⁶¹ na lepiący się śnieg radzę od razu puszczać mimo uszu. Zaoszczędzimy w ten sposób sporo pieniędzy!

Na początek można w zupełności zadowolić się dowolnym, byle sprawnym modelem rakiet najprostszego, starego typu. W odległe tereny leśne warto je zawsze zabierać, choć to dość ciężki i duży sprzęt!

Chodzi się na rakietach raczej niewygodnie, bo trzeba stawiać nogi dość szeroko, ale zakłada się je tylko wtedy, gdy chodzenie bez nich jest w ogóle niemożliwe. Na szerokie stawianie stóp narzekają głównie kobiety i wydumano dla nich rakiety stosunkowo szerokie z przodu, ale ostro zwężone z tyłu. Tylko przenoszenie stopy obok nogi wymaga wtedy poszerzenia kroku. W momencie stawiania stopy można już zawęzić krok. Te rakiety są przeznaczone dla osób o mniejszym ciężarze, ale nie jest to akurat dla kobiet wada.

⁶⁰ Bo śnieg bywa bardzo różnej konsystencji. Podstawowe odmiany śniegu omawiam w „Szkole Turystyki Narciarskiej”.

⁶¹ Tak zwane modele „anti-snow” – to bzdura!

Marsze z kijkami

Zanim po raz pierwszy użyjemy rakiet daleko od domu, warto poprobować ich w kopnym śniegu na krótkim spacerze. Nie trzeba wychodzić na taki spacer w ciężkich butach turystycznych. Rakiety można bez trudu przypiąć do każdego buta – nawet do śniegowca. Pierwsze kroki będą zapewne niezdarne, bo szerokość samych rakiet wymusza dość nienaturalnie szerokie stawianie stóp, ale po kilku krótkich spacerach powinniśmy opanować tę technikę w stopniu wystarczającym do pokonania kopnego odcinka szlaku. Chodzenie na raketach jest o wiele łatwiejsze i bezpieczniejsze, gdy jednocześnie używamy kijków. Tak zresztą w terenie należy robić zawsze.

Chodzenie na raketach śnieżnych

Kiedy już opanujemy podstawowy krok na raketach oraz nabierzemy wprawy w posługiwaniu się nimi wraz z kijkami⁶² i przyjdzie nam ochota na wycieczki dłuższe, w głębsze lasy i odleglejsze rejony, może nas spotkać wiele rozmaitych utrudnień. Jednym z nich jest bardzo luźny, kopny wręcz śnieg – puch śnieżny. Niech nam się nie zdaje, że on może występować jedynie w krótkim okresie po opadzie, a po kilku dniach na pewno osiadzie.

Po pierwsze, czas osiadania puchu zależy od pogody, nie tej określanej dla całego kraju czy regionu, ale od tej, która działa bezpośrednio na każdy skrawek terenu. Znamy przecież liczne anomalie pogodowe i tak zwane mikroklimaty.

⁶² Chodzenie z plecakiem na raketach bez używania kijków jest oczywistą głupotą.

Po wtóre, może być i tak, że na niewielkiej przestrzeni właśnie w nocy przed naszym tam dotarciem lokalnie spadło dużo śniegu.

Po trzecie wreszcie, nikt nas nie zapewni, że w czasie naszej wędrówki w ciągu godziny, dwóch nie spadnie ćwierć metra świeżego puchu. To bardzo częste wypadki! Turystyka kwalifikowana polega właśnie na ciągłym zaglądaniu za kolejne zakręty drogi w poszukiwaniu nowych wrażeń. No... to mamy, czego chcieliśmy!

Wchodząc na taki śnieg, bardzo szybko okazuje się, że kolejne kroki stają się coraz krótsze, po chwili idzie się już coraz trudniej, nogi zaczynają się zapadać coraz głębiej. Jeszcze kawałek i okazuje się, że za każdym razem trudno już nogę wyciągnąć z puchu. Z kolei ominięcie puszystego pola śniegowego zwykle nie wchodzi w rachubę... one bywają niezwykle rozległe i nie ma żadnych przesłanek pozwalających przewidzieć, którędy je obchodzić.

Czasem najrozsądniej jest po prostu zawrócić i wydość się z puszystej pułapki. To takie właśnie warunki doprowadziły w zamierzchłej przeszłości do wynalezienia rakiet śnieżnych.

Dziś nowoczesne rakiety są znacznie ulepszone, ale ze względów oczywistych równie duże i niezbyt wygodne w transporcie. Mają zwykle długość ponad sześćdziesięciu centymetrów. To spory sprzęt!

Nosi się je przypięte do plecaka. Należy je przypinać pionowo i możliwie nisko, aby nie wystawały ponad głowę, bo czasem trzeba się przedostać skroś nisko wiszących gałęzi i zaczepiałyby o nie, spuszczając nam na głowę tumany śniegu. Rakiety zaczepione do plecaka w pozycji poziomej to pod-

czas leśnych wędrówek ciężkie utrapienie... ciągle o coś zaważają, a i można spowodować poważną kontuzję, uderzając nimi kogoś przy obracaniu się. Tak przypina się rakiety tylko na zupełnie otwartych przestrzeniach.

Z kolei za nisko przypięte będą uderzały o nogi zakroczone. Nie ma rady, trzeba samemu wykoncypować, jak najwygodniej przypiąć rakiety. Nie jest to trudne i po kilku próbach uda się znaleźć złoty środek.

No, dobrze. Założymy te rakiety. Ale jak to po kolei zrobić? Już mówię. Najpierw mocno wbijamy w śnieg obydwie kijki. Nie kładziemy ich na śniegu, bo nawet kopny puch może być pokryty cieniutką warstwą śliskiego lodu i leciutkie kijki mogą po nim pojechać sobie bez naszego udziału. Z kolei zdejmujemy plecak i stawiając go, nakładamy jeden pas ramieniowy na wbite kijki. Upewniwszy się, że plecak nie odjedzie w nieznane, odpinamy rakiety od plecaka. I tu rzecz bardzo istotna – nie robimy skłonu do plecaka, tylko kucamy! W takiej pozycji mamy cały czas dobrą zdolność obserwowania otoczenia. W czasie skłonu nie widzimy nic zgoła poza małym skrawkiem wokół przodów butów, a obsuwający się w dół kaptur może i to ograniczyć. Otóż turysta nie może bać się otoczenia, ale musi je cały czas bacznie obserwować i to z różnych powodów. A to spłoszony zwierzak wyskoczy z nieodległej rozpadliny, a to poryw wiatru zdmuchnie z drzewa chmurę pyłu śnieżnego wprost na nas albo i nie, a to śnieżna kula skądś się oberwie, potoczy się skroś stoku i jeśli nawet nie trafi w nas, to i tak pozostawi interesujący ślad, a to towarzysz zagapi się i pokazując innym to coś frapującego, machnie ręką z kijkiem i walnie nas w to lub owo... Oczy dookoła głowy! Zawsze!

I jeszcze jeden powód unikania skłonów. W czasie marszów, podczas zamaszystych ruchów kijkami koszule, bluzy i skafandry mają zwyczaj podjeżdżać na plecach do linii talii. Głęboki skłon odsłania wtedy gołe plecy. Brr!!!

No... ekstra! Odpięliśmy rakiety, by je przypiąć, ale przecież nie przypniemy obydwu naraz. Natychmiast wbijamy jedną rakietę piętką głęboko w śnieg, by nie odjechała, i dopiero teraz mamy wolne ręce, którymi możemy coś tam zrobić.

W tym momencie zawsze mam coś takiego, że chce mi się zrobić zdjęcie. Rakietą, plecak i kijki wbite w śnieg są zawsze bardzo fotogeniczne. Pewnie nie tylko mnie się tak zdaje!

To, co wyżej napisałem, ma fundamentalne znaczenie na stokach. Na płaskiej drodze leśnej można pozwolić sobie na dużo większą nonszalancję. Chodzi jednak o wyrobienie u siebie prawidłowych nawyków, wręcz odruchów od samego początku. Kiedy zapędzimy się na strome i rozległe stoki i to niekoniecznie gór wysokich, trzeba już te nawyki mieć! Chron nas, Panie, od utraty kijka, plecaka czy rakiety w takich warunkach!

Wystarczy pomyśleć... Po śliskiej powierzchni stoku plecak zsuwa się z coraz większą prędkością. Nie złapiemy go w locie! Po chwili skrywa się za krzywizną stoku i... tyle go widzieliśmy! Odnalezienie go to kilkaset metrów zejścia w dół. Jeśli mamy szczęście i odnajdziemy zgubę (pytanie – w jakim stanie?), czeka nas kilkaset metrów powrotu w górę. Jeszcze gorzej jest z rakietą lub kijkiem. Te natychmiast nabierają kosmicznych niemal prędkości i ze świstem wpadają pomiędzy drzewa, odbijają się wielokrotnie pod różnymi kątami i grzęzną zazwyczaj w jakiejś głębokiej zaspie. Cud tylko może spo-

wodować zbieżność dwóch szczęśliwych przypadków: lądują w stanie niepołamany i... udaje się nam je znaleźć. Nie, nie życzę nikomu takich atrakcji na szlaku!

Świetnie! Tyle napisałem, a jeszcze nie doszedłem do chodzenia na rakietach, ba... nawet do ich założenia! No tak, ale gdzieś ten tekst i tak musiał być napisany. Per saldo, jestem do przodu! Hm... ja tak, ale czy Czytelnik szukający porządnego opisu stosowania rakiet? Już wracam do meritum...

Układamy jedną raketę spodem do dołu i natychmiast lekko wciskamy ją w śnieg. Tu znów powtarza się stosowanie starej zasady: niczego na śniegu nie kładziemy, a wbijamy lub choćby tylko wciskamy weń.

Rakiety śnieżne mają najprzeróżniejsze konstrukcje, ale każda z nich umożliwia przypięcie do zimowych butów dowolnego typu i rozmiaru w szerokich granicach. Zakładam, że nie trzeba tu opisywać kilkudziesięciu różnych instrukcji użytkowania, tym bardziej że współczesne rakiety mają na plastikowych powierzchniach wytłoczone dokładne instrukcje użycia w postaci tak zwanych „idiotenbild”.

Zanim wyruszymy w drogę, zakładamy kijki i to dokładnie tak samo jak zawsze – w terenie płaskim pętla na nadgarstku, a w górach pętli nie zakładamy w ogóle. Uwaga na plecak! Albo go natychmiast zakładamy, albo przynajmniej jeden pas przydeptujemy raketą.

Natychmiast po założeniu rakiet robimy kilka kroków dla sprawdzenia, czy wszystko działa należycie. Jeśli coś jest nie tak, poprawiamy i znów próbujemy. To musi działać bez zarzutu! Zawsze!

Zważywszy sporą szerokość rakiet, stopy stawiamy szeroko, ale bez przesady. Jeśli mamy akurat rozpięte z tyłu stup-

tuty, natychmiast okaże się, że trzeba je zapiąć, bo zawadzają o rakiety.

Pierwszy krok wykonywany na rakiemie jest łudząco podobny do pierwszych w życiu kroków na nartach biegowych. Najpierw lekko unosimy stopę, a gdy już czubek rakiety oderwie się od podłoża i wystaje ponad krawędź śniegu, przenosimy ją do przodu i stawiamy bez wysilania się na wydłużenie kroku. Konstrukcja rakiet powoduje, że ich tylna część wlecze się po śniegu. Tak musi być! To po to obciąża się tyły rakiet lub w starych typach pozostawia długi i gruby ogonek!

Kolejny krok jest identyczny, ale nogę zakroczną trzeba unieść niemal pionowo w górę i to może sprawiać drobny kłopot. Właśnie dlatego kroki na rakietach powinny być stosunkowo krótkie. Ich długość będzie zależała prawie wyłącznie od głębokości, na jaką zanurzą się w śniegu rakiety. W supersypkich kaszach śnieżnych kroki bywają zupełnie krótkie.

Niektóre rakiety mają kliny podkładane pod pięty butów. Kliny te stosuje się jedynie podczas podchodzenia na wprost na strome stoki. W każdym innym wypadku powinny być usunięte spod butów.

Uwaga! Nowoczesne rakiety z zębami mają zatrzaski do przypinania ich pięt do spodów butów na stałe. Wykorzystuje się to w warunkach silnie zmrożonego śniegu, gdy zęby rakiet zastępują raki. Nigdy nie zastąpią ich w stu procentach, ale przy niewielkich nachyleniach stoku i dość miękkim zalodzeniu sprawuje się to całkiem dobrze.

Marsze z kijkami

Kijki do rakiet

Już je opisałem w rozdziale „Prawdziwe talerzyki zimowe” i tam należy szukać odpowiednich informacji.

Kijki zimą w górach

W terenie górzystym zdarzają się lawiny. Sporo o nich można poczytać w „Szkole Turystyki Narciarskiej”, ale nie musimy znaleźć się aż na tatrzańskim czy beskidzkim zboczu, by niebezpiecznie zjechać ze stoku ze sporą ilością śniegu. Szkolenie, jak się zachować w lawinie doprawdy znacznie przekracza zamierzenia tego poradnika, ale wybierając się zimą w góry, warto znaleźć instruktora, który przynajmniej nauczy nas podstawowych zasad unikania lawin, bo... tylko tyle można zrobić. Gdy zostaniemy porwani przez lawinę, tylko nader szczęśliwy przypadek oraz zimna krew i olbrzymie doświadczenie może uchronić nas przed najgorszym.

Obsunięcie się ze stoku ze śniegiem zawsze jest groźne. Zdarzyło mi się zjechać wraz z ogromną masą śniegu ze skarpy nad... Brdą i tylko dzięki pomocy towarzyszy zdołałem się wydostać ze zbitej masy, która oblepiła mnie od dołu zaledwie nieco powyżej pasa.

Podstawową zasadą obowiązującą zimą w górach jest niezapinanie pasa piersiowego plecaka oraz... nieużywanie pętli nadgarstkowych kijków. Dlaczego?

Otóż wszystko, co z nas „wystaje” (plecak, kijki, torba z aparatem czy lornetką na pasie przez ramię), jest „kotwicą”, która wciąga nas w głąb zjeżdżających i bardzo ruchliwych mas śnieżnych. Im mniej takich kotwic, tym więcej szans na utrzymanie się na powierzchni w „jadącej betoniarnie”, jak

to obrazowo określił bardzo doświadczony himalaista Artur Hajzer po swej przygodzie z lawiną. Zatem, jakby co, należy wszystkiego się pozbyć, po prostu odrzucić.

Mam nadzieję, że nikomu z Czytelników ten rozdziałik nie przypomni się poniewczasie.

Chodzenie na nartach

Jasne, że można. Nawet trzeba, bo narty biegowe to fantastyczna forma rekreacji – także stosunkowo tania, a przede wszystkim prosta w swym podstawowym zakresie. Wszystkich zainteresowanych odsyłam jednak do innego poradnika – „Szkola Turystyki Narciarskiej”, bo temat jest może niezbyt skomplikowany, ale w wersji turystycznej dość rozległy, a kopiowanie tu mnóstwa raz już publikowanego tekstu uważam za bezcelowe.

Miłośnikom marszów z kijkami na pewno spodobać się spacerów na nartach, a z czasem, gdy nabiorą już odpowiedniej wprawy, także długie zimowe wyprawy na nartach. Wtedy wskazana wyżej „STN” okaże się bardzo przydatna.

Bez nart też można!⁶³

W ciągu kilku zaledwie ostatnich lat fiński pomysł na rekreację rozprzestrzenił się na całym świecie. Dziś określenie Nordic Walking nie jest obce nawet w najodleglejszych od Europy skupiskach cywilizacji. Co takiego spowodowało tę nadzwyczajną popularność takiej właśnie formy rekreacji? Powodów podać można kilka – jest tani, stosunkowo łatwy i, co bodaj najważniejsze, skutkuje już po kilku tygodniach.

Nie bez znaczenia okazała się także sprytna metoda popularyzacji – szybko wyszkolona spora grupa instruktorów zaczęła skupianie wokół siebie grup o charakterze towarzyskim. Ich uczestnicy szybko nabierali atrakcyjnych kształtów ciała i „pocztą pantoflową” idea się rozprzestrzeniła. Resztę załatwił internet, w którego sklepach można dokonać wszelkich niezbędnych zakupów oraz uzyskać informacje o podstawowych zasadach uprawiania.

⁶³ Instruktorzy Nordic Walking dość powszechnie uważają, że namawianie do chodzenia na kijkach trekkingowych „psuje” rynek, czyli zabiera im dochody. To dość poważny zarzut. Opracowując ten rozdział, oparłem się więc na oficjalnych stronach internetowych Nordic Walking, a niektóre akapity jedynie przeredagowałem, by stały się bardziej zrozumiałe. Czytelnik może zatem sam zdecydować, która z tych metod aktywnej rekreacji będzie mu odpowiadała najbardziej.

Najstarsza forma treningu narciarzy biegowych

Nordic Walking wywodzi się z dwóch źródeł. Już w starożytnych czasach pasterze, pielgrzymi oraz wszyscy inni wędrowcy używali kijów do podpierania się podczas marszu w trudnym terenie. To właśnie od nich turyści nauczyli się korzystania z kijów, wędrując po wrzosowiskach i górach. Na stromych zboczach gór Centralnej Europy używali nawet dwóch kijów. Kijek jest używany na wędrownkach pieszych jako wsparcie i jako przybór pomagający kontynuować marsz, zatem kije były używane podobnie jak w dzisiejszej formie aktywności ruchowej.

Kolejne źródło Nordic Walking można odnaleźć w letnich ćwiczeniach narciarzy, które bardzo przypominają obecną formę marszów z kijkami. Narciarze używają kijków od dzieścioleci nie tylko zimą, ale także latem, aby uczynić swoje bezśnieżne treningi bardziej skutecznymi. Kijki pomogły sportowcom osiągnąć wytrzymałość w długich sesjach treningowych oraz siłę za pomocą ćwiczeń na stoku.

Powszechnie uważa się, że Nordic Walking został wymyślony w Finlandii i zapewne tak było. Pomysł to wszak jedno, a spopularyzowanie i wielki boom handlowy to zupełnie co innego. Nie bez znaczenia dla popularyzacji tej formy rekreacji było to, że w latach 90. w Ameryce powstał Power Walk, w którym kijki wykorzystywano dla zwiększenia specjalnej efektywności tej formy marszu.

Wykonano wiele badań naukowych porównujących skuteczność chodu przy pomocy kijków ze zwykłym marszem. Badania te wykazały, że kijki zwiększają intensywność marszu w różnorodny sposób. Fińskie Nordic Walking odbie-

ga od stylu amerykańskiego w sensie pozytywnym, dzięki technice rozluźnienia uchwytu kijka, stosowanej także w narciarstwie biegowym, w którym wykorzystanie kijków nadaje rytm marszu oraz wydłuża i przyspiesza krok.

Ponieważ chód jest najbardziej funkcjonalną formą ćwiczenia dla normalnych ludzi dbających o swoje zdrowie, profesjonalści pracujący w sporcie zaczęli się interesować tymi efektami stosowania kijków, które poprawiają korzyści wynikające z uprawiania chodu. Spodziewano się, że ludzie w średnim wieku znacząco podniosą poziom swojej sprawności fizycznej przy pomocy Nordic Walking niż dzięki zwykłemu chodowi. No i nie pomyłono się.

Korzyści z uprawiania Nordic Walking

Nordic Walking jest odpowiedni dla ludzi w każdym wieku bez względu na posturę. Korzyści wynikające z uprawiania Nordic Walking są zróżnicowane i każdy może znaleźć sobie odpowiadające mu tempo marszu oraz postawić przed sobą indywidualny cel treningowy. Chód z wykorzystaniem kijków jest nawet 40% bardziej efektywny niż bez nich. Tętno łatwo wzrasta do poziomu, który utrzymuje serce i układ krążenia w dobrej kondycji.

Tempo marszu osoby uprawiającej Nordic Walking jest odpowiednie, gdy ta może prowadzić rozmowę bez zadyszki podczas chodu i tu leży co najmniej połowa tajemnicy popularności tej formy rekreacji u kobiet. W porównaniu z takim pływaniem... rewelacja!

Jeśli ktoś chce zwiększyć pochłanianie tlenu, łatwo jest znaleźć bardziej urozmaicony teren. Naprzemienny marsz

pod górę i w dół zwiększy rytm pulsu, wzmoże pocenie się, co jest oczywistym dowodem wyższej intensywności ćwiczenia.

W zależności od prędkości marszu oraz od osoby ćwiczącej, Nordic Walking pochłania do 400 kilokalorii na godzinę, podczas gdy zwyczajny chód zabiera około 280 kilokalorii w tym samym czasie.

Nordic Walking usprawnia różne mięśnie kończyn dolnych oraz, czym różni się od zwykłego chodu, także kończyn górnych. Ponadto wzmacnia mięśnie górnej części tułowia, ramion, a także rozluźnia okolice barków. Badania wykazały, że ruchomość górnego odcinka kręgosłupa oraz napięcia w okolicy barków zostały złagodzone dzięki uprawianiu Nordic Walking. Aby wprowadzić efekty rozluźniające, kijki muszą być prawidłowo używane. Nie można wbijać ich za bardzo do przodu, ponieważ to napięcie może się tylko pogorszyć.

Podczas marszu w zamieci śnieżnej oraz na oblodzonej drodze kijki mogą uchronić przed wieloma wypadkami. Dają poczucie bezpieczeństwa i równowagi podczas marszu. Łagodzą nacisk na stawy powodowany przez chód – kolana oraz obszar bioder są wyraźnie odciążane.

Razem można osiągnąć następujące korzyści w liczbach:

- 10–15 uderzeń/min wzrostu tętna,
- 4,5–5,5 ml/kg/min wzrostu pochłaniania tlenu,
- 1,5–2,0 kcal/min wzrostu wydatku energetycznego, co daje ok. 20–25% więcej.

Technika Nordic Walking

Nordic Walking oznacza chód z wykorzystaniem kijków⁶⁴. Wiele elementów zwykłego chodu staje się bardziej efektywne dzięki kijkom, a sama technika staje się bardziej zrównoważona. Kijki czynią sylwetkę bardziej wyprostowaną i nieco wysuniętą do przodu. Górna część tułowia powinna być nieco pochylona w przód, a w ten sposób uruchomione mięśnie grzbietu zwiększają wsparcie dla pleców.

Kijki zwiększają skuteczność rotacji górnej części tułowia oraz klatki piersiowej wokół kręgosłupa, aktywują też ruchomość barków i łopatek. Balansujący wpływ kijków często poprawia sylwetkę bioder oraz ruch prostowania stawu biodrowego w fazie odepchnięcia paluchem stopy nogi zakrocznej, intensyfikuje też ruch w obszarze miednicy.

Kijki pomagają utrzymać optymalny środek ciężkości podczas chodu, co odgrywa istotną rolę w zapobieganiu problemom kończyn dolnych, a nawet ułatwia rehabilitację ruchową.

Kijki łagodzą sposób, w jaki pięta kontaktuje się z podłożem i sprawiają, że kolana poruszają się elastyczniej, co jest

⁶⁴ Zupełnie podobnie jak amerykański Power Walk czy ogólnoswiatowa skłonność do używania kijków przez wszystkich ludzi uprawiających trekking lub uczestników karawan tragarzy w góry wysokie. Toczenie sporu o to, która z tych form jest lepsza, to zwykła przepychanka biznesów działających na tym samym polu. Tak naprawdę to każda z tych metod wykorzystuje mnóstwo tych samych zasad, a rzeczywiste różnice są widoczne wyłącznie dla wysoce zaangażowanych w promocję konkretnej metody naukowców. Dla zwykłych ludzi, którzy mają ochotę na poprawę stanu zdrowia oraz trochę frajdy, nie ma to najmniejszego znaczenia.

bardzo korzystne na przykład po urazach w stawie kolanowym.

Nordic Walking jest łagodniejszą formą rehabilitacji niż zwykły chód. Kijki wzmagają małą ruchomość górnego odcinka tułowia, co jest dobre dla pleców i stwarza „pompujący” ruch dla obszaru barków. Ponieważ wzrasta krążenie krwi, ruchomość się poprawia i powoduje uczucie większego rozluźnienia.

Trening Nordic Walking powinno się rozpocząć od marszu z kijkami luźno zwisającymi u wyprostowanych wzdłuż tułowia kończyn górnych i poszukiwania odpowiedniego rytmu marszu. Po odnalezieniu tego rytmu należy połączyć krok z odepchnięciem się kijkiem w tył za pomocą przeciwnej kończyny górnej.

Opierając się na paskach rękojeści kijka, palce ręki rozluźniają uchwyt rękojeści, a górna część tułowia poprzez rotację w przeciwnym kierunku przyłącza się do wyprostu kończyny górnej (jej odmachu w tył).

Nigdy nie wysuwamy do przodu dolnej części kijka. Podczas gdy „przednia” ręka jest lekko zgięta, a dolna część kijka jest mniej więcej na tym samym poziomie, co przeciwna (wykroczna) noga, kijek wbijamy w podłoże ukośnie pod kątem około 60 stopni, tak aby znajdował się on na tym podłożu na wysokości pięty nogi wykroczonej.

Podstawowe i najczęściej stosowane przez instruktorów uwagi do maszerujących:

- Barki opuszczone!
- Stopy skierowane dokładnie do przodu!
- Kijki blisko tułowia!

Marsze z kijkami

- Ręka rozluźnia uchwyt rękojeści pod koniec fazy odepchnięcia!
- Odepchnięcie się przy pomocy palucha stopy nogi zakrocznej!
- Rotacja bioder!
- Kijek uderza o podłoże na wysokości pięty nogi wykrocznej!
- Kijki są skierowane ukośnie w tył przez cały czas marszu!

W stosunku do chodzenia na kijkach trekkingowych są tu dwie zasadnicze różnice, które trzeba wyjaśnić:

- 1) ręka rozluźnia uchwyt pod koniec odepchnięcia,
- 2) rotacja bioder.

Rozluźnienie uchwytu rękojeści kijka nordicwalkingowego jest potrzebne dla uzyskania odpowiedniego rozluźnienia⁶⁵ mięśni ramion. Kijek nie wypada wtedy z dłoni⁶⁶, bo taśma łącząca nadgarstek z kijkiem przebiega ponad nadgarstkiem i sam ruch ramienia do przodu „zabiera” kijek wraz z dłonią.

Rotacja bioder, aczkolwiek brzmi tajemniczo, jest najzwyklejszym „podążaniem” bioder za nogami. Polega to na takim skręcaniu tułowia w czasie wymachu nogą kierowaną do miejsca postawienia jej, by krok był możliwie najdłuższy – biodro tej nogi „wyprowadza” oś ciała. Takie obrócenie

⁶⁵ Używając kijków trekkingowych w ogóle nie ma się problemu rozluźniania chwytu, bo nie ma w żadnej fazie kroku jakiegokolwiek potrzeby jego zaciskania. Cały ciąg siły jest z nadgarstka – dwa palce jedynie lekko obejmują kijek i to wyłącznie w czasie ododerwania go od ziemi do postawienia ostrza w nowym miejscu.

⁶⁶ Kijek trekkingowy w takim wypadku wypada z dłoni, co w trekkingu jest zaletą, a w Nordic Walking ewidentną wadą.

miednicy powoduje oczywiście, że biodro nogi zakroczonej jest obracane do tyłu. Kolejny krok związany jest rzecz jasna z „wyprzedzeniem” biodra, które moment wcześniej było „zostawione z tyłu”.

Razem daje to przy każdym kroku dość znaczne skrócenie miednicy w stosunku do naturalnej jej płaszczyzny pionowej, co jest pogłębiane jednoczesnym skróceniem płaszczyzny barków w stronę przeciwną – prawe ramię jest skierowane do przodu w tym samym momencie, gdy do przodu kierujemy lewą nogę i lewe biodro.

Rotacja bioder jest także możliwa i korzystna w marszach trekkingowych, ale tylko do momentu, gdy nie zakładamy na plecy większego i cięższego plecaka.

Długość kijka NW

Nordic Walking to typowo wytrzymałościowe zajęcie, a marsze trwają długo, co oznacza, że niewygodny kijek oraz niedostateczna technika jego używania może spowodować urazy przeciążeniowe i obniżyć komfort uprawiania tego sportu w dłuższym etapie czasowym. Właściwa długość kijka do Nordic Walking związana ze wzrostem osoby jest ważnym czynnikiem komfortu i bezpieczeństwa oraz odgrywa ważną rolę w odnawianiu skuteczności Nordic Walking.

Kijkiem o odpowiedniej długości można się odpychać za linią tułowia, a zatem mięśnie kończyn górnych, barków oraz górnej części pleców mogą być zaangażowane w tym odepchnięciu. Wybierając długość kijka, każdy powinien uwzględnić swój wzrost, długość kończyn oraz poziom zaawansowania treningowego w uprawianiu Nordic Walking. Właściwa długość kijka dla trenującego może być mierzona przy pomocy

Marsze z kijkami

przysuniętej do boku oraz zgiętej pod kątem 90 stopni kończyny górnej, kiedy uchwyt rękojeści jest rozluźniony.

Osoba z większym doświadczeniem w Nordic Walking lub narciarstwie biegowym, mająca większą siłę fizyczną może wybrać kijek o trochę większej długości.

Dobra metoda obliczeniowa dla osób o budowie (wzrost, długość ramion oraz nóg) przyjętej powszechnie za proporcjonalną to długość kijka równa 72% wzrostu użytkownika.

Właściwości kijka NW

Jeśli chodzi o Nordic Walking, to najważniejszą cechą kijka jest jego pasek rękojeści. Powinien być mocny i solidnie wykonany, dobrze pasować do ręki, aby można było luźno chwytać rękojeść. Ciągłe ściskanie jej może zwiększyć napięcie barków, a nawet podwyższyć ciśnienie tętnicze. Podczas odpychania się kijkiem za linią tułowia zewnętrzna część dłoni opiera się na pasku rękojeści, a palce rozluźniają uchwyt.

Wygodny pasek to pasek miękki i nieposiadający szwów, które mogłyby obcierać rękę i zaburzać krążenie krwi. Posiada on także możliwość regulacji stosownie do wielkości dłoni, co umożliwia pewny chwyt, a ten sam pasek może być używany latem i zimą w rękawiczkach. Dobrze jest posiadać zdejmowany pasek, aby go można prac.

Trzon kijka powinien być lekki i elastyczny. Materiał, z którego jest wykonany, powinien wytrzymać tereny o różnym podłożu oraz nacisk osób o różnym ciężarze ciała, co stanowi również czynnik bezpieczeństwa.

W dolnej części kijka najważniejszy jest jego wąski koniec, zwany kolcem. Dobrze zaprojektowany kolec wbija się

w grunt pod właściwym kątem i nie ślizga się. Używany jest do chodzenia po miękkim terenie lub na śliskich i ośnieżonych drogach w zimie.

Na twarde nawierzchnie potrzebne są gumowe „butki”, które absorbują i głuszą uderzenie o podłoże.

Do uprawiania klasycznego Nordic Walking nierozsądne jest kupowania kijków trekkingowych, slalomowych, zjazdowych czy przeznaczonych do biegów narciarskich. Podstawowa cecha różniąca je wszystkie od kijków NW to konstrukcja pętli nadgarstkowej. Można co prawda skutecznie temu zaradzić przez zamontowanie pętli do NW na rękojeściach innych kijków, ale nie we wszystkich, zwłaszcza tych tańszych modelach kijków da się to zrobić.

Rozgrzewka w Nordic Walking

Każdy rodzaj intensywnych ćwiczeń fizycznych dla bezpiecznego później obciążania mięśni wymaga rozgrzewki, a po zakończeniu zasadniczego wysiłku także niewielkiej ilości ćwiczeń rozciągających. Podobnie jak przy wielu innych rodzajach zajęć wysiłkowych warto posłużyć się wspomnianym już zestawem Rufiera⁶⁷ – on jest naprawdę uniwersalny.

Można wykorzystać kijki do ćwiczeń w trakcie rozgrzewki i rozciągania mięśni. Dobrze jest ćwiczyć przez 5 do 10 minut przed marszem Nordic Walking, zatrzymywać się w jego trakcie, aby porozciągać mięśnie, które nie są zbyt mocno używane w trakcie marszu, i lekko porozciągać wszystkie mięśnie przez około 10 minut na koniec.

⁶⁷ To akurat nie jest rada zaczerpnięta z oficjalnych stron NW, ale zaręczam, że skuteczna.

Spis treści

Podziękowania	7
Przedmowa	9
Zamiast wstępu	13
Korzyści z chodzenia z kijkami	15
Jak nie zaczynać i dlaczego...?	18
Kiedy najlepiej zacząć?	21
Poczucie bezpieczeństwa	24
Kondycja	27
Kondycja – porcja pierwsza	27
Kondycja – porcja druga	29
Kondycja – porcja trzecia	30
Kondycja – porcja czwarta	31
Kondycja – porcja piąta	32
Kondycja permanentna	36
Sprzęt	45
Kijki trekkingowe	45
Długość kijków	45
Zaciski kijków	47
Pętle nadgarstkowe	47
Ostrza kijków	50
Talerzyki kijków	52
Prawdziwe talerzyki zimowe	53
Gumowe „butki”	54
Rękojeści kijków	56
Antishock	56
Konserwacja kijków	57
Rękawiczki	59

Spis treści

Buty	60
Twardość podeszwy	60
Kształt podeszwy	61
Rzeźba podeszwy – bieżnik.....	62
Wysokość podbicia stopy.....	63
Impregnaty do butów skórzanych	65
Impregnowanie skóry.....	67
Stuptuty	69
Marsze bosó	71
Ubiór	73
Bielizna i skarpety	73
Stanik	75
Druga warstwa	76
Odzież wierzchnia	77
Odzież systemowa	78
Potniki.....	81
Opaska na czoło	82
Okulary	83
W czym nosić drobiazgi?	84
Kieszenie.....	85
Nerka.....	85
Camelbag.....	86
Ruszamy w teren.....	88
Kiedy nie chodzić?	88
Gdzie nie chodzić?	89
Tempo marszu	90
Stoper	91
Krokomierz	92
Przenośne laboratoria medyczne.....	92
GPS.....	92
Odpoczynki.....	93
Co pić w czasie forsownego marszu?	94
Bidony	95
Technika chodzenia po terenie płaskim.....	96
Techniki stromych podejść.....	98

Techniki schodzenia ze stromizn	100
Jak schodzić z kijkami?	103
Jak chodzić po podłożu kopnym?	104
Po marszu	105
Zakończenie marszu	105
Odzież po marszu	105
Relaks	106
Płyny	106
Gdy bolą mięśnie	106
Turystyka z kijkami	108
Plecak	108
Dobranie plecaka wycieczkowego	109
Termos	112
Prowiant i napoje w turystyce pieszej	115
Odpadki	125
Zimą też można	126
Odzież zimowa	127
Opaska, czapka i rękawice	127
Kominiarka	128
Jak chodzić po podłożu śliskim?	128
Raczki	129
Rakiety śnieżne	129
Chodzenie na rakietach śnieżnych	132
Kijki do rakiet	138
Kijki zimą w górach	138
Chodzenie na nartach	139
Bez nart też można!	140
Najstarsza forma treningu narciarzy biegowych	141
Korzyści z uprawiania Nordic Walking	142
Technika Nordic Walking	144
Długość kijka NW	147
Właściwości kijka NW	148
Rozgrzewka w Nordic Walking	149

Szlak na Przełęcz Herbacianą

fragment z powstającego właśnie trzeciego tomu opowiadań

Szlak na Przełęcz Herbacianą to bardzo znany i popularny szlak tatrzański. Ma in bardzo dużo różnych nazw i samo ich wymienianie jest wiedzą na poziomie doktoratu... nieomalże. Najłatwiej rozpoznać nazwę, porównując ją z indeksem zamieszczonym w przewodniku Józefa Nyki „Tatry” – jeśli tam takiej nie ma, to znaczy, że właśnie jest to jedna z nazw tego szlaku.

Opis szlaku:

Na szlak ten najlepiej wyruszyć wcześniej rano, jak to w górach...

Najlepiej pozostawić pojazd mechaniczny gdzieś na dole Zakopanego. Dobrym miejscem jest Dolna Rówień Krupowa – tam gdzie stoi latem wielki niebiesko-żółty namiot. Naprzeciwko niego jest dobry parking i rano zwykle są tam wolne miejsca.

Z parkingu kierujemy się w kierunku zachodnim dolnym trawersem poprzez nieco opadający wąwóz łatwy do znalezienia, bo o każdej porze dnia i roku zalega tam smród spalin i ściele się niebieskawa ich mgiełka.

Jeśli wąwóz jest oblodzony albo też śliski z innego powodu, chwytamy się zabezpieczeń łańcuchowych rozmieszczonych nad urwiskiem krawężników.

Uwaga! Wszelkie wychylanie się poza łańcuchy grozi upadkiem ze znacznej wysokości. Przy dużej ilości turystów ucze-pionych łańcuchów i trudnościach z ich wymijaniem nie należy

pod żadnym pozorem przechodzić na drugą stronę łańcucha, a spokojnie czekać, aż się korek ostatecznie rozluźni.

Mijając drewnianą „Gazdową Kuźnię”, odnajdujemy charakterystyczną Rozpadlinę Krupówek, którą oznakowano na całej długości krzywo posadowionymi latarniami. Jest to oznakowanie unikalne w świecie – trudno je pomylić, a przedstawia głęboką myśl artystyczną. Ono eufemistycznie nawiązuje do trudności w trwałym utrzymaniu na tym szlaku pozycji pionowej i nie jest to czcza zapowiedź.

Przy złej widoczności (mgła, duży opad deszczu, śnieżyca albo zbyt długa i huczna poprzedniego wieczora kolacja) można nie dostrzec wejścia w Rozpadlinę Krupówek, ale nie należy wchodzić w zasięg barykady bud kramarcznych, których linii nie wolno przekraczać pod żadnym pozorem, albowiem za nimi zaczyna się niebezpieczny rejon krętych i mało atrakcyjnych żlebów, w których łatwo się zatracić.

Nie dochodząc zatem do wylotów tych żlebów, skręcamy w lewo w Rozpadlinę Krupówek, kierujemy się lewym jej żebrzem i nigdzie nie skręcając, wspinamy się nim aż do Przełęczy Herbacianej, którą poznajemy łatwo po rzymskim w stylu pomniku Tytusa Chałubińskiego i siedzącego u stóp cokołu Sabały, a szczególnie po smyczku od skrzypiec, który Sabałowej podobiznie skradziono.

Ranne podejście lewym żebrzem Krupówek, a popołudniowe zejście prawym ma swoje uzasadnienie. Rozpadlina Krupówek, wyżej przechodząca w żleb, przebiega niemal dokładnie na kierunku północ – południe i poranne słońce oświetla dokładnie żebro prawe – zachodnie, a popołudniowe lewe – wschodnie. Pozwala to wspinaczom na dobrą widoczność, samych zaś pozostawia w cieniu, co jest zbawieniem przy

Szlak na Przełęcz Herbacianą

ciężkiej wspinaczce i, co znacznie ważniejsze, nie powoduje nadmiernego, a zgubnego na tym szlaku... pragnienia.

Wszelako na całej długości Rozpadliny Krupówek rozmieszczono dla wygody turystów liczne punkty widokowo-odpoczynkowe. Warto wybierać te zadaszone – niektóre z wesoło szczebioczącą obsługą.

Nie należy zbyt głęboko zaglądać w rozcięcia garderoby personelu, bo grozi to trwałymi zawrotami głowy. Także panoramiczne dekolty z głębokimi pejzażami są groźne dla turystów, bo to zagubić się można w czasoprzestrzeni łatwo, a i w pysk zarobić znienacka. Należy też wiedzieć, że podtatrzańskie rozcięcia i dekolty miewają w odzieniu płcie obydwie, więc mogą być zgubne zarówno dla mężczyzn, jak i kobiet oraz młodzieży, dziatwy nieletniej, a dla osób konsekrowanych zwłaszcza.

Doszedłszy do Przełęczy Herbacianej, trawersujemy górną grzędą na żebro prawe i rozpoczynamy schodzenie, podziwiając zupełnie inne widoki niż podczas podchodzenia.

Należy stanowczo i konsekwentnie wystrzegać się w czasie podchodzenia czy schodzenia pokus częstego trawersowania żlebu, czy niżej rozpadliny i przechodzenia z jednego żebra na drugie, bo nader często schodzą tędy wielkie i rozpędzone lawiny, co grozi upadkiem oraz porwaniem turysty aż na same podgubałówkowe piargi, gdzie opadnie go targowiskowa tłuszczka i koniki kolejkowe, że o ufajdaniu się po drodze w końskim łajnie nie wspomnę.

Ciekawostką geograficzną na skalę globalną jest to, że krupówkowe lawiny nie tylko schodzą, ale także... wchodzą, co przyjeżdżają filmować ludzie z całego świata i co nie znalazło jeszcze ostatecznego naukowego wyjaśnienia. Badania tego fenomenu trwają.

W Rozpadlinie Krupówek nad wyraz często hasają liczne stada rozkudłaczonych baranów, ostro woniejących owiec oraz wszelkiej innej nieokiełznanej jałowizny parzystokopytnej. Zbytnie zbliżanie się do tych stad, a przechodzenie skroś zwłaszcza, grozi niemiłymi wrażeniami dla zmysłów wszystkich i każdego z osobna.

Zdarzają się też liczne wypadki wejścia w stado, przeobrażenie się w krótkim czasie i pełne utożsamienie z osobnikami stada. Żmudne i kosztowne poszukiwania tak zaginionych osobników trwają – bywa – latami, lecz poza zrazu słabym, potem coraz głośniejszym zawodzeniem opuszczonych współmałżonków większych efektów nie odnotowano.

Szczególnie groźni są juhaso-zbójniko-harnasie kręcący się wokół pasących się stad. Jeśli zrobimy sobie zdjęcie, a przypadkiem taki pstrokaty mutant znajdzie się na zdjęciu, trzeba będzie za to zapłacić. Niektórzy zbójce wręcz „wskakują” w kadr i natychmiast uporczywie dopominają się zapłaty. Ratunek w takim wypadku stanowi telefon komórkowy i szybkie wybranie numeru 112 – zbój znika jak poranna mgła.

Dużym utrapieniem dla turystów na tym szlaku jest też inne bydlę nieudomowione z grupy rzezimieszkus kieszonkatus, zapazuchas wyłuskatis, wyrvitorbis uciekatis, a zwłaszcza nieustępliwie krwiopijczy badziewiatus oferendis. Stada tych osobników wręcz napadają na kolejnych turystów i trudno się przed nimi opędzić bez strat w zasobach płatniczych. Dobrym argumentem dla obrony przed nimi jest tego okuta ciupaga mocno dzierzona w dłoni i niesiona z ostrzem na wysokości oczu. Uwaga! Ciupaga musi być prawdziwa, a nie kupiona w Zakopanem.

Szlak na Przełęcz Herbacianą

Nie trzeba wcale mieć szczęścia, by na tym właśnie szlaku napotkać osobników bardzo osobliwie wyposażonych. Latem jest to pełny sprzęt wspinaczkowy dyndający wokół tułowia i ciężkie alpejskie buty z konieczności niedosnurowane i tłukące o ziemię, zimą z kolei sprzęt zjazdowy skompletowany z pewną nonszalancją – na przykład żarówiaste w kolorystyce narty, ale bez wiązań. I to wcale nie jest błąd, bo te wiązania nie są do niczego właścicielowi potrzebne. On te narty jedynie nosi od jednego punktu widokowego do kolejnego. Stawia je przy stoliku i patrzy, jak na niego patrzą... inni. I tak cały dzień! Ten gatunek ma już swoją nazwę systemową – Homo Szpanatus.

Oni muszą być widoczni! Jeśli przez zwykłe roztargnienie nikt akurat na nich nie patrzy, to przystaną, poczekają. Poobracają się wokół, waląc się, bywa, nartami po łbach. Wszystko po to, by na nich patrzono. Miejscowi nazywają ich po swojemu: buzerzy albo bażanty.

Oczywiście osobnicy ci chodzą zawsze środkiem rozpadliny, nie dbając o żadne lawiny czy stada. Zresztą dopusty te omijają ich z należytym szacunkiem i to w znacznej odległości.

To złota klientela jest! Taki nie zamówi cienkiej herbatki z cytryną. On każe sobie nastawiać wszelkich dziwadeł, które tylko da się znaleźć. I zapłaci. A jak!? Po to przyjechał, by wzbudzić zachwyt lub choćby zdziwienie. Egzotyka szlaku na Przełęcz Herbacianą jest jedyna na świecie. Znaczna część krupówkowego tłumu niewątpliwie tylko po to tam przyjeżdża i chodzi, by to zobaczyć.

Szlak ten jest jedynym w Tatrach, którym nie tylko w nocy chodzić można, ale wręcz należy – on po to został stworzony! Jest w tym celu przez władze miasta oświetlony. Trudno jednak

znaleźć turystę, który cały ten szlak przeszedłby nocą w pełnej świadomości. W razie problemów wystarczy jednakowoż, korzystając z resztek jaźni, zadzwonić do TOPR (Taksówkowe Ogólnokrajowe Pogotowie Ratunkowe), by odnaleziono nas, umieszczono na miękkiej kanapie i zawieszono na zasłużone miejsce spoczynku. Mimo jednak gremialnych protestów ta usługa ratownictwa górskiego jest nadal płatna i nie znalazł się jeszcze ubezpieczyciel oferujący odpowiednie po temu polisy.

Uwaga! Jeśli zakopiański taksówkarz zapyta was w czasie nocnej jazdy, skąd jesteście, nie odpowiadajcie mu, że na przykład z Poznania, bo wykorzystując, że zaśniecie... tam was właśnie zawiezie!

W czasie nocnych zwłaszcza przejść szlaku nie ma potrzeby dochodzenia aż do samej Przełęczy Herbacianej. Można zastosować znany powszechnie skrót przy pomniku hrabiego Zamoyskiego – taki facet w lichym tużurku i w kapeluszu, co to wygląda na ciecia, tyle że bez miotły stoi na środku drogi. Przy tym pomniku jest inna grzęda, którą można wygodnie i bezpiecznie przetraversować na prawe źebro. Wycieczki nocne powyżej pomnika w tużurku mijają się z celem, albowiem o tej porze nie ma tam już żadnych czynnych punktów widokowo-odpoczynkowych. No to po co tam leżeć?

Szlak jest bardzo dobrze oznakowany i trudno na nim zabłądzić. Gdyby to jednak się komuś przytrafiło, należy bezzwłocznie natychmiast zawrócić i kontynuować wspinaczkę szlakiem. Alternatywą wycofania się z bocznych odnóg szlaku jest szybkie, bolesne i długo pamiętane pozbawienie nas wszelkiego dobra przez bliżej niezidentyfikowane obiekty lejące w mordę.

Szlak, aczkolwiek przyjemny, jest jednak bardzo męczący i nader wyczerpujący dla... portfeli. Rzadko więc kto po-

Szlak na Przełęcz Herbacianą

jawia się tu często. Są wszak osobniki, które każdego roku przybywają pod Tatry głównie dla tego właśnie szlaku. Są to tak zwani Homo Zakobywatus – ci, co minimum jeden raz w roku z jakiegoś istotnego dla nich powodu muszą się w Zakopanem... pokazać. Łatwo ich poznać, bo zamiast cieszyć się z pobytu i radować wysokogórkimi na szlaku widokami, chodzą w tę i nazad skupieni i wpatrują się innym w twarze, by przypadkiem kogoś ważnego nie przegapić, co mogłoby być im poczytane za niewybaczalne i kończące wszelką karierę lekceważenie. Warto schodzić im z drogi – wszak oni tu ciężko pracują i wszystko traktują ze śmiertelną powagą.

Pewną trudność w niewchodzeniu im w drogę stanowi fakt, że oni zawsze idą pod prąd, to znaczy rano podchodzą prawym, nasłonecznionym żebrzem, by po południu schodzić lewym, też nasłonecznionym. Oni pragną być oświetleni. Nie są to miłośnicy cienia, oj nie. No... lubią światło ci ludzie, najlepiej tak jak w telewizji... przed kamerą. Plusem tej sytuacji jest to, że my podchodzimy lewym w czasie, gdy oni podchodzą prawym. Potem gdzieś na górze mijamy się i oni schodzą lewym, a my bezkolizyjnie prawym. Jest OK!

Dlaczego nazywam ten szlak „na Przełęcz Herbacianą”, choć jest tyle innych fajnych nazw tej drogi?

Otóż ilekroć coś mnie podkusi lub zmusi, bym polazł tamtędy, zawsze na górze przy rondzie i pomniku Sabaty, na tej grzędzie, co to z jednego żebra na drugie... marzę jedynie o szklance dobrej mocnej herbaty, której w tym miejscu akurat nie uświadczysz. Wychodzi na to, że m łasuch i obżartuch... I pewnie to jest prawda. Niestety. Z tym, że poprawy nie przewiduję, a i o skruczę jakąkolwiek bym nie pytał!