

# na szczycie

MAGAZYN LUDZI GÓR

kwiecień 2022 | nr 2(22) | cena 16,90 zł (w tym 8% VAT)



## ALPY FRANCUSKIE

GÓRY UKRAINY | GRAN CANARIA | NORWEGIA | WIETNAM  
TATRY – KROKUSY | BESKID ŻYWIECKI | GÓRY WAŁBRZYSKIE | BESKID SĄDECKI

ISSN 2658-2031  
9 772658 202914



SPRAWDZONA PROGNOZA  
USTALONA TRASA  
MOJE SPODNIЕ COMICI

Mountain Equipment Comici to praktyczne, lekkie i wygodne spodnie softshellowe, przeznaczone do zaawansowanego trekkingu oraz wspinania.

Aktualną kolekcję produktów Mountain Equipment znajdziesz w najlepszych sklepach outdoorowych.

EXOLITE

  
**MOUNTAIN  
EQUIPMENT**

Dystrybucja:  CAMPER



**W**ielu z nas zadaje sobie dzisiaj pytanie, co nam wypada, gdy tuż za naszą granicą toczy się wojna? Czy to w porządku planować urlopy, gdy 20 km od przejścia granicznego uderzają rakiety (Jaworów), a 90 km spadają bomby (Łuck)? Jak się zachowywać, gdy ponad 2 mln uchodźców wojennych szuka w naszym kraju schronienia? Można ot tak, jechać sobie w góry i odciąć się od wojny? To są wątpliwości, które pojawiają się nie tylko w codziennych rozmowach między nami, ale i w mediach społecznościowych.

**Psychologowie nie mają żadnych wątpliwości – musimy znaleźć złoty środek. Nic nie da całkowite wyparcie wojny, która toczy się za naszą wschodnią granicą. Ale bynajmniej nie pomoże nam nieustanne odświeżanie złych newsów, które mają wpływ na naszą psychikę.**

Z wypowiedzi wielu mądrych ludzi, którzy starają się nam wszystkim doradzić, jak się w tej sytuacji odnaleźć, przytoczymy dwie. „Mam obowiązek dbać o siebie i nie mam prawa się osłabiać. To jest element higieny psychicznej. Dbając o siebie, dbam o innych. Nie dajmy się osłabić Putinowi” – apeluje na łamach „Wyborczej” Bogdan de Barbaro, psychiatra i psychoterapeuta. Z kolei Ewa Woydyło, doktor psychologii i terapeuta uzależnień wskazuje: „Najgorsze jest katastroficzne narzekanie. Nawet gdy jest katastrofa, to mówienie o niej, powtarzanie tego w kółko jest bezowocne i toksyczne”.

Turyści z zagranicy już dokonali wyboru i uznali Polskę za „war zone”. Kraków, Gdańsk, Poznań, Zakopane – to tylko niektóre przykłady miast, gdzie odwoływane są niemal wszystkie wycieczki zagraniczne, a nowych rezerwacji nie ma. Tak jest prawie wszędzie. Branża turystyczna, która ledwo wyszła na prostą po pandemii i lockdownach, znów dostała mocny cios. Wspierajmy zatem w tych trudnych czasach zarówno turystykę, jak i bliski nam outdoor. By mieć siły i pomagać tym, którzy tego potrzebują, musimy też zadbać o siebie.

Do zobaczenia zatem na górskich szlakach. Szukajmy energii, bo w dzisiejszych czasach jest ona szczególnie nieodzowna. [o](#)



52

FOT. PRZEMYSŁAW PIEGZA



40

FOT. ADOBE STOCK



18

FOT. CLAUDIA ZIEGLER

- 6 **FLESZ**
- 8 **FELIETON**  
No peace, no climb  
MONIKA WITKOWSKA
- 10 **WYWIADÓWKA Z POLLY**  
Najdziksze góry Europy są w Ukrainie  
Z BARTKIEM MACHOWSKIM  
ROZMAWIA PAULINA GRZESIOK
- 18 **TEMAT NUMERU**  
**SPEED HIKING I SKYRUNNING**  
Szybciej i wyżej!  
MAGDALENA PRZYŚWIEK
- ŚWIAT
- 32 **HISZPANIA**  
**TRANSGRANCANARIA**  
Trzy pory roku w 10 godzin  
MICHAŁ PARWA
- 40 **NORWEGIA**  
**LYSEFJORDEN**  
Za wolnością tęsknimy najbardziej  
MAŁGORZATA ZAWADZKA
- 48 **MOMENT NA SZCZYCIE**  
**ALPY**  
Igły przyciągają wzrok  
KAROL NIENARTOWICZ
- 52 **TATRY ZACHODNIE**  
**KALATÓWKI I DOLINA BIAŁEGO**  
Te mniej słynne krokusy  
TOMASZ CYLIKA
- POLSKA
- 60 **BESKID SĄDECKI**  
**KOZIARZ**  
Siedem razy do tej samej rzeki  
KAMILA GRUSZKA
- 66 **BESKID ŻYWIECKI**  
**ROMANKA I PILSKO**  
Ta góra się nie nudzi  
JOANNA KUREK
- 72 **GÓRY WAŁBRZYSKIE**  
**TRÓJGARB**  
Sudecki Broad Peak  
SZYMON MATUSZYŃSKI
- 78 **SPOJRZENIE ZE SZCZYTU**  
**GÓRY ANNAMSKIE**  
Wietnam pachnący żywicą  
ANDRZEJ MELLER
- 84 **PORADNIK**  
**SPEED HIKING**  
Masz się dobrze bawić  
KUBA WOŹNIAK
- 88 **ROZMOWA TERAKOWSKIEGO**  
**ALINA MICHALIK**  
Tropem wilka, rysia i niedźwiedzia  
KUBA TERAKOWSKI
- 94 **Z ULTRASZCZYTU**  
Woda... temat rzeka  
PIOTR HERCOG
- 96 **Z GÓRSKIEJ PÓŁKI**  
**POLECA IWONA BATURO**
- 98 **PIEPERZ I BAZYLIA**  
Wyprawa obłędnicza  
dopiero się zaczęła  
ANDRZEJ BAZYLCZUK

# BEZPIECZEŃSTWO NA SZCZYCIE

Katowice 2022

MOUNTAIN SAFETY CONFERENCE



Weź udział  
w konferencji poświęconej  
bezpieczeństwu w górach

**Katowice 7 czerwca 2022**

**W programie konferencji:**

- Panele w oparciu o konkretne przykłady
- Spotkanie z autorytetami
- Warsztaty dla Młodych
- Pokaz filmów

Dołącz do nas na [www.naszczycie.com](http://www.naszczycie.com)

ORGANIZATOR



PARTNERZY  
STRATEGICZNI



MEDIA



## REDAKCJA

Iwona Baturo, Andrzej Bazylczuk, Magdalena Chlebowska, Bartosz Chlebowski, Tomasz Cylka (redaktor prowadzący), Kajetan Domagała (redaktor naczelny), Paulina Grzesiok, Radosław Jędrzejczyk, Joanna Kurek, Szymon Matuszyński, Andrzej Meller, Andrzej Otrębski, Michał Parwa, Daniel Przewoźny, Magdalena Przysiwiek, Grzegorz Stodolny, Wojtek Szatkowski, Jakub Terakowski, Piotr Trybalski, Konrad Tulej, Aneta Wessel, Monika Witkowska, Tomasz Wolff, Kuba Woźniak, Marcin Żółtowski

## ADRES REDAKCJI

## Magazyn Na Szczybie

Skrętka Poczтовая 22  
ul. Tadeusza Kościuszki 2  
81-701 Sopot

m.facebook.com/magazynnaszczybie/  
redakcja@magazynnaszczybie.pl  
www.magazynnaszczybie.pl

## PROMOCJA, MARKETING, REKLAMA

kontakt@magazynnaszczybie.pl

## PRENUMERATA

prenumerata@magazynnaszczybie.pl

## ZDJĘCIE NA OKŁADCE

Karol Nienartowicz

PROJEKT GRAFICZNY, SKŁAD  
I PRZYGOTOWANIE DO DRUKU

Anna Nykiel

## DRUK

CGS drukarnia sp. z o.o.  
ul. Towarowa 3, Mrowino k. Poznania  
62-090 Rokietnica

Reklamy i artykuły sponsorowane nie stanowią materiału pochodzącego od wydawcy. Redakcja nie zwraca materiałów niezamówionych oraz zastrzega sobie prawo do skracania i redagowania tekstów.

## WYDAWCA

Event Concept sp. z o.o. sp.k.  
aleja Wojciecha Korfańtego 35  
40-005 Katowice

## Podwyżka cen biletów za wstęp w Tatry

Od 1 marca TPN podwyższył ceny biletów za wstęp do Parku. Obowiązkowy staje się bilet w Gorcach, Górach Świętokrzyskich oraz pod Babią Górą. Do tej pory bilety były obowiązkowe tylko na kilku trasach, gdzie są punkty kasowe.

To są ważne zmiany dla turystów, które obowiązują od 2022 roku. Niestety, jak to zwykle bywa wiążą się albo z podwyżką cen biletów za wstęp do parku narodowego albo z nowymi regulacjami. One sprawiają, że musimy płacić nawet tam, gdzie nikt biletów fizycznie nie sprzedaje.

## Podwyżka cen w Tatrach

Od dnia 1 marca obowiązują nowe ceny biletów wstępu do TPN. Za bilet normalny płacimy teraz 8 zł, za ulgowy 4 zł. Bilet 7-dniowy kosztuje odpowiednio 40 i 20 zł.

Bilet wstępu w Tatry podrożał dokładnie po roku. Ostatnia podwyżka miała miejsce 1 marca 2021 roku. Bilet normalny kosztował wtedy 7 zł, a ulgowy 3,50 zł. TPN tłumaczy, że 15 proc. wpływu z biletów wstępu do TPN przekazywane jest do Tatrzańskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego. Poza tym pieniądze trafiają m.in. na działania związane z edukacją, monitoringiem, ochroną przyrody, utrzymaniem infrastruktury i remontami szlaków.

**Tatry to góry najchętniej odwiedzane przez Polaków. W 2021 roku odnotowano rekord frekwencji, gdy przyjechało tu 4 mln 600 tys. turystów. Poprzedni rekord padł w 2018 r. – 3 mln 800 tys. osób. Najwięcej gości przyjeżdża oczywiście nad Morskie Oko.**

## Bilet jest obowiązkowy

Od początku 2022 roku obowiązkowe są bilety wstępu do czterech parków narodowych, a trzy z nich znajdują się w górach – to Babiegórski, Gorczański i Świętokrzyski Park Narodowy. Do tej pory bilety obowiązywały tylko na niektórych trasach. Jak to wygląda w praktyce?

W przypadku Babiej Góry do tej pory trzeba było kupić bilet, tam gdzie były kasy – na Polanie Krowiarki i w Zawoi Markowej.

Obecnie obowiązek posiadania biletu dotyczy całego terenu – niezależnie od tego, czy turysta wchodzi przez Krowiarki, czy przykładowo od strony Czatoży, Lajkonika albo od Orawy. Po prostu bilet musi kupić. Podstawą prawną jest rozporządzenie ministra klimatu i środowiska z 14 września ub.r. Przy granicy Parku zostały umieszczone kody QR, przez które można wejść na stronę internetową i zaopatrzyć się w e-bilet. Można to zrobić także przed wyjściem w góry, bezpośrednio na stronie internetowej Parku (www.bgpn.pl). Dobra informacja jest tylko taka, że w tym roku ceny biletów się nie zmieniły i kosztują: 7 zł (normalny) i 3,50 zł (ulgowy).

Bilet do Gorczańskiego Parku Narodowego (m.in. Turbacz, Gorc, Lubań) na jeden dzień kosztuje 6 zł, na trzy – 12 zł, a na siedem dni – 30 zł. Bilety ulgowe są tańsze o połowę, a dzieci poniżej 7. roku życia wchodzi za darmo. Bilety online są na stronie gorce.eparki.pl.

Z kolei bilety do Świętokrzyskiego Parku Narodowego kosztują tyle, co w Tatrach – 8 zł (normalny) i 4 zł (ulgowy). Bilet obejmujący galerię widokową na Łysej Górze kosztuje 14 zł, a ulgowy – 7 zł. Bilety do Świętokrzyskiego Parku Narodowego można kupić pod adresem – swietokrzyskipn.eparki.pl.

## 8 zł w Bieszczadach i Karkonoszach

Także w Bieszczadzkiem (bdpn.eparki.pl) i Karkonoskim Parku Narodowym (kpn.eparki.pl) obowiązują bilety. W obu przypadkach kosztują odpowiednio: 8 i 4 zł. Ciekawostką jest tylko fakt, że w przypadku Karkonoszy opłaty nie są pobierane w dniach: 16 stycznia (dzień utworzenia Karkonoskiego Parku Narodowego), 24 maja (Europejski Dzień Parków Narodowych) i 10 sierpnia (dzień św. Wawrzyńca). Wyjątek stanowi Wodospad Kamieńczyka, gdzie obowiązują opłaty za udostępnianie.

Z kolei w Parku Narodowym Gór Stołowych opłaty obowiązują za wejście do labiryntu Błędne Skały oraz Szczeliniac Wielki – ceny to: 12 zł (normalny) i 6 zł (ulgowy). Dostępne są na stronie: pgns.eparki.pl. **RED**

## Zgłoś wyprawę i wygraj buty!

Tylko do końca kwietnia można zgłosić się do piątej edycji Chiruca Expedition. Jeśli planujesz ciekawą wyprawę albo wyjątkowy wyjazd – nie zwlekaj!

Nie jest ważne, czy chcesz wejść na K2, przejść via ferraty w Dolomitach albo po prostu zdobyć Rysy. A może wolisz zwiedzić urokliwe szlaki Roztocza i Polesia? Daj sobie szansę i wypełnij formularz zgłoszeniowy! Szczegóły: <http://chiruca.pl/content/23-ChirucaEXPEDITION>. **RED**

**THULE**  
SWEDEN

# ➤ Dla pasjonatów biegania... i ich dzieci



reddot  
award 2018  
best of the best



New  
Color

**Thule Urban Glide 2**  
Wózek



#### Wózek na każdy teren

Wszelchstronny wózek dziecięcy o eleganckiej i lekkiej konstrukcji, który sprawdza się zarówno podczas eksploracji miasta, jak i w czasie spacerów czy też biegania po ulubionych ścieżkach. Wózka można używać z gondolą od pierwszych dni życia dziecka (bieganie z wózkiem z gondolą nie jest rekomendowane)



**Thule Glide 2**  
Wózek



#### Zaprojektowany dla biegaczy

Wózek do biegania do intensywnych treningów o lekkiej i aerodynamicznej konstrukcji, dzięki któremu Ty i Twoje dziecko będziecie czerpać największą przyjemność z biegu — w dowolnym terenie.



**Thule Chariot**  
Wózek wielofunkcyjny



#### 4 aktywności. 4 pory roku. 1 wózek.

Wózki sportowe Thule pozwalają realizować pasję wspólnie z dziećmi — niezależnie od pory roku i miejsca. Doskonale sprawdzają się podczas spacerów, jazdy na rowerze, joggingu czy biegów narciarskich. Zestaw do joggingu oraz zestaw narciarski są sprzedawane oddzielnie.

Bring your life  
thule.com

# NO PEACE, NO CLIMB



W ubiegłym roku w bazie pod K2 zrobiłam zdjęcie, jak nad obozem powiewały flagi: rosyjska i ukraińska, co dla wszystkich wspinaczy było zupełnie naturalne. Komu by przyszło do głowy, że siedem miesięcy później, za sprawą właściwie jednego nieprzewidywalnego człowieka wszystko nagle się zmieni...

Początkowo zamysł był inny. Chciałam napisać o moim ostatnim globtroterskim wypadzie w mało znany rejon Afryki, a konkretnie na Komory (wyspiarskie państwko w pobliżu Madagaskaru). Wątek górski oczywiście na tej wyprawie również zaistniał, bo mają tam całkiem spory, sięgający 2361 m n.p.m. wulkan, na który rzecz jasna sobie weszłam. Radość z wyjazdu szybko mi jednak przeszła, bo właśnie tam, na tych dalekich Komorach, dowiedziałam się o napaści Rosji na Ukrainę, a że zaraz po powrocie

wpadłam w wir związanej z tym działalności wolontariackiej, na uporządkowanie wyprawowych zdjęć brakuje mi teraz czasu, ale też chęci. Z racji tej jakby nie było koszarnej wojny, przypomniały mi się za to moje wyprawy na ośmiotysięczniki.

**Normą na nich było, że w obozach które nazywaliśmy dla uproszczenia „rosyjskimi” (ze względów językowych) byli owszem, Rosjanie, ale również i inne nacje: Ukraińcy, Litwini, Łotysze, pamiętam także jakiegoś Białorusina. I co ważne, nie było między nimi żadnych animozji. Siadali w mesie przy jednym stole, czekając na okno pogodowe grali w karty lub szachy, a w czasie akcji górskiej działali razem. Mało tego – nikogo nie dziwiły sytuacje, gdy dzielili namioty albo wspinali się na jednej linie.**

Pamiętam nawet taką sytuację z bazy pod Everestem w 2019 roku. Ukraińcom, którzy przez huragan w obozie II stracili wszystko, co wynieśli w górę, zaproponowałam oddanie części swego sprzętu oraz prowiantu. A oni wtedy odpowiedzieli, że już poratowali ich koledzy z Rosji. Z kolei w ubiegłym roku w bazie pod K2 zrobiłam zdjęcie, jak nad obozem powiewały flagi: rosyjska i ukraińska, co dla wszystkich wspinaczy było zupełnie naturalne. Komu by przyszło do głowy, że siedem miesięcy później, za sprawą właściwie jednego nieprzewidywalnego człowieka, wszystko nagle się zmieni...

Kilka dni po wtargnięciu rosyjskiej armii do Ukrainy, sprawdziłam facebookowe profile swoich górskich znajomych z Rosji. Większość z nich temat wojny postanowiła omijać szerokim łukiem. Ale pozytywne wyjątki się trafiły. Aleksander Abramow, szef agencji Seven Summits Club (nie mylić

z nepalskim Seven Summit Treks), Rosjanin z którym poznałam się na wyprawie na Mount Vinson (najwyższy szczyt Antarktydy), w swoim poście napisał: „Zawsze wierzyliśmy że góry są z dala od polityki. (...). To co się stało jest tragedią naszych krajów. To jest polityka, której nie rozumiem. (...) Nie wiem, dlaczego ta wojna się rozpoczęła. Mam nadzieję, że szybko się zakończy”. Z kolei Nastya Runova, Rosjanka, z którą tego samego dnia stanęłam na szczycie Lhotse, a rok temu spotkałam się na wyprawie na Broad Peak, napisała: „Nie ma żadnego usprawiedliwienia dla tego co się stało! Jesteśmy przeciwko wojnie. Ukraińcy – trzymajcie się!” i po tych słowach wezwała do podpisania petycji sprzeciwiającej się wojnie, choć na tym się skończyło.

Natomiast na profilach ukraińskich wspinaczy jest już wyłącznie temat wojny, pomocy i rozmaitych zbiórek. Julia Zimmermann, mieszkająca w Kalifornii Ukrainka, z którą wspiniałam się na Broad Peak, robi co może, aby razem z innymi emigrantami wspomagać swoich walczących rodaków. W Ukrainie czekany na karabiny zamieniło wielu tamtejszych wspinaczy. Także kobiety, do których należy np. Irina Galay, pierwsza Ukrainka, która zdobyła zarówno Mount Everest, jak i K2, a teraz zamiast przygotowywać się do kolejnej wyprawy, czy szukać bezpiecznego miejsca poza krajem, włączyła się do czynnej walki. „No Peace, No Climb” („Nie ma pokoju, nie ma wspinania”) – napisała.

Mijają kolejne wojenne dni, kiedy Ukraina zadziwia świat. Wspieram Ukraińców, jak tylko mogę. Liczę, że wygrają i że znowu będę mogła pojechać w przepiękne ukraińskie Karpaty. Mimo wolnie zastanawiam się też, czy będzie mi jeszcze kiedykolwiek dane wpaść na herbatę do obozu, gdzie przy jednym stole siedzieć i cieszyć się życiem, będą Ukraińcy i Rosjanie. ◦

## Monika Witkowska

Lato ubiegłego roku miała spędzić wspinając się na K2, ale zawirowania covidowe pokrzyżowały jej plany. To że wspinia się na ośmiotysięczniki (ma na koncie Everest, Lhotse i Manaslu) nie zmienia faktu że lubi każdą formę obcowania z górami, także niskimi.

# BRUBECK<sup>®</sup>

B O D Y  G U A R D

**WYŻEJ,  
SZYBCIEJ,  
DALEJ.**



POSTAW NA SPRAWDZONĄ  
ODZIEŻ TERMOAKTYWNA



**brubeck.pl**



Masyw Czarnohory, na pierwszym planie Breneskuł (2037 m n.p.m.)

# NAJDIKSZE GÓRY EUROPY SĄ W UKRAINIE

**Z** Bartkiem Machowskim znamy się od 16 lat. Jest pierwszym rozmówcą, który przyszedł mi na myśl, kiedy na Ukrainie zaczęło się piekło... Dlatego nawet w tych trudnych czasach zabiorę Was w góry Ukrainy. Porozmawiam z beskidzkim przewodnikiem i miłośnikiem Karpat, a szczególnie tych widocznych z bieszczadzkich połonin, sięgając wzrokiem na wschód. Chodźmy w góry – na razie myślami i duchem. Ale wkrótce wierzę mocno, że i ciałem. Bo Ukraina to piękny kraj, dzikie góry i niezwykle gościnni ludzie. A kiedy to wszystko się skończy, turystyka będzie jedną z gałęzi przemysłu, która pozwoli odbudować kraj po wojennych zniszczeniach.

## Zaczął się od Krymu

### Skąd u Ciebie zainteresowanie górami na wschodzie?

Do gór zbliżyły mnie studia. Skończyłem szkołę mechaniczną i nie dostałem się na upragniony kierunek – dziennikarstwo. Wtedy rok spędziłem w Studium Animatorów Kultury w Krośnie na kierunku turystyka i rekreacja. Wciągnął mnie na tyle, że po dwóch latach zacząłem studiować geografę w Kielcach. Później zrobiłem uprawnień pilota wycieczek i przewodnika beskidzkiego. Ale ciekawość gór na wschodzie zaszczerpił we mnie kolega, z którym przypadkowo spotkałem się w pociągu. Zaczął opowiadać mi o niedawnej podróży na Półwysep Krymski. W 2002 roku po mocnym postanowieniu, że i ja muszę tam pojechać, byłem już w drodze. Góry może niezbyt wysokie, bo osiągnące 1500 m n.p.m. ale wyrastają tuż ponad Morzem Czarnym. Byliśmy między innymi na Czatyrdahu, o którym Adam Mickiewicz pisze w swoich „Sonetach krymskich”. Urzekły nas widoki, skalisty charakter gór i odmienność Wschodu.

### Urzeczony tymi górami realizowałeś jakiś ambitny plan, na przykład przejście Łuku Karpat?

Całego Łuku nie, natomiast fragmentarycznie pojawiałem się w poszczególnych pasmach górskich. Moje wyjazdy zazwyczaj trwały od kilku do kilkunastu dni i były to raczej jednorazowe strzały, które pozwoliły mi poznać góry Rumunii, Bułgarii, Turcji.

**Z Bartkiem Machowskim,**  
przewodnikiem beskidzkim  
i miłośnikiem gór Ukrainy,  
rozmawia Paulina Grzesiok

### I które z nich najbardziej zapadły Ci w pamięć?

Góry Fogaraskie w Rumunii. 20 lat temu, kiedy pojechałem tam pierwszy raz, ciężko było o jakiegokolwiek informację. Zatem to, co spotkaliśmy w Fogaraszach, okazało się dla nas zupełnym zaskoczeniem. Góry, które łączą w sobie zarówno Tatry Wysokie jak i Zachodnie plus bieszczadzkie połoniny. Z jednej strony ostra, uzbrojona w łańcuchy Grań Drakuli, z drugiej łagodne, trawiaste grzbiety. Do tego znikomy ruch turystyczny, co zresztą jest charakterystyczne dla tamtej części Karpat.

### Duże problemy z nawigacją

### Ale mimo wszystko najchętniej wracałeś w Karpaty tuż za naszą granicą. Co takiego jest w nich szczególnie?

Wystarczy wejść na Połoninę Caryńską czy Wetlińską i spojrzeć w kierunku wschodu. Na horyzoncie malują się góry Ukrainy, które niezwykle kuszą. To kolejne pasma, które zdaje się nie mają końca. Widać stąd także najwyższy szczyt całych Bieszczadów – Pikuj (1405 m n.p.m.) znajdujący się po ukraińskiej stronie. W Polsce mówimy, że Królową Beskidów jest Babia Góra. Natomiast w Dwudziestolecie Międzywojennym, kiedy to Czarnohora, Bieszczady Wschodnie oraz Gorgany określane mianem Beskidów Wschodnich leżały w granicach II Rzeczypospolitej, najwyższym szczytem była Howerla (2061 m n.p.m.). Myślę, że historia tych gór, fakt że to są nasze Kresy, dodaje im jeszcze więcej uroku. Do tego są to góry

## Gorgany w Ukrainie to brak oznakowanych szlaków oraz niezmierzone ilości kosodrzewiny. Przebicie się przez nią jednego kilometra zajmowało nieraz dwie, a nawet trzy godziny

stosunkowo mało odwiedzane. Do niedawna mówiło się, że Gorgany to najdziksze góry Europy. Wystarczy wspomnieć brak oznakowanych szlaków oraz niezmierzone ilości kosodrzewiny, przez którą przebicie się kilometra zajmowało nieraz dwie, a nawet trzy godziny. Człowiek często z tej walki wychodził w potarganych ubraniach i z poranionymi rękami.

### Do jakich gór w Polsce można przyrównać góry Ukrainy?

W Bieszczadach Wschodnich, na Czarnohorze czy Świdowcu, przeważają krajobrazy które znamy z naszych Bieszczadów. Z tym że połoniny te ciągną się kilometrami. Wychodząc na grzbiet górski, można wędrować cały dzień wśród traw, nie tracąc przewyższenia. Są one bardzo rozległe, wyższe niż nasze Bieszczady, a z głównej grani odchodzi wiele odgałęzień. Moim ulubionym pasmem jest Świdowiec na Zakarpaciu.

### Jak wygląda oznakowanie szlaków? Pamiętam, że 16 lat temu zimą mieliśmy nie lada problem z nawigacją.

Racja. Kiedy zacząłem jeździć w te rejony 20 lat temu, praktycznie nie było żadnych znaków. Opieraliśmy się na rozmowach z ludźmi gdzieś w dolinach, którzy się dziwili, po co właściwie idziemy do góry, skoro z doliny i tak je widać. Gdzieś wyżej zasięgaliśmy porad topograficznych od pasterzy. Jedyne mapy, które ze sobą mieliśmy, to reprinty sprzed drugiej wojny światowej, tzw. WIG-ówki, czyli mapy Wojskowego Instytutu Geograficznego w skali 1:75 000. Jedyne, co z nich się zgadzało z rzeczywistością, to były góry. Bo jeśli chodzi o ścieżki, drogi i mosty to przez te kilkadziesiąt lat przestały istnieć lub zmieniły swój przebieg.

### Były jeszcze jakieś pomoce?

Radzieckie mapy sztabowe i kompas, a w Gorganach i Czarnohorze ułatwienie w postaci dawnych słupków granicznych między Czechosłowacją a Polską. Słupki te były solidnymi punktami orientacyjnymi. Dzięki ich numeracji mogliśmy odnaleźć dokładnie swoje położenie na WIG-ówkach. Po 2005 roku zaczęły pojawiać się w miarę dobre mapy wydawnictw ukraińskich, które można było nabyć we Lwowie. Natomiast po 2010 roku Ukraińcy z pomocą Czechów i Polaków zaczęli znakować swoje szlaki w konkretny i usystematyzowany sposób. Ale system ten różni się od naszego, bo zamiast czasu przejścia pokazuje odległość, ale nawigacja jest już zdecydowanie prostsza. Dzisiaj doszły do tego aplikacje mapowe, GPS-y, więc nawigacja nie przedstawia większego wyzwania.

### Jak to jest, że przez tyle lat te polsko-czechosłowackie słupki się tam ostały?

Dawna granica Polski z Czechosłowacją przebiegała przez główny łuk Karpat, a dokładniej przez grzbiet Bieszczadów Wschodnich, Gorganów i Czarnohory, gdzie do dzisiaj można natknąć się na te słupki. Z kolei w Bieszczadach Wschodnich, które są o kilkaset metrów niższymi górami, słupki te nie zachowały się na grani, ale można się na nie natknąć u podnóża gór. Na przykład w miejscowości Husne Wyżne, na cmentarzu służą one jako cokoły pod krzyże. Do dzisiaj można odczytać numery słupków i zidentyfikować, z którego dokładnie miejsca zostały ściągnięte.

### Trzeba uważać na lawiny

### Wspomniałeś, że ruch turystyczny jest tam znikomy. Są jakieś przyczyny?

Tamtejsi mieszkańcy nie są zainteresowani chodzeniem po górach. Większość turystów, których tam spotykałem, to Czesi albo Polacy. Góry te nie są szczególnie zagospodarowane, zarówno jeśli chodzi o szlaki górskie, jak i infrastrukturę około turystyczną. Do tej pory wiele biur podróży, na czele z PTTK z południowo-wschodniej Polski (Krosno, Rzeszów, Sanok), przez całe wakacje organizowało trekkingi po wszystkich pasmach górskich Ukrainy. Cieszyły się one ogromną popularnością i właściwie na pniu miejsca wyprzedawano. Ruch turystyczny w ostatnich latach znacznie wzrósł, ale nadal pozostaje on znikomy w porównaniu z polskimi górami. Ukraina to dobre miejsce dla tych, którzy chcą w górach zaznać spokoju i bezpośrednio obcować z naturą.

### Jak zatem wygląda tam baza noclegowa?

Nie ma możliwości zaplanowania kilkudniowej wycieczki górskiej z noclegami w schroniskach, bo te po prostu nie istnieją. Obiekty noclegowe – czy tak zwane turbazy czy pokoje gościnne – znajdują się u podnóża gór, w dolinach. Wyjątek stanowi schronisko Perelisok na ramieniu Świdowca. Planując trekking po danym masywie górskim najlepiej postawić na samowystarczalność, czyli spać we własnym namiocie, zaopatrzyć się w wodę i jedzenie. A jako, że z wodą różnie być może, bo stan źródełek z mapy niekoniecznie musi zgadzać się z tym, co zastaniemy na miejscu, swoją wycieczkę najlepiej planować jest na późną wiosnę. Nawet w maju znajdziemy wysoko w górach śnieg, który możemy przetopić na wodę. W innym przypadku czeka nas schodzenie nawet kilkaset metrów w pionie, by ją znaleźć.



Bartek Machowski na szlaku

**A co z dzikimi zwierzętami? Nie stanowią zagrożenia?**

No cóż... trzeba przyznać, że kłusownictwo na Ukrainie jest powszechne... My nigdy nie mieliśmy z dziką zwierzyną problemu. Co innego jest z psami pasterskimi, z którymi opowieści w rolach głównych urastają już do rangi legend.

**Jak te masywy prezentują się pod kątem skiturowym?**

Skiturowcy chwalą sobie te rejony, bo to przede wszystkim długie, strome grzbiety. Szczególnie popularnym celem jest Czarnohora oraz Połonina Borżawa. Tylko należy

pamiętać, że góry te, choć mają bardziej beskidzki charakter, narażone są na lawiny. Zdarzają się tu wypadki śmiertelne.

**W góry najlepiej dojechać pociągiem**

**Jak wygląda dostępność komunikacyjna tych gór? Czy to miejsca wykluczone komunikacyjnie czy wręcz przeciwnie?**

W wiele miejsc najlepiej dojechać pociągiem. Połączenia na południe, mimo iż bardzo wolne, są dość częste, a podróż pociągiem jest bardzo komfortowa. Stacje znaj-

## Niech ten dramat dziejący się w Ukrainie skończy się jak najszybciej, z pomyślnością dla naszych wschodnich sąsiadów. Byśmy te piękne góry podziwiali nie tylko z naszych Bieszczadów

dują się w głównych miejscowościach położonych u podnóża gór, skąd bezpośrednio rozpoczynają się szlaki lub ewentualnie trzeba trochę podjechać, łapiąc stopa lub korzystając z marszrutki. Pociągi ze Lwowa, przez który prowadzą wszystkie drogi w góry, są zdecydowanie najtańszą opcją, ale również najwygodniejszą. Pociąg przemierzający 200 albo 250 km jedzie nieraz i przez całą noc. Wobec tego możemy ją spędzić w komfortowych warunkach w pociągu i skoro świt ruszyć w góry. Nieraz zdarza się okazja, by na stopa wyjechać gdzieś wyżej, bo do pracy przy wyrębie lasu akurat jadą drwale, albo cała rodzina wybiera się na jagody. Podwózkę w górach można złapać bez problemu, podobnie jak poprosić o nocleg, gdy w danej miejscowości akurat nie ma żadnego pensjonatu.

### Czyli ludzie są otwarci?

Oj bardzo! Ludzie są tu fantastyczni. Zawsze dopytują, gdzie i po co idziemy. Zapraszano nas na nocleg, obiad, kolację, by coś zjeść albo wypić. Ich wsie są zupełnie inne niż u nas. Brak tu parkingów, informacji turystycznej, pensjonatów i restauracji. Ludzie żyją prosto i ubogo z całym inwentarzem. Witają nas babuszki w chustach, spracowani starzy ludzie, którzy autentycznie cieszą się na nasz widok.

### A jak wygląda ratownictwo górskie? Możemy liczyć na jakieś służby czy jesteście zdani sami na siebie?

Dopiero w ostatnich latach wylaniają się kadry ratownicze, które dość mocno szkolą się, między innymi z naszym GOPR. Jedynym punktem, gdzie ratownicy dyżurują w górach, jest Pop Iwan w Czarnohorze. Poza tym mają bazy w dolinach, między innymi w Jaremczy czy Rachowie. Natomiast w Drohobyczu, niedaleko granicy z Polską, znajduje się ośrodek szkolący przyszłe kadry ratowników górskich. Problemem, z którym się borykają, jest brak sprzętu, jak choćby quada, który pozwoliłby w szybki sposób dotrzeć do poszkodowanych. Ale co jest pozytywne, mają dwie aplikacje, działające podobnie jak nasza polska „Na ratunek”.

### Niech ten dramat się skończy

#### Najwyższym szczytem Ukrainy jest Howerla (2061 m n.p.m.). Na co się nastawić i z czym będziemy się mierzyć podczas jej zdobywania?

Mimo iż szczyt ten bardziej przypomina beskidzkie pagóry, ponieważ jest dość rozległy i trawiasty, absolutnie nie możemy go lekceważyć. Tu i ówdzie występują skalne wychodnie, pionowe urwiska. Szczyt wznosi się na wy-

sokość ponad 2000 metrów, a to naraża go na zmienną i nieprzewidywalną pogodę. Howerla jest świętą górą Ukraińców, niech nie zdziwi nas zatem wzmożony ruch turystyczny oraz dziwne rzeczy pozostawione na szczycie – kokardki, chorągiewki, butelki... Kiedyś byłem świadkiem parkowania na szczycie sporego samochodu terenowego. Jak się okazało, był to projekt dwójki Ukraińców, którzy przez blisko dwa tygodnie wjeżdżali na szczyt, by udowodnić, że można. To trochę tak, jakby wjechać na nasze Czerwone Wierchy w Tatrach Zachodnich.

#### Innym charakterystycznym szczytem jest Pop Iwan 2022 m n.p.m. Co się za nim kryje?

To trzeci co do wysokości szczyt Ukrainy i znajdują się na nim ruiny obserwatorium astronomiczno-meteorologicznego „Biały Słoń”. W II Rzeczypospolitej był to najwyższy zamieszkały obiekt w Polsce, wyżej nawet niż Kasprowy Wierch (1987 m n.p.m.). Obserwatorium działało krótko. Oddano je do użytku w 1938 roku, a po wybuchu drugiej wojny światowej załoga została stamtąd ewakuowana. Kierownikiem obserwatorium był Władysław Midowicz, postać silnie związana z Beskidem Żywieckim, gdzie koordynował prace związane z wyznaczaniem i znakowaniem szlaków turystycznych. Wstępne plany zakładają odbudowanie obserwatorium w ramach współpracy polsko-ukraińskiej.

#### Podsumowanie naszej rozmowy samo ciśnie się chyba na usta...

Niech ten dramat dziejący się w Ukrainie skończy się jak najszybciej, z pomyślnością dla naszych wschodnich sąsiadów. Byśmy te piękne góry podziwiali nie z naszych Bieszczadów, ale bezpośrednio podróżując po ukraińskiej części Karpat Wschodnich. ◦

---

#### Bartłomiej „Machoney” Machowski

Pilot wycieczek, przewodnik beskidzki i animator kultury, absolwent geografii Akademii Świętokrzyskiej w Kielcach. Miłośnik Karpat i biegów po asfalcie. Niegdyś mocno związany z takimi imprezami jak Festiwal „Na Rozdrożach” w Kielcach, Przegląd Filmów Górskich w Ustrzykach Dolnych czy Krośnieńskie Spotkania z Podróżnikami.

---

#### Paulina Grzesiok

W środowisku górskim znana jako Polly. Speleolog, który nie przepada za eksploracją, rekreacyjny taternik, niedzielny biegacz, okazjonalny kanioningowiec, sezonowy skiturowiec. Członek Speleoklubu Dąbrowa Górnicza, z przewagą działalności powierzchniowej na swym koncie.

 BERGSON

KURTKI MEMBRANOWE  
**RUSH STX**  
W WERSJI DLA NIEJ I DLA NIEGO

SUPRATEx SUPERIA 10.000

*Patryk Mironiuk*



# BERGSON RUSH – WYSOKA JAKOŚĆ W PRZYSTĘPNEJ CENIE

**Szykujesz się na wiosenne wędrowki w zmieniającej się, niepewnej aurze? Kurtka membranowa Bergson RUSH z serii STX to zaawansowana technologicznie propozycja dla wymagających użytkowników, poszukujących wysokiej jakości i wyjątkowego designu.**

Gdy na szlaku złapie Cię niespodziewana ulewa, wieje przesywający wiatr czy temperatura drastycznie spada, wyciągnij niezawodną, lekką i bardzo łatwą w pakowaniu kurtkę Bergson RUSH. Zastosowano w niej innowacyjną membranę SUPRATEx EXTREME o maksymalnych parametrach 10000/10000. Jest to zaawansowana technologicznie elastyczna hydrofobowa membrana o bardzo wysokich parametrach technicznych, zabezpieczająca całkowicie przed deszczem. Jednocześnie charakteryzuje się wysoką oddychalnością, zapewniając odpowiedni komfort termiczny.

Całkowitą wodoodporność dają kurtce podklejane szwy i wodoodporne zamki przy kieszeniach oraz zamek główny. Ergo-

nomiczny kaptur z daszkiem, regulowany w dwóch płaszczyznach, ochroni Cię przed wiatrem i deszczem.

Wygoda to podstawa. Dzięki zastosowaniu innowacyjnego, zewnętrznego materiału z dodatkiem stretchu, kurtka zapewnia maksymalny komfort użytkowania, nie krępując ruchów w żadnym kierunku.

Kurtka membranowa Bergson RUSH dostępna jest w wersji damskiej w pięknym odcieniu fioletowej śliwki oraz klasycznej czerni, natomiast model męski to ponadczasowa czerń i intensywny niebieski.

Bergson RUSH to wysoka jakość w przystępnej cenie. ◯



# TRZECIA GENERACJA MODELI CLOUDVENTURE

Jak na swój alpejski rodowód przystało, szwajcarska marka On z wielką starannością podeszła do projektu butów biegowych dedykowanych do biegów górskich.

To już trzecia generacja modeli Cloudventure i ich zawodniczej wersji Cloudventure Peak, opartych na charakterystycznej dla marki szwajcarskiej technologii CloudTec i szeregu innych rozwiązań opracowanych z myślą o wymagających warunkach w szwajcarskich Alpach.



W efekcie linia Cloudventure zapewnia niespotykane do tej pory połączenie dynamiki i niskiej masy buta, niezbędnych do szybkiego zdobywania szczytów z komfortową amortyzacją nawet podczas najszybszych i najbardziej stromych zbiegów. Wraz z trzecią generacją modeli została przedstawiona opatentowana konstrukcja podeszwy – Missiongrip, charakteryzująca się szeregiem wypustek o różnorodnym kształcie i nachyleniu, zapewniających przyczepność, ale również dynamikę podczas bardzo stromych zbiegów i podbiegów.

Bazowy model Cloudventure dedykowany jest szerokiej grupie biegaczy górskich, poszukujących pewności i bezpieczeństwa, którzy chcą dużego komfortu dla nóg podczas spotkania z twardą, górską skałą. Model Cloudventure występuje również w wersji Waterproof, z wbudowaną w strukturę cholewki cienką i elastyczną membranę, która zabezpiecza stopy przed wodą, wiatrem i zimnem, a jednocześnie nie pogarsza elastyczności buta.

Dla zawodniczek i zawodników nastawionych na możliwie najszybsze zdobywanie szczytów, marka On przygotowała model Cloudventure Peak – zdecydowanie lżejszy, mniej amortyzowany i bardziej dynamiczny od wersji bazowej. W tym przypadku liczy się nie tylko niższa masa całej konstrukcji, ale również bardziej sprężysta płytki Speedboard, dająca więcej energii przy każdym wybiciu. ◦



## Jacek Sobas

Cloudventure – ten model służy mi najczęściej na treningach w terenie. Na leśnej i górskiej nawierzchni biegnik daje bardzo dobrą przyczepność. Na asfaltowej nawierzchni może wydawać się dosyć twardy, ale trzeba pamiętać, że to daje dynamikę w czasie biegu. Bardzo uniwersalny but i myślę, że wiele osób może śmiało w nim startować w zawodach na różnych dystansach. Ja wybiorę go podczas biegów powyżej 40 km, bo do szybkiego biegania zdecydowanie użyję wersji Peak.

Cloudventure Peak to prawdziwa wyścigówka w góry! Ogromnym plusem jest cholewka, która okazuje się taką skarpetką oplatającą stopę, dzięki temu nawet przy lekkim zawiązaniu sznurówek, czujesz jak but trzyma stopę! Druga zaleta, to bieźnik – agresywny i przyczepny! A na tym zawsze najbardziej mi zależy – by pewnie stawiać stopę i ufać butom! Niska masa buta i bardzo elastyczna podeszwa sprawiają, że na podbiegu ten but sprawdzi się najlepiej. Mój faworyt na tegoroczne krótsze starty górskie!



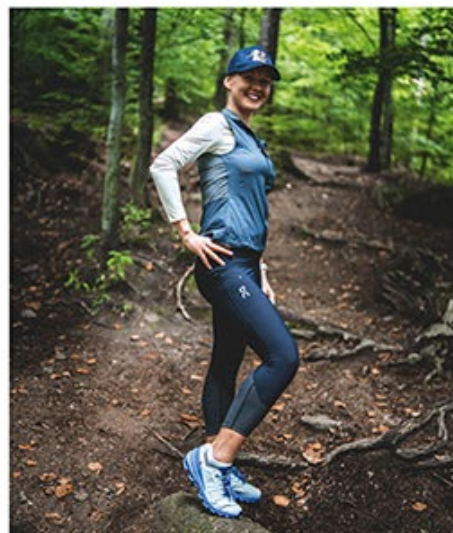
### Kasia Solińska

Cloudventure to model, po który zaraz po Cloudultra, sięgam najczęściej. Lubię but, nad którym potrafię przejąć kontrolę. Zapewnia on komfort stopie i nie jest przesadnie amortyzowany, więc daje mi czuć podłoże, po którym biegnę. Potrzebowałam kilku treningów, by przyzwycząić się do jego sztywności, ale im dłużej w nim biegam, tym więcej zalet dostrzegam. Szczególnie upodobałam sobie wersję z wodoodporną membraną, dzięki której moje stopy pozostają suche. Pozwala mi to, pokonywać kolejne kilometry, w komforcie i bez narażania ich na otarcia.



### Maciej Dombrowski

Buty Cloudventure Peak to mój ulubiony model na błotniste trasy Beskidu Niskiego. Agresywny bieżnik pozwala poczuć się komfortowo na szlaku nawet w najgorszych warunkach pogodowych o każdej porze roku. Dzięki niskiej wadze but sprawdzi się jako typowa „startówka”: na krótkie i szybkie biegi do dystansu maratońskiego, jak i spokojne klepanie kilometrów podczas długich wybiegań.



### Karolina Obstój

Cloudventure to nie jest miękki but, ale raczej twardy i dynamiczny, mimo to wygodny i komfortowy na dłuższe wybiegania. Dlatego z Cloudventure mam najczęściej do czynienia na codziennych treningach w górach. Podeszwa dobrze trzyma się na skałach i na błocie, dzięki agresywnemu bieżnikowi. Zimą najczęściej korzystam z Cloudventure z wodoodporną cholewką. Nie dość, że stopa nie przemaka, to jeszcze trzyma ciepło.

Cloudventure peak to z kolei moja ulubiona startówka na zawody do dystansu maksymalnie półmaratońskiego, ponieważ są to lekkie i dynamiczne buty. Z uwagi na niewielką amortyzację, raczej nie biegam w nich na co dzień, ale korzystam z niego głównie na zawodach. Są wręcz stworzone do podbiegania, dlatego na biegi alpejskie wybieram bez zastanowienia Cloudventure Peak. Cholewka jest miękka i perfekcyjnie dopasowuje się do stopy. Podeszwę ma bardzo elastyczną, co świetnie sprawdza się na podbiegu, gdyż but poddaje się anatomicznemu ułożeniu stopy – ugina się tak jak stopa. Jego zaletą jest również bardzo agresywny bieżnik z dużymi „kołkami”, więc przez błoto leci się w nim jak dzik.

# SZYBCIEJ I WYŻEJ!

Tekst Magdalena Przysiwek

CZY MÓWIĄ WAM COŚ  
POJĘCIA SPEED HIKING  
ALBO SKYRUNNING? A MOŻE  
LUBICIE ZWIĘKSZAĆ STOPIEŃ  
TRUDNOŚCI I PRZEMIERZAĆ  
GÓRY CORAZ SZYBCIEJ?  
WIOSNA KOJARZY SIĘ  
Z NOWYM POCZĄTKIEM.  
BYĆ MOŻE TYM RAZEM  
BĘDZIE TO POCZĄTEK  
GÓRSKIEJ PASJI W ZUPEŁNIE  
NOWEJ ODSŁONIE.





Monte Rosa SkyMarathon 2019

FOT. JAN NYKA

**C**o sprawia, że niektórzy z nas nieustannie poszukują nowych doznań, podczas gdy inni siedzą w fotelu, wpatrując się w smartfona? Według naukowców pierwsze skrzypce gra tu dopamina. To ona sprawia, że poszukujemy przyjemności. W kontekście gór, dla jednych wystarczające będzie patrzenie na turnie i szczyty, a inni, by czuć się dobrze, będą biegać po grani.

Według teorii poszukiwania doznań, której autorem jest amerykański psycholog Marvin Zuckerman, nie chodzi tu o przejaw chwilowej mody. Sedno tkwi w mózgu i jego specyficznym funkcjonowaniu, a mówiąc wprost – w naszej psychice. Jedynie forma aktywności, jaką wybieramy, może być podyktowana modą. Gdy zatem spojrzeć na górski świat, osobom nie lubiącym rutyny, zwykły trekking zdecydowanie nie wystarczy. Chcą więcej, szybciej i wyżej, by czuć znacznie bardziej. Oczywiście dla każdego odczuwanie przyjemności i granica ryzyka będą gdzie indziej.

### Speed hiking, czyli wersja „light”

Wersją „light” poszukiwania doznań może być speed hiking. Jak sama nazwa wskazuje to szybkie poruszanie się w terenie i to z jak najmniejszą ilością obciążenia. W myśl idei fast&light (szybko i lekko). To odpowiedź na realia naszego świata, w którym czas jest towarem deficytowym. Zatem na wypad w góry możemy poświęcić jedynie dzień lub dwa. Dzięki aktywności, jaką jest speed hiking, możemy zobaczyć maksymalnie dużo w minimalnym czasie.

– Zdecydowaną zaletą szybszego przemieszczania się w górach jest zwiększenie naszego zasięgu lub skrócenie czasu przejścia. To także możliwość poprawienia naszej kondycji. A lepsza kondycja to większe bezpieczeństwo – podkreśla ultramaratończyk, Bartosz Misiak.

Speed hiking pomoże bowiem nie tylko optymalnie wykorzystać wolny czas, ale też poprawi wydolność naszego organizmu. Co więcej, szybsze poruszanie się po szlaku, trudniejsze niż zwykły trekking, poprawi naszą technikę i pozwoli na sprawne przemierzanie górskich ścieżek. Ale



# ATHLETE VISION

NEW DYNAFIT EYEWEAR

[eyewear.dynafit.com](http://eyewear.dynafit.com)



LIFETIME GUARANTEE

HANDMADE IN ITALY



***DYNAFIT***

jest też druga strona medalu. Poprawa kondycji i sprawnego poruszania się po szlakach, przygotowuje nas do wejścia na kolejny poziom, czyli do biegania po górach.

– Kiedy zwykle wycieczki już się nam nudzą, zaczynamy zwracać uwagę na czas pokonywania danych odcinków trasy. W efekcie chodzimy po górach szybciej. To jest bardzo dobrą podstawą, by później spróbować swoich sił w trail runningu. Trudno jest mówić o biegach górskich bez formy speed hikingu – mówi Andrzej Witek, trener i biegacz.

Jeśli chodzimy po górach i na co dzień jesteśmy aktywni, to w tym przypadku nie potrzebujemy żadnych szczególnych umiejętności, wystarczą tylko chęci.

– Jeżeli natomiast ktoś jest zupełnie początkujący, to wstępne przygotowanie przed wyjściem w góry jest konieczne. Może się odbywać w postaci krótkich przebieżek, biegów czy spacerów, które przygotują nas do speed hikingu – dodaje Witek.

W tym wszystkim ważne jest to, by nie zabierać na szlak zbyt dużego bagażu. Nie pójdziemy zbyt szybko, czując się jak himalajski jak. Pójście „na lekko” to klucz do sukcesu. Mniej kilogramów na plecach, to więcej siły na szybszą wędrówkę.

– Pojęcie speed hikingu powstało wraz z rozwojem technologii sprzętu i odzieży, które stawały się coraz lżejsze. Nie musimy zabierać w góry ciężkich plecaków, ani wysokich butów za kostkę. Niskie buty i lekki sprzęt dają możliwość bardzo szybkiego przemieszczania się, a niekoniecznie musi to być od razu bieganie – mówi biegaczka Natalia Tomasiak.

Dobrym rozwiązaniem jest zatem wykorzystanie nowych technologii typu ultralekkie, karbonowe i składane kije biegowe. Na nogi zakładamy buty do biegania w terenie z wyraźnie zaznaczonym bieżnikiem lub modele podejściowe. Do tego wybierzmy mały 15-20 litrowy plecak lub kamizelkę biegową. A w nim umieścimy bukłak z wodą, lekką kurtkę z membraną, dodatkową odzież, jedzenie i małą apteczkę. Chodzi o to, by zabrać tylko niezbędne minimum. Dzięki temu idea fast&light sprawdzi się idealnie.

### Wstęp do biegania

– Speed hiking może być wstępem do biegania, ale nie musi. Jest grono osób, które nie mogą biegać ze względów zdrowotnych, np. ze względu na zbyt duże obciążenia stawów czy kręgosłupa. Speed hiking to dobra alternatywa dająca możliwość szybkiego poruszania się – przekonuje Natalia Tomasiak.

### Kategorie Skyrunningu

- **SKY** – wyścigi o długości od 20 do 49 km z minimalnym wzniesieniem pionowym 1200 m. Wyścigi, które osiągają ponad 4000 m wysokości, muszą mieć ponad 10 km długości.
  - **SKYULTRA** – wyścigi o długości od 50 do 99 km z minimalnym wzniesieniem pionowym 3000 m.
  - **VERTICAL** – wyścigi tylko pod górę z 1000 m pionowego wznoszenia na zmiennym terenie, nieprzekraczającym 5 km długości. Minimalne średnie nachylenie musi wynosić 20 proc., a na 5 proc. całej trasy musi przekraczać jedną trzecią.
- Są także: Skyspeed, Vertical running, Skybike, Skyride oraz Skysnow.

Tę aktywność można umieścić między trekkingiem a trail runningiem (bieganiem po szlaku), może więc być sportem samym w sobie. Jednak pojawiają się również głosy, że speed hiking to element biegów górskich, gdzie część trasy pokonuje się żwawym marszem.

– Jak się przyjrzeć biegom górskim, to przy takich parametrach technicznych tras 80 proc. podbiegów pokonuje się, szybko chodząc – mówi Andrzej Witek. Natomiast Bartosz Misiak dodaje: – Proporcje te zmieniają się wraz z dystansem, trudnościami technicznymi oraz poziomem biegacza.

Na początku zabawy z górskim bieganiem, musimy się nastawić, że część trasy po prostu przejdziemy. Jednak im dalej w las, tym więcej biegania, a mniej speed hikingu. Są też biegi z tak dużymi limitami czasowymi, że możemy pokusić się o pokonanie ich w całości szybkim marszem.

– Żeby ukończyć bieg Trans Alpine Run, wystarczy go przejść. Jest to do zrobienia, ale niższe tempo będzie wymagało innej logistyki żywienia oraz regeneracji. Myślę, że część osób na trasie właśnie taką strategię przyjęła. Natomiast jeśli chcemy walczyć o wynik, swoje musimy przebiec – mówi Misiak, który w 2021 roku razem ze Sławkiem Gawlikiem wystartował w tym ośmiodniowym transwersie Alp, zajmując siódme miejsce.

Może się jednak okazać, że taka aktywność to nadal będzie dla nas zbyt mało. Pora zatem wejść na kolejny poziom.

### Bieganie ponad chmurami

Skyrunning, bo o nim mowa, to jak mówi Natalia Tomasiak – zwyciężczyni Monte Rosa Skymarathon, najwyższej rozgrywanego biegu w Europie: – Bieganie ponad chmurami na trudnych technicznie trasach.

To właśnie w masywie Monte Rosa miał swój początek skyrunning. W 1989 roku Mario Giacommetti postanowił sprawdzić, jak szybko wbiegnie z Alanga na jeden z wier-

**Na początku zabawy z górskim bieganiem, musimy się nastawić, że część trasy po prostu przejdziemy. A są też biegi z tak dużymi limitami czasowymi, że możemy pokonać je w całości szybkim marszem**



**THIS IS  
MY TIME.**



**NXIS**  
LIGHTER & FASTER.



**KEEN.PL**

**Kalendarz biegów Pucharu Polski Skyrunning w 2022 roku**

Data	Typ biegu	Miejsce	Dystans i przewyższenie	Nazwa biegu
5 czerwca	Vertical	Beskidy	4,5 km (+840 m)	Wiosenny Bieg Wschodzącego Słońca
2 lipca	Classic	Tatry	32 km (+2218/-2218 m)	XIII Bieg im. dh Franciszka Marduły Mistrzostwa Polski Skyrunning Classic
16 lipca	Vertical	Tatry	4 biegi typu Vertical KM: 1200 m (+310 m/+25,8%) 1200 m (+270 m/+22,5%) 600 m (+210 m/+35%) 260 m (+140 m/+53,8%)	Otwarte Mistrzostwa Zakopanego w Biegu Pod Górę: Bieg na Gubałówkę Bieg na Polanie Szymoszkowej Bieg na Harendzie Bieg na Wielką Krokiew
6 sierpnia	Vertical	Beskidy	8 km (+1100 m/-80 m)	11. Chaszczok-Bieg na Babią Górę
7 sierpnia	Vertical	Beskidy	4,5 km (+840 m)	Letni Bieg Wschodzącego Słońca
20 sierpnia	Ultra	Tatry	65 km (+5000 m)	Tatra Fest Bieg Mistrzostwa Polski Ultra Skyrunning
24 września	Vertical	Tatry	8,5 km (+1072 m)	XV Alpin Sport Tatrzańskie Bieg Pod Górę Finał Pucharu Polski Skyrunning Mistrzostwa Polski Skyrunning Vertical KM

**Biegi w Polsce z certyfikatem Międzynarodowej Federacji Skyrunningu (ISF)**

Data	Typ biegu	Miejsce	Dystans i przewyższenie	Nazwa biegu
11 czerwca	Classic	Beskidy	20km (+1730 m/-1730 m)	2xBabia Góra SkyRace®
11 czerwca	Ultra	Beskidy	ok. 60 km (+4400 m/-4400 m)	Ultramaraton 3xBabia Góra
7 sierpnia	Classic	Beskidy	22 km (+1900 m/-1900 m)	2xDiablak SkyRace®
20 sierpnia	Ultra	Tatry	65 km (+5000 m)	Tatra Fest Bieg Mistrzostwa Polski Ultra Skyrunning
sierpień 2023 – bieg rozgrywany co 2 lata	Ultra	Tatry	71 km (+5000 m/-5000 m)	Bieg Ultra Granią Tatr

chołków o wysokości 4554 metrów n.p.m. i wróci tą samą drogą. To był początek skyrunningu. 2018 rok przyniósł powrót do korzeni. Po raz kolejny rozegrano zawody na historycznej trasie, tym razem w parach.

– Na Monte Rosa Skymarathon byłam dwa razy. W 2018 roku z Brytyjką Kate, a rok później z Kasią Solińską. Zbiegając do mety z Kasią, myślałyśmy, że jesteśmy drugie. Dopiero kilka sekund po minięciu mety podbiegł do nas nasz przyjaciel Przemek, który był wtedy z nami i powiedział, że wygrałyśmy. Okazało się, że Włoszki, które prowadziły, musiały zejść z trasy. Byłyśmy bardzo szczęśliwe – wspomina Tomasiak, i dodaje: – Na co dzień nie wbiega się na Monte Rosę, „ot tak”. Zabiera się sprzęt lodowcowy i cała akcja trwa dłużej. A tutaj w kilka godzin i pokonujesz trzy i pół tysiąca metrów przewyższenia. Jesteś na 4554 m n.p.m. w lekkiej kurteczce i rękawiczkach. I zbiegasz. Jest to niecodzienne przeżycie – podsumowuje.

Bo jak opowiadają biegacze, zawody to nie tylko wyścig, rywalizacja i walka o jak najlepsze miejsce. Ale też zabawa, przygody i wspomnienia na całe życie.

– W 2019 roku z powodu złej pogody zawody zostały przełożone z soboty na niedzielę. Byliśmy we Włoszech w kilka osób i mieliśmy wyliczony czas, żeby zdążyć na samolot. Ostatecznie ze względu na zmianę dnia zawodów i tak na samolot nie zdążyliśmy. Niewyspani, zmęczeni i bez kąpieli, wracaliśmy do Polski 48 godzin, bo ciągle coś nam uciekało. Ale za zwycięstwo w biegu otrzymałyśmy wtedy sporą nagrodę finansową, która idealnie pokryła koszty powrotu do Polski. To były moje najdroższe zawody – śmieje się Natalia.

Na arenie międzynarodowej tworzeniem zasad, organizacją biegów, promocją i rozwojem skyrunningu zajmuje się Międzynarodowa Federacja Skyrunningu (ISF). To ona, co do zasady, reguluje wygląd tras certyfikowanych zawodów. A mówiąc w największym skrócie skyrunning to bieganie w wyjątkowo technicznym terenie o dużym przewyższeniu, w przeważającej mierze po ścieżkach, skale, śniegu i lodowcach (po asfalcie poniżej 15 proc. długości trasy).

**Nie możesz bać się ekspozycji**

Wyróżnia się tu kilka kategorii, w tym zawody sky, skyultra oraz vertical.

– Dla mnie skyrunning zaczyna się, gdy musimy użyć rąk, aby pokonać niektóre odcinki trasy. To także znaczna ekspozycja oraz trudności techniczne. Ta mieszanka sprawia, że jest to tak ekscytujące. Co jest potrzebne do jego uprawiania? Wypadałoby powiedzieć, że zdrowy rozsądek. Jednak wydaje mi się, że ważniejsza jest zdolność do zachowania spokoju, czucie własnego ciała oraz terenu – uważa Bartek Misiak.

Widzieliście kiedyś filmiki, jak Kilian Jornet biega po graniach, np. na Mount Everest? Jeśli nie, to koniecznie obejrzyjcie, jak wygląda skyrunning w wykonaniu jednego z najlepszych biegaczy na świecie. I choć to wersja ekstremalna, to może przekonacie się, czy takie biegi są dla was.

**L I V E M O R E N O W**  
**PRAWDZIWE PRZYGODY**





### Natalia Tomasiak

Czołowa biegaczka górską, zawodniczka Salomon Suunto Team. Zajęła pierwsze miejsce wśród kobiet w Monte Rosa Skymarathon oraz trzydniowych zawodach Pierra Menta. Na koncie ma też 5. miejsce w klasyfikacji generalnej Pucharu Świata Skyrunning Extreme oraz 4. miejsce w Mistrzostwach Świata Skyrunning.

### Bartosz Misiak

Zawodnik Teamu Dynafit, należący do czołówki polskich biegaczy górskich. W 2019 r. wygrał Puchar Polski Skyrunning, a w 2020 r. zdobył srebro na Mistrzostwach Polski Tatra Sky Marathon. W 2021 r. razem ze Sławkiem Gawlikiem ukończył kultowe zawody Dynafit Trans Alpine Run 2021, zajmując 7. miejsce.

### Andrzej Witek

Absolwent AWF we Wrocławiu. Trener biegaczy i autor bloga biegowego 140minut.pl. W 2021 r. zdobył brązowy medal Mistrzostw Polski w biegu górskim w stylu anglosaskim oraz srebrny w biegu górskim na długim dystansie. Jego celem sportowym złamanie 2 h 20 min w maratonie.

### Kinga Pachura

Biegaczka górską, prezes fundacji Biegów Górskich „Kozica”. Organizatorka licznych biegów na Babiej Górze, w tym m.in. biegu 2xBabia Góra SkyRace®, 2xDiablak SkyRace® oraz Ultramaratonu 3xBabia Góra, posiadających certyfikat Międzynarodowej Federacji Skyrunningu (ISF).

– W tym sporcie konieczne jest doświadczenie. Kondycja to jedno, ale liczy się obycie z ekspozycją. Znam wiele osób, które biegają w górach, ale głównie skupiają się na Beskidach, bo mają problem z ekspozycją w Tatrach, nawet na Grzesiu czy Rakoniu. Zatem myśląc o skyrunningu, trzeba brać pod uwagę, czy jesteśmy na tyle obyci z górami, że techniczne elementy na trasie nie będą stanowiły problemu – podkreśla Natalia Tomasiak.

Ale nie tylko oswojenie się z ekspozycją jest konieczne. Kilkuletni staż w biegach górskich i sprawne poruszanie się po wysokogórskim, skalnym terenie okazuje się niezwykle istotne.

– O ile podczas startu na podbiegach osoba bez większego doświadczenia jakoś sobie poradzi, bo może pokonać podejście w górę spokojnym marszem, to zbieg w technicznym terenie, bez wcześniejszych regularnych treningów w tatrzańskim czy babiogórskim terenie, może okazać się już problematycznym – mówi Kinga Pachura, organizatorka biegów na Babiej Górze.

Trzeba też wspomnieć o żelaznej psychice, która jest równie ważna jak przygotowanie fizyczne.

– Myślę, że w każdym sporcie, który ociera się o jakieś ekstrema, poza tą warstwą fizyczną, dochodzi strona psychologiczna. W skyrunningu jest to bardzo istotne. Kandydatów na mistrzów jest często kilkunastu. Są to zawodnicy bardzo podobnie wytrenowani. Mają podobny sprzęt i zaplecze, finansowanie oraz szkolenia. A jednak tylko jeden zostanie mistrzem. Często to właśnie psychika decyduje o tym, kto to będzie – uważa Witek.

### Czas na zawody

Jeśli już mamy wszystkie niezbędne cechy potrzebne do rozpoczęcia przygody ze skyrunningiem, to możemy wybrać np. jeden z 200 biegów w 26 krajach na całym świecie, choćby w ramach serii Skyrunner World Series. Zawody te mają różne stopnie trudności.

– Nie wszystkie mają łańcuchy i pięć tysięcy metrów przewyższenia. Są też krótsze i bardzo przyjemne trasy, ale bywają i takie jak Glen Coe Skyline w Szkocji, gdzie mamy dużo wspinania. A żeby się w ogóle dostać na tego typu zawody, trzeba było pokazać swoje wspinaczkowe CV. We Włoszech z kolei na Trofeo Kima było dużo odcinków via ferratowych ze sporą ekspozycją. Zawodnicy nie zakładają uprzęży z lonżą, a trasę pokonuje się „na żywcą” – wspomina Tomasiak.

Biegaczka przekonuje, że każde zawody muszą przede wszystkim sprawiać nam radość. – Są osoby, które startują kilka razy w tych samych biegach, by porównywać czasy. Ja rzadko biorę udział dwa razy w tych samych zawodach. Oczywiście lubię rywalizować i być wysoko w klasyfikacji. Jednak nowe zawody to nowa przygoda. I to jest dla mnie priorytetowe – mówi z pełnym przekonaniem.

Ale żeby poczuć ducha skyrunningowej rywalizacji, nie trzeba wyjeżdżać za granicę. Również w Polsce można się pościgać, choćby na zawodach w ramach Pucharu Polski Skyrunning. Ale są też inne biegi, takie jak Tatra Sky Marathon, Ultramaraton Babia Góra lub 2xDiablak SkyRace®. Na naszym podwórku mamy też kilka biegów certyfikowanych przez ISF.

– Certyfikat International Skyrunning Federation to pewnego rodzaju prestiż, wyróżnienie wśród zawodów w Polsce, a także promocja na arenie międzynarodowej. Ultramaraton 2xBabia Góra 2020 był pierwszym biegiem w Polsce, którego trasa została certyfikowana przez Międzynarodową Federację Skyrunningu – wspomina Kinga Pachura. Trasa tego biegu liczyła wówczas 50 km, a przewyższenie sięgało +3800 m. Od 2021 roku 2xBabia Góra to bieg typu SkyRace® o parametrach 20 km i +1730 m.

O przyznaniu certyfikatu rozstrzyga ISF na podstawie złożonego wniosku. Natomiast sama trasa musi spełniać określone wymagania, m.in. co do dystansu, przewyższenia itd.

– Istotne jest m.in. średnie nachylenie trasy, liczba przewyższeń, wysokość szczytu górskiego na trasie, liczba przewyższeń na najdłuższych odcinkach, rodzaj technicznych odcinków trasy czy długość fragmentów biegnących ganią – wylicza Pachura.

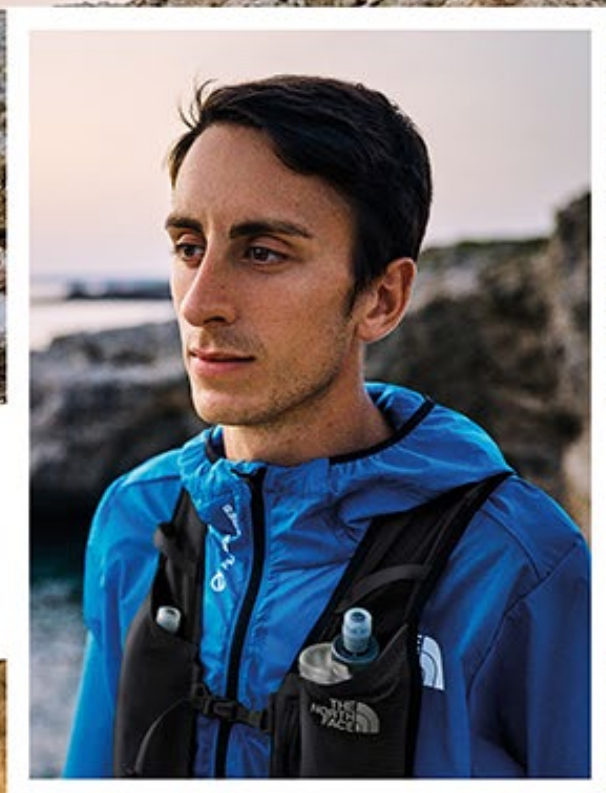
FLIGHTSERIES™

TO RUN IN THE WILD and TO EXPLORE NEW PLACES...

I FEEL FREE



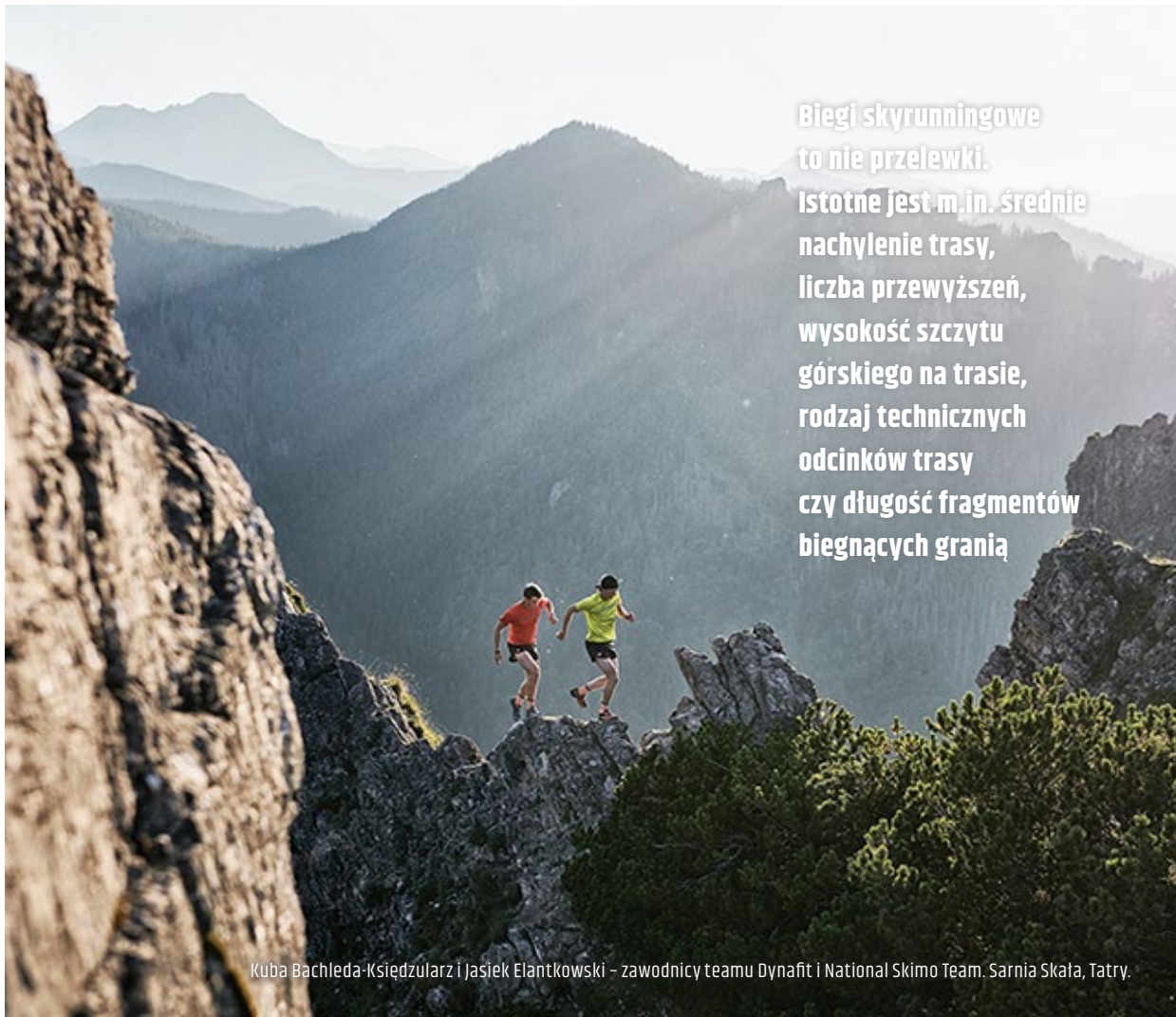
DISCOVER  
YOUR TRAIL.



**HENRI AYMONOD**  
Trailrunner



THE  
NORTH  
FACE



Biegi skyrunningowe to nie przelewki. Istotne jest m.in. średnie nachylenie trasy, liczba przewyżseń, wysokość szczytu górskiego na trasie, rodzaj technicznych odcinków trasy czy długość fragmentów biegnących granią

Kuba Bachleđa-Księdzularz i Jasiek Elantkowski – zawodnicy teamu Dynafit i National Skimo Team. Sarnia Skała, Tatry.

FOT. JAN NYKA

### Ważne jest bezpieczeństwo

Te kryteria pokazują, że biegi skyrunningowe to nie przelewki. Dlatego czasem, by zostać dopuszczonym do zawodów, trzeba zdobyć punkty w biegach kwalifikacyjnych. Tak jest np. w przypadku biegu 6xBabia Góra czy Biegu Granią Tatr – wszystko po to, by na zawodach o dużym stopniu trudności nie znalazły się przypadkowe osoby. Również ze względów bezpieczeństwa na biegach jest obowiązkowe wyposażenie, które trzeba z sobą zabrać.

– Wymagamy od uczestników naszych biegów wyposażenia obowiązkowego i mocno to weryfikujemy. Chodzi nam głównie o bezpieczeństwo osób startujących, ponieważ charakter kapryśnej Babiej Góry często bywa zdradliwy. Ta góra rządzi się swoimi prawami, a pogoda na niej bywa bardzo nieprzewidywalna. Mieliśmy kilka razy taką sytuację, że na starcie, u podnóża Babiej Góry było 20 stopni z pięknym słońcem. Natomiast na grani i szczycie temperatura sięgała zera, a porywisty wiatr powodował, że odczuwalna była nawet na minusie – mówi Pachura.

Biegi skyrunningowe to sport dla zaawansowanych. Choć dają dużo frajdy i wspomnienia na całe życie, są jednak bardzo wymagające.

– Jeśli chodzi o skyrunning to doświadczenie oraz umiejętności nie są bez znaczenia. Jednak nic nie zastąpi naturalnej zdolności do poruszania się w trudnym terenie i znacznej ekspozycji. Jeśli chcemy osiągać najlepsze wyniki, to mocna głowa musi iść w parze z przygotowaniem fizycznym – podsumowuje Bartosz Misiak.

Siedząc na kanapie nie stworzymy wspomnień, o których z zapałem będą służyć nasze wnuki. Mierzmy siły na zamiary, ale stawiamy sobie ambitne cele, które będą inspiracją w rozpoczynającym się właśnie sezonie. ◦

### Magdalena Przysiwek

Od kilkunastu lat po uszy zakochana w górach. Choć jako pierwsze skradły jej serce Tatry, teraz szczególnie chętnie wraca w Pieniny czy Masyw Śnieżnika. Wolny czas spędza aktywnie – chodząc, jeżdżąc na rowerze czy wspinając się.



## KOLEKCJA MOUNTAINEERING MARKI DYNAFIT

# W GÓRĘ – DYNAMICZNIE I EFEKTYWNI

Mountaineering. Kilka tysięcy metrów przewyższenia w jeden dzień, wyciążające zdobywanie szczytów czy wytrzymałościowe trawersy alpejskie w szybkim stylu – pasjonaci wysokogórskiego wyczynu poruszają się szybko, lekko i dynamicznie. Wykorzystują każdy dzień, na ile się da. Ich receptą na sukces jest efektywny, skuteczny i wszechstronny sprzęt, który pozwala sprostać różnym warunkom terenowym i zmiennej aurze. Nowa kolekcja Mountaineering 2022 marki DYNAFIT pokazuje, jak tego lata będą się ubierać górcy sportowcy.



### BUTY TRANSALPER GTX SCHUH

Alpiniści, wspinacze, ambitni turyści... Każdy amator górskich wyzwań przekona się do wygody i uniwersalności oferowanej przez wodoodporne buty Transalper GTX, które sprawdzą się w każdej pogodzie i w każdym terenie. Podeszwa Vibram, ze specjalną strefą climbing zone pod palcami, łączy przyczepność z wymogami trójki, zapewniając perfekcyjne trzymanie. Membrana GORE-TEX utrzymuje przy stopach suchy mikroklimat, nawet w wilgotnych warunkach. Przemysłana konstrukcja przodu buta, wraz z nowym systemem szybkiego sznurowania, zapewnia precyzyjne, mocne dopasowanie, bez generowania miejsc ucisku.

Cena 799,90 zł



### KURTKA TRANSALPER GORE-TEX

W 100 proc. wodoodporna, trwała i lekka kurtka Transalper GORE-TEX to niezawodny towarzysz w każdej przygodzie na trasie – zwłaszcza w górach, gdzie pogoda może się zmienić błyskawicznie. Uniwersalna kurtka przeciwdeszczowa posiada hybrydową konstrukcję z laminatu GORE-TEX Active i PACLITE PLUS. Dzięki temu nie przemoknie nawet podczas intensywnych opadów, a przy tym jest bardzo lekka i doskonale oddychająca.

Cena 1349,90 zł

### SPODNIE / SPODENKI TRANSALPER DYNASTRETCH

Lekkie, techniczne i bardzo wygodne spodnie Transalper Dynastretch to uniwersalny klasyk świetnie sprawdzający się w trakcie wysokogórskich wycieczek w ciepłe dni. Sportowy krój zapewnia optymalną swobodę ruchu w trakcie górskich wyzwań. Elastyczny, wiatroszczelny i funkcjonalny materiał charakteryzuje się doskonałą oddychalnością, dzięki czemu amatorzy sportowej aktywności nie spocą się nadmiernie nawet w wysokich temperaturach i przy intensywnym wysiłku, a po przelotnych opadach deszczu materiał bardzo szybko wyschnie.

Cena 459,90 zł / 449,90 zł



### KOSZULKA TRANSALPER GRAPHIC

Styl dostosowany do funkcjonalności – koszulka Transalper Graphic sprawi, że poczujesz się świetnie w trakcie każdej górskiej wspinaczki. Inteligentna technologia Polartec Delta wspiera naturalny proces termoregulacji organizmu. Materiał jest niezwykle przyjemny dla skóry, a dzięki zastosowaniu poliestru z recyklingu i naturalnego włókna Lyocell/Tencel jest też bardzo trwały. Otwarta struktura dzianiny poprawia cyrkulację powietrza i gwarantuje odpowiedni mikroklimat przy skórze, nawet w upalne dni.

Cena 249,90 zł



### PLECAK TRANSALPER 18+4

Wszechstronny towarzysz górskich wyzwań – plecak Transalper 18+4 charakteryzuje się niewielką wagą, wygodą i przemyślanymi rozwiązaniami, bardzo przydatnymi podczas całodziennych wycieczek. Szczególnie praktyczna jest możliwość szybkiego zwiększenia pojemności o 4 litry za pomocą zapięcia na zamek błyskawiczny. Transalper wyposażony jest w różnego rodzaju kieszenie, schowki, opcje transportu napojów czy telefonu komórkowego oraz system mocowania kijów i kasku.

Cena 459,90 zł



### OKULARY PRZECIWSŁONECZNE SKY

Niezawodna ochrona, dobre właściwości optyczne i oryginalny wygląd przy minimalnej wadze. Okulary lodowcowe Sky chronią oczy przed szkodliwym promieniowaniem UV i wiatrem, mogącym nieść ostre drobiny śniegu czy pyłu. Konstrukcję o wyczynowym charakterze wyróżnia pełna oprawka oraz boczne osłony (z możliwością odpięcia), które wraz z wyciółką przy czole sprawiają, że okulary te doskonale przylegają do twarzy, całkowicie blokując słoneczne odbłaski. Okulary dostępne są z różnymi szklami – wersja fotochromowa szybko dostosowuje się do warunków, samoczynnie przyciemniając się, gdy światło jest zbyt intensywne. Natomiast szkła Evo wzmacniają kontrasty i zwiększają intensywność kolorów.

Cena 1149,90 zł – Sky Pro (szkła fotochromatyczne)  
/ 849,90 zł – Sky Evo (szkła Evo)



# LA SPORTIVA – SPEED HIKING PO WŁOSKU

Od kilku lat rośnie popularność „szybkiej turystyki” nazywanej: speed hiking, fast hiking lub light hiking.

W szerokiej ofercie obuwia turystycznego La Sportiva znajdują się modele dedykowane właśnie do szybkiego poruszania się w terenie.

Jednym z nich jest seria **ULTRA RAPTOR II**. Niech nie zmyli Was fakt, że tego buta najczęściej widywano na stopach biegaczy, ponieważ ten model „urodził się” w seg-

mentcie Mountain Running i od wielu lat jest doceniany przez trailowych zawodników.

Biorąc pod uwagę dynamiczny rozwój tego segmentu seria **ULTRA RAPTOR** rozrosła się i ewoluowała w stronę speed hikingu.

W kolekcji znajdziecie wersję z krótką i wysoką cholewką: **ULTRA RAPTOR II GTX** i **ULTRA RAPTOR II MID GTX**.

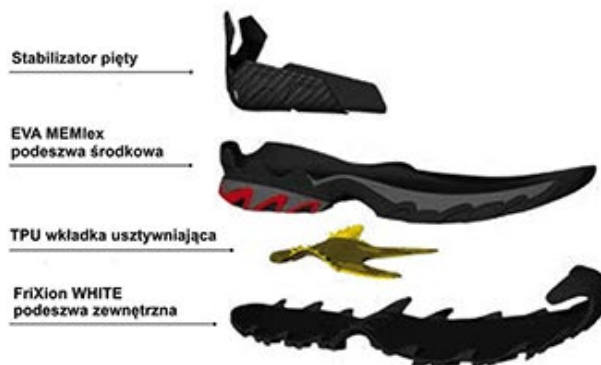


Cechą charakterystyczną wszystkich modeli jest duża wygoda, niska waga, oraz masywna podeszwa z wysokim poziomem amortyzacji. Konstrukcja podeszwy przeniesiona z pierwowzoru to połączenie komfortowej amortyzacji z dużą stabilnością i dobrą trakcją. Dodatkowym atutem jest wprowadzenie do kolekcji wersji **WIDE FIT**. Zastosowano tu szerszą cholewkę, która zapewni duży komfort osobom z wyższym podbiciem lub szerszą stopą.

W tym roku do modeli syntetycznych dołączyły **ULTRA RAPTOR** w wersji skórzanej.

**ULTRA RAPTOR II LATHER GTX** i **ULTRA RAPTOR II MID LATHER GTX** różni się od syntetycznego „rodzeństwa” nubukową cholewką i trochę twardszą podeszwą zewnętrzną FriXion BLUE.

Wszystkie opisane modele zostały wyposażone w membranę **GoreTex Extended Comfort**, która nie posiada docieplenia, zapewniając oprócz wodoszczelności wysoki komfort termiczny w ciepłych porach roku – stopy nie przegrzewają się.



Jeśli jednak uznacie, że GoreTex nie jest Wam potrzebny to syntetycznego **ULTRA RAPTORA** w wersji krótkiej bez membrany, nadal znajdziecie w segmencie Mountain Running.

Seria **ULTRA RAPTOR II** to bardzo udana konstrukcja, która sprawdzi się w szerokim wachlarzu aktywności (lekki trekking, hiking, speed hiking, ultra running, nordic walking) zapewniając komfort i bezpieczeństwo swoim użytkownikom. ○



MATERIAL PROMOCYJNY



# TRZY PORY ROKU W 10 GODZIN

KONTYNET W PIGUŁCE. KILKA STREF KLIMATYCZNYCH, RÓŻNE TYPY KRAJOBRAZÓW I WIECZNA WIOSNA PRZEZ NIEMAL CAŁY ROK. DLA CHĘTNYCH ZNAJDZIE SIĘ NAWET PUSTYNIA. I PRZEDE WSZYSTKIM MAGICZNE GÓRY USIANE MONOLITYCZNYMI SKAŁAMI. CAŁY TEN MIKROKOSMOS POSTANOWIŁEM ZWIEDZIĆ W JEDEN DZIEŃ... RAZEM Z TRZEMA TYSIĄCAMI ZAWODNIKÓW.

Tekst Michał Parwa

**P**ierwsze skojarzenie z Gran Canaria? Wulkany, all inclusive i emeryci zza naszej zachodniej granicy. Nieco krzywdzące uproszczenie, zwłaszcza gdy nie mamy świadomości, jakież to górskie skarby kryje ta wyspa. Dlatego jeszcze przed wylotem doczytałem o jej najwyższym szczycie Pico de las Nieves (Śnieżny szczyt, 1949 m n.p.m.), który wysokością niewiele ustępuje naszemu Kasprowemu. A jego śnieżna nazwa nawiązuje do XVII wieku, kiedy to konno, w specjalnych blokach pokrytych kocami, transportowano biały puch wprost na wybrzeże – do stolicy Las Palmas.

Współcześnie przyciąga genialną panoramą na największe rarytasy wyspy: Roque Bentayga (1414 m n.p.m.) i Roque Nublo (Skała Mgieł, 1813 m n.p.m.) – monolityczną, 80-metrową, jedną z najwyższych skał wulkanicznych na świecie. Niech więc nikogo nie dziwi, że niegdyś uchodziła za święte miejsce Guanczów, czyli rdzennych mieszkańców Wysp Kanaryjskich.

A skoro zacząłem kopać w historii to dotarłem też do kompleksu krajobrazowo-kulturowego obejmującego Risco Caído i święte góry Gran Canarii, który w lipcu 2019 roku został wpisany na listę światowego dziedzictwa UNESCO. Obejmuje on miejscowości Artenara, Tejeda oraz Gáldar y Agaete w centralnej części wyspy, gdzie znajduje się 21 grot wyżłobionych w skale wulkanicznej.

## Nasi tu byli

Wszystkie te cuda można odwiedzić na własną rękę, wypożyczając samochód lub spędzając parę dni na szlaku. Bardziej skomasowaną opcją, w myśl bliskiej mi zasadzie „zwiedzanie przez bieganie”, jest organizowana tu od 20 lat Transgrancanaria – jedna z najpopularniejszych i największych na świecie imprez trailowych, która co roku przyciąga niemal 3 tys. biegaczy górskich. Światowa czołówka walczy tu na pełnych prędkościach, ale znakomita większość uczestników traktuje to wydarzenie jako okazję do zobaczenia największych atrakcji – w tym słynnej różnorodności krajobrazu, jakiej można doświadczyć, przemierzając kilkadziesiąt lub kilkaset kilometrów w ciągu doby.

Ci najbardziej wytrwali wybierają dystans „Classic”. 126 km reżni z nocnym startem na plaży w Las Palmas i biegiem przez literalnie całą wyspę. Długo się wahałem, czy po takiej wyrypie będę w stanie następnego dnia w ogóle wyjść z kwatery. I racjonalnie patrząc, padło na bardziej asekurancki dystans „Advanced”. 62 km ze startem we wspomnianej Artenarze, w samym sercu gór.

Plan ambitny? Ukończyć to szaleństwo w niecałe 10 godzin i dobrze się bawić. Ale tuż po przylocie, wraz z mailem od organizatorów biegu, moje wyobrażenie o Gran Canarii zmienia się o 180 stopni.



– Przewidujemy spadek temperatur, deszcz, błoto oraz silny wiatr. Zalecamy ubrania na zimną pogodę, szczególnie długie spodnie przeciwwiatrowe – czytam z przerażeniem, maszerując nocą do Parque del Sur w Maspalomas.

Z tego miejsca, parę minut po szóstej rano ruszamy autokarami na start. W każdym aż się roi od kurtek podbitych texami na szumnie zapowiadane ulewy. Zwyczajowo znajdzie się też kilku Polaków, bowiem nasi rodacy mocno upodobali sobie tutejszy festiwal biegowy. W ślad za tym idą sukcesy – głównie kobiet – wszak zwycięstwa, bądź miejsca na podium zaliczyły tu m.in. Magdalena Łączak, Katarzyna Solińska czy Martyna Kantor.

### **Jesień w krainie wiecznej wiosny**

Szosa z poziomu morza do Artenary to setki serpentyn, trąbienie przed każdym zakrętem i senne przebijanie się przez czarne chmury okalające szczyty. Tak oto w niespełna dwie godziny teleportujemy się do zupełnie innej

strefy klimatycznej, gdzie witają nas cztery stopnie powyżej zera, wiatr zapierający oddech i deszcz zacinający z każdej strony.

– Tu w górach mamy inną pogodę niż na wybrzeżu – tłumaczą mi miejscowi ubrani w puchówki. Wypisz, wymaluj, polski listopad.

Z marazmu ratuje nas żywiołowy doping lokalsów. W niemal każdym oknie ktoś klaszcze, krzyczy: Venga, venga! (pospiesz się, żwawiej). Szkoda zatem czasu! Póki krew buzuje w żyłach zaczynamy wspólne odliczanie i startujemy ku kanaryjskiej przygodzie! Najpierw po kilometrowej pętli przez miasteczko, aby rozciągnąć peleton. Na punkt widokowy Mirador de Los Poetas (w normalnych warunkach z panoramą m.in. na najwyższy w całej Hiszpanii Pico del Teide położony na sąsiedniej Teneryfie). A potem wprost na wąski single track, jako żywo przypominający jesiennie Beskidy.

Dzida w górę przez rzadki las, ścieżka na dwie stopy



FOT. CARLOS DIAZ-RECIO

i błotna ciapa płynąca po butach z samej góry. Efekt? Kolejka na podejściu. Zjazd w dół w co drugim kroku i dziękowanie niebiosom, że przywiozłem ze sobą kije. Hiszpanie wydają się zdziwieni, ale dla ludów północnych takie warunki to raczej chleb powszedni. Szkoda tylko widoków. Na przepaściste wąwozy, strome ściany i głębokie jary wokół szczytu Moriscos (1772 m n.p.m.). Z drugiej strony... bajecznie pachnący, zamglony i przepełniony ciszą las sosnowy ma wcale nie mniejszy urok. Tym bardziej, że od piątego kilometra zaczyna się zbieg pełen błotnych zjazdów, przecinający trawiaste zbocza, kręte górskie uliczki. I zwieńczony fenomenalnym kadrem na Roque Nublo oblaną tęczą.

Tak wita nas Tejeda. Kwintesencja tradycyjnej kanaryjskiej wioski. Domy o białych ścianach, ogrody pełne doniczek z kwiatami. Gdzieś dalej lasy piniowe, migdałowce i majestat gór nad nimi plus punkt żywieniowy na 12 km. Kto nie zatankuje tu płynów, ten może nie przetrwać następnego podejścia. Ponad 600 metrów w górę na trzech kilometrach. Po śliskich kamieniach, wprost pod wierzchołek Montaña del Andén del Toro (1736 m n.p.m.). Ale selfiaków na szczycie znów nie będzie, gdyż w pogodzie bez zmian. Gorąco jest nam raczej ze zmęczenia, a nie od słońca. I tak aż do kolejnego pitstopu przy kempingu

El Garañón na 18 km. Co ciekawe, karmię tu lepiej niż u mamy! Soczyste pomidory, pomarańcze, lokalne banany i żelki bez limitu na wynos.

### Krajobrazowy zawrót głowy

Dalszy ciąg trasy to istny roller coaster. Aż strach ostrzej zbiegać, żeby nie wylądować na pobliskim drzewie. Chwila wytchnienia na malowniczej tamie Los Hornos z 1933 roku i znów pod górę po wąskich stokówkach. Wprost na 5-kilometrową pętlę otaczającą Roque Nublo, której nawet nie ma do czego porównać. Góry Stołowe to nie ta skala. Bardziej foldery z Wielkiego Kanionu Kolorado. Lecz gdy tylko zdobywam podszczytową przełęcz, chmury i wiatr znów rozdają karty. Razem z kilkoma biegaczami i wolontariuszem wskazującym drogę toniemy w mlecznych obłokach. Nie ma na co czekać. Desantujemy się na pobliski punkt z wodą na przydrożnym parkingu i ruszamy na podbój innego kolosa – El Montañón (1763 m n.p.m.).

Tu już jako żywo mam przed oczami tatrzański Wąwóz Kraków. Zwężające się ściany, ręce w użyciu i przejście przez skalny tunel na deser. Palce liza! Zwieńczeniem wspinaczki jest rozległy płaskowyż. Z tak silnymi podmuchami, że niektórzy kucają, aby zrobić zdjęcie na do-



**COROS**

**INNOWACYJNA TECHNOLOGIA - PRECYZYJNE DANE POMIAROWE - ULTRAMOCNA BATERIA**



**VERTIX 2**



**APEX PRO**



**APEX 46 MM**



**APEX 42 MM**



**PACE 2**

**#ExplorePerfection**

*Marcin Świerc*



**POLECA**  
**MARCIN ŚWIERC**  
Mistrz Polski w biegach górskich



FOT. CARLOS DIAZ-RECIO

**Szosa z poziomu morza do Artenary to setki serpentyn i senne przebijanie się przez czarne chmury okalające szczyty. W dwie godziny teleportujemy się do zupełnie innej strefy klimatycznej, gdzie witają nas cztery stopnie powyżej zera i deszcz zacinający z każdej strony**

wód zmian pogodowych. Szast-prast i dostajemy wzrost temperatury o 10 stopni oraz przejście z deszczowej czapy do palącego słońca... na niecałym kilometrze! Najwyższa pora zdjąć z siebie wszystkie „jesienne” warstwy i zacząć delektować się widokami. Na biegaczy czeka upragnione morze szczytów, gęsta sieć dolin i kocie łby pod stopami na stromych serpentynach.

Koniec tego monstrualnego zbiegu to 35 km i San Bartolomé de Tirajana – stolica największej terytorialnie prowincji na wyspie. Potocznie nazywa się ją „Tunte”, od osady kanaryjskiego plemienia o tej samej nazwie. To właśnie w pobliżu swoje miejsce znaleźli tu po konkwiście liczni hiszpańscy osadnicy. Natomiast z górskiego punktu widzenia, znajdujemy się u podnóża Morros del Pinar (1512 m n.p.m.), niedaleko ujścia wąwozu Tirajana.

Za nami połowa dystansu. W teorii to już prosta droga nad ocean. Ale tuż za miastem mozolne podejście prze-

rzuca nas na zachodnie stoki masywu, gdzie jednostajnie opadający szlak dobija uda nawet największym twardzielom. Meldując się na przepięknych tamach Gambuesa i położonej nieco niżej Ayagaures... mam już nogi jak telegraf. To już ten etap, kiedy siła pochodzi z głowy, a ciało karmi się pejzażami. Tym lepiej, że miejscowe okazy hydrologiczne kojarzą się rodzimymi jeziorami Międzybrodzkim i Żywieckim, ale w otoczeniu przerośniętej Małej Fatry z kaktusami przy drodze.

#### **Deser w korycie**

Ostatni punkt żywieniowy wypada w Ayagaures. Nie wielka osada schowana między zboczami wąwozu to idealne miejsce na reset głowy. Cisza, spokój i pozdrawiający mieszkańcy, którzy żyją w tradycyjnych domach, zbudowanych z kamienia wydobytego z tutejszej doliny. Robię kilka fotek tej sielance, łapię garść pomidorów, napę-

niam bidony i zabieram się za finałowe 14 km.

Miało być pięknie, lajtowo i z górki. Ale jakiś żartowniś wyznaczył końcówkę trasy przez sam środek wyschniętego koryta rzeki... po ruchomych kamulcach w rozmiarze od jabłka do arbuza. Każdy się chwije pod butem, fundując nam 8 km istnej tortury. Nigdy bym nie przypuszczał, że tak się ucieszę na widok wiaduktu z drogą ekspresową. To już zabudowania Maspalomas i ponownie Parque del Sur, skąd rano odjeżdżaliśmy. Widać też metę, która swym rozmachem przypomina gigantyczny festiwal plenerowy. Tak, aby każdy biegacz mógł się poczuć jak zwycięzca. Z jednej strony koncert, z drugiej zonglujący cyrkowcy, kolorowy dywan i rzesza fotoreporterów. Ależ piękne zwieńczenie kanaryjskiej wyrypy!

Za mną 62 km. 9 godzin i 37 minut górskiej eskapady. Pod kątem pogody – przetrwałem trzy pory roku. Zobaczyłem też topowe atrakcje wyspy i wracam do kraju ze wspomnieniami na całe życie. A jeśli komuś mało, polecam zregenerować mięśnie na plażach w Maspalomas i na spacerze po słynnych wydmach (Dunas de Maspalomas) ciągnących się przez 6 km wzdłuż wybrzeża. Bo tylko pułstyni nam brakowało na trasie. ◦

### Gran Canaria

- Wyspa na Oceanie Atlantyckim nieopodal północno-zachodnich wybrzeży Afryki. Należy do Hiszpanii i jest częścią archipelagu Wysp Kanaryjskich.
- Ze swoją powierzchnią prawie 1600 km kw. jest trzecią co do wielkości i drugą pod względem zaludnienia (800 tys. mieszkańców) w całym archipelagu.
- Szlaki górskie Gran Canarii to gotowy plan na co najmniej tygodniowy pobyt. Poza wymienionymi w tekście szczytami na uwagę zasługują m.in. Kanion Barranco de las Vacas, wąwóz Barranco de los Cernicalos z lewadą czy Park Przyrody Tamadaba – niemal nietknięty ludzką ręką wraz z wodospadem Charco Azul.

REKLAMA

**Ruszasz w niezapomnianą podróż?**

**Wygraj niezawodne buty Chiruca!**

**Chiruca**

EXPEDITION V

Everest BC

Kilimanjaro

Oman

**Szczegóły na:**

[fb.com/ChirucaOutdoorPL](https://fb.com/ChirucaOutdoorPL) #ChirucaExpedition



na **szczycie**

**Patroni medialni:**

**RUN AND TRAVEL.pl**

## INFORMACJE PRAKTYCZNE

### 📍 Dojazd

Lot z Polski na Gran Canarię trwa ok. 5-6 godzin. Pierwsza opcja to bezpośrednia podróż tanimi liniami lotniczymi z Krakowa. I ten wariant polecam osobom chcącym nocować w górskich miasteczkach – wystarczy wypożyczyć samochód i prosto z lotniska udać się na szlak. Alternatywą jest wykupienie pobytu w jednym z biur podróży i lot czarterowy z Warszawy, Katowic, Poznania lub Wrocławia. W tym przypadku większość ofert obejmuje hotele na wybrzeżu wymuszając każdorazowo dojazd w góry znad oceanu. Zależnie od destynacji, to około 1-2 godz. samochodem w jedną stronę.

### 🏠 Noclegi

Najkorzystniejszą opcją jest wynajęcie tzw. domu wakacyjnego dla kilku osób lub apartamentu w miejscowościach Artenara lub Tejeda, wokół których skupiają się szlaki w centralnej części wyspy. Nie są tak oblegane jak kurorty na wybrzeżu.

### 📄 Dokumenty

Hiszpania należy do Unii Europejskiej i strefy Schengen. Wszyscy podróżni (w tym dzieci w wieku poniżej 12 lat) przed wjazdem drogą lotniczą zobowiązani są do wypełnienia formularza FCS, który dostępny jest na stronie: [www.spth.gob.es](http://www.spth.gob.es).

### 🏠 Koszt wyjazdu

Koszt wynajęcia apartamentu dla dwóch osób na tydzień to 1,5 – 2,5 tys. zł zależnie od standardu. Przelot tanimi liniami lotniczymi to ok. 1 tys. zł wraz z 20 kg bagażem. Ceny tygodniowych pobytów w hotelach wraz z przelotem i pełnym wyżywieniem zaczynają się od 4 tys. zł.



FOT. DELFOUR PHOTOGRAPHER

**Widząc El Montañón mam przed oczami tatrzański Wąwóz Kraków. Zwęzające się ściany, ręce w użyciu i przejście przez skalny tunel na deser. Palce lizać! Zwieńczeniem wspinaczki jest rozległy płaskowyż**

### Michał Parwa

Geograf, ultramaratończyk i nieuleczalny górnik. Od dekady przeciera zapomniane szlaki w poszukiwaniu ich własnej historii oraz genius loci. Ukochane Beskidy i Tatry czasem zdradza z innymi pasmami, wierząc, że góry wybaczą wszystko, jeśli tylko ma się na nie pomysł.



# RUDY PROJECT DELTABEAT

## NAJLEPSZA OCHRONA OCZU W ZMIENNYCH WARUNKACH

Jeździsz na rowerze, biegasz, a może po prostu wyszedłeś na długi spacer? Jeśli Twoje otoczenie lub warunki pogodowe się zmieniają, najlepszą ochronę oczu znajdziesz w szklach fotochromowych, które zostały zastosowane w nowym, najbardziej uniwersalnym modelu okularów sportowych – Deltabeat.

Technologia soczewek fotochromowych zrewolucjonizowała rynek okularów sportowych. Często użytkownicy, którzy uprawiali aktywność fizyczną w terenie i zmieniali swoje otoczenie, na przykład wybiegając z zacienionego lasu na w pełni nasłonecznioną połoninę, musieli ściągać lub zakładać okulary. Kto nie spotkał się z sytuacją, gdy w okularach jest za ciemno, a bez okularów słońce świeci zbyt mocno? Dla takich osób

fotochromia jest idealnym rozwiązaniem. Soczewki, które pod wpływem promieniowania UV zmieniają stopień przyciemniania, są jak dwie pary okularów w jednym. Jak to działa? W materiale soczewki umieszczone zostały pigmenty fotochromowe, które pod wpływem promieniowania UV zmieniają swoje ustawienie cząsteczkowe i automatycznie zaciemniają soczewkę.

Włoska marka okularów sportowych, Rudy Project, stworzyła jeden z najbardziej uniwersalnych okularów na rynku. Inżynierowie potoczyli wszechstronne szkło fotochromowe z oprawką sprawdzającą się w każdej sytuacji. Tak powstał model **Rudy Project Deltabeat ImpactX 2**. Łączy on ochronę oczu poprzez dopasowaną soczewkę oraz doskonałą geometrię dopasowania do głowy – regulowany nosek ErgoNose, antypoślizgowe zauszniki i autor-

skie rozwiązanie wentylacyjne PowerFlow. Wszystko po to, aby zminimalizować parowanie. Te cechy sprawdzają się podczas każdego rodzaju aktywności – jazdy na rowerze, biegania lub codziennych spacerów.

Wybierając model Deltabeat, należy dobrać soczewkę do swoich potrzeb. Wybór jest duży. Producent proponuje aż 5 różnych soczewek z technologią fotochromatyczną, których stopień przepuszczalności światła zaczyna się na poziomie 84 proc. aż do 7 proc. Dzięki tak szerokiemu spektrum, okulary te mają kategorię od pierwszej do trzeciej. Warto dodać, że zostały wykonane w technologii **Rilsan Clear®**, dzięki której oprawka zrobiona jest w 60 proc. z oleju roślinnego. Producent stworzył ekologiczne, uniwersalne okulary będące idealną propozycją dla osób, które szukają jednej pary do wielu zadań. [o](#)





# ZA WOLNOŚCIĄ, TĘSKNIMY NAJBARDZIEJ

TO BĘDZIE KRÓTKA OPowieść o tym, jak spędzić tydzień urlopu w Norwegii z plecakiem, namiotem i kuchenką, za to bez auta, z ograniczonym budżetem i niezbyt ambitną górską kondycją. Zapewniam za to, że będziecie mieć z tego dużo frajdy, a wyzwań nie zabraknie.

Tekst Małgorzata Zawadzka



Podpis Stavanger po zachodzie słońca

FOT. ADOBE STOCK

**N**orweska Kraina Fiordów to jeden z nieoficjalnych cudów świata. Wysokie skały, przez które w głąb lądu przeciska się spokojna, ale i bezlitosna woda, zachwycają ludzi ceniących piękno przyrody. Niemal cała zachodnia Norwegia została poprzecinana fiordami – i tak jest tu od tysięcy lat. Stavanger to jedna z bram prowadzących do królestwa surowej skały i głębokiej wody.

### Stavanger na weekend

W tym przemysłowym mieście, położonym na zachodnim wybrzeżu kraju, warto zatrzymać się na weekend. Zobaczyć jego zabytkową część – Gamle Stavanger, złożoną z białych drewnianych rybackich chat. Poznać industrialną tradycję regionu w Muzeum Konserw. Odpocząć wśród kolorowych kamieniczek na Øvre Holmegate. Posiedzieć w wełnianym swetrze z gorącą mocną kawą pod pomnikiem Sverd i fjel.

A potem, gdy poczujemy już nordycki zew przygody, ruszyć na fiord. To niecałe 50 km, godzina jazdy komunikacją miejską i drugie tyle na promie. Niby blisko, ale z każdą minutą czujemy, że wkraczamy do niezwykłej krainy. I dzieje się tak dosłownie. Gdy mijamy most Lysefjordbrua, znika to, co nazywamy cywilizacją.

### Nie tylko Preikestolen

Lysefjorden to jeden z mniejszych fiordowych braci, liczy raptem 42 km długości. Nie jest tak wielki jak choćby ol-

brzym Sognefjord. Nie wpisano go też na listę UNESCO jak Geirangerfjordu. Ale jak w pigułce pokazuje, czym jest przyroda w Norwegii. I nie zapominajmy, że wśród skał Lysefjordu znajdziemy hity z okładek broszur turystycznych – sławne Preikestolen i Kjerag, gdzie koniecznie trzeba zrobić zdjęcie choćby w okolicy słynnego głazu (patrz ramka).

Nie musimy jednak odwiedzać tych najsłynniejszych miejsc, by poczuć magię Jasnego Fiordu – jak tłumaczy się jego nazwę. Gdyby Norwegia miała opisać w katalogach każde ze swych cudownych miejsc, nie starczyłoby papieru. Choćby wędrując po regionie Rogaland, na każdym kroku spotkamy cuda równe tym dwóm największym atrakcjom. Tydzień trekkingu wokół tego małego fiordu to za mało, by odkryć je wszystkie.

### Od brzegu do brzegu

Podczas tej wyprawy stawiamy więc na kilka punktów, rozsianskich na jednym i drugim brzegu fiordu. Zachwyca nas, jak różnorodne są to wybrzeża. Podróżujemy bez samochodu, więc dodatkową przygodą jest przemieszczanie się lokalną komunikacją publiczną, czyli promem Kolumbus.

Na starcie nie możemy sobie odmówić frajdy przepłynięcia całego fiordu z Lauvvik do Lysebotn. Rozbijamy więc pierwszy obóz tam, gdzie Lysefjorden się kończy. Drugi przystanek to Flørli, gdzie 4444 drewniane schody prowadzą na szczyt góry. Dalej odkrywamy Songesand, gdzie



## Helikon-Tex® SUPERTARP SMALL

Wielofunkcyjna osłona  
w mniejszym wydaniu

- 19 wzmocnionych punktów mocowania
- Podklejone szwy
- Pokrowiec w zestawie



HELIKON-TEX®  
BUSHCRAFT  
LINE

# #JourneyToPerfection

[WWW.HELIKON-TEX.COM](http://WWW.HELIKON-TEX.COM)



Oznacz swoje zdjęcie #JourneyToPerfection i pokaż nam, że dzielimy tę samą pasję!

### Lysfjorden w pigułce

- Lysefjorden to jeden z prawie 2 tys. norweskich fiordów. Długi na 42 km, głęboki na ponad 400 m, otoczony granitowymi skałami o wysokości ok. 900 m. Dziś jest turystyczną perłą regionu. Dawniej współtworzył go przemysłowy charakter, zaopatrując okolicę w energię elektryczną.
- Klif Preikestolen to jeden z najbardziej znanych punktów w okolicy. Wyrasta na wysokość 604 metrów i choć z perspektywy promu wydaje się niepozornym progiem skalnym otoczonym masywną ścianą, to właśnie popularna Ambona gości setki tysięcy turystów rocznie.
- Kjeragbolten, czyli okrągły głaz „zaklinowany” między ścianami góry Kjerag, wznoszącej się nad wsią Lysebotn, to kolejny rozpoznawalny punkt regionu. Oprócz wędrowców górę Kjerag lubią odwiedzać paralotniarze. Na szczyt prowadzi 800 metrów serpentyn, które tworzyły drogę do dawnej elektrowni.

czuć jeszcze, czym jest dawna norweska wieś. A wyprawę kończymy w Bakken, gdzie na pustym szlaku spotkać można panią po 60-tce z pieskiem na smyczy. W Norwegii właściciele czworonogów przestrzegają zasad.

### Szlak Lysefjorden Rundt

Odwiedzone przez nas miejsca to tylko wybrane atrakcje z oficjalnego szlaku Lysefjorden Rundt. Jeśli mamy trochę więcej czasu, warto nim przejść dookoła fiordu. Cała trasa to niecałe 100 kilometrów, ale poziom trudności poszczególnych fragmentów szlaku jest bardzo różny.

Pomocą w doborze trasy służy Norweskie Stowarzyszenie Trekkingowe. Szczegółowe mapy z opisami trudności, atrakcji oraz bazy noclegowej znajdziemy na stronie internetowej ([www.dnt.no](http://www.dnt.no)). Jedną z pojawiających się tam sugestii jest przejście Lysefjorden Rundt w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara – z Forsand przez Flørli, Kjerag do Lysebotn i dalej przez Songesand, Preikestolen do Jørpeland.

### Wspinaczka wśród skał

Niestety, my tu tylko na chwilę i na rozeznanie. Dlatego w Lysebotn, zamiast na popularny Kjerag, idziemy na szczyt Jenafjell (840 m n.p.m.). Trzeba wiedzieć, że wśród fiordów każdy szlak rusza od razu ostro pod górę. Mordega przewyższeń dopadnie nas we wspomnianym na

wstępie Flørli, gdy skusimy się na folderową atrakcję przejścia najstarszych drewnianych schodów świata i wdrapanie się nimi na pobliski szczyt.

Zapewniam, że warto, bo po tej stronie fiordu okazują się zupełnie inne. Jasna skała kontrastuje z ciemną wodą. Wokół cisza i pustka, a jednak pełnia życia, które wibruje we wszechobecnym kamieniu, chowa się w gęstym mchu i przegląda w tafli jeziora. Kilkadziesiąt metrów niżej, skałę coraz śmielej porastają, sosny, wrzozy i brzozy. Taj-gowy krajobraz i bajeczne panoramy są tylko dla nas.

### Doliną z rytmem potoku

Następnego dnia w Songesand krajobraz jest jeszcze inny, choć to tylko kwadrans podróży promem na drugi brzeg. Gdy po wąskiej drodze idziemy wzdłuż rwącego potoku, wśród lasu i wsi, czuję się jak w Bieszczadach. Są nawet owce, świnie i stare jabłunki, które ratują nasze kurczące się zapasy jedzenia.

Ostatni dzień na fiordzie to lekki trek z Songesand do Bakken. Ale z pełnym obciążeniem, gdy idziemy stromiznami i gołoborzami, a Norweskie Stowarzyszenie Trekkingowe nie jest zbyt wylewne w oznaczaniu szlaku. Tutaj robi się trudniej. Warto więc mieć solidne buty i iść w pełnej koncentracji, by nie parodiować bezwiednie skoczności kozicy, miotając się co rusz góra-dół. Z malutkiej przystani Bakken wsiadamy na popołudniowy prom. Promienie słońca rozświetlają chłodną wodę. Dziś Lysefjorden jest bardzo jasny.

### Odpocznij zgodnie z naturą

Rutyna wyprawy to trochę medytacja. Idziesz, docierasz do celu, rozbijasz obóz. Potem gotujesz, jesz i śpisz. Następnego dnia wstajesz, myjesz się, gotujesz wodę, szykujesz jedzenie, zwijasz obóz i znów idziesz. I tak w kółko, z drobnymi zmianami. Norwegowie uwielbiają spędzać czas w naturze, niezależnie od wieku, pory roku czy pogody. Dlatego tak świetnie się tam wędruje, odpoczywa i biwakuje.

Norweskie prawo do korzystania z natury – Allemannsretten znane jest wędrowcom na całym świecie i otwiera świat dla każdego. Nocleg na dziko w namiocie lub hamaku to sama radość. Ale można skorzystać też z sieci campingów, lokalnej wersji agroturystyki lub ulubionych klimatycznych domków hytte. Nic nie stoi na przeszkodzie, by wszystkie te formy połączyć. Bo nagle okazuje się, że prysznic w dawnej elektrowni na campingu we Flørli, który mamy tylko dla siebie, jest największym luksusem świata. Natomiast spanie pod dachem starej szkoły może być z kolei lekko klaustrofobiczne po tylu dniach obcowania z ogromem norweskiej przyrody.

**Wśród skał Lysefjordu znajdziemy hity z okładek broszur turystycznych – sławne Preikestolen i Kjerag, gdzie koniecznie trzeba zrobić zdjęcie choćby w okolicy słynnego głazu. Są też 4444 najstarsze drewniane schody na świecie**

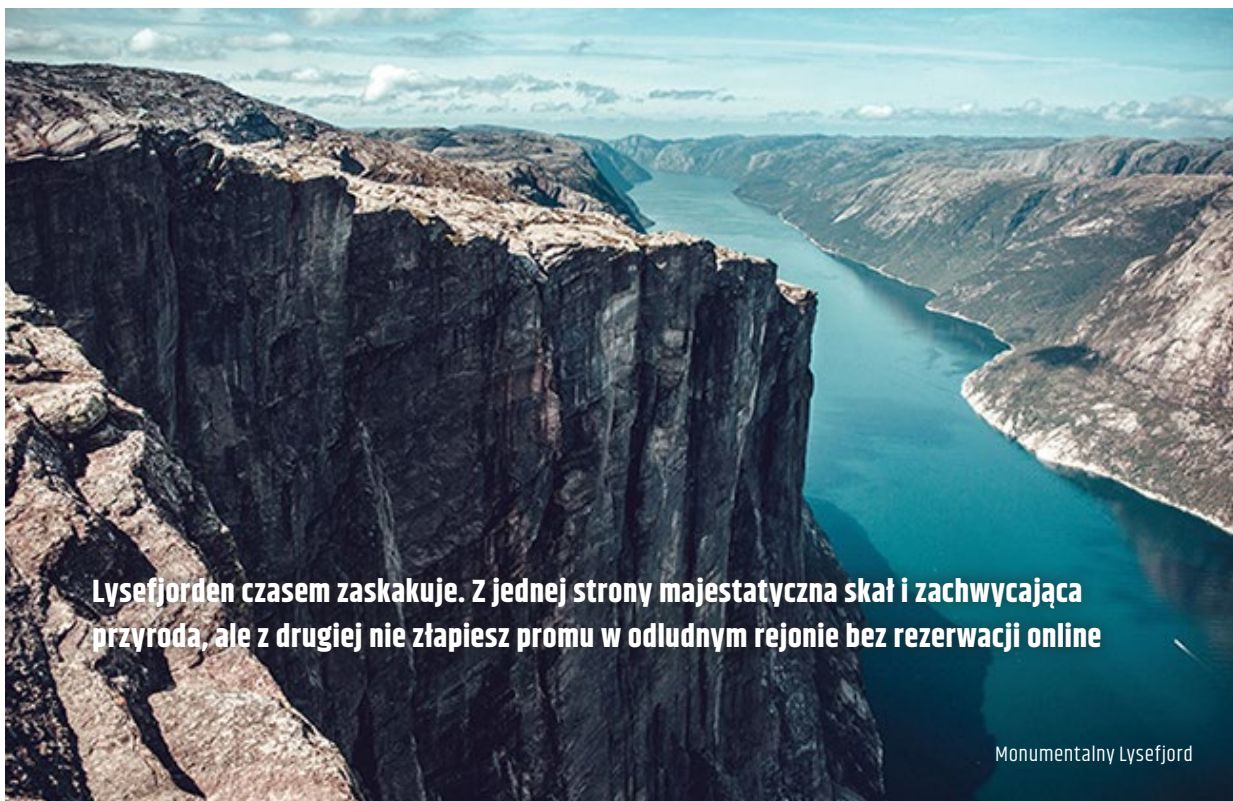
---

# LITEPEAK PRO GTX



# MEINDL

Shoes For Actives



**Lysefjorden czasem zaskakuje. Z jednej strony majestatyczna skała i zachwycająca przyroda, ale z drugiej nie złapiesz promu w odludnym rejonie bez rezerwacji online**

Monumentalny Lysefjord

FOT. ADOBE STOCK

## INFORMACJE PRAKTYCZNE

### 📍 Dojazd

Najbliższym dużym miastem wypadowym na fiord jest Stavanger. Z Polski najszybciej dotrzemy tam samolotem. Z wielu miast – m.in. z Krakowa i Katowic oraz z Gdańska i Szczecina kursują zarówno tanie linie lotnicze (ceny nawet od 99 zł), jak i przewoźnicy premium. Przy opcji wypadu samochodowego można skorzystać z przeprawy promowej z Polski do Szwecji lub z Danii do Norwegii.

Ze Stavanger na start wyprawy dowiozą nas albo miejskie autobusy, albo komercyjne promy (tylko latem). Możemy zacząć wypad z bazy na Preikestolen, z Lauvvik lub z Forsand. Po fiordzie pływamy promami. Oczywiście, da się objechać region samochodem, ale to już zupełnie inna wyprawa. Szczegóły dotyczące połączeń autobusowo-promowych na [www.kolumbus.no](http://www.kolumbus.no).

### 🏠 Noclegi

Baza noclegowa na Lysefjordzie jest zróżnicowana. Jeśli podróżujemy z namiotem i kuchenką, świat stoi przed nami otworem. Większość terenu nie jest bowiem gęsto zaludniona. Jeśli biwakujemy bliżej gospodarstw, należy ustalić możliwość noclegu z gospodarzami.

W większości przystani znajdziemy także pola namiotowe i campingowe z rozbudowaną infrastrukturą gastronomiczno-sanitarną. Ciepłej wody w prysznicu nie zabraknie, a wyposażenie kuchni nierzadko pozytywnie zdumiewa.

Na szlaku Lysefjord Rundt rozsiane są domki zwane hytte. To duża pomoc dla wędrowców, szczególnie w chłodniejszych miesiącach. Część z nich jest własnością prywatną, a część należy do Norweskiego Stowarzyszenia Trekkingowego. Rezerwacji warto dokonywać online, nawet z niewielkim wyprzedzeniem czasowym. Nie wszystkie hytte mają bowiem na miejscu obsługę całoroczną. Standard jest także zróżnicowany. Szczegółowe informacje na [www.dnt.no](http://www.dnt.no).

### 📄 Dokumenty

Norwegia nie należy do Unii Europejskiej, ale jest w strefie Schengen. Do swobodnego podróżowania wystarczy więc dowód osobisty. W lutym Norwegia zniosła wszystkie obostrzenia covidowe. Aktualne informacje o sytuacji epidemiologicznej na stronie [www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no).

### 🏠 Koszt wyjazdu

Tygodniowy wyjazd z przelotem w obie strony może się zamknąć nawet w kwocie 1,5 tys. zł. W tej kwocie zakładamy noclegi mieszane – od pola namiotowego na fiordzie po weekendowy hotel w Stavanger i większość zakupów spożywczych zrobionych w Polsce.

### 🚶 Wędruj bezpiecznie

W kwestiach logistyczno-bytowych Lysefjorden czasem zaskakuje. Z jednej strony majestatyczna skała i zachwycająca przyroda, ale z drugiej nie złapiesz promu w odludnym rejonie bez rezerwacji online. Obok survivalowego niezbędnika przyda się więc karta płatnicza i smartfon z mocnym powerbankiem.

Entuzjastom gotowania przypominam, że do samolotu nie wsiądziemy z gazem lub paliwem i w kartusze trzeba się zaopatrzyć na miejscu. Warto, bo palnik i kuchenka to niezależność na szlaku. Tak samo jako wodoodporne buty i kurtka oraz ubranie na cebulkę, bo pogoda zmienia się tu bardzo szybko. Lysefjorden to w większości puste szlaki, wspaniałe kolory, wędrowne wyzwania i wolność, za którą tęsknimy po powrocie najbardziej. Na tyle, by planować kolejne wyprawy do majestatycznej Krainy Fiordów. ○

### 👤 Małgorzata Zawadzka

Pół życia spędziła w Bieszczadach. Zafascynowana Skandynawią, polskimi górami, oraz różnorodnymi wyspami. Uwielbia lokalne trekki po Pomorzu. Na co dzień pracuje jako redaktorka i copywriterka.

# PRAWO DO KONTAKTU Z NATURĄ, JESTEŚMY CZĘŚCIĄ PRZYRODY

**Jest taki nieodparty urok Skandynawii, który pojawia się jak fala odświeżającej bryzy tuż po wejściu na którykolwiek ze szlaków północy: to obezwładniające poczucie dzikości i swobody.**

**Rafał Palowski**  
twórca marki LESOVIK [www.lesovik.eu](http://www.lesovik.eu)

Być może słyszeliście o Allemansrätten. Pod tym pojęciem kryje się prawo do obcowania z naturą, a podstawą dla niego jest rozumienie człowieka jako części otaczającego świata. Wspaniale kontrastuje to z pokutującym przeświadczeniem, że jesteśmy władcami, którym Ziemia została nadana jako własność. Ja wcale tak nie uważam. Bynajmniej! O swojej małejkości można przecież łatwo przekonać się, obserwując sięgające horyzontu przestrzenie, kiedy pogoda prychnięciem burzy zmienia plany, albo gdy na koniec dnia oddajemy się zachodowi słońca,

którego piękna nie da się wyrazić żadnym ludzkim słowem ani ruchem.


Ciekawe jest zestawienie Allemansrätten z zachodnim Leave No Trace (LNT). Oba zbiory zasad mówią o zdrowej relacji człowieka z otoczeniem, ale mam silne poczucie, że przedstawiają one ten temat z odmiennych perspektyw. Kiedy z punktu widzenia Skandynawów jesteśmy elementem przyrody, tak według LNT jesteśmy gościem, czyli elementem mimo wszystko obcym. Do mnie silniej przemawia filozofia braci i sióstr z Północy. Poczucie bycia częścią przyrody daje mi dużo spokoju ducha i jest podstawą czerpania głębokich doznań.

Nauka rozsmakowania się w naturze wymaga czasu. Stopniowo, krok po kroku, z każdą kolejną wędrowką i biwakiem doświadczamy coraz więcej niuansów, detali i zależności. Zaczynamy inaczej czuć wiatr,

zwiększa się nasza wrażliwość, rozszerza się paleta kolorów, słyszymy więcej dźwięków. W końcu nadchodzi taki dzień, kiedy po raz pierwszy doświadczamy tej odświeżającej swobody bycia. Jak wspaniałe jest to uczucie! Oto odsunęliśmy od siebie część zakorzenionych w nas antagonistycznych postaw, a w miejsce tak utworzonej pustki wlała się magia płynąca z lasów, równin i gór, ze wschodów i zachodów, z ciepła i zimna.

Jest to niezwykle satysfakcjonujące, że w życiu osobistym i jako LESOVIK mogę proponować innym skierowanie uwagi na odkrywanie takiego bogactwa. Słowem – tak jak to teraz czynię, albo sprzętem – ułatwiającym bycie w terenie i cieszenie się nim. Sprzętem, który będąc lekkim, zgrabnym i łatwym w użyciu, stanowi tło dla osobistych przeżyć. Mam przekonanie, że noc w hamaku przybliży człowieka do natury w sposób niezwykły, bo z innej, płynnej perspektywy.

Wyobraźcie sobie: zbliża się zachód słońca. Dzień już wyraźnie zwolnił, a przestrzeń wokół Was kurczy się przytulnie. Przyjemne zmęczenie po całym dniu zaprasza ciało do spoczynku, więc odrywacie stopy od ściółki i układacie się wśród drzew. Leciutkie bujanie hamaka wprowadza Was w noc, którą spędzicie w objęciach lasu. Rano zorientujecie się, że nie pamiętacie wyraźnie ani odpłynięcia, ani wybudzenia – w zamian były gładkie przejścia między jawą a snem.

Jest świeżo i przyjemnie. Czas ruszać i doświadczać od nowa. 



# IGŁY PRZYCIĄGAJĄ WZROK



Tekst i zdjęcia Karol Nienartowicz

ALPY FRANCUSKIE, OCZYWIŚCIE Z WYJĄTKIEM MASYWU MONT BLANC, SĄ STOSUNKOWO MAŁO ZNANE WŚRÓD POLSKICH TURYSTÓW. WIDAĆ TO ZARÓWNO POD WZGLĘDEM NIEDUŻEJ LICZBY ZAGRANICZNYCH TURYSTÓW, JAK RÓWNIEŻ STOSUNKOWO MAŁEJ LICZBIE ZDJĘĆ W MEDIACH. TYMCZASEM KRYJĄ ONE BARDZO WIELE NIEOCZYWISTYCH WIDOKÓW.





Sz szczególnie fascynująca jest ich środkowa część, zamykająca się w szerokim pasie Alp Graickich i Delfinackich. I właśnie o tych drugich chcę Wam napisać dziś kilka słów. Nie chodzi jednak o najbardziej znany i okazały łańcuch Écrins, ale leżący nieco w cieniu masyw Grandes Rousses, gdzie strzelają w niebo skalne Igły Arves – Aiguilles d'Arves.

Charakterystyczny, rozpoznawalny z daleka i dominujący nad całą okolicą szczyt Aiguilles d'Arves tworzą trzy skalne iglice: Północna (dwuwierzchołkowa: 3364 i 3358 m n.p.m.), Centralna (3513 m n.p.m.) i najwyższa Południowa (3514 m n.p.m.). Prowadzą na nie dość trudne drogi wspinaczkowe, a pokonanie wszystkich trzech wierzchołków jest niezbyt popularną, lecz wspaniałą ekspedycją alpejską.

W dolinie po wschodniej stronie stoi schronisko Refuge des Aiguilles d'Arves (ok. 2260 m n.p.m.), stanowiące bazę wypadową dla wspinaczy. Jednak chcąc zobaczyć szczyty od najładniejszej strony, należy trzymać się strony zachodniej. To w rejonie miasteczka Saint Jean d'Arves widoki są najlepsze, a okolica znacznie bardziej przystępna. Trzy szczyty wyrastają niczym samotny trójzęb z wysokiego bezleśnego grzbietu o złożonej rzeźbie i przywodzą na myśl raczej krajobrazy znane z południowoamerykańskich Andów niż europejskich Alp.

Paradoksalnie najdoskonalszy widok na cały masyw Aiguilles d'Arves rozciąga się z położonego zaledwie 10 minut od dostępnej samochodem przełęczy Col de la Croix de Fer (2068 m n.p.m.) jeziora Guichard. Nie mam wątpliwości, że spojrzenie na Igły znad tafli wody to jeden z najdoskonalszych widoków w całych Alpach! ◦

# TE MNIEJ SŁYNNNE KROKUSY

NAJCHĘTNIEJ WRACAM W GÓRY TAM, GDZIE MOJA PRZYGODA SIĘ ZACZĘŁA. NAWET JEŚLI CHODZI O NIEPOZORNE HALE ALBO DOLINY. WIOSENNE KROKUSY SĄ IDEALNĄ OKAZJĄ, BY ODWIEDZIĆ KALATÓWKI, A POTEM PÓJŚĆ DOLINĄ BIAŁEGO. BANALNA WYCIECZKA, PRAWDA? NIC NIE SZKODZI.

Tekst Tomasz Cylka  
Zdjęcia Przemysław Plegza



Dla takiego widoku warto poświęcić urlop i przyjechać wiosną w Tatry

**P**ewne kadry z dzieciństwa pamięta się, jakby to było wczoraj. Możemy zapomnieć wiele chwil ze szkoły albo przedszkola, a sporo faktów z życia rodzinnego zbywamy milczeniem, bo ile można wspominać to białe Boże Narodzenie... Ale pierwsze przygody w górach zostają w pamięci na zawsze. W moim przypadku to były Kuźnice i spokojny spacer w górę po granitowym bruku na Kalatówki. Możecie się śmiać, nie ma problemu, bo taka wycieczka to brzmi przecież śmiesznie – ale gdyby nie takie spacerunki dla dziecka, nie narodziłaby się miłość do gór.

### **Kolejka do kolejki**

Kuźnice (1010 m n.p.m.) pojawiają się dziś w mediach, gdy w długie weekendy albo wakacje ustawia się kolejka do kolejki. Tak – to powiedzenie jest już stałym motywem wszystkich serwisów internetowych, gdy amatorzy podróży na Kasprowy Wierch stoją po kilka godzin, by zdobyć upragniony bilet. I pewnie rzadko kto z tego tłumu wie, że w XVIII wieku w pobliskiej Dolinie Jaworzynce – którą przy różnych okazjach idziemy w kierunku Hali Giąsienicowej i dalej ku Orlej Perci – odkryto złoża rudy żelaza. I to właśnie na terenie Kuźnic to wszystko magazynowano, a potem Drogą Żelazną (dziś Droga pod Reglami) transportowano do huty w Dolinie Kościeliskiej.

Mijamy zatem wczesnym porankiem tę słynną kolejkę po przepustki do Tatr Wysokich albo Zachodnich i szeroką drogą idziemy spacerowym tempem w stronę Kalatówek. Po chwili przechodzimy pod najsłynniejszymi linami w Polsce. To tutaj wszyscy się zatrzymują i obojętnie robią zdjęcia z dolną stacją kolejki i ruszającym w górę wagonikiem. Kiedyś był on szary i niepozorny z odrobiną retro w tle. Zapamiętamy go choćby z ostatniej tatrzańskiej wizyty Jana Pawła II, gdy niespodziewanie w czerwcu 1997 roku Ojciec Święty pojechał na Kasprowy.

Dziś to nowoczesny 60-osobowy wagonik, przeciwko któremu 15 lat temu protestowali ekolodzy. Nie chcieli, by tak wielu turystów jednorazowo wjeżdżało na cenne przyrodniczo tereny. Wtedy sukcesu nie odnieśli. Za to kilka lat później udało im się zablokować karkołomne plany budowy wielkiego zbiornika wodnego w rejonie Myślenickich Turni, który miał umożliwić sztuczne nanieżanie tras narciarskich w rejonie Kasprowego Wierchu. Tak – naprawdę byli w naszym kraju politycy, którzy chcieli ten projekt wcielić w życie. Na szczęście przegrali.

### **Nie ma zmiłuj – do TPN trzeba płacić**

Sięgam do niezawodnego przewodnika Józefa Nyki. Ścieżka, którą teraz idziemy, wiedzie wzdłuż wału moren bocznych lodowca Bystrej. W pierwszej połowie XIX wieku zwożono tędy węgiel i siano. Drogę w obecnym stanie wytrasowano tuż przed wybuchem drugiej wojny światowej i sprowadzono do tego robotników aż z Podlasia. To właśnie na tym fragmencie mijamy punkt poboru opłat Tatrzańskiego Parku Narodowego.

Teoretycznie w kwietniu czynny jest on od godz. 8 do 15, ale dzisiaj – podczas naszej wędrówki – sympatyczna kobieta stoi już tu pół godziny wcześniej. Nikomu nie przepuści. Nie ma zmiłuj – trzeba płacić (od tego roku już 8 zł od osoby dorosłej). Pewnie się powtórzę, ale zawsze przy takiej okazji zastanawiam się, dlaczego po słowackiej stronie Tatr nie płacę ani eurocenta za wejście do parku, a wszystkie szlaki są tak samo zadbane. I nie przekonują mnie tłumaczenia naszej dyrekcji TPN, że to inne „uregulowania prawne”. Dla zwykłego turysty, to nie są żadne argumenty.

### **Dwa klasztory na szlaku**

Na prawo od naszej ścieżki odchodzi żółty szlak do klasztoru albertynów na tzw. Śpiącej Górze (1186 m n.p.m.), zalesionym grzbiecie Szerokiego Kalackiego. Idąc tą ścieżką po 20 minutach dochodzimy do zespołu klasztornego, wybudowanego w 1912 roku pod kierownictwem brata Alberta – Adama Chmielowskiego. Teren ofiarował sam hrabia Władysław Zamoyski, a obiekt był wiele razy przebudowywany. W 1977 roku klasztor na górze spłonął, a odbudowano go po siedmiu latach. Warto pójść, by przenieść się w ciche i odosobnione miejsce w polskich Tatrach (powrót tą samą drogą). Nic dziwnego, że w tym miejscu mieści się dziś pustelnia albertynów, w której sił nabierają bracia opiekujący się bezdomnymi w całej Polsce.

Śpiąca Góra znajduje się jednak na uboczu. O wiele bardziej znany i popularny jest znajdujący się po lewej stronie ścieżki prowadzącej na Kalatówki – klasztor sióstr albertynek zaprojektowany w 1898 roku przez samego Stanisława Witkiewicza. Wybudowany został w stylu zakopiańskim z drewnianych bali na wysokiej, kamiennej podmurówce. To właśnie tu zobaczyć można słynną pustelnię brata Alberta – surową i prostą w formie bez żadnych ozdób, z jakich słynął Witkiewicz. Ten teren również ofiarował hrabia Zamoyski, a pieniądze na budowę pochodziły między innymi ze składek ludzi, któ-

**Kilka lat temu ekolodzy przegrali walkę o modernizację kolejki na Kasprowy Wierch. Na szczęście później udało im się zablokować karkołomne plany budowy wielkiego zbiornika wodnego w rejonie Myślenickich Turni**

Krokusy na Polanie Kalatówki  
z hotelem górskim w tle

rzy część swojego wynagrodzenia za pracę przy budowie ścieżki do Czarnego Stawu oraz drogi do Morskiego Oka przeznaczili właśnie na ten cel. Już na początku obecnego wieku zabudowania trafiły do rejestru zabytków.

### **Krokusy na Kalatówkach**

I tak po odwiedzinach w dwóch klasztorach trafiamy na rozległą Polanę Kalatówki, otoczoną lasem z widokami na rejon Kasprowego Wierchu (1987 m n.p.m.). Jej dolna część przy potoku Bystra leży na wysokości ok. 1160–1200 m n.p.m., górna – 50 metrów wyżej. To właśnie tutaj na trawiastej łące wyrastają wiosną krokusy (terminy – patrz ramka). Nie są tak znane i popularne jak te w Dolinie Chochołowskiej, ale dlatego turystów jest tu o wiele mniej.

Sama nazwa polany pochodzi od nazwiska dawnych właścicieli – Kalatów, którzy byli sołtysami w miejscowości Szaflary. W użytkowaniu znajdowała się od XVIII wieku. Gdy przed drugą wojną światową budowano w pobliżu kolejkę na Kasprowy, stało tutaj aż 11 szałasów. Ale po zniesieniu pasterstwa obszar polany częściowo uległ zalesieniu. Dziś ostał się tylko jeden szerokofrontowy szałas z czterospadowym dachem sprzed ponad 100 lat. Polanę, na której znajduje się dziś hotel górski (pisał o nim więcej Szymon Matuszyński w „Na Szczycie” nr 1/2022), można obejść szlakiem, choć gdy kwitną krokusy, większość turystów szuka tu własnych ścieżek. Wszystko jest dla ludzi, ale pamiętajmy, by dbać o przyrodę i krokusów nie zdeptywać.

### Kiedy kwitną krokusy?

- W 2021 roku pogoda była dla nich bardzo niesprzyjająca. Pierwsze kwiaty pojawiły się w Tatrach jeszcze przed 10 kwietnia, ale w połowie miesiąca przyszły obfite opady śniegu. W efekcie fioletowe kwiaty mogliśmy podziwiać dopiero pod koniec miesiąca.
- Z kolei w pandemicznym roku 2020, kiedy w pewnym momencie zamknięto nam nawet lasy, krokusy pięknie zakwitły między 13 a 17 kwietnia. Z racji obustrzeń to był jedyny rok w XXI wieku, kiedy na krokusy nie przyjechały tysiące turystów.
- W 2019 roku krokusy pojawiły się między 8 a 10 kwietnia, najpierw zaczęły się pojawiać w dolnych partiach dolin i polan. Natomiast w latach 2016 i 2017 kwiaty zakwitły w pierwszych dniach kwietnia, w przeciwieństwie do roku 2015, gdy trzeba było czekać do trzeciej dekady miesiąca.

### To tutaj zaczęły się skoki

Patrząc na tę niepozorną polanę aż trudno uwierzyć, że to właśnie z tym miejscem wiążą się początki polskiego narciarstwa sportowego. Jak pisze Nyka, w 1907 roku oddano tu pierwsze „skoki”, a sześć lat później wybudowano nawet małą skocznnię. Poza tym urządzano na polanie slalomy i zjazdy.

To właśnie tutaj zaczęła się też historia Tatrzańskiego Towarzystwa Narciarzy (TTN), które rozpoczęło starania o wybudowanie w Tatrach własnego schroniska. Stało ono właśnie na Kalatówkach. Najpierw zaadoptowano na

spodarczy, magazyn żywności, a także noclegownię dla obsługi. Spłonęło ostatecznie na początku 1943 roku.

### Czas na Ścieżkę nad Regłami

Gdy wiosna nie zawodzi, na Kalatówkach można spędzić nawet i ponad godzinę, wpatrując się w stronę Tatr Wysokich. Dobra górską książka smakuje w takim miejscu szczególnie. Tylko kto z nas może dzisiaj sobie pozwolić na błogie leniuchowanie? Nic dziwnego, że po „zaliczeniu” krokusów duża część turystów biegnie od razu w stronę Giewontu. Inni – przeważnie rodziny z dziećmi – ruszają czarnym szlakiem na Ścieżkę nad Regłami.

Idziemy i my tą drogą, wspinając się leśnymi zakosami na południowe zbocza Małej Krokwi. Szlak wznosi się 200 metrów wzdłuż grzbietu, by – jak zauważa Nyka – na wysokości 1335 m n.p.m. osiągnąć kulminację całej Ścieżki nad Regłami i przewinąć się na stronę Doliny Białego. Teraz czas na falowe zejścia i podejścia przez żleby i skaliste grzędy. Mijamy od północy skalistą grupę Zameczków (1431 m n.p.m.) i obniżamy się w żleb Suchej Doliny. Na wysokości 1212 m n.p.m. dochodzi z prawej strony podejście prowadzące z Doliny Białego. Prosto można iść w kierunku Sarniej Skały i dalej Doliny Strążyńskiej. My jednak schodzimy żółtym szlakiem do Zakopanego. W końcu dzisiaj nigdzie się nie spieszymy.

### W dół Doliną Białego

Lesistym zboczem obniżamy się teraz w stronę wodospadu. To w tej okolicy znajdował się kiedyś szałas owczarski, przy którym w drugiej połowie XIX wieku znany podhalański muzykant Bartuś Obrochta przygrywał Wojtkowi Matei – ponoć ostatniemu podhalańskiemu zbójnikowi. Mateja napadał na karczmy oraz kupców, grabił baców z mięsa i oscypków. Wszystkie zdobycze chował w pobliskiej jaskini Dziura. Nie pomagały napomnienia ze strony znanego księdza, Józefa Stolarczyka – pierwszego proboszcza w Zakopanem. W tym rejonie zatrzymywały

## To właśnie na trawiastej łące na Polanie Kalatówki wyrastają wiosną krokusy. Nie są tak znane i popularne jak te w Dolinie Chochołowskiej, ale dlatego turystów jest tu o wiele mniej

ten cel jeden z szałasów, a potem nie kto inny jak hrabia Zamoyski wydzierżawił na 15 lat jedną z działek. W październiku 1910 roku rozpoczęto budowę, która trwała dwa lata.

Schronisko to wiele razy rozbudowywane straciło na znaczeniu w drugiej połowie lat 30. kiedy w związku z mistrzostwami świata w narciarstwie TTN podjęło decyzję o budowie nowego obiektu w formie hotelu górskiego istniejącego do dziś (1198 m n.p.m.). W czasie drugiej wojny światowej stare schronisko zamieniono w budynek go-

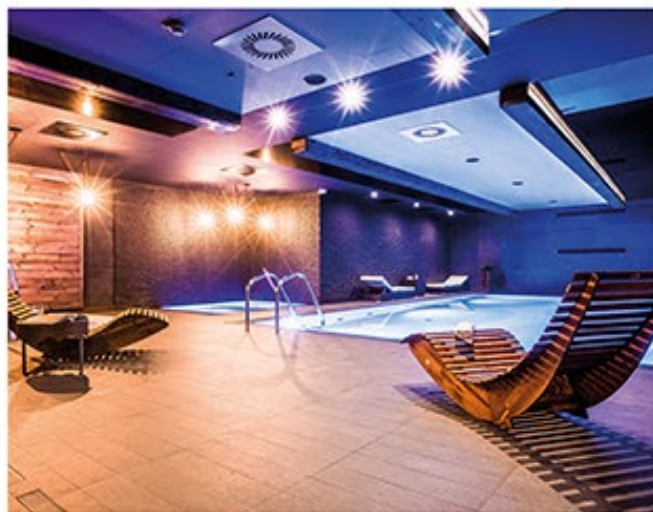
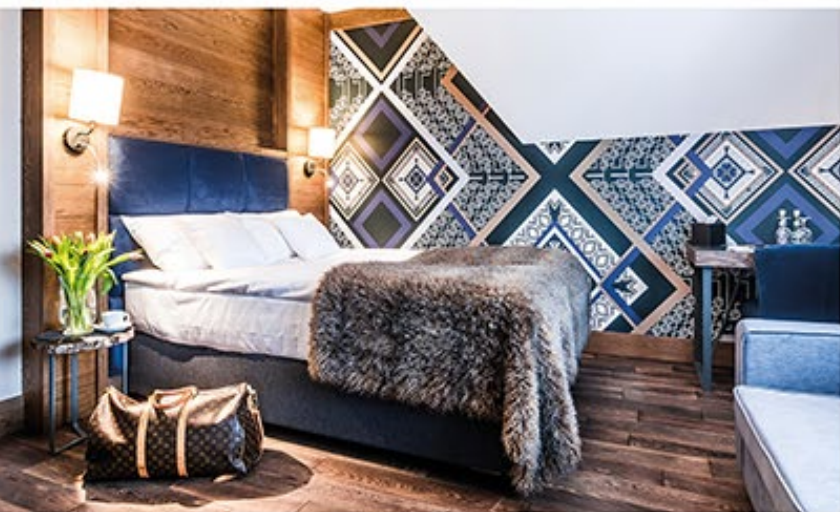
się też stada, które z Doliny Kondratowej przechodziły na drugą stronę Giewontu. Dziś nie ma już po nich śladu.

Za wodospadem dochodzimy do wąwozu, który jest znakiem rozpoznawczym Doliny Białego. Przechodzimy raz jedną, raz drugą stroną Białego Potoku, którego charakterystyczne kaskady są miłym kadrem dla fotografii. I znów sięgam do Nyki, który podaje, że ten właśnie potok ma największy spadek wśród wszystkich w polskich Tatrach (187 m/km), ale jego niewielki przepływ wskazuje, że część wód przedostaje się jaskiniami.

REZYDENCJA



GUBAŁÓWKA

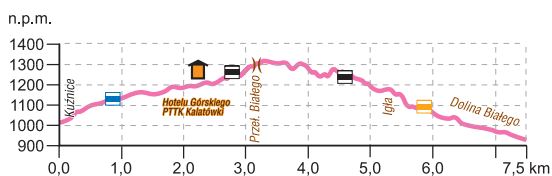


#gubaOFFka

# WYŁĄCZ ASAPY WŁĄCZ KROKUSY

Zarezerwuj pobyt w Rezydencji Gubałówka telefonicznie lub mailowo,  
a na hasło "NA SZCZYCIE" otrzymasz od nas 10% RABATU!

[www.rezydencjagubalowka.pl](http://www.rezydencjagubalowka.pl)



Cała Dolina Białego, którą teraz idziemy, ma zaledwie 2,5 km długości i wciną się między Sarnią Skatę (1377 m n.p.m.) oraz o metr wyższą Wielką Krokiew – tę samą, u stóp której znajduje się najbardziej znana w Polsce skocznia narciarska, gdzie swoje sukcesy odnosili między innymi Adam Małysz i Kamil Stoch. Dochodzimy do wylotu doliny, który znajduje się na wysokości około 910 m n.p.m. przy Drodze pod Regłami. Po wschodniej stronie wznoszą się skały Korycisk, a od zachodniej Kazalnica. Oczywiście nie należy jej mylić ze słynną ścianą wznoszącą się nad Czarnym Stawem.

## INFORMACJE PRAKTYCZNE

### Dojazd

By dostać się pod Tatry, najlepszym rozwiązaniem jest oczywiście zakopianka. Należy jednak pamiętać, że w szczycie sezonu i w przedłużone weekendy jest zakorkowana, a dojazd tylko z Krakowa zajmuje nawet cztery godziny. Niemal co kwadrans odjeżdżają z Krakowa autobusy do Zakopanego – szczegółowy rozkład na [www.mda.malopolska.pl](http://www.mda.malopolska.pl). Do Kuźnic dojedziemy tylko busami.

### Noclegi

**Hotel Górski na Kalatówkach**  
tel. 18 206 36 44, 608 326 030  
[www.kalatowki.pl](http://www.kalatowki.pl)  
cena: od 110 do 180 zł/os.

### Szlaki

- niebieski: Kuźnice – Polana Kalatówki – Hotel Górski Kalatówki – skrzyżowanie przy Kalatówkach 1 h ↑ 50 min ↓
- czarny: skrzyżowanie przy Kalatówkach – Dolina Białego (górne piętro) 1 h ↑ ↓
- żółty: Dolina Białego (górne piętro) – Dolina Białego (Ścieżka pod Regłami) 1 h ↓ 1 h 15 min ↑

## Reset głowy potrzebny

I tak spokojnym, rodzinnym tempem po czterech godzinach spaceru docieramy do skoczni i ul. Piłsudskiego – tej samej, przy której znajduje się siedziba TOPR. To nie była żadna wyczerpująca wrypa, ale miły spacer na pół dnia – idealny na początek wiosennego sezonu krokusowego i rozruszanie kości po zimie. A jeśli wybieriecie się tu poza weekendem, to zapewniam, że nie będzie nawet tłumnie i gwarno.

Wspomnienie pierwszych spacerów z dzieciństwa pozwoliło choć na chwilę zapomnieć o tym, co dzieje się aktualnie na świecie. Taki reset głowy potrzebny jest dziś każdemu z nas. ○

### Tomasz Cylka

Redaktor prowadzący magazynu „Na Szczycie”, z zawodu dziennikarz, a z zamiłowania wielbiciel gór. W przeszłości redaktor naczelny „n.p.m.”. Zdobył m.in. Aconcagua, Elbrus, Mont Blanc oraz kilka alpejskich czterotysięczników. Uwielbia jeździć koleją i czytać dobre książki.



Bądź **na szczycie** przez cały rok!

Prenumerata na 2022 rok

129 złotych + koszty przesyłki

CENA OBEJMUJE 8 WYDAŃ

ZAMÓW NA [WWW.MAGAZYNNASZCZYCIE.PL](http://WWW.MAGAZYNNASZCZYCIE.PL)



**SZYBKO.  
WYGODNIE.  
BEZPIECZNIE.**

VELOCISSIMA

**DOLOMITE**

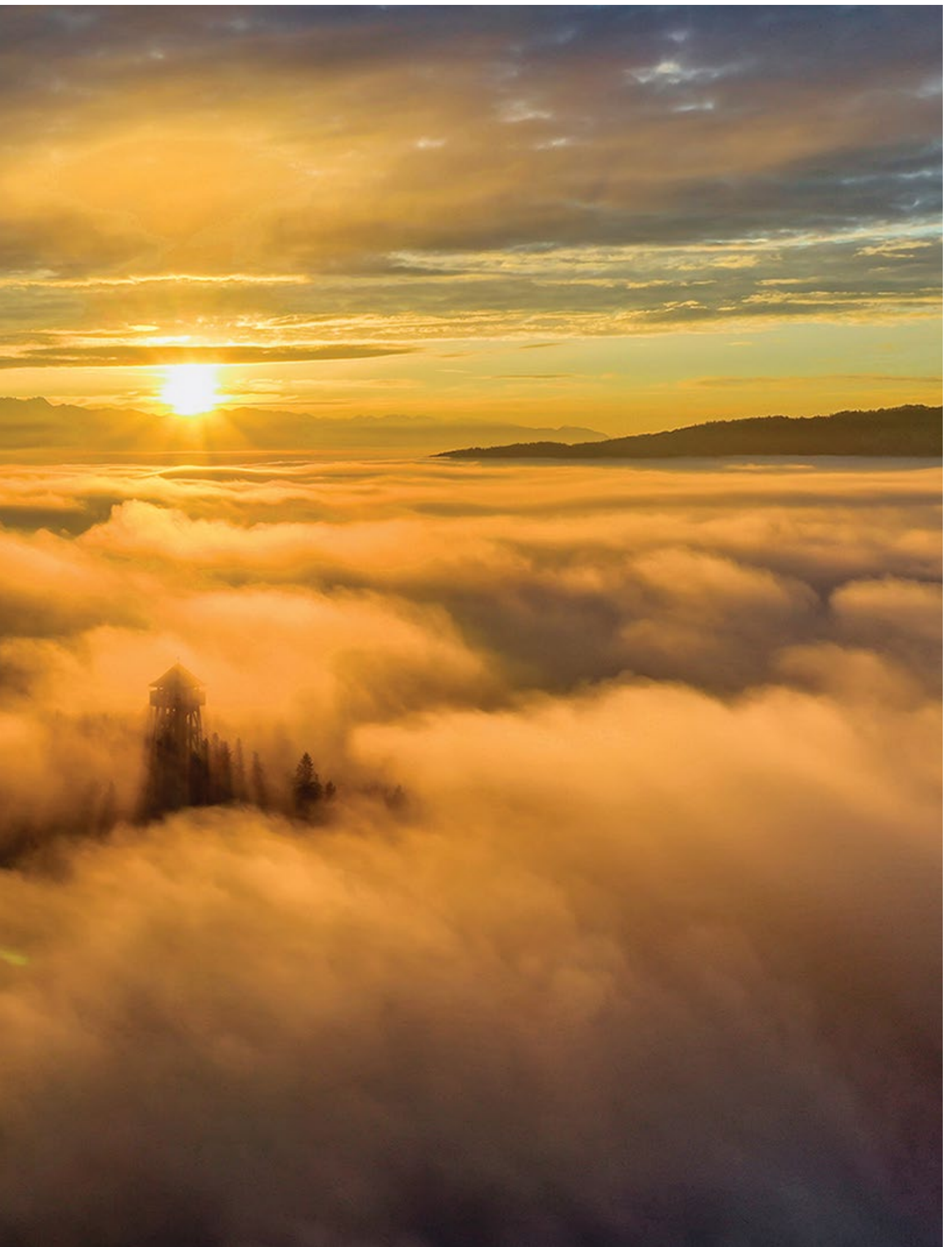
1897



# TO NIE JEST LEKKI SZLAK PO KREMÓWKĘ

MIJAMY POLANĘ I STARĄ PASTERSKĄ KOLIBĘ. MIMO ŻE WIEŻA WIDOKOWA NA KOZIARZU JEST NA WYCIĄgniĘCIE RĘKI, JUŻ WIEMY JAK ZŁUDNE TO WRAŻENIE. SZLAK LAWIRUJE I BARDZO MOZOLNIE ZDOBYWAMY WYSOKOŚĆ. ŻONA NIE WIERZY MI, ŻE TO OSTATNIE STROME PODEJŚCIE. W SUMIE MA RACJĘ...

Tekst Andrzej Otrębski  
Zdjęcia Wiktor Baron



**D**roga z Krakowa do Krościenka po starej zakopiance zawsze dłużyła mi się okrutnie. Dopiero gdy autobus skręcał w Zabrzeżu i widać było Dunajec, wiedziałem, że cel jest blisko. Za rzeką wznosiły się pagóry, które nie były strzelistymi Pieninami, ani potężnymi Gorcami. Ale ich zieleń i kształty niezwykle mocno działały na wyobraźnię, przypominając wczesnym latem dalekowschodnie plantacje herbaty.

### Odkrywamy nowe szlaki

Musiałoby upłynąć wiele wody w Dunajcu nim dostrzegłem jak niezwykle jest topografia tego regionu, który na stosunkowo krótkim odcinku łączy cztery duże grupy górskie skupione wzdłuż brzegów tej rzeki i jej dopływów.

Tamtego poranka jechaliśmy z żoną odkryć nowe dla nas szlaki po drugiej stronie Dunajca i nieco zmienić perspektywę. Rozchodzony i rozbiegany Beskid Wyspowy, znane i lubiane Gorce oraz sentymentalne Pieniny to pasma, do których chętnie wracamy. Ale rozległe pasmo Radziejowej zawsze było gdzieś obok, zwykle jako tło naszych wycieczek. Naszym celem był Koziaż (943 m n.p.m.), urokliwy szczyt w tym właśnie paśmie, dominujący nad doliną Dunajca i widoczny z daleka dzięki wieży widokowej na jego szczycie.

Chłodny kwietniowy poranek zapewnił nam dużo słońca, choć kręcił nosem i zmuszał do trzymania rąk w kieszeniach. Samochód zostawiliśmy w Tylmanowej i stąd ruszyliśmy w kierunku szczytu. Ale docelowo zamierzaliśmy wykonać przejście grzbietami do Krościenka i wrócić autobusem.

### Przewyższenia jak w Beskidzie Wyspowym

Przez wąski most maszerujemy nieco ospale zielonym szlakiem, obserwując szumiące wody rzeki. Na tym odcinku Dunajec tworzy Przełom Tylmanowski, między masywem Lubania a Radziejowej, tocząc wody raz wąskimi, raz szerokimi zakolami. To blisko setny kilometr rzeki

z blisko 250, jakie ma od źródeł do ujścia. Tutaj można zobaczyć czaple stojące na kamieniach i kaczkę brodzącą w przybrzeżnych zatoczkach.

Idąc spoglądałam na mapę w telefonie, gdyż szlak wiedzie uliczkami między domkami, skręcając raz w prawo, raz w lewo. W końcu opuszczamy zabudowania i maszerujemy wzdłuż linii pól upstrzonych fundamentami nowych domów. Tylmanowa wciąż się rozwija, a w dolinie nie ma zbyt dużo miejsca pod zabudowę.

Zielone i brązowe pasy pól wychodzą od zabudowań na kilkaset metrów, by nagle urwać się stromą ścianą lasu. Już poczułem, że bolą mnie kolana. Krzywa wysokości kreślona przez GPS podpowiadała, że to nie lekki szlak po kremówkę. Tych przewyższeń nie powstydziliby się Beskid Wyspowy.

Wspinając się pod górę rozmawiamy o mieszkaniu nad rzeką w sercu gór. Piękne widoki i surowy klimat, do tego komunikacja jednym wąskim mostem z resztą świata – to musi być wyzwanie i pewna decyzja w życiu.

### Żona zawsze ma rację

Gdy mija godzina naszej intensywnej wycieczki, mocno zasapani docieramy do niewielkiej polany, której wypatrywałem już od kilkunastu minut. To pozostałość po dawnej gospodarce pasterskiej, w wielu opisach chwalebna jako dobry punkt widokowy. Zupełnie zasłużenie. Na prawo Gorce, na lewo Beskid Sądecki, a przed nami czubki Pienin i tatrzański łańcuszek nad nimi. Tak, to miejsce godne pokonanego przewyższenia i lekkiego bezdechu. Gdyby było trochę cieplej, rzekłbym, że to idealne miejsce na piknik.

Po łyku herbaty ruszamy dalej, coraz bardziej głodni widoków z wieży. Tak, bo ta wyprawa odbywa się głównie dla wieży widokowej. W latach 2014 i 2015 gmina Ochotnica Dolna postawiła ich aż cztery: na Lubaniu, Gorcu, Magurkach i właśnie na Koziażu. Nagle szlaki znane tylko przez nielicznych – pomijając Lubań – stały się niezwykle popularne. Każdy chce spojrzeć z lotu ptaka na piękny górski krajobraz.

Mijamy jeszcze jedną polanę i starą pasterską kolibę. Mimo że wieża wydaje się być na wyciągnięcie ręki, już wiemy jak złudne to wrażenie. Szlak lawiruje i bardzo mozolnie zdobywamy wysokość. Jeszcze kilkadziesiąt metrów do przełęczki w pobliżu Jaworzyny (936 m n.p.m.) i jeszcze jedno strome podejście już żółtym szlakiem. Żona nie wierzy mi, że to ostatnie strome podejście. W sumie ma rację...

### Sądecka kraina łagodności

A na szczycie następuje magiczna zmiana klimatu. Przed nami otwiera się masyw Radziejowej i sądecka kraina łagodności z zielonymi kopułami lasów i regularnymi kształtami pól. Krajobraz pocięty mniejszymi dolinami rzuca długie cienie, dodatkowo podkreślane przez drewniane płoty i grupy sadów.

Zgodnie z oznaczeniem szlaku do wieży skręcamy w lewo i mijając niewielką altanę turystyczną, maszerujemy dalej grzbietem. Urokliwe drewniane płoty odgra-

#### Cztery wieże wokół Ochotnicy

- W latach 2014–2015 gmina Ochotnica Dolna realizowała program „Enklawa aktywnego wypoczynku w sercu Gorców”. Stanęły cztery wieże widokowe na Koziażu, Gorcu, Magurkach i Lubaniu.
- Początkowo planowano obudowanie narożników wszystkich wież drewnem, co zapewniałoby ochronę przed wiatrem i stylem upodabniało je do drewnianych kościołów gotyckich. Ostatecznie z tego rozwiązania zrezygnowano.
- Na tarasie widokowym każdej z wież mieści się ok. 30 osób. Na wewnętrznych ścianach umieszczono opisane panoramy widokowe. Wykonano także podłużne szczeliny, aby widoki z wieży mogły oglądać również dzieci. Obudowany i zadaszony taras może również być schronieniem przed deszczem. Na dachu wieży zamontowano kamery internetowe, dzięki czemu nawet z domu można patrzeć na widoki.

## Na Koziarzu następuje magiczna zmiana klimatu. Przed nami otwiera się masyw Radziejowej i sądecka kraina łagodności z zielonymi kopułami lasów i regularnymi kształtami pól

dzające pola od lasu, chronią uprawy przed zwierzętami. Te ostatnie na pewno mają swoje przejścia, mimo to płoty wyglądają niezwykle plastycznie.

Wchodzimy więc śmiało na szczyt, a potem po drewnianych schodach jeszcze wyżej. Taką samą wieżę widzieliśmy na Gorcu czy Lubaniu. Solidna, z zabudowanymi schodami, oferująca dużo miejsca do obserwacji.

Na górze sprawdzam, ile podobnych wież mogę dostrzec. Z lornetką wypatruję cztery – w tym jedną na Mogielicy i drugą – nową na Modyniu w Beskidzie Wyspowym. Aga czyta opisy krajobrazu na tabliczkach umieszczone dookoła balkonu. Na wschodzie dominuje Kotlina Sądecka, a na południowym zachodzie białe o tej porze roku Tatry.

### Trasa jak nordic walking

Schodząc z Koziarza, wracamy do rozwidlenia szlaków. Tym razem wędrujemy prosto na południe za żółtymi znakami, aby nad Krościenkiem połączyć się z czerwonym Głównym Szlakiem Beskidzkim. Droga prowadzi dokładnie granicą Popradzkiego Parku Krajobrazowego.

Maszerujemy niewielkimi grzbietami, raz w górę, raz w dół, krawędziami pól, trochę lasem. Śmieję się, że teraz to idealna trasa nordic walking. Tymczasem otwierają się widoki na wschód, podczas gdy prawa strona szlaku to gęsty las mieszany.

Niedaleko naszej trasy znajduje się Rezerwat Pusta

Wielka, niewielka enklawa pierwotnego lasu górskiego ze specjalnym stanowiskiem sosny. Ten gatunek osiąga tutaj nawet 30 metrów wysokości. Rezerwat schowany w lesie nie robi takiego wrażenia jak sąsiedni – Kłodne nad Dunajcem. Najlepiej go widać z drogi do Krościenka, gdy minimy Tylmanową. Jesienią stroma ściana lasu opadająca do rzeki mieni się czerwienią liści, kontrastując z niebiesko szarą wodą Dunajca. Zdecydowanie wiosna i jesień to najlepsze pory na górskie wędrowki. Myśląc o tym przewracam się na resztkach śniegu pod lasem.

### Niekończąca się opowieść do Krościenka

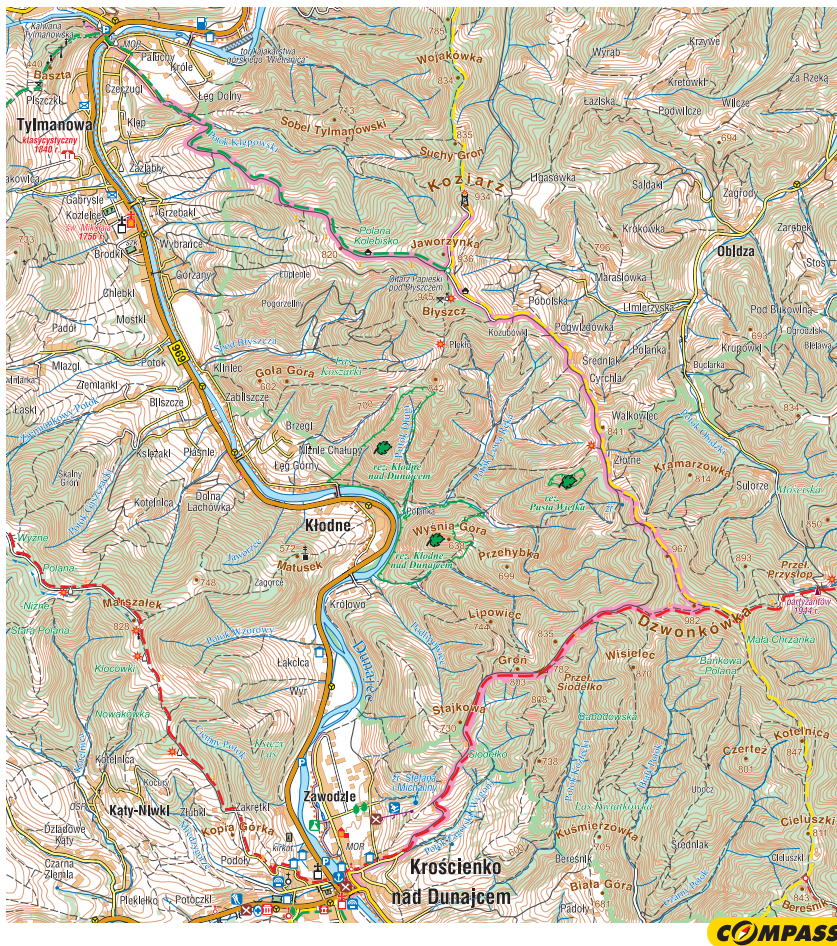
10. kilometr trasy i jesteśmy wyżej niż wieża na Koziarzu. Sąsiadujący szczyt Dzwonkówka (982 m n.p.m.) ma tę samą wysokość co Trzy Korony, a mimo to żadnych widoków. Za wyjątkiem pięknego lasu buczyny karpackiej. Gdy w Krościenku mówi się „iść na Dzwonkówkę” to znaczy tyle co iść na Radziejową albo „wędruj długo”. Jak się okazało, zejście do Krościenka wcale krótsze nie jest. Ale to zejście też łatwo przeoczyć. Gdy szlak czerwony zaczął odbijać w lewo, to był znak, że je przegapiliśmy.

Zejście do Krościenka, mimo że pięknym lasem, wydaje się niekończącą opowieścią. Głęboko wcięte doliny gęsto porośnięte buczyną robią duże wrażenie. Droga leśna powoli opada ku dolinie, ale mamy wrażenie że nie traci się wysokości.

Zabawne, ale przez tyle lat jeżdżąc do Krościenka nad Dunajcem, aby chodzić po Pieninach, mieszkaliśmy na prawym brzegu rzeki, czyli w Beskidzie Sądeckim. Ale wystarczyło pokonać słynny most z łukami, aby znaleźć się w Pieninach. I zawsze powtarzałem, że wakacje spędziliśmy w Pieninach.

Po którymś z kolei zakręcie las znika i ukazują się widoki. Przed nami dolina Krościenka, Pieniny oraz fragment Tatr. Nogi prowadzą same i słysząc jedynie ujadanie psów w domach poniżej lasu. A my zastanawiamy się czy słynna lodziarnia na rynku będzie dziś otwarta. ○

**Gdy w Krościenku mówi się „iść na Dzwonkówkę” to znaczy tyle, co iść na Radziejową albo „wędruj długo”. Bo wędrowka tutaj bardzo się dłuży**



**INFORMACJE PRAKTYCZNE**

**Dojazd**

Z Krakowa do Tyłmanowej i Krościenka najszybciej dojedziemy zakopianką. Zjeżdżamy w miejscowości Lubień i dalej drogą wojewódzką nr 968 przez Mszanę Dolną, Lubomierz i Kamienicę dojeżdżamy do miejscowości Zabrzeż, gdzie skręcamy w prawo (nr 969) do Tyłmanowej i Krościenka.

Z Krakowa do Tyłmanowej kursują liczne busey – średnio co godzinę, a nawet częściej (pierwszy o godz. 6.10, ostatni o 20). Szczegóły na [www.rozkłady.mda.malopolska.pl](http://www.rozkłady.mda.malopolska.pl).

**Noclegi**

**Agroturystyka Tyłmanowa**

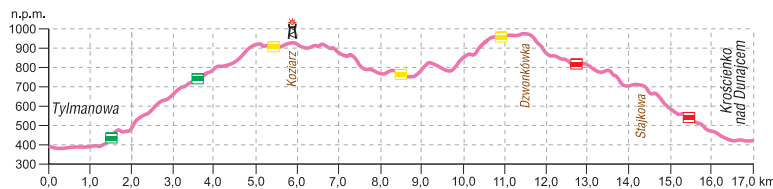
os. Kliniec 125  
tel. 516 134 822  
[www.tylmanowa.agro.pl](http://www.tylmanowa.agro.pl)  
cena: od 80 zł

**Schronisko PTTK na Przehybie**

tel. 18 442 13 90, kom. 502 628 805  
[www.przehyba.pl](http://www.przehyba.pl)  
cena: od 35 do 45 zł

**Szlaki**

- zielony, żółty: Tyłmanowa – Jaworzynka – Koziaż  
2 h 20 min ↑ 1 h 30 min ↓
- żółty: Koziaż – Dzwonkówka 2 h ↑↓
- czerwony: Dzwonkówka – Krościenko n. Dunajcem  
1 h 30 min ↓ 2 h 20 min ↑



**Andrzej Otrębski**

Smakosz dobrej kawy i słonecznych krajobrazów z Krakowa. Pasjonat fotografii. Lubi góry o każdej porze roku, czasami po nich biega, częściej chodzi. Pracuje w jednej z outdoorowych sieci, wobec sprzętu i odzieży jest bardzo krytyczny.



# OLIGHT

## Olantern

- miniaturowe lampki akumulatorowe
- wysokość 10 lub 13 cm
- czas świecenia do 80 godzin
- niska waga od 239g do 347g
- maksymalny strumień światła do 360 lumenów



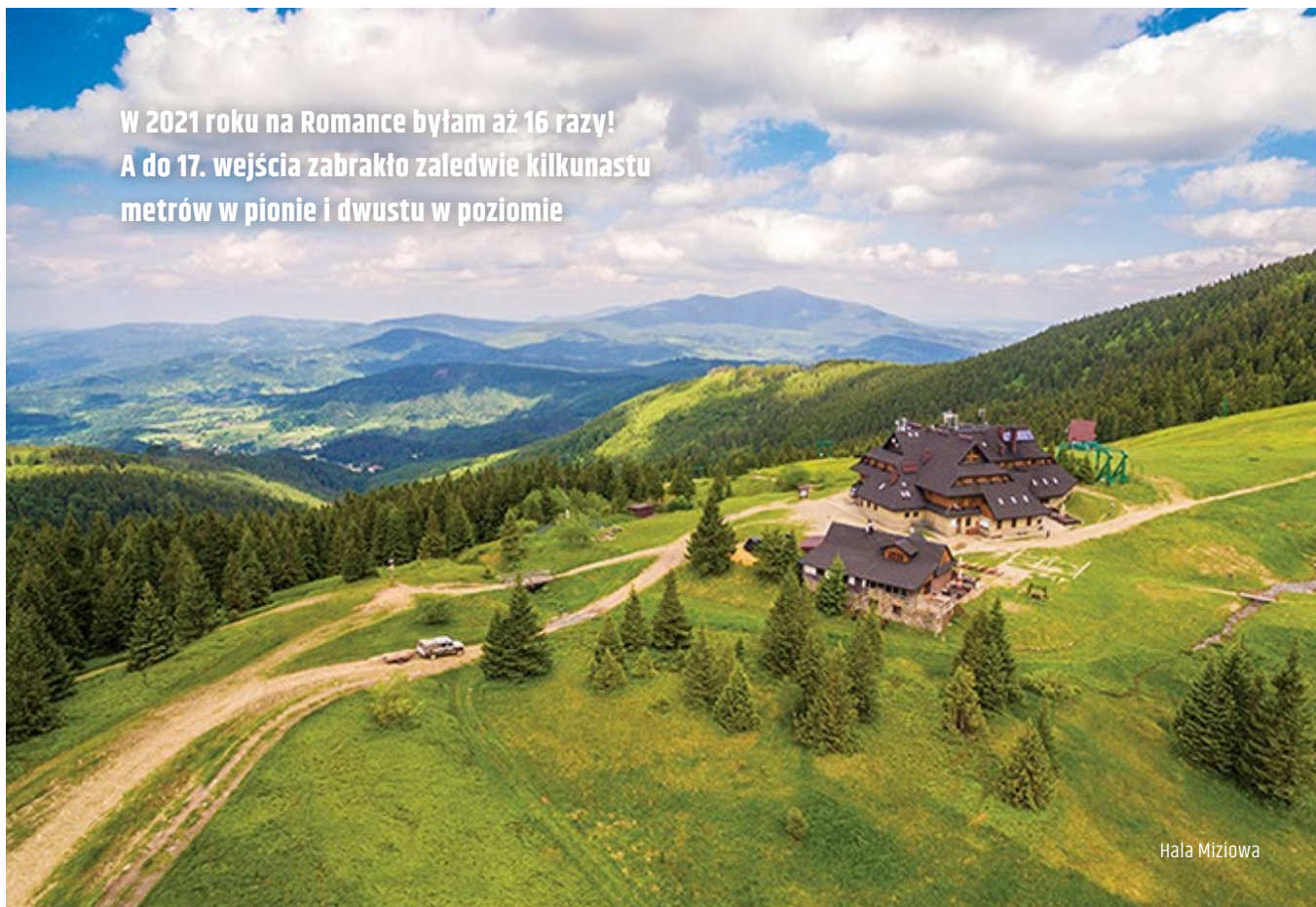
# Militaria.pl

NIE JEST NAJWYŻSZA. 10 KM I NIEWIELE PONAD DWIE GODZINY MARSZU OD NIEJ LEŻY PILSKO  
- NIE DOŚĆ, ŻE WYSOKIE, TO JESZCZE ZAPEWNI WIDOKI NA WSZYSTKIE STRONY ŚWIATA.  
MOŻNA Z NIEGO PODZIWIĆ TATRY ALBO WSCHODY I ZACHODY SŁOŃCA. NATOMIAST Z ROMANKI  
ZUPEŁNIE NIC NIE WIDAĆ! ALE TO WŁAŚNIE ONA MNIE OCZAROWAŁA.

Tekst Joanna Kurek  
Zdjęcia Jakub Krawczyk

# TA GÓRA SIĘ NIE NUDZI





W 2021 roku na Romance byłam aż 16 razy!  
A do 17. wejścia zabrakło zaledwie kilkunastu metrów w pionie i dwustu w poziomie

Hala Miziowa

FOT. JAKUB KRAWCZYK, WWW.SLASKIE.TRAVEL

**T**o właśnie Romanka (1366 m n.p.m.) jest moim ulubionym miejscem w Beskidzie Żywieckim. W 2021 roku na tym szczycie byłam aż 16 razy! A do 17. wejścia zabrakło zaledwie kilkunastu metrów w pionie i dwustu w poziomie. Dlatego też zaliczam sobie i to wejście, bo nie dotarłam do szczytowej tabliczki tylko dlatego, że śniegu było zbyt wiele, by przekopać drogę.

### Romanka dla miłośników pustych szlaków

Już na powitanie wiosny 2022 roku, w piękny słoneczny dzień, ruszyłam na Romankę po raz kolejny. Nie tylko po to, by upewnić się, że nadal lubię tę górę, choć pozornie ma same wady.

– Może znajdę już pierwsze oznaki wiosny – pomyślałam.

Nasza trasa zaczyna się w Sopotni Wielkiej. Tuż poniżej sklepu jest niewielki parking na prywatnym terenie, ale ogólnodostępny. Miejsce jest zaledwie na kilkanaście aut, dlatego warto być tu wcześniej rano. Na dzień dobry wita nas największy w Beskidach, 10-metrowy wodospad. Do sudeckich mu daleko, ale i tak przyciąga wzrok.

Mimo wczesnej godziny i zaledwie kilku stopni podejście na Kotarnicę (1156 m n.p.m.) rozgrzewa dłonie i stopy.

Tuż powyżej Sopotni szlak wyprowadza na otwartą przestrzeń. Marcowe słońce przygrzewa już dość mocno. Na dole śniegu niewiele, ale przybywa go z każdym metrem w pionie. Ale gdy ruszycie na trasę w kwietniu lub w maju będzie już tylko wspomnieniem. Ten czarny szlak nie należy do popularnych, ale nie spodziewałam się, że pierwszych turystów spotkam tego dnia dopiero na Hali Pawlusiej, tuż przed schroniskiem na Rysiance.

Ścieżka na Kotarnicę po wycince lasu pozwala podziwiać Babią Górę, Pilsko, a nawet szczyty Tatr. Wyżej wkraczam w las, robi się chłodniej, a pod nogami coraz więcej świeżego śniegu. Gdy wchodzę na niebieski szlak skręcający w lewo w stronę Romanki, widzę, że ktoś tędy szedł. Dostrzegam też ślady nart. I tak trzymając się ich, docieram do szczytu. Tylko... nic mi to miejsce nie przypomina!

### Dziewięć metrów różnicy na szczycie

Zdecydowanie to „jakiś” szczyt! A na nim krzyż i kapliczka. Żadnych znaków szlaku, więc zeszałam z trasy. Zgodnie z mapą to Majcherkowa (1365 m n.p.m.), położona dosłownie kilkanaście metrów od niebieskiego szlaku. Wracam więc na znakowaną trasę. Teraz w lewo po śladach narciarzy, trochę w dół, potem trochę w górę

i jestem na Romance. 6 km i niespełna dwie godziny marszu z Sopotni. Ale zaraz, zaraz... Tutaj też zaszły zmiany. A nie było mnie na szczycie zaledwie kilka miesięcy! Przede mną nowa tablica informacyjna o rezerwacie Romanka – dacie utworzenia, powierzchni i obowiązujących na tym terenie zasadach. Jak napisano, „ze względu na dobro przyrody zaniechano na tym terenie bezpośredniej ingerencji w stan ekosystemów oraz w przebieg procesów przyrodniczych”. Sama informacja o granicy chronionego terenu była w marcu tak niska, że musiałam do niej... kucnąć, by zrobić sobie zdjęcie! Tyle śniegu dosypało w czasie zimowych miesięcy!

Wszystko pięknie, tylko co z tą wysokością Romanki?! Na szczycie są dwie tabliczki. Ta oficjalna, na szlakowskazie podaje wysokość 1357 m n. p.m. Druga, drewniana, wisząca na pobliskim drzewie informuje o wysokości 1366 metrów. I takie dane są na mapach – tych papierowych oraz internetowych. Aż dziewięć metrów różnicy i bądź to człowieku mądry.

### Na krokusy jeszcze za wcześnie

Dziwi mnie też, że na szczycie nie ma turystów! Jest już po godzinie 9 w sobotę, a jak dotąd na szlaku nie minęłam nikogo! To jeszcze nie pora na krokusy, by miłośnicy dzikiej przyrody i fotografii zostali na Rysiance. To co jest dla wielu wadą tej góry, dla mnie jest zaletą. Nawet w weekendowy dzień, przy pięknej słonecznej pogodzie i pod idealnie błękitnym niebem mogę cieszyć się ciszą i spokojem.

Przede mną mój ulubiony odcinek! Niespełna 3 km z Romanki przez Hałę Pawlusią na Rysiankę (1254 m n.p.m.). Już po kilkudziesięciu metrach można podziwiać Pilsko, Babią Górę i Tatry. A z każdym krokiem widoki są coraz piękniejsze. Na razie wokół jest biało, ale już słychać śpiewające donośnie ptaki. Przyroda lada moment obudzi się do życia i zrobi się tu zielono. Krokusów jeszcze nie widzę, ale gdy czytacie ten tekst, szanse na ich podziwianie są już znacznie większe. A może nawet uda się Wam zobaczyć przebiśniegi na Hali Pawlusię? To nastąpi znacznie wcześniej, bo na tym wystawionym na słoneczną ekspozycję miejscu już teraz widzę trawę.



Gdy w schronisku na Rysiance nie ma akurat jagodzianek, wybieram szarlotkę na ciepło z bitą śmietaną. Najlepiej smakuje w towarzystwie espresso. Jest ekspres więc zwolennicy włoskich śniadań będą usatysfakcjonowani.

Szarlotka: 10 zł

Espresso: 6 zł

### Romanka

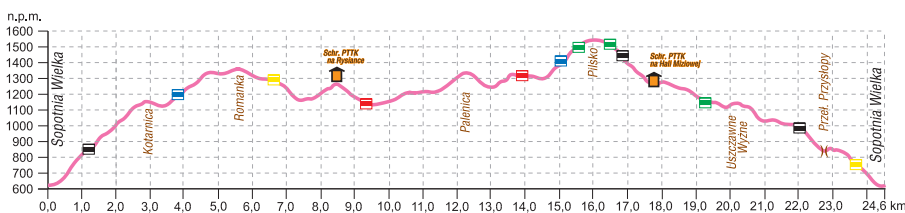
- Rezerwat Romanka został utworzony w 1963 roku w celu zachowania pierwotnego fragmentu dawnej puszczy karpackiej w postaci górnoreglowego boru świerkowego. W terenie widoczne są charakterystyczne czerwone tabliczki, które informują, że jesteśmy w miejscu, gdzie występują nie tylko cenne rośliny, ale i żyją największe polskie drapieżniki. Powierzchnia rezerwatu to 124 hektary.
- Romankę omija Główny Szlak Beskidzki. Z Przełęczy Pawlusię czerwony szlak skręca na Hałę Wieprzską i prowadzi wzdłuż granicy rezerwatu.
- Podczas II wojny stoki Romanki były schronieniem partyzantów, którzy pod koniec wojny toczyli walki z okupantem. Jedną z akcji oddziału partyzanckiego Romanka było spacyfikowanie schroniska na Rysiance, gdzie znajdował się ośrodek wypoczynkowy dla oficerów niemieckich.

### Czas na szarlotkę, a potem Pilsko

Oczywiście można dyskutować o wyższości jagodzianek z Boraczej nad wyższością tych z Rysianki. Albo nie dyskutować, i jeść tu i tu. Tym razem jednak drugie śniadanie wypada na Rysiance, więc nie ma wyboru i trzeba nabrać sił przed podejściem na Pilsko. Jakie jest więc moje rozczarowanie, gdy od wejścia nie czuję charakterystycznego zapachu, a w bufecie nie pysznia się charakterystyczne bułeczki! Ja wiem, że to nie jest pora na te pyszne owoce, ale ja, częsty gość schroniska Rysianka, byłam jagodzianek po prostu pewna. Nawet w cenniku są! Na szczęście zamiast jagodzianki mój apetyt zaspokoił kawałek szarlotki.

Teraz z rozległej hali ruszam za czerwonymi znakami, które są fragmentem Głównego Szlaku Beskidzkiego. Po drodze mijam zejście do Ujsół, a później szlak na Krawców Wierch. Tu znowu widać, że zima w pełni, a tabliczki wiszą dość nisko nad warstwą śniegu. Na Palenicy (1338 m n.p.m.), czyli szczycie o słowackiej nazwie Brts (dla mnie nie do wymówienia!) można odpocząć po ostatnim podejściu, a można od razu zejść w dół na Hałę Cudzychową. Jest tu szałas po wypasie owiec, a wiosną oczywiście krokusy. Trzymając się słabo widocznych na drzewach niebieskich znaczków warto dodatkowo wejść na Munczolik (1356 m n.p.m.). Tego akurat nie planowałam, ale znowu – zmyliły mnie ślady na śniegu.

Z Munczolika do Hali Cebulowej (1310 m n.p.m.) już tylko kilometr. Tutaj czas na podjęcie decyzji. Można iść dalej czerwonym szlakiem do schroniska na Hali Miziowej i stamtąd na Pilsko, a można za niebieskimi znakami od razu iść na szczyt. I tę opcję wybieram – krócej, choć trochę bardziej stromo. Moim celem jest słowacki wierzchołek (1557 m n.p.m.), skąd widać Tatry i Babią Górę oraz trasę, którą przyszłam. Tym razem jednak na szczycie nie zabawiłam zbyt długo. Wieje, co na Pilsku dość normalne. Czas w dół, przez Miziową do Sopotni.



### Do Sopotni przez Uszczawne

Ten wariant powrotu to mój kolejny, ulubiony odcinek i to nie tylko ze względu na niewielką popularność. Po drodze jest Hala Jałowcowa i Hala Uszczawne, gdzie znów otwierają się przed nami piękne panoramy. Ostatni odcinek do Sopotni Wielkiej to już prawie wiosna. Mokry śnieg, kotki na drzewach i ptasie śpiewy. Przyroda budzi się do życia i daje nadzieję. Nawet w tych trudnych czasach.

**Na szczycie są dwie tabliczki. Ta oficjalna, na szlakowskazie podaje wysokość 1357 m n. p. m. Druga, drewniana, wisząca na pobliskim drzewie i obecna na mapach, informuje o wysokości 1366 metrów.**

Jako wielka miłośniczka Romanki serdecznie polecam Wam tę górę. Moja wycieczka, która liczy 25 km, to tylko jedna z propozycji, bo wiele szlaków prowadzi na Romankę. Ta góra zupełnie mi się nie nudzi! Mam nadzieję, że Wam również.

## INFORMACJE PRAKTYCZNE

### Dojazd

Z Katowic do Sopotni Wielkiej dojedziemy w półtorej godziny, najpierw kierując się na Bielsko-Białą. Tu wjeżdżamy na S1 i jedziemy aż do Żywca, gdzie skręcamy na drogę wojewódzką nr 945 do Jeleśni – stąd dojedziemy już do Sopotni.

Do Żywca dojedziemy również bez problemu Kolejami Śląskimi ([www.kolejeslaskie.com](http://www.kolejeslaskie.com)), skąd odjeżdżają busey Chrustek Bus do Sopotni Wielkiej (odjazdy od poniedziałku do piątku: o godz. 6, 9.40, 11.41, 18.10 i 22; powrót z przystanku przy wodospadzie o godz. 4.45, 10.40, 12.45, 17.10, 20.45; w weekendy odpowiednio: o godz. 6 – tylko soboty, 9.05 – tylko niedziele, 14.05 i 16.15; powrót: 4.45 – tylko soboty oraz 8.08, 12.45 i 15.10).

### Noclegi

**Schronisko PTTK Rysianka**  
tel. 33 861 23 49, kom. 503 037 979  
[www.rysianka.com.pl](http://www.rysianka.com.pl)  
cena: od 50 do 110 zł

**Schronisko PTTK na Hali Miziowej**  
tel. 33 488 72 54  
[www.halamiziowa.pl](http://www.halamiziowa.pl)  
cena: od 55 do 100 zł

### Szlaki

- czarny: Sopotnia Wielka – Kotarnica 1 h 40 min ↑  
1 h ↓
- niebieski: Kotarnica – Romanka 1 h ↑ 40 min ↓
- żółty: Romanka – Hala Rysianka 50 min ↓ 1 h ↑
- czerwony, niebieski, zielony: Hala Rysianka – Trzy Kopce – Hala Cebulowa – Piłsko 3 h ↑ 2 h 15 min ↓
- zielony, czarny: Piłsko – Hala Miziowa 30 min ↓  
1 h ↑
- zielony: Hala Miziowa – Uszczawne – Sopotnia Wielka 2 h 45 min ↓ 3 h 15 min ↑

### Joanna Kurek

Autorka bloga [www.asiaprosto.pl](http://www.asiaprosto.pl). Kocha – w kolejności alfabetycznej – bieganie, góry i Włochy. Czasem nawet udaje się to połączyć!



PANORAMA Z HALI BIEGUŃSKIEJ, FOT. JAKUB KRAWCZYK, WWW.SLASKIE.TRAVEL



HALA NA MAŁEJ RACZY, FOT. MAGDALENA MACHOWICZ – BLOG WWW.WIECZNATULACZKA.PL

# BESKID ŻYWIECKI NA WIOSNĘ



SKI  
BE  
SKY  
DY



Wycieczka na Wielką Raczę to propozycja idealna na rozpoczęcie wiosennego sezonu. Możemy wybrać spokojny wariant rodzinny albo bardziej wymagający.

## WIELKA RACZA I PRZEGIBEK Z RYCERKI GÓRNEJ

Rycerka Górna Kolonia – Schronisko na Wielkiej Raczy – Przełęcz pod Orłem – Schronisko na Przegibku – Bendoszka Wielka – Rycerka Górna Kolonia

- Początek i koniec trasy: Rycerka Górna Kolonia (670 m n.p.m.)
- Dystans: 21 km
- Czas przejścia: 7 godzin (bez przerw i odpoczynków)
- Szlak: żółty na Wielką Raczę, czerwony od Raczy do Przełęcz Przegibek, niebieski od Przełęcz Przegibek do rozstaju pod Bendoszką, zejście do Rycerki ścieżką spacerową (czerwone oznakowanie)

Wielka Racza stanowi jeden z najlepszych tarasów widokowych w Beskidzie Żywieckim. Proponujemy wycieczkę dla średniozaawansowanych piechurów.

Trasa zaczyna się w Rycerce Górnej Kolonii, gdzie znajduje się duży bezpłatny parking, a także zadaszona wiata i miejsce na ognisko. Żółty szlak jest stosunkowo łagodny i wiedzie szeroką, kamienistą drogą

na skraju lasu, oferując widoki w kierunku Wielkiej Rycerzowej.

Na Wielkiej Raczy funkcjonuje całoroczne schronisko turystyczne, to idealne miejsce na dłuższy wypoczynek. Panorama rozpościerająca się z małej wieży widokowej obejmuje m.in.: Beskid Żywiecki, Małą Fatrę, Niżne Tatry, a przy dobrej widoczności także Tatry. W rozpoznawaniu poszczególnych szczytów pomoże tablica informacyjna. Dalsza część trasy idzie czerwonym szlakiem (około 3 godziny marszu) i jest niezwykle przyjemna. Prowadzi bowiem grzbietem lub w jego pobliżu, bez większych przewyższeń. Po drodze mijamy kilka widokowych miejsc (Halę na Małej Raczy, Przełęcz pod Orłem oraz szczyt Jaworzyny) i Rezerwat „Śrubita” stanowiący fragment dawnej Puszczy Karpackiej. Wkrótce docieramy do schroniska na Przegibku Przegibek, które ze względu na przyjazną atmosferę i domowe jedzenie jest niezwykle lubiane przez turystów.

Z Przegibka możemy zejść zielonym szlakiem do Rycerki Kolonii. Dłuższa i trudniejsza trasa prowadzi niebieskim szlakiem przez Bendoszkę Wielką (1144 m n.p.m.), zwieńczoną Krzyżem Milenijnym Ziemi Ży-

wieckiej. Hala szczytowa od dawien dawna wykorzystywana jest przez miejscowych górali do wypasu owiec i stanowi świetny punkt widokowy. Z Bendoszki schodzimy za niebieskimi znakami do pierwszego rozdroża i szlakowskazu kierującego do Rycerki Górnej. Będziemy się obniżyć ścieżką spacerową. Tutaj bądźmy ostrożni, ponieważ w górnej partii jest mocno zarośnięta, później natomiast prowadzi przez las oraz po kamienistym zboczu. Na mapie oznaczona jest jako szlak czerwony, w terenie natomiast występuje kwadratowe oznakowanie ścieżki spacerowej.

Rodziny z dziećmi mogą znacznie skrócić całą trasę i ruszyć żółtym szlakiem na Wielką Raczę, by powrócić taką samą drogą – cała wycieczka spokojnym tempem zajmie około 4-5 godzin.

Do regionu zaprasza:



ŚLĄSKA ORGANIZACJA TURYSTYCZNA

Oficjalny portal turystyczny województwa śląskiego.

[www.slaskie.travel](http://www.slaskie.travel)

CHOĆ OCZYWIŚCIE PORÓWNANIE Z LEŻĄCYM W KARAKORUM FANTASTYCZNYM MASYWEM JEST MOCNO NA WYROST, TO SUDECKI TRÓJGARB MA PRZYNAJMNIEJ DWIE CECHY DO NIEGO PODOBNE. TO TRZY WYRAŹNE WIERZCHOŁKI ORAZ PUSTKI NA SZLAKACH, SZCZEGÓLNIIE O PORANKU. Z NAJWYŻSZEGO MIEJSCA ROZCIĄGAJĄ SIĘ TEŻ KAPITALNE PANORAMY. I CHOĆBY DLATEGO WARTO WYBRAĆ SIĘ TAM NA WYCIECZKĘ.

Tekst Szymon Matuszyński  
Zdjęcia Rafał Kotylak

# SUDECKI BROAD PEAK



Istnieje dobrze widoczny już z samej drogi krajowej nr 5, prowadzącej od Wrocławia do Bolkowa. Mimo to chyba wciąż mało rozpoznawalny. Częściej uwagę przyciąga zaliczany do Korony Gór Polski Chełmiec, choćby ze względu na znajdujące się na szczycie konstrukcje. Ale to właśnie Trójgarb, którego najwyższy wierzchołek liczy jedynie 778 m n.p.m. przyciąga klimatem i ciszą, urodą szlaków, skalnymi formami i przepysznymi widokami. Jeśli dobrze trafimy, choćby wychodząc wcześniej rano, na szlaku złapiemy odrobinę samotności. W moim przypadku dopiero pod samą wieżą spotkałem człowieka, który wychodząc z położonej pod górą wsi na spacer z psem, zapuścił się aż na sam szczyt. Ale po kolei.

### Co tydzień w góry albo w górki

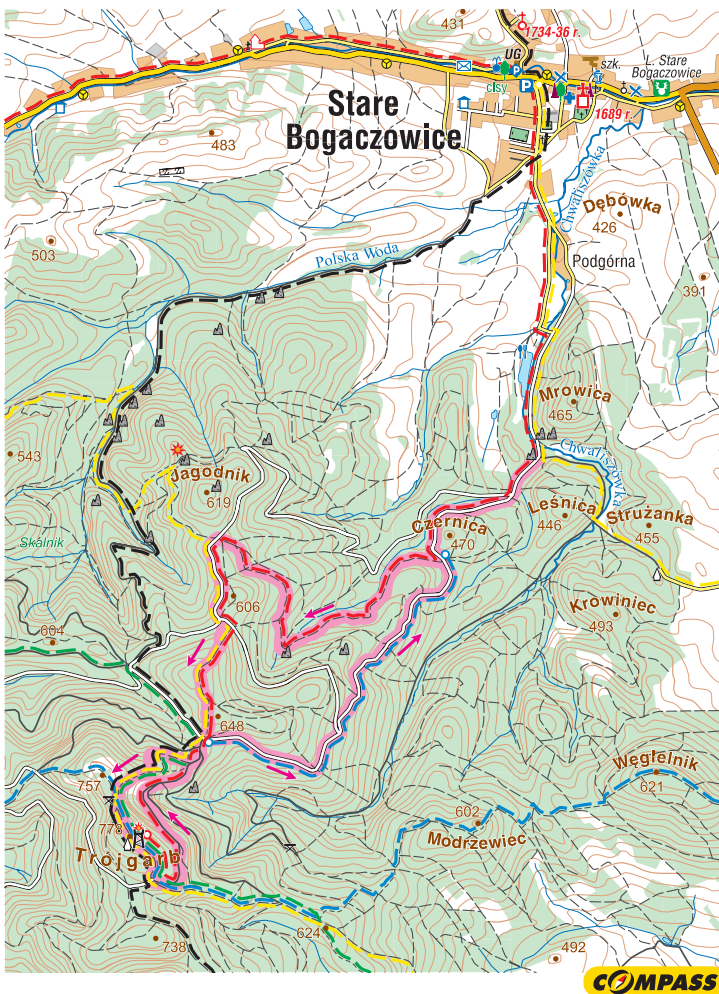
Mnóstwo się ostatnio dzieje, niestety niekoniecznie dobrego. Do tego dochodzą wyzwania codzienności, których natłok często męczy nie tylko ciało, ale i głowę. Jednym z najlepszych lekarstw na ten stan jest wypad w góry. I niekoniecznie musi być to od razu tatrzański hardcore czy karkonoskie zasy. Wystarczy mi kilka godzin

natury, mocniejsze podejście i perspektywa z dobrego punktu widokowego. I tak właśnie zrodził się w mojej głowie mini projekt „co tydzień w góry lub górki”. Oczywiście jak to w życiu, z realizacją różnie bywa, ale przeważnie się udaje – choćby na chwilę, na trzy albo cztery godziny, byle tylko górskiego klimatu zasmakować.

Trójgarb jest idealnym miejscem do realizacji tego planu – zaledwie 75 minut od Wrocławia. Żeby jednak wszystko się spięło, muszę wstać przed godziną piątą. Klub „five o'clock” jest fajny, ale członkostwo w nim w niedzielę boli. Jednak warto.

Wsiadam w auto zaspany, ale szybko stawia mnie do pionu najnowszy odcinek genialnego podcastu „Raport o stanie świata” Dariusza Rosiaka. A tam wojna w Ukrainie... Może to nienajlepszy pomysł, żeby akurat teraz o tym myśleć, ale lubię słuchać rzeczowych opinii na ten temat. Zaczyna świtać. Wschodzące słońce oświetla najpierw Ślęzę, potem kolejne sudeckie szczyty Gór Sowich, Kamiennych, a dalej na zachód oczywiście mocno ośniewane jeszcze Karkonosze. Jest pięknie.

Choć na Trójgarbie byłem już kilka razy, dziś po raz pierwszy podchodzę czerwonym szlakiem ze Starych



### INFORMACJE PRAKTYCZNE

#### Dojazd

Komfortowy i szybki dojazd z Wrocławia (ok. 75 min) wiedzie najpierw autostradą A4 w kierunku zachodnim, a na węźle Kostomłoty wjeżdżamy na drogę krajową nr 5. W Dobromierzu skręcamy na Stare Bogaczowice.

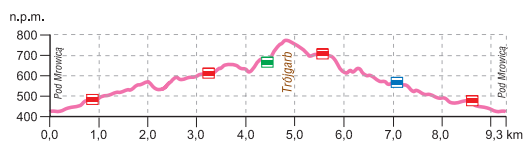
Dobłą opcją jest dojazd pociągiem z Wrocławia do stacji Witków Śląski (nieco ponad 1,5 godziny piękną trasą), skąd na szczyt prowadzi niebieski szlak.

#### Noclegi

**Agroturystyka Dom na Wigwizdowie**  
ul. Główna 34, Stare Bogaczowice  
tel. 604 980 308  
cena: od 45 zł

#### Szlaki

- czerwony: Zalew w Starych Bogaczowicach – Jagodnik 1 h 30 min ↑ 1 h 10 min ↓
- czerwony/zółty: Jagodnik – Przy Czeresni 30 min ↑ 20 min ↓
- żółty/zielony: Przy Czeresni – Trójgarb 30 min ↑ 15 min ↓





Niskie, ale urokliwe Góry Wałbrzyskie

## Trójgarb zbudowany jest ze skał wulkanicznych – czerwonych ryolitów, a zbocza ze skał osadowych – zlepieńców, piaskowców i łupków, w których znajdują się pokłady węgla kamiennego

Bogaczowic (366 m n.p.m.), znad samego zalewu. Szósta na zegarku i parking jeszcze zamknięty. Zostawiam więc auto przy drodze. Zakładam, że tłumów raczej o tej porze nie będzie. Tym bardziej, że przed godziną 10 planuję już być z powrotem.

### Jagodnik. Pyszny, choć bez jagód

Są dwa powody, dla których ciągnie mnie na Trójgarb wyjątkowo – to przepiękne formy skalne i... wiatr. Cały masyw to mocno zróżnicowana budowa geologiczna. Szczyt zbudowany jest ze skał wulkanicznych – czerwonych ryolitów, a zbocza ze skał osadowych – zlepieńców, piaskowców i łupków, w których znajdują się pokłady węgla kamiennego. Dzięki temu na szlakach napotykam kapitalne figury rozbudzające wyobraźnię. A potężny skalny mur przy Rozdrożu pod Czernicą (476 m n.p.m.), z którego sezonowo spływa niewielki wodospad, to naprawdę coś, czego się w tym masywie kompletnie nie spodziewałem.

Do tego wiatr, który tak bardzo w górach lubię. Czuję, że one wtedy ze mną rozmawiają...

Idę wraz ze wschodzącym coraz wyżej słońcem. Niebo czyste i błękitne, na szlaku ani żywej duszy. Jest tak pięknie, że zaczynam mieć wyrzuty sumienia. Zmierzam w stronę Jagodnika (619 m n.p.m.), kolejnego miejsca, które zasługuje na osobną historię.

W miejscu, w którym szlak czerwony dochodzi do żółtego, odbijam w prawo na północ, dokąd prowadzi wytyczona ścieżka, choć bez znaków. Gdyby zapomnieć na chwilę, gdzie dokładnie jestem, okolica spokojnie mogłaby być częścią Gór Stołowych. Potężne bloki skalne tworzą niezwykłą atmosferę, a z najwyższego punktu – to właśnie Jagodnik – rozpościerają się bardzo ładne panoramy w stronę Kaczaw i tzw. Obniżenia Podsudeckiego. Gdzieś tu znajdują się również ruiny zamku, ale nie mam pojęcia, gdzie dokładnie. Muszę kiedyś ten temat mocniej zdokumentować i wybrać się na typowo eksploracyjną wycieczkę.



## Trójgarb

- Niepozorny Trójgarb, to wzniesienie o trzech wierzchołkach (778, 757 i 738 m n.p.m.) leżący w Górach Wałbrzyskich.
- W 2018 r. na najwyższym z nich postawiono wieżę widokową, która kosztowała prawie 1,8 mln zł. Znajduje się na niej pięć tarasów widokowych rozmieszczonych na wysokościach od 17 do 23 metrów nad fundamentem.
- U podnóża Trójgarbu, we wsi Lubomin, ponad 40 lat temu PTTK wybudowało schronisko „Bacówka pod Trójgarbem”. Ponad dekadę temu zostało zamknięte, a w 2017 r. budynek rozebrano.
- Trójgarb to kapitalna opcja na szybki wypad w piękny rejon, gdzie można się zmęczyć i zaczerpnąć świeżego powietrza. Jeśli ktoś wybiera się tu z dalszego miejsca niż Wrocław, warto zaplanować dłuższy pobyt w okolicy i zdobyć przy okazji Chełmiec oraz inne szczyty Gór Wałbrzyskich i Kamiennych.

## Po widoki, po wiatr!

Wszyscy wiedzą, że na Śnieżce przez większość dni w roku wieje tak, że łeb urywa. Ale mało kto zdaje sobie sprawę, że i na niepozornym Trójgarbie, a w szczególności na znajdującej się na jego szczycie wieży, wiatr osiąga całkiem konkretne wartości. Wiele wskazuje na to, że tak będzie właśnie dzisiaj.

Pokonuję kolejne wzniesienie i dochodzę do miejsca zwanego Przy Czereśni” (643 m n.p.m.), gdzie stoi tablica informacyjna. Z niej można dowiedzieć się wiele interesujących rzeczy. Jak choćby tej, że „czereśnia ptasia (trześnia, wiśnia) to drzewo owocowe uprawiane w sadach oraz popularne w mieszanych drzewostanach leśnych. Żyje stosunkowo długo, przekraczając nawet 90 lat. Przy wysokościach ponad 25 metrów i średnicy pnia do 1 metra jest olbrzymem wśród drzew owocowych”. I dalej: „Skrzyżowanie najważniejszych dróg leśnych w Masywie Trójgarbu w dalekiej przeszłości określone było jako Am Kirschbaum (Przy Czereśni). Nazwa ta pojawiła się na mapach już w roku 1886 i używana była do 1945”.

Idę dalej w stronę szczytu, który dostępny już jest na wyciągnięcie ręki. Pnę się mocniej w górę, a za mną otwierają się kolejne widoki na otoczenie Wałbrzycha, jak choćby Chełmiec czy Góry Sowie. Jest pięknie i zjawiskowo. Niesamowite, że to wszystko za darmo i niewiele ponad godzinę od domu!

## Widoki z samej wieży

Piękny trawers zachodniego wierzchołka wyprowadza mnie pod wieżę. Mimo że wiosna przejęła już kontrolę nad krajem, w wielu zaciemnionych miejscach nawet tu leży jeszcze trochę śniegu, który o poranku wciąż jest zmrożony. Nie tracąc czasu wspinam się po nowoczesnej budowli o wysokości 27,5 metra. Prosta kalkulacja – wejść powyżej 800 m n.p.m.

Bez wątpienia ta konstrukcja wyróżnia się stylem (w przeciwieństwie do blendera, który stanął na Śnieżniku), bo trójkątne ułożenie poszczególnych poziomów nawiązuje do współpracy gmin, które ją postawiły (Czarny Bór, Stare Bogaczowice i Szczawno-Zdrój). Całość na szczycie uzupełnia bardzo przyjemna infrastruktura turystyczna – wiata i ławki nadają się idealnie do odpoczynku. Wszystko jest przemyślane, gdyby tylko nie te śmieci...

Jednak prawdziwą wisienką na torcie jest widok z samej wieży. Istny kosmos. Przy dobrej widoczności widać większość sudeckich pasm – doskonale Karkonosze, a także Rudawy, Góry Krucze, Kamienne i Wałbrzyskie, Sowie i Stołowe, aż po Masyw Śnieżnika. Oczywiście jest i Słęża. Panorama jest naprawdę niesamowita.

## Wieża na szczycie liczy 27,5 metra.

### Prosta kalkulacja – wchodzę powyżej 800 m n.p.m.

### Trójkątne ułożenie poszczególnych poziomów nawiązuje do współpracy gmin, które ją postawiły – Czarny Bór, Stare Bogaczowice i Szczawno-Zdrój

## Tylko jedna osoba na szlaku

Z ciężkim sercem, ale schodzę. Pod wiatą zjadam szybkie śniadanie, które stanowią kanapki od małżonki. Bez nich w żadne góry się nie wybieram. To swego rodzaju uzależnienie. Ucinam sobie krótką pogawędkę z mieszkańcem pobliskiego Lubomina, który zaprasza mnie latem do swojej wypożyczalni rowerów elektrycznych. Kubek gorącej herbaty, batonik energetyczny i biegnę w dół. Znow jestem sam. W sumie trudno się dziwić – jest dopiero godzina 8.30.

Do Czereśni odbijam tym razem niebieskim szlakiem w kierunku wschodnim. Wracają myśli związane ze zbliżającym się tygodniem i sytuacją w Ukrainie. Ale czuję, że choć trochę głowę wyczyściłem i naładowałem akumulatory. Taki był zresztą cel dzisiejszego wypadu – krótkiego, ale bardzo wartościowego. ○

## Szymon Matuszyński

Miłośnik gór, pasjonat eskapad w możliwie najgorszych warunkach pogodowych, zwłaszcza zimą. Fascynuje się także Dolnym Śląskiem – nie tylko górami, ale i jego niezwykłą historią. Na co dzień spec od komunikacji i wizerunku, dla którego najważniejszą w życiu wartością jest rodzina.



## BIELIZNA X-BIONIC INVENT 4.0

Szybki spacer po szlaku, bieganie, wspinaczka albo wypad na rower. Kolekcja Invent 4.0 szwajcarskiej marki X-Bionic ma się sprawdzić właśnie w tak szerokim spektrum aktywności – od wczesnej wiosny, aż do późnej jesieni. Co sprawia, że jest tak uniwersalna?

Ranek na lekkim plusie, gorące słońce w południe i lodowaty wiatr tuż po jego zachodzie. Znacie to? Od dawna szukam kompletu bielizny, której mógłbym używać w typowo polskim zawieszaniu między zimą i latem. Tym lepiej, że pierwsze wrażenie po założeniu spodni i koszulki z długim rękawem z serii Invent 4.0 jest z goła odmienne od wszystkiego, co wcześniej ubierałem jako pierwszą warstwę. Piórkowa waga i bardzo dobre dopasowanie sprawiają, że nie czuję, abym miał cokolwiek na sobie... a jednak jest mi dużo cieplej. I co ważne, nic nie krępuje ruchów. Zwróciłem na to uwagę, bo do tej pory unikałem bielizny, której cena jednostkowa oscyluje wokół 300 zł. Okazało się, że wszystkie cechy „premium” wyszły na jaw, gdy zacząłem jej używać do niemal każdej aktywności.

### Sucho wszędzie

Pierwsza próba to 50 km na górskim ultramaratonie biegowym. Nic nie obciera, nic się nie podwija – krótko mówiąc lekka kompresja sprawdza się w walce. Mimo że o poranku zaczynamy na lekkim minusie, wciąż nie czuję żadnego dyskomfortu termicznego. Odpowiada za to system 3D Bionic Sphere®. Kosmicznie wyglądające paski i trójkąty to trójwymiarowa struktura, zlokalizowana na plecach i klatce piersiowej, dzięki której w czasie wysiłku nadmiar wilgoci kierowany jest na zewnątrz, by móc swobodnie odparować. Koło południa temperatura wzrasta do 10 stopni Celsjusza. W takiej sytuacji z reguły czułem już kałużę wypływającą spod plecaka. A tymczasem tzw. SweatTraps® zbierają pot w niewrażliwych punktach i oddzielają go od skóry, by zapobiec przegrzaniu.

### Zakryj i oddychaj

Kolejne testy to treningi rowerowe na górskim szlaku, podczas których pozycja z reguły wymusza podciąganie materiału i odsłanianie pleców. W tym przypadku bardzo dobrze zadziałał ergonomiczny pas Ideo-Waistband z wydłużonym dłuższym tyłem, trzymając koszulkę na właściwym miejscu. Taki patent świetnie współgra ze spodenkami, które mają podniesiony stan. Zaskoczył mnie też dopływ świeżego powietrza – i to dosłownie. Odpowiada za to Air-Conditioning Channel®, czyli system wentylacyjny ze specjalnymi kanałami w materiale, które stale odprowadzają nadmiar potu oraz ciepło. W efekcie materiał nie przylepia się do skóry jak większość koszulek technicznych.

### Zastrzyk energii

Daleki jestem od stwierdzenia, że bielizna poprawia naszą formę, lecz diabeł tkwi w szczegółach. Priorytetem marki X-Bionic jest utrzymywanie najkorzystniejszej dla aktywności fizycznej, stałej temperatury ciała 37 stopni Celsjusza. W ślad za tym koszulka i spodenki zamieniają pot w „energię”, którą możemy wykorzystać do aktywności fizycznej. Mówiąc prościej, ogrzewają kiedy jest nam zimno i chłodzą, gdy jest gorąco. A przy tym są bakteriostatyczne i antyalergiczne.

Jedyny minus to cena. Ale kiedy patrzę na to, jak użytkowałem cały zestaw, to na myśl przychodzi mi jedno słowo – wytrzymałość. Ponad trzy miesiące prania po każdej aktywności, niemal codziennie. A nawet zniżanie się nad koszulką w suszarce bębnowej. I nic. Nawet jednego zmechacenia! Rzecz niewykonalna w zwykłej bieliźnie. Dlatego podsumuję krótko – warto zainwestować. A Invent 4.0 zwróci Wam z nawiązką nie tylko energię.

Cena: koszulka 260 zł, spodnie 320 zł

Michał Parwa

# WIETNAM PACHNĄCY ŻYWICĄ

LUWAK JEST NAJDROŻSZĄ KAWĄ NA ŚWIECIE. KILOGRAM MOŻE KOSZTOWAĆ TYSIĄC DOLARÓW, A NAWET DOCHODZIĆ DO TRZECH TYSIĘCY! NA JEJ WYPRODUKOWANIE POTRZEBA TYLKO ZACHODU, ŻE ROCZNIE NA CAŁYM ŚWIECIE ZBIORY LUWAKU WYNOŚĄ ZALEDWIE 300-400 KILOGRAMÓW. MOŻEMY Z BLISKA ZOBACZYĆ, JAK TO WSZYSTKO SIĘ RODZI.

Tekst Andrzej Meller



**O**d paru lat mieszkamy na południu Wietnamu w nadmorskim Mui Ne. Postanawiamy wybrać się w podróż najpopularniejszym motocyklem w kraju – hondą dream. Sąsiad doradza odległe o 180 km, górskie uzdrowisko Đà Lạt nazywane wietnamskim Paryżem, choć to raczej alpejskie Chamonix, bez śniegu, za to z wieczną wiosną.

– To miasto zakochanych i nowożeńców. Bardzo romantyczne. Spodoba Wam się. Trochę francuskie, a trochę wietnamskie. Byliśmy tam z Hong w podróży poślubnej – zachwyca się Tuynh u którego na ścianie wisi ich kiczowate, studyjne zdjęcie ślubne w jedwabnych ludowych strojach Áo dài.

## Małą hondą powoli w górę

Podjeżdżamy pod autostradę na wydmach, żeby nie przebijać się przez wioski. Od razu czuję, że jesteśmy obładowani i spowolnieni. Do tego huraganowy wiatr w twarz.

Dają gaz do dechy, ale honda w porywach dościga do 70 km/h. Pędzimy równiną wśród pól ryżowych, przeskakujemy mostki nad kanałami irygacyjnymi. W strumieniach dzieciaki wypasają uwalane błotem bawoły. Inne gęsiego wracają w mundurkach z wiejskiej szkoły. Na rozwidleniu dróg staję i pytam ciężarnej kobieciny okutanej od stóp do głów: – Đà Lạt ở đâu? (Gdzie jest Dalat?)

Kobiecina wskazuje skręt na wyrastające kilkadziesiąt kilometrów przed nami Góry Annamskie w masywie Płaskowyzu Centralnego Lâm Viên. To ten masyw oddziela Wietnamczyków żyjących na wybrzeżu od ludów plemiennych zamieszkujących góry, w których żyje ponad 50 małych narodów. Jeszcze godzina jazdy przez wioski zapomniane przez Boga i wreszcie powoli zaczynamy się wspinać na dwójce górską serpentyną.

Przez trzy godziny jedziemy 20 km/h. Robi się rześko, a nawet przyjemnie chłodno. Zakładamy polary. Stajemy odpocząć pod wodospadem koło drogi, ale do pierwszych



**Stajemy pod wodospadem koło drogi, ale wody tyle, co kot napłakał. Za to z przełęczy mamy oszałamiający widok na południe Płaskowyżu Centralnego oraz na równinę, którą zostawiliśmy w dole. Wspięliśmy się od zera na półtora kilometra nad poziom morza**

kropel monsunu zostały jeszcze dwa miesiące i wody tyle, co kot napłakał. Kapie ostatkiem sił. Za to z przełęczy mamy oszałamiający widok na południe Płaskowyżu Centralnego oraz na równinę, którą zostawiliśmy w dole. Wspięliśmy się od zera na półtora kilometra nad poziom morza. Zresztą w oddali, jak w fatamorganie, pulsuje turkusowy horyzont za kolejnymi schodzącymi w dół pasmami gór, dolinami i wsiami na równinach.

Zrobiło się późne popołudnie. Jesteśmy na grani, która potem rozlewa się w płaskowyż. Mijamy typowe wietnamskie ni to wsie, ni to miasteczka prowincji Lâm Đồng.

Do wietnamskiego Paryża zostało 30 km, tymczasem niespodziewanie zaczyna deszcz, który przeradza się w ulewę. Pogoda robi się ekstremalna: jesteśmy, przyzwyczajeni do prawie 40 stopni Celsjusza, a teraz w górach temperatura spada do 16. Ręce grabieją mi tak, że nie jestem w stanie kciukiem włączyć kierunkowskazu.

**W Đà Lạt jest jak w Paryżu**

Musimy już być blisko. Nisko nad nami unoszą się chmurki. W nozdrzach górskie powietrze i fantastyczny zapach, za którym tak często tęsknimy w Azji – woń so-

**Đà Lạt**

- Pod koniec XIX w. do dzisiejszego Đà Lạt doprowadzono drogę, a w 1907 roku powstał pierwszy hotel.
- Na czele zespołu planowania miasta stanął popularny wówczas w Europie i Indochinach francuski architekt i archeolog Ernest Hébrard. W kotlinie zaczęły powstawać bulwary, prywatne wille i pensjonaty, pola golfowe, szpitale oraz szkoły, zadbane parki i zwykłe osiedla. Zrezygnowano tu z przemysłu na rzecz plantacji warzyw, winorośli, herbaty i kawy. – Đà Lạt w całej Azji słynął ze świetnych szkół prowadzonych przez francuskich księży, zakonnice i ekspatów, którzy prowadzili je aż do 1969 roku. W czasach kolonialnych Francuzi stanowili 20 proc. mieszkańców, czego świadectwem do dziś pozostaje około 2,5 tysiąca domów w stylu chateau.
- W mieście miała siedzibę Wietnamska Akademia Wojskowa oraz Szkoła Lotnicza przy lotnisku Cam Ly. W czasie wojny wietnamskiej miasto w zasadzie nie ucierpiało. Było areną walk jedynie przez nieco ponad tydzień podczas ofensywy Tết, kiedy partyzanci Vietcongu nagle zaatakowali jednostki armii Wietnamu Południowego i Amerykanów.

sen i żywicy. To dlatego Đà Lạt bywa nazywane także „miastem tysięcy sosen”. Z lasu wyrastają drewniane, stuletnie pensjonaty, jakby żywcem przeniesione z alpejskich uzdrowisk. Już po ciemku, dokładnie o godzinie 18, z gór zaczyna schodzić ślimak porządne asfaltu w okolicę sztucznego jeziora Xuan Huong, nazwanego tak od XVII-wiecznej wietnamskiej poetki, której imię oznacza Esencję Wiosny. Rowery wodne w kształcie białych łabędzi mokną puste w wiosennym deszczu. Wietnamczycy grzeją się w gustownych kawiarniach, popijając ciepłe napoje i przez zażawione szyby spoglądają na swoją ukochaną perłę – Đà Lạt. To dla nas pierwsze miejsce w Wietnamie, gdzie zamiast kawy i herbaty na lodzie pije się ich wersję gorącą. Nad centrum miasta góruje wieża radiowa o kształcie tej Eiffle'a z Paryża – Le Petit Paris.

Zatrzymujemy się w willi z typowym wietnamskim olbrzymim halle. Na wstępie błagamy gospodynię, żeby włączyła termę z ciepłą wodą. Czekamy godzinę aż się nagrzejemy, popijając w tym czasie typowo dalacką herbatę z karczochów, którą przyniosła nam w termosie. Po najdłuższym prysznicu w życiu kładziemy się spać opatuleni ciepłymi, chińskimi kocami. W pokoju jest 9 stopni Celsjusza.

**Uzdrowisko w europejskim stylu**

Nie dziwi, że Francuzi z Sajgonu właśnie w tej chłodnawej jak na Indochiny krainie postanowili zbudować lotnisko. Średnia temperatura waha się tu pomiędzy 15 a 24 stopniami Celsjusza. Đà Lạt był i nadal pozostaje dla Sajgonu tym, czym Sapa dla Hanoi – górskim uzdrowiskiem zbu-

dowanym w europejskim stylu. W 1893 roku na tereny zamieszkałe przez górskie plemiona zawitał francuski bakteriolog pochodzenia szwajcarskiego Aleksander Yersin. Trzydziestolatek był protegowanym, bliskim współpracownikiem Ludwika Pasteura. W Sajgonie i Nha Trang otworzył nawet instytuty sławnego chemika i mikrobiologa. Sam przeszedł do światowej historii jako odkrywca przełomowej szczepionki na dżumę. Jednak dla regionu pozostaje przede wszystkim odkrywcą Đà Lạt. Młody badacz był na tyle przekonujący, że namówił francuskiego generała-gubernatora Paul'a Doumer'a, by na Płaskowyżu Centralnym wybudować uzdrowisko.

Dziś Đà Lạt to 200-tysięczne miasto. Niedaleko kopii wieży Eiffle'a stoi spłowiała, różowa katedra pod wezwaniem św. Mikołaja wzniesiona tuż przed upadkiem francuskich Indochin. Część Dalatczyków przyjęła od Francuzów katolicyzm, inni protestantyzm od misjonarzy amerykańskich. Po przeciwnej stronie sztucznego jeziora Xuan Huong znajdziemy dworzec kolejowy w stylu art déco z 1938 roku wzorowany na stacji z francuskiego Deauville w Normandii.

**Dziś najważniejsi są Wietnamczycy**

Đà Lạt znaczy „strumień (plemienia) Lạt”, czyli ludu, który zamieszkuje Płaskowyż Centralny. Nie zawsze było im po drodze z Wietnamczykami, gdy ci zaczęli się tu osiedlać w czasach kolonialnych. Tradycyjnie Wietnamczycy żyli na nadmorskich nizinach, a plemiona w górach. Potem kolonializm i komunizm wymieszały etnosy i zaburzyły niegdysiejsze proporcje. Do dziś tli się konflikt o ziemię, reprezentację polityczną we władzach prowincji, partii i kraju, o szkolnictwo we własnym języku, o pracę. Górali możemy dziś spotkać na przykład w centrum miasta na Rynku Głównym. Skostniały, kupuję u nich podrabianą kurtkę „The North Face” za równowartość 50 złotych.

Dziś najważniejszą twarzą miasta są oczywiście Wietnamczycy. Jeszcze sprzed komunistycznych czasów pozostała tu pagoda Lâm Tỳ Ni, która cieszy się popularnością ze względu na „szalonego mnicha”. Czcigodny Viêt Thúc mieszka tu od 1968 roku. Na początku medytował z dwoma kolegami, ale od ponad 40 lat towarzyszy mu jedynie stado psów. Mnich na co dzień tworzy poezję Zen, odlewa cementowe popiersia (głównie swoje) i maluje obrazy. Namalował ich podobno dziesiątki tysięcy. Oniryczne pejzaże oraz malarstwo religijne przynoszą mu ponoć godziwe zyski.

W mieście i okolicach są dziesiątki małych pagód. Na Wzgórzu Smoka w lesie na skraju letniska stoi choćby widowiskowa Pagoda Thiên Vương z 1958 roku. Zbudowali ją jednak Chińczycy, których także z łatwością odnajdziemy w mieście, głównie w sklepach z medycyną naturalną i w restauracjach oferujących różnego rodzaju kluski z dodatkami do własnej aranżacji.

**Lokalna wersja Disneylandu**

Niedaleko pagody „szalonego Mnicha” położony jest pałac letni Bảo Đạia, ostatniego cesarza dynastii Nguyen, niezbyt szanowanej przez Wietnamczyków marionetki

francuskiej, a przez chwilę japońskiej. Báo Đại mieszkał tu z żoną, a potem z konkubinami w czasie II Wojny Światowej, „spędzając większość czasu na polowaniach i uwodzeniu kobiet” – jak wyczytałem w wietnamskiej prasie. Tutaj też abdykował w 1945 roku i mimo że jeszcze 10 lat współpracował zarówno z rewolucjonistami Ho Chi Minha, jak i z rządem francuskim nosząc nawet tytuł głowy państwa, to karierę zakończył na politycznej emigracji w Monaco.

Wietnamski charakter Đà Lạt to oprócz zabytków przede wszystkim ta „romantyczność”, którą zachwalał Tuynh, a którą tak uwielbiają Wietnamczycy. To z ich punktu widzenia bajkowa, a dla nas groteskowa i pozbawiona dobrego gustu infrastruktura uzdrowska, która robi z miasta coś na kształt wietnamskiego Disneylandu na miarę komunistycznych możliwości. To coroczny Festiwal Kwiatów, których plantacje otaczają miasto. Na co dzień można je podziwiać w Ogrodach Kwiatowych na jeziorze Xuan Huong. Ich silny zapach jest kolejnym, z którym Đà Lạt się kojarzy. To także spektakularna dwu i pół kilometrowa kolej linowa, która biegnie z centrum miasta nad sosnowym lasem do Świątyni Zen Trúc Lâm oraz położonego nieco na uboczu klasztoru Thiên Viện Trúc Lâm, w którym żyje 180 mnichów. W ogrodach Centrum Medytacji w Bambusowym Lesie nad Rajskim Jeziorze można cały dzień kontemplować w absolutnej ciszy.

sługuje się wyszukany angielskim. Musiała wykuć cały proces produkcji na pamięć i teraz radzi sobie świetnie. Na początku pokazuje nam krzewy kawowca i tu pierwsze nasze zdziwienie. Jego owoce, jagody są zielone, a gdy dojrzeją robią się czerwone. Te najlepszej jakości zrywa się i karmi nimi żyjące tu w klatkach łaskuny muzangi. Po indonezyjsku – bo to światowa stolica tego rodzaju kawy – luwak oznacza właśnie łaskuna, czy inaczej po polsku cywetę. Te drapieżniki, których w klatkach jest około 20, dostają pożywienie dwa razy dziennie.

– Łaskuny są bardzo wybredne – opowiada dziewczyna. – Dlatego wybierają najlepsze owoce kawowca, ale nie trawią nasion, jedynie miąższ. Na naszej farmie używamy wyłącznie odmiany mokka. Ich enzymy trawienne nadtrawiają, a bakterie produkujące kwas mlekowy lekko fermentują ziarna, przez co zmienia się ich struktura – kontynuuje studentka. Po przejściu przez przewód pokarmowy łaskuna, ziarna tracą gorzki smak, a wytwarzana z nich kawa zyskuje nowy, łagodny aromat.

Dlatego miejscowi myśliwi tak chętnie polują, a raczej łowią łaskuny. Takie zwierzątko w połączeniu z dobrym kawowcem to majątek. Luwak jest najdroższą kawą na świecie – kilogram może kosztować tysiąc dolarów, a nawet dochodzić do trzech tysięcy! Na jej wyprodukowanie potrzeba tyle zachodu, że rocznie na całym świecie zbiory luwaku wynoszą zaledwie 300-400 kilogramów.

## **Đà Lạt to 200-tysięczne miasto. Niedaleko kopii wieży Eiffle’a stoi spłowiata, różowa katedra. Po przeciwnej stronie sztucznego jeziora Xuan Huong znajdziemy dworzec kolejowy w stylu art déco wzorowany na stacji z francuskiego Deauville w Normandii**

Wizytówką Đà Lạt okazuje się jednak Szalony Dom Hằng Nga. To szpetne, a zarazem ciekawe miejsce jest dla miasta takim znakiem rozpoznawczym, jak dla Warszawy Pałac Kultury. Z ostatnich pięter wykrzywionego budynku widać tarasowe poletka pod miastem, góralskie wioski i plantacje.

### **Stolica najdroższej kawy na świecie**

Udajemy się do jednej z nich na plantację kawy luwak. Đà Lạt to stolica kawy, a Wietnam to drugi w świecie jej producent po Brazylii. Sprowadzili ją tu Francuzi pod koniec XIX wieku. Szybko stała się ulubionym napojem Wietnamczyków i jednym z głównych produktów eksportowych. Na wyjeździe z miasta drogowskaz wskazuje: Organic Weasel Coffee Farm – Organiczna Hodowla Kawy z Łaskuna.

Produkcja – głównie robusty – parę lat temu znacznie przekroczyła milion ton rocznie i przynosi około 1,5 miliarda dolarów dochodu. Kraj produkuje także Arabicę, ale okolica, którą eksplorujemy, słynie z rzadkiej i piekielnie drogiej odmiany kawy luwak. Po farmie oprowadza nas 23-letnia studentka Dalackiego Uniwersytetu Quế Trâm. Malutka dziewczyna z nieśmiałym uśmiechem po-

### **Szczęśliwe chwile są krótkie**

Jak mówią Wietnamczycy, „szczęśliwe chwile są bardzo krótkie”. Czas wracać na parne równiny, gdy w górach tak chłodno i przyjemnie. Jestem prawie pewien, że trasa w dół przebiegnie błyskawicznie. Wyjeżdżamy rano. Przed nami na początek 30 km po równinie. Tyle, że zaczyna się pić, a potem lać, aż w końcu, kiedy jedziemy przez szare miasteczka zaczyna się gradobicie. Stajemy w najbliższym hotelu, zamawiamy termos herbaty z karczochów i ponownie wskakujemy pod chińskie pledy. Do Mui Ne dotrzemy następnego dnia, zjeżdżając z przełęczą prawie sto kilometrów na neutralnym biegu. ◦

### **Andrzej Meller**

46 lat, z wykształcenia antropolog kultury. Reporter, korespondent wojenny i pisarz. Wiele lat spędził w Azji, skąd pisał reportaże dla polskich mediów. Pracował m.in. w czasie konfliktów zbrojnych w Gruzji, na Sri Lance, w Afganistanie i Libii. Był gospodarzem programu „Prepersi gotowi na wszystko” w Fokus TV. Owocem podróży reporterskich są książki: „Miraż. Trzy lata w Azji”, „Zenga, zenga, czyli jak szczyry zjadły króla Afryki” o wojnie domowej w Libii i „Czołem, nie ma hien. Wietnam jakiego nie znacie”. W maju 2022 r. w wydawnictwie Znak wychodzi jego nowa książka napisana wspólnie z żoną pt. „Kamperem do Kabulu”. Mieszka na Podlasiu.

# MASZ SIĘ DOBRZE BAWIĆ



FOT. RAVEN

SPEED HIKING, CZYLI CHODZENIE PO SZLAKACH, ALE SZYBCIEJ. MARIAŻ TREKKINGU Z BIEGAMI GÓRSKIMI. DALEJ, WYGODNIEJ, A PRZY TYM BEZPIECZNIEJ. JAKI SPRZĘT JEST NIEZBĘDNY DO UPRAWIANIA TEJ DYSCYPLINY?

Tekst Kuba Woźniak

**S**peed hiking, fast hiking, fastpacking... – w świecie outdoorowym zapożyczenia z angielskiego mają się wyjątkowo dobrze. Czym są te pojęcia wyjaśniliśmy w „Temacie numeru” (str. 18-28). Dodam jeszcze od siebie, że speed hiking nie jest żadną rywalizacją, chyba że z samym sobą. Nie jest w pośpiechu, co bywa stresogenne. Nie musisz pokonać X kilometrów i Y metrów przewyższenia w ciągu Z godzin. Masz się dobrze bawić.

### FAST & LIGHT

Lekko i szybko, oto jedno z głównych założeń nowoczesnego alpinizmu, równie trafne przy speed hikingu. Jak lekko? Jak tylko to możliwe! Zwiększenie dziennego dystansu to efekt, przede wszystkim, nie wzrostu średniej prędkości marszu, a czasu spędzonego w ruchu – zminimalizowanie przerw i czasu spędzonego na biwaku. Nie z przymusu i dyscypliny, a z możliwości płynących z mniejszego obciążenia aparatu ruchu. Po prostu wyobraź sobie wielodniowy trekking z plecakiem tak lekkim jak na kilkugodzinnym spacerze. Zwiększona mobilność to także poprawa bezpieczeństwa – w razie np. załamania pogody dotarcie do najbliższego schroniska/wiaty/miasta będzie szybsze.

Nie ma granic jednoznacznie oddzielających lekki sprzęt trekkingowy od biegowego. Te światy przenikają się od dawna. Przedstawimy kilka nieoczywistych, z punktu widzenia klasycznej turystyki górskiej, rozwiązań, które być może idealnie trafią w Wasze potrzeby, a nie wiedzieliście o ich istnieniu.

### BUTY

Dużym powodzeniem cieszą się buty do biegów przełajowych. Obficie amortyzowana podeszwa z agresywnym protektorem zmniejsza obciążenie stawów i gwarantuje przyczepność nawet na niepewnym podłożu. Sparowana z lekką, przewiewną cholewką pozwoli na sprawne odprowadzenie ciepła i wilgoci ze stóp.

Buty biegowe mogą jednak okazać się nie do końca idealne, m.in. z uwagi na nieco odmienną mechanikę ruchu. W czasie biegu, w kontraście do szybkiego marszu, unikamy lądowania na piętę. Modele z kolekcji biegowych mogą również nie sprostać trudom szlaków, które stawiają wyższe wymagania w zakresie wytrzymałości mechanicznej, stąd dodatkowe wzmocnienia w kluczowych miejscach. Ważny jest również czas trwania aktywności. Kilkugodzinny bieg to już bardzo dużo. Kilkunastogodzinny marsz, powtarzany dzień po dniu, może być bezpieczniejszy i wygodniejszy dzięki dodatkowo usztywnionej podeszwie – nie tylko wzdłużnie, ale też przeciw siłom skręcającym.



#### Salewa Dropline GTX

But stworzony z myślą o dynamicznej mobilności w trudnym terenie. Lekka siatkowa konstrukcja w połączeniu z trwale wodoodporną wyściółką GORE-TEX® Extended Comfort zapewnia stopie optymalną oddychalność. Podeszwa Pomoca działa z dobrą przyczepnością na wszystkich rodzajach terenu, podczas gdy konstrukcja S-Path promuje naturalne toczenie i bardziej wydajne przejście od pięty do palców.

Cena: 799,90 zł



#### DYNAFIT SKY DNA

Ultralekki model stworzony specjalnie pod kątem biegów wysokogórskich. Ważący 239 g i wyposażony w śródpodeszwę z pianki Pebax pomaga biegaczom górskim w bicu kolejnych rekordów. W celu uzyskania najlepszej przyczepności zastosowano podeszwę Vibram® Litebase Megagrip oraz 4 mm drop.

Cena: 779,90 zł



#### LA SPORTIVA CYKLON

Ta zeszlatoroczna nowość segmentu Mountain Running jest adresowana do zawodników Skyrunningowych oraz amatorów trudnych górskich tras na średnich i długich dystansach. Innowacyjna konstrukcja cholewki Dynamic Cage™ zintegrowana z systemem BOA® Fit idealnie opina stopę dając duży komfort i wsparcie stawu skokowego.

Dobłą proporcję między amortyzacją, a czuciem zapewnia lekka podeszwa środkowa wykonana z pianki EVA MEMlex z umieszczoną pod piętą wkładką stabilizującą. Wzorcową przyczepność daje podeszwa z dużą ilością 6,5 mm klocków wykonana z gumy o bardzo wysokich parametrach przyczepności FriXion® White. Dzięki temu Cyklon nie obawia się też spotkania z błotem czy śniegiem.

Cena: 759 zł

### Chiruca MASAI

Nowa propozycja butów wykonanych w technologii Gore-Tex Surround – polegającej na tym, że w podszewkach znajdują się kanały umożliwiające wymianę powietrza od spodu stóp, co znacznie poprawia wentylację, szczególnie istotną w cieplejszych okresach. Membrana Gore-Tex dodatkowo zabezpiecza stopy również przed wodą. Cholewki butów są wykonane z hydrofobizowanej dwoiny i elementów tekstylnych o podwyższonej odporności na zabrudzenia i namakanie. Miękki, dobrze przylegający kołnierz cholewki oraz język o konstrukcji miechowej, zapobiegają wpadaniu piasku i kamieni do wnętrza butów. Na czubkach butów znajdują się dodatkowe wzmocnienie oraz ochronny otok, amortyzujące przypadkowe uderzenia w skały. Podeszwy Vibram Fuga Megagrip z międzypodeszwami Phylon i stabilizatorami TPU gwarantują doskonałą stabilność stóp i bardzo dobrą przyczepność w trudnym i zróżnicowanym terenie.

Cena: 759 zł



Wiele marek coraz chętniej sięga po nowe technologie, w tym tkane cholewki. Zredukowana ilość szwów pozytywnie wpływa na plastyczność i paroprzepuszczalność buta. Każdy szew to usztywnienie materiału i zaburzenie sposobu, w jaki ten może pracować. A lżejszy, lepiej dopasowany i „oddychający” but to zawsze zaleta.

Kolejnym, uciążliwym dodatkiem, jest system szybkiego sznurowania. Zastąpienie klasycznych sznurówek nierozciągliwą linką ze stoperem to jednoznaczny krok w przyszłość. Najistotniejsze zalety to przede wszystkim szybkość regulacji (dla delikatnego dociągnięcia lub poluzowania nie musimy przesznurowywać buta), niezmienność (dobre systemy nie luzują się samoistnie) i zwiększona wygoda oraz bezpieczeństwo (brak sznurówek, którymi można zahaczyć o np. roślinność). W razie awarii w większości butów doraźnie można zaimprovizować sznurówkę z linki dostępnej pod ręką, tak samo jak w przypadku klasycznej zerwanej sznurówki.

W odpowiedzi na popularność zestawiania butów biegowych z lekkimi, niskimi stuptutami na rynku coraz częściej znajdziemy cholewki wykończone nieco wyżej, z gaiterem ściśle dopasowanym do nogi, tuż nad stawem skokowym. Radykalnie zmniejsza to ilość kamyczków i gałązek, które w czasie marszu wpadają do buta, redukując tym samym wymuszone przystanki i ryzyko otarć.

Temat butów zamknijmy sugestią rozmiarową – rozsądne minimum zapasu między długością stopy i długością wkładki (od końca palców do końca buta) to 15 milimetrów – nigdy mniej.



### LA SPORTIVA TX4

Model TX4 jest ceniony przez pasjonatów turystyki górskiej za swoją wygodę i uniwersalność. Zapewni wsparcie i duży komfort na trudnej drodze podejściowej, szlakach Via Ferrata czy hikingu. Cholewka została wykonana z miękkiej zamszowej skóry wzmocnionej od dołu 1,5 mm otokiem z PU. Wysoki poziom amortyzacji uzyskano dzięki śródpodeszwie z wtryskiwanej pianki EVA. Bardzo dobrą trakcję gwarantuje podeszwa z gumy Vibram MegaGrip, bieżnik Impact Brake System oraz strefa Climbing Zone. TX4 wyśmienicie się sprawdza podczas letnich górskich aktywności.

Cena: 739 zł



### HOKA Zinal

Jedna z głośniejszych trailowych premier w 2021 r. Model świetnie łączy w sobie lekkość, zwinność oraz sporą dawkę amortyzacji. Stworzony do szybkiego biegania na krótszych, górskich dystansach.

Cena: 719,99 zł



### On Cloudventure

Najnowsza, 3. generacja modelu Cloudventure, dedykowanego do biegów górskich od szwajcarskiej marki On. Nowa odsłona modelu została wzbogacona o piankę Helion, zapewniającą większą amortyzację, sprężystość i trwałość oraz zachowanie tych właściwości nawet w bardzo niskich i bardzo wysokich temperaturach. Opatentowana konstrukcja podeszwy – Missiongrip – dba o wzorową przyczepność podczas bardzo stromych podejść oraz szybkich i stromych zbiegów, zarówno na luźnym szutrze, jak i twardej skale.

Cena: 700 zł wersja klasyczna, 800 zł wersja waterproof

### KIJE

Na podejściach kijki pomagają utrzymać tempo i przenoszą część obciążenia na górne partie mięśniowe. Ponadto zmniejszają ryzyko upadku i można użyć ich jako elementu stelaża przy budowie zadaszania z tarpa lub ultralekkiego namiotu. Proponuję rezygnację z klasycznych trekkingowych kijów teleskopowych na rzecz modeli biegowych, składanych na wzór sond lawinowych – zauważalnie lżejszych i mniejszych po złożeniu. Podobnie jak w przypadku butów, producenci oferują modele bazujące na biegowych, lecz z drobnymi modyfikacjami (np. zmieniony uchwyt uwzględniający inną specyfikę ruchu lub specjalne mocowania w rękojeści, pozwalające na użycie kijów w roli stelaża do namiotu).

### PLECAK

Najważniejsze cechy dobrego plecaka do speed hikingu to:

- minimalistyczny projekt – to najlepszy sposób na użycie lekkiego plecaka. Wbrew pozorom materiały

użyte do produkcji tylko w niewielkim stopniu przekładają się na masę całości. Dlatego najczęściej są to modele dość proste, pozbawione gadżetów i dodatków.

- rozbudowane możliwości kompresji – w czasie biegu (nawet jeśli to tylko fragmenty) zawartość plecaka pracuje w dużo większym stopniu niż gdy maszerujemy. Tarcie między elementami ekwipunku działa bardzo destruktywnie i zaskakująco szybko, dlatego kluczowym jest odpowiednia stabilizacja zawartości plecaka. Bardzo cenną jest możliwość dociągnięcia taśm/linek kompresyjnych bez ściągania plecaka. Skorzystacie z tego każdorazowo po kilkuset metrach od ruszenia, a także wraz ze zmniejszaniem się objętości bagażu, wypijając wodę z systemu hydracyjnego na plecach.
- mnogość kieszeni dostępnych w ruchu – telefon, przekąski, napoje, rękawiczki... Doskonale sprawdzają się w tej roli rozbudowane kieszenie na froncie, umieszczone z przodu szelek – dokładnie takie jak w kamizelkach biegowych. Więcej kieszeni to mniej postojów z konieczności, a i tak warto uzupełnić je dodatkową lekką nerką.
- miękki system nośny – w odróżnieniu od plecaków przeznaczonych do przenoszenia dużych obciążeń, przy niewielkim ładunku nie występuje konieczność transferu masy na układ szkieletowy. Dzięki temu plecak może być lżejszy i bardziej plastyczny, pracując razem z ciałem użytkownika. Wymusza to jednak więcej dyscypliny przy pakowaniu, by prawidłowo rozłożyć masę (najcięższe przedmioty przy kręgosłupie, na wysokości łopatek), ale też uniknąć wbijania się twardych przedmiotów w plecy.

## ODZIEŻ

Zważywszy na wyższą intensywność ruchu i generowanie większej ilości ciepła doskonale sprawdza się odzież o dopasowanym kroju (np. legginsy zamiast spodni), która nie krępuje ruchów i sprawnie transportuje wilgoć. Jako docieplenie postojowe świetnym rozwiązaniem są kamizelki i szorty puchowe.

## SCHRONIENIE

Samowystarczalność w kwestii noclegu to wolność. Fantastyczną alternatywą dla klasycznego namiotu jest tarp, który nawet przy masie 300 gramów pozwala na ochronę przed całonocnym, intensywnym opadem. Zależnie od potrzeb i charakterystyki wypadu możemy potraktować to zagadnienie modułowo i uzupełniać tarp o groundsheet (podkładkę pod matę), bivy bag (pokrowiec na śpiwór) lub samodzielną moskitierę i poduszkę. Z wielu elementów wyposażenia można zrezygnować, ale dmuchana poduszka jest warta swojej masy w złocie. ○

### Kuba Woźniak

Napędza go ultrakolarstwo, bikepacking i via ferraty. Fan hamaków i noclegu pod tarpem, do namiotu wchodzi tylko w ostateczności. Na co dzień brodac w czapce w sklepie outdoorowym.



### HOKA Speedgoat 5

Najnowsza odsłona jednego z najważniejszych w skali globu modeli do biegania trailowego. Ceniony za świetną amortyzację, przyczepny bieżnik oraz komfort pokonywania długich dystansów. Od wiosny b.r. z nową, wzmocnioną cholewką.

Cena: 679,99 zł



### Camelback Octane 18

Wielofunkcyjny plecak sportowy, który dzięki swojej konstrukcji dobrze przylega do ciała i zapewnia 18 l pojemności bagażowej, przy jednoczesnej wadze 410 g! Tył plecaka stanowi kieszeń na buktak (w zestawie 2L). Z boku znajdziemy zaczepy na kije trekkingowe. Szelki zostały wykonane z wentylowanego, lekkiego materiału i zawierają kieszenie szybkiego dostępu z miejscem na flaski, telefon, batony... Plecak posiada podwójny pas piersiowy z regulacją w pionie i poziomie.

Cena: 599,90 zł



### Quechua FH900

Buty zaprojektowane u stóp Mont Blanc dla pasjonatów szybkich wędrowek. Bardzo lekkie, aby wędrować szybciej i dalej. Najlepszy kompromis wagi (740 g para w rozmiarze 42), przyczepności i ochrony. Doskonale trzymanie, stuptuty i szybki system sznurowania.

Cena: 399,99 zł



### Quechua FH500

Lubisz szybko wędrować po górach? Zespół koncepcyjny Quechua zaprojektował te wyjątkowo lekkie buty dla pasjonatów szybkich wędrowek (530 g w rozmiarze 38). Komfort i wygodę gwarantuje amortyzująca podeszwa środkowa z pianki EVA na całej długości stopy. Do tego podeszwa, która dobrze sprawdzi się zarówno w suchym, jaki i w grząskim terenie.

Cena: 299,99 zł



# FAST HIKING – POMIĘDZY TREKKINGIEM A BIEGANIEM

W OSTATNICH LATACH CORAZ SZERSZYM ZAINTERESOWANIEM CIESZY SIĘ TURYSTYKA PIESZA UPRAWIANA ZGODNIE Z NURTEM „FAST AND LIGHT”. TREND TEN WYWODZI SIĘ ZE ŚWIATA ALPINIZMU, LECZ JEGO ZAŁOŻENIA BEZPOŚREDNIO PRZEKŁADAJĄ SIĘ NA ZWIĘKSZENIE KOMFORTU I BEZPIECZEŃSTWA NAWET NA WEEKENDOWYM SPACERZE POBLISKIM SZLAKIEM.

Jednym z filarów tego podejścia jest redukcja masy przenoszonego ekwipunku, a więc plecaka wraz z zawartością. Wyobraźcie sobie plecak tak lekki, że nawet po kilku godzinach niemalże nie odczuwacie jego ciężaru. W końcu możecie w pełni zachwycić się naturą wokół. Do tego kilometry na szlaku mijają szybciej, podejścia są zauważalnie mniej wyczerpujące, a na zejściach zbiegacie z uśmiechem na ustach. Mniejsze obciążenie to także poprawa bezpieczeństwa. Ryzyko kontuzji maleje, a wraz ze zwiększoną mobilnością łatwiej jest dotrzeć do schroniska lub zejść do miasta, na przykład w czasie załamania pogody.

## Jak ubrać się na fast hiking?

W pogoni za efektywnością, lecz nie rezygnując z komfortu, dostępne aktualnie rozwiązania całymi garściami czerpią ze świata biegów górskich i rajdów przygodowych. Priorytetami pozostają niska masa, uniwersalność i wielofunkcyjność. Poniżej przedstawiamy kilka produktów, które doskonale sprawdzą się w cieplejszych porach roku na leśnych i górskich szlakach.



**Spodenki turystyczne Quechua FH500** – wykonane z lekkich, przewiewnych i szybko schnących materiałów. Szeroka, elastyczna taśma w pasie niweluje ryzyko otarć pod pasem biodrowym. Natomiast kieszenie zapinane zamkiem błyskawicznym chronią drobne przedmioty przed zgubieniem, nawet w czasie intensywnego ruchu.



**Długie spodnie turystyczne Quechua FH500** – dla maksymalnej wygody pod plecakiem również pozbawione są paska ze szlufkami. Rozciągliwy, syntetyczny materiał umożliwia pełen zakres ruchu przy zachowaniu dopasowanego kroju, redukując tym samym masę i ułatwiając ubieranie kolejnych warstw, np. spodni przeciwdeszczowych lub puchowych na wierzch. Na stromych podejściach unikniecie przegrzania, dzięki zamkom wentylacyjnym z boku uda.



**Buty Quechua FH900** – lekkie, przewiewne, wyglądem zbliżone do biegowych. System szybkiego wiązania pozwala na błyskawiczną regulację, dociągnięcie lub poluzowanie sznurowania w czasie marszu. Siateczkowa cholewka doskonale odprowadza pot, a zintegrowany z nią elastyczny mankiet zapobiega wpadaniu do buta kamyczków i gałązek.

**Kurtka softshellowa Quechua FH900 Hybrid** – ochrona przed wiatrem to klucz do komfortu, nawet w pozornie ciepłe dni. Plecy tej kurtki wykonano z bardziej przewiewnego materiału dla maksymalnej wygody pod plecakiem. Kaptur chowany w kołnierzu docenicie na wietrznej grani.

**Kurtka membranowa Quechua FH500 Rain** – w pełni wiatro- i wodoszczelna warstwa o masie zaledwie 190 g! Membrana o wskaźniku RET=6 oraz otwory wentylacyjne po bokach tułowia sprawnie wyrzucają nadmiar ciepła i wilgoci, utrzymując komfort użytkownika.



**Plecak Quechua FH900** – o pojemności 14-19 litrów w zupełności wystarczy na całodniowe wyjście w góry. Główna komora pomieści prowiant i odzież, a najpotrzebniejsze przedmioty, jak telefon i przekąski, zawsze będą pod ręką dzięki kieszeniom umieszczonym na froncie szelek – tak samo jak w kamizelkach biegowych. Cały waży jedynie imponujące 350 gramów.

Tak przygotowani możecie ruszać na szlak. Pozwólcie zaskoczyć się lekkości i wygodzie płynącej z używania produktów z serii fast hiking. Swoją sprzęt możecie skompletować w sklepach Decathlon i na [Decathlon.pl](https://www.decathlon.pl)



# TROPEM WILKA, RYSIA I NIEDŹWIEDZIA

Z **Aliną Michalik**, organizatorką pierwszej „dzikiej szkoły” w Polsce, rozmawia Kuba Terakowski

## **Gdzie ostatnio byłeś, gdy Ciebie nie było?**

W regionie liptowskim Niżnych Tatr.

## **I co tam robiłeś?**

Tropiłam. Uczestniczyłam w spotkaniu pasjonatów tropienia dzikich zwierząt – to zarówno osoby bardzo doświadczone, jak i adepci tej sztuki. Jeździmy tam co roku.

## **Dlaczego tam?**

Bo nie brakuje tam śniegu, tereny są dzikie, a zwierząt jest mnóstwo. Warunki do tropienia i obserwowania są więc znakomite. Spotkania te organizuje najstarsza niemiecka „dzika szkoła” Wildniswissen, która zaangażowana jest w monitoring trzech największych drapieżników: niedźwiedzia, wilka i rysia. Uczestnikami spotkań są głównie Niemcy i Austriacy.

## **Jesteś w tym gronie mistrzem czy uczniem?**

Głównym prowadzącym jest Jörn Kaufhold, znany tropiciel i trener „dzikiej szkoły”, mieszkający na Słowacji. Przyjaźnimy się, Jörn od początku wspiera moją „dziką szkołę”, należę więc do grona instruktorów, lecz cały czas się uczę.

## **Zwierzęta się nie stresują**

**Po co tropić zwierzęta? Czy to im nie przeszkadza? Nie wystarczą drony, fotopułapki, obrączki i nadajniki telemetryczne?**

Dla mnie, gdy już poznamy alfabet śladów, które zwierzęta pozostawiają, ich śledzenie jest pasjonującym zajęciem. Pozwala lepiej zrozumieć przyrodę, odczytać epizody z życia nieznanymi osobnikami. O wiele częściej przecież widzimy tropy czy ślady niż same zwierzęta. Warto więc

ich się nauczyć. A śledzenie samych śladów nie niepokoi zwierząt, które je zostawiły. Nie poprzestajemy jednak na pogłębianiu wiedzy i zaspokajaniu własnej ciekawości, bo zbieramy też informacje o niedźwiedziach, wilkach i rysiach dla Slovak Wildlife Society.

## **Jakie to informacje?**

Wszelkie dane ilościowe, określane na podstawie tropów i śladów, oraz zebrany materiał genetyczny. Dane te służą przede wszystkim ochronie tych trzech gatunków.

## **W jaki sposób?**

W przypadku wilka te dane sprawiły, że na Słowacji rok temu wprowadzono zakaz ich odstrzału. Dlaczego tak późno? Bo myśliwi podawali zawyżone dane o ich liczebności i dopiero ostatnio udało się udowodnić, że informacje od organizacji ekologicznych są precyzyjniejsze. My jednak jesteśmy tylko praktykami, zbieramy dane w terenie i przekazujemy je naukowcom do analizy.

## **„Zebrany materiał genetyczny”, czyli mówiąc wprost...**

Odchody, oraz – w przypadku wilka i rysia, które znakują teren – próbki moczu, a jeżeli się uda to także włosy, lecz znaleźć je to niezwykle trudna sprawa.

## **A „próbki moczu”?**

To – mówiąc kolokwialnie – żółty śnieg. Niekiedy wiadać bardzo wyraźnie, jak ryś podszedł do kamienia, czy drzewa zatrzymał się i oznakował miejsce. Trzeba jednak przy tym zwracać uwagę na inne ślady, bo lisy lubią przejść za wilkiem, czy rysiemi i – przepraszam – siknąć jako ostatnie. Mam dobry węch, więc zazwyczaj to ja sprawdzam, czy miejsce nie „trąci lisem”... (śmiech).

**Jesteś pewna, że podążanie za tropem zwierząt nie stresuje?**

Wilki są tak szybkie i mają tak świetny węch, że człowiek nie ma szansy ich zaniepokoić, zwłaszcza na tak olbrzymim obszarze jak Niżne Tatry. Zresztą niezmiernie rzadko widzimy świeże tropy, najczęściej (w najlepszym przypadku) pochodzą z nocy, gdy drapieżniki są aktywne, a my nie wychodzimy w teren przed świtem. Zupełnie inaczej sytuacja wyglądałaby w niewielkiej ostoi, otoczonej cywilizacją, tam staralibyśmy się nie zaglądać w ogóle. Poza tym tropiciele nie chodzą stadnie, nie hałasują, nie zostawiają śladów, poza odciskami butów. A ponadto jesteśmy przecież częścią naturalnego świata.

**Wilki chodzą gęsiego**

**Ilu Was zatem ostatnio było?**

Jedenaście osób podzielonych na dwie drużyny.

**I jak przebiegało tropienie?**

Codziennie rano organizator przekazywał nam informację o trasie, którą mamy podążać i podjeżdżaliśmy na start. W terenie staramy się trzymać szlaków lub ścieżek, ale oczywiście jeżeli zauważymy, że w poprzek naszej drogi przeszły wilki, to idziemy ich tropem. Staramy się ocenić ile ich było, co nie jest łatwe, bo wilki chodzą... gęsiego (śmiech), czyli ślad w ślad. Podążamy za nimi tak długo, na ile pozwolą nam warunki terenowe, siły i czas, obserwując ich zachowanie.

**Na Słowacji dopiero rok temu wprowadzono zakaz odstrzału wilków. Myśliwi podawali bowiem zawyżone dane o ich liczebności**



## Podczas tropienia zabieramy ze sobą gaz pieprzowy z zasięgiem pięciu metrów. Przed wyjściem w góry

### Co na przykład można wyczytać ze śladów?

Na przykład jak wilki meandrują w młodniku, próbując wypłoszyć jelenie, których tropy i legowiska również napotykamy. Zauważamy miejsca spotkań wilków, znakowanie terytorium, określamy ich płęć i wiek, prędkość przemieszczania się, a co za tym idzie także okoliczności oraz nastroj zwierzęcia. Bo wilk galopuje tylko, gdy goni ofiarę, a sarna uciekając przed drapieżnikiem; ich naturalnym tempem jest stęp. Co jeszcze? Ostatnio rozpoznaliśmy wilczycę w rui.

### Jak?

Wilki, podobnie jak pies, podnosi łapę, natomiast wilczyca kuca, więc zostawia ślad między nogami, a w czasie rui płami.

### Lisy i kruki zacierają ślady

#### Co jeszcze widziałaś ostatnio w Tatrach?

Może najciekawszy był trop rysia, którym podążaliśmy bardzo długo i gdy doprowadził nas do strumienia, to okazało się, że osobniki były dwa, lecz rozdzieliły się dopiero, by pokonać przeszkodę. To absolutnie wyjątkowa obserwacja, gdyż rysie są samotnikami. Ostatnio też znaleźliśmy zwłoki łani rozszarpane przez wilki. Śladów jednak było wokół tak dużo, że nie byliśmy w stanie stwierdzić, czy padła ich ofiarą, bo miejsce było tak karkołomne, że mogła też złamać nogę (sama z siebie, lub uciekając przed wilkami). Na to mógł wskazywać brak śladów wleczenia, lecz mnogość tropów uniemożliwiła odtworzenie sytuacji. Tym bardziej, że po wilkach ucztowały tam lisy i kruki, które skutecznie zatarty ślady. Ale kilka lat temu widzieliśmy w tropach biegnącego jelenia rannego w nogę i podążające za nim wilki, którym w końcu udało się go upolować.

### A oprócz wilka, rysia i niedźwiedzia?

Także ślady lisa, sarny i jelenia oraz całe spektrum łasicowatych: kuna leśna, łasica, gronostaj, wydra, do tego mnóstwo gryzoni – w tym wiewiórka, a także cietrzew, głuszc, jarząbek. Ptaków zresztą nie musiałam tropić, bo słyszałam i widziałam ich mnóstwo, również typowo górskie: od orła przedniego, przez dzięcioły trójpalczaste, pliszki górskie i pluszcze, po krzyżodzioby i mysikróliki.

### Czym różni się trop od śladu?

Każdy trop jest śladem, lecz nie każdy ślad jest tropem... (śmiech). Śladem jest każdy znak obecności zwierzęcia w danym miejscu, a więc ścieżki, legowiska i nory, kreto-winy i dziuple, żeremia oraz zgryzy, a także zadrapania, włosy, poroże, wylinki oraz gniazda, jaja, pióra, odchody,

wypluwki, żerowiska, pajęczyny, rozłupane orzeszki czy obrane szyszki pod „kuźniami” dzięciołów, ślady kąpieli błotnych, buchtowania, rycia... długo by można wymieniać. W gruncie rzeczy śladem jest nawet śpiew ptaków. Natomiast tropem jest tylko odcisk stopy, lub kopyta na śniegu, piasku lub błocie.

### Dla tropicieli najlepsza jest zima

#### Zima jest najlepszym okresem dla tropicieli?

Tak, o ile mamy śnieg, w którym tropy odbijają się znakomicie. Ale ślady, które wymieniłam przed chwilą, można zobaczyć we wszystkich porach roku.

### Góry są zatem lepszym miejscem do tropienia od nizin?

Mogą okazać się lepsze, bo na nizinach o śnieg coraz trudniej. Poza tym w górach zwierzęta mają o wiele większą swobodę, bo łatwiej tam o rozległe przestrzenie wolne od cywilizacji.

### A czy w górach zwierząt jest więcej, więc i tropienie przebiega ciekawiej?

To zależy od gatunku. W przypadku trzech, na które zwracaliśmy szczególną uwagę: wilków i rysia jest więcej, a niedźwiedź na nizinach nie występuje. Natomiast saren w górach jest mniej, dziki pojawiają się rzadko, a losie praktycznie nigdy. Wyjątki jednak stanowią regułę, bo ostatnio nad Morskim Okiem zamieszkał bóbr, gatunek raczej nizinny.

### Czy strategie przetrwania zwierząt są inne w górach niż na nizinach?

Tak, bo w górach – pomijając rejony szlaków turystycznych – zwierzęta mają bardziej ograniczony dostęp do odpadków, muszą więc radzić sobie w sposób naturalny – same. W górach warunki są trudniejsze, klimat bardziej surowy, temperatury niższe, śnieg leży dłużej i jest go więcej, a ukształtowanie terenu może specyficznie wpływać na relację ofiara – drapieżnik. Na przykład wilkom może być łatwiej zapędzić jelenia w pułapkę bez wyjścia. Zawsze wracam z gór z dużym szacunkiem dla zwierząt, bo jestem przekonana, że mają tam trudniej niż w lesie koło mojego domu na Pomorzu. Zastanawiałam się ostatnio, czy gdyby zbadać masę mięśniową tatrzańskiego jelenia, czy wilka, to byłaby inna niż „dolinnego”? Nie mam pojęcia, ale pytanie wydaje się być ciekawe.

### Na nogach potrzebne rakiety

#### Jaki sprzęt jest potrzebny do tropienia?

Przede wszystkim porządne rakiety śnieżne, kijki, dobry plecak, odpowiednia odzież i buty, czasem raki i zawsze

## zawsze przechodzimy szkolenia z użycia go i zachowania przy spotkaniu z niedźwiedziem

spray na niedźwiedzie. Poza tym mapa, kompas, GPS, lornetka, aparat fotograficzny, linijka oraz zestaw – jak to nazywam żartobliwie – „małe laboratorium” do zbierania materiału genetycznego.

### Porządne rakiety, czyli jakie?

Odpowiednio duże i z zębami, aby nie zapadać się w śniegu i nie ślizgać się na stromych stokach. Do tego z systemem „up&down” do podchodzenia i schodzenia, z wygodnymi zapięciami, umożliwiającymi szybkie założenie i zdjęcie, lekkie, stanowczo mniejsze, niż te z kolekcji mojego taty: drewniane, w pionie sięgające mi do mostka... (śmiech). To co piękne dla oczu bywa bowiem w górach bolesne dla nóg. Pamiętam, gdy jako dziewczyna z nizin po raz pierwszy zobaczyłam w górach rozległą, zaśnieżoną polanę z mnóstwem śladów. Zachwyciłam się, ruszyłam na przełaj, lecz wtedy nie miałam jeszcze rakiet... Mój entuzjazm więc osłabł, gdy po godzinie byłam prawie w tym samym miejscu... (śmiech).

### Twój tata kolekcjonuje rakiety śnieżne?

Nie, mój tata zajmował się – naukowo i z pasji – rdzennymi mieszkańcami Ameryki Północnej. Ma więc sporą kolekcję indiańskich przedmiotów codziennego użytku. Są wśród nich także rakiety śnieżne.

### A spray na niedźwiedzie?

To gaz pieprzowy z zasięgiem pięciu metrów. Przed tropieniami w górach zawsze przechodzimy szkolenia z użycia go i zachowania przy spotkaniu z niedźwiedziem.

### Zdarzyło Ci się go użyć?

Na szczęście nie.

### A spotkałaś niedźwiedzia?

Też nie. Zawsze przestrzegamy zasady, aby niedźwiedzia tropić wstecz, czyli w kierunku odwrotnym niż szedł. Omijamy też – szczególnie wczesną wiosną – miejsca, w których mogą budować gawry (wykroty, załomy skalne) oraz obszary wyraźnie oznakowane (zadrapaniami na drzewach). Poza tym nigdy nie tropimy w pojedynkę, jeżeli ktoś musi odpocząć, lub zawrócić, to zatrzymuje się lub wycofuje cała grupa. I jeszcze jedno – podczas tropienia niedźwiedzia rozmawiamy, aby mógł nas z daleka usłyszeć i spokojnie się oddalić.

### Wciąż się uczę

#### Gdzie nauczyłaś się tropić?

Fascynację dzikim światem zawdzięczam rodzicom, całe dzieciństwo spędziłam w lesie. Ta pasja dojrzewała wraz

ze mną, więc 10 lat temu zapisałam się na pierwsze szkolenie do „dzikiej szkoły” Wildniswissen. Tam zaczęłam się uczyć i wciąż się tego uczę.

### Czego nauczyłaś się zatem ostatnio w Niżnych Tatrach?

Tym razem poświęciłam szczególnie dużo czasu i uwagi tropieniu kun i innych łasicowatych, a ten wyjazd obfitował w takie obserwacje. Widziałam jak polują i poruszają się, nauczyłam się odróżniać dwuskok od trójskoku, na śniegu to wszystko doskonale widać – czarno, a raczej biało na białym... (śmiech). Na śniegu świetnie widać nawet ślady drobnych myszowatych. Ich mnogość uzmysławia, że góry zimą tętnią życiem, latem nie sposób tak tego zauważyć. Warto wędrując po górach podziwiać nie tylko odległe plany i krajobrazy, lecz spojrzeć pod nogi i przekonać się jak niezwykle żywo można zobaczyć pod stopami. Przestrzegam tylko, że jeżeli chcemy podążać za tropami dzikich zwierząt, to łatwo niepostrzeżenie zbroczyć ze szlaku.

### Nocujecie w namiotach czy w schronisku?

W rodzinnym pensjonacie. Po całym dniu wędrowki po górach ten komfort jest bezcenny: ciepły posiłek, prysznic i łóżko. Poza tym wieczorem wszyscy spotykamy się, aby omówić wyniki z dnia bieżącego i ustalić plan na jutro. Cały pensjonat jest do naszej dyspozycji, w schronisku nie mielibyśmy tego luksusu.

### Ale nocujesz czasem w schroniskach?

Może wstyd się przyznać, lecz nie nocowałam w żadnym.

### A w górach bywasz?

Poza Niżnymi Tatrami wędrowałam po Karkonoszach, Bieszczadach i Górach Świętokrzyskich, dwa razy byłam w TPN. Nieczęsto bywam w górach, może zbyt rzadko... Mam jednak ogromny szacunek dla nich. Przecież góry pamiętają czasy, gdy nas tu jeszcze nie było. I uczą pokory. ○

---

#### Alina Michalik

Absolwentka studiów pedagogicznych w Toruniu. Przez kilka lat przebywała w Afryce Północnej. Obecnie mieszka w Sztumie. Pracowała w organizacjach pozarządowych jako edukator przyrodniczy, a od siedmiu lat prowadzi Dzikie Studia – pierwszą „dziką szkołę” w Polsce.

---

#### Kuba Terakowski

Biolog, niespokojny duch. Był na wszystkich kontynentach, Polskę przeszedł wzdłuż i wszerz. Mieszka pół na pół – w Krakowie i Gdańsku. Wytoczył Ekstremalny Szlak Szarlotek Tatrzańskich.

# FAST & LIGHT

## Helikon-Tex Summit



Plecak Summit uszyto z wytrzymałej Cordury, utrzymując małą wagę (1300 g) przy dużej pojemności (40 l). Zaprojektowany przez Helikon-Tex jako pakowny i wygodny plecak outdoorowy.

Summit ma solidny system nośny. Jest dostosowany dla większych obciążeń i ma szereg ułatwień dla użytkownika. Do głównej komory można dostać się nie tylko od góry, zamykanej systemem rolltop, lecz także dzięki pionowemu zamkowi z przodu. Prosty dostęp do zawartości pozwala wygodnie korzystać z plecaka Summit, w zależności od potrzeb. Boczne kieszenie pomieszczą butelkę lub termos. Militarny rodowód podkreślają naszyte po dwóch stronach taśmy MOLLE Lite, które pozwalają na montaż dodatkowych kieszeni lub oprządzenia. Ponadto w kieszeni typu beavertail z przodu można np. przenosić odzież, by była dostępna od ręki w razie zmiany pogody. W plecaku Summit jest też miejsce na bukłak z wodą, więc sprawdzi się w każdej aktywności outdoorowej.

Cena: 529 zł  
[www.helikon-tex.com](http://www.helikon-tex.com)



## MARMOT Minimalist Pro Jacket

Nowa, ulepszona wersja flagowego modelu kurtki Marmota. Bazuje na membranie GORE-TEX® PACLITE®, czyli wersji dedykowanej do turystyki, w której – na równi z wysokimi właściwościami wodoodporności i oddychalności – ceniona jest niska waga i świetna pakowność produktu. Zaawansowana konstrukcja zapewnia ochronę przed chłodem i wilgocią. Kluczowe elementy – krój Athletic Fit, regulacja mankietów za pomocą rzepów Velcro, wentylacja pod pachami PitZips™, podklejane szwy, regulowany, zintegrowany kaptur.

Cena: 1169 zł  
Model dostępny m.in. w 8a.pl



## Spodnie Mountain Equipment Comici Short

Krótką wersją praktycznych, lekkich i wygodnych soft shellowych spodni, przeznaczonych do zaawansowanego trekkingu oraz wspinania. Materiał EXOLITE 125, z którego zostały uszyte, jest wyjątkowo elastyczny i szybkoschnący, a przy tym skutecznie chroni przed deszczem oraz wiatrem. Comici wyposażono w cztery zapinane kieszenie, w tym jedną na udzie. Model produkowany jest zarówno w wersji męskiej, jak i damskiej – naturalnie, każda z nich dostępna jest w szerokim zakresie kolorów. Do spodni dołączono dedykowany pasek ściągający.

Cena: 419,90 zł  
[www.camper.pl](http://www.camper.pl)



## SMARTWOOL Athlete Edition Run Print Crew Socks

Skarpety, które sprawdzą się w czasie każdego treningu. Włókna wełny merino doskonale dbają o termikę wokół stopy, zapewniając przy tym dobrą oddychalność. Redukują również dyskomfort spowodowany wzmożoną potliwością w trakcie intensywnego wysiłku, dzięki czemu klimat przy stopie jest przyjemnie suchy przez długi czas. Zaś dopasowanie 4 Degree™ w kształcie litery X to jedna z kluczowych innowacji Smartwool. Łączy wszystkie sportowe skarpetki PhD® stworzone do ruchowych aktywności: od rowerowych, przez trekkingowe, po alpinistyczne. To forma która działa jak druga skóra, perfekcyjnie obejmująca stopę, odporna na zginanie i poślizg wewnątrz buta.

Cena: 119,99 zł  
Model dostępny m.in. w 8a.pl



## Meindl Literock GTX®

Najwyższej klasy buty podejściowe o bardzo szerokim zastosowaniu. Posiadają wygodną podeszwę typu „A”, która oprócz klasycznych szlaków trekkingowych pozwoli nam również pokonywać trudniejsze technicznie fragmenty, czy też proste drogi wspinaczkowe. System Variofix® idealnie dopasowuje buta w strefie pięty, maksymalizując komfort użytkownika. Ciekawe połączenie kolorów, wysokiej jakości skóry zamszowej oraz niezawodnej membrany Gore-Tex® sprawia, że buty Literock GTX® są doskonałym wyborem dla osób ceniących sobie jakość, wygodę, uniwersalność oraz oryginalność.

Rozmiary: 36-42 / 39-47  
Materiał zewnętrzny: Skóra zamszowa / mesh  
Wkładka: AIR-ACTIVE® Soft Print drysole  
Podeszwa: Meindl Multigrip 3® by Vibram z absorberem z pianki EVA

Cena: 1 029 zł  
[www.meindl.pl](http://www.meindl.pl)





### DEUTER SPEED LITE 25 i SPEED LITE 30

Wyjątkowo lekkie i komfortowe plecaki dedykowane do szybkiego poruszania się w terenie: hiking, speed hiking itp.

W tym sezonie seria SPEED LITE została jeszcze ulepszona. System nośny LITE jest lżejszy i ma bardziej wydajną wentylację dzięki elastycznej lekkiej piance. Konstrukcja plecaka daje dużą stabilność równomiernie rozkładając ciężar między ramionami i biodrami, pozwalając na szybki marsz w trudnym terenie.

Nowa ergonomiczna budowa pasów nośnych została wyposażona w szerokie kieszenie na drobiazgi: telefon, karta płatnicza, batony energetyczne itp.

Zewnętrzne poszycie zostało wyposażone w dużą ilość pasków i troków, a front plecaków ma obszerną kieszeń wykonaną z elastycznej siatki.

SPEED LITE 25 / waga: 710 g / cena: 540 zł

SPEED LITE 30 / waga: 880 g / cena: 675 zł

[www.deuter.com](http://www.deuter.com)



### Latarka Fenix E09R

Fenix E09R to kieszonkowa latarka EDC w formie breloka, która emituje światło o strumieniu 600 lumenów, ma 5 przydatnych trybów świecenia, zasięg do 124 m oraz wbudowany akumulator ładowany przez port USB-C. Korpus latarki Fenix E09R wykonano z aluminium, poddane procesowi twardego anodowania HA-III, dzięki czemu tubus i głowica latarki są odporne na uszkodzenia mechaniczne, zarysowania i wytarcie. Kompaktowa wielkość latarki (79 mm), pozwala na wygodne przenoszenie latarki w kieszeni lub mocowanie jej w formie breloka do kluczy. Moletowana powierzchnia aluminium poprawia przyczepność i zapobiega wyslizgiwaniu się latarki z dłoni.

Cena: 149 zł

[www.fenix.pl](http://www.fenix.pl)



### Ekspresy wspinaczkowe Lhotse

Absolutna nowość od polskiego producenta. Wykonane przy użyciu aluminiowych karabinków Austrialpin i taśmy poliamidowej bądź dyneema ekspresy idealnie sprawdzą się we wspinaczkę zarówno skalnej, jak i na panelu. Ekspresy Lhotse dostępne są w 3 rozmiarach (12 cm, 18 cm, 25 cm) lub na specjalne zamówienie klienta. Każdy z egzemplarzy wyposażony jest w gumową osłonkę taśmy zapewniającą odpowiednią stabilizację karabinka. Ekspres wspinaczkowy Lhotse to atestowany produkt spełniający wymagane standardy bezpieczeństwa.

Cena: od 54zł

[www.lhotse.pl/sklep](http://www.lhotse.pl/sklep)



### Damskie buty KAKKA Mid STX Grass Green

Wygodą podczas górskich wędrówek zaczyna się od butów, w których ruszasz na szlak. Odpowiednio dobrane obuwie zapewnia bezpieczeństwo i komfort podczas całonocnego marszu. Buty KAKKA charakteryzują się pełną wodoodpornością i oddychalnością, którą zapewnia cholewce niezawodna membrana SUPRA-TEX®. Na spodzie butów znajduje się natomiast wytrzymała podeszwa Vibram®. W terenie o różnej nawierzchni zapewnia ona dobry kontakt z podłożem, dbając o Twoje bezpieczeństwo.

Wyróżnij się na szlaku z butami BERGSON KAKKA!

Cena: 549 zł

[www.bergson.pl](http://www.bergson.pl)



### Thule Courier

Wszelchstronna przyczepka rowerowa dla każdej rodziny – idealna na długie weekendowe wypadki za miasto lub na szybkie wycieczki do parku, przedszkola lub po zakupy. Świetnie nadaje się do dojazdów do pracy i zabierania dzieci do szkoły – po przyjeździe łatwo przekształcić ją w wózek z kompaktowymi kołami do manewrowania w zatłoczonych miejscach. Thule Courier oferuje również opcję przekształcenia w wózek bagażowy (idealny na większe zakupy – maksymalna ładowność przekracza 40 kg)... lub przyczepkę dla psa.

Cena: 3 759 zł

[www.thule.com](http://www.thule.com)



# WODA... TEMAT RZEKA



Nasz organizm w głównej mierze składa się z wody. Bez niej nie jesteśmy w stanie wytrzymać tak długo, jak bez jedzenia. Woda to życie. O tym, jak nawodnienie jest ważne w trakcie i po wysiłku, nie muszę wspominać. Chciałbym jednak, byśmy na wodę spojrzeli również pod kątem treningu oraz regeneracji.

Najprostszym, a zarazem bardzo skutecznym sposobem na rozluźnienie mięśni po aktywności fizycznej jest naprzemienny ciepły i zimny prysznic. Ciepła woda rozluźnia spięte po treningu mięśnie, natomiast zimna pobudza i aktywizuje organizm. To przyczynia się do szybszego usuwania toksyn, poprawia się metabolizm komórkowy.

Sam po zakończonym treningu często korzystam z hydromasaży, które łączę z sesją w saunie. Cały proces zaczynam od sauny, następnie zimny prysznic, basen z hydromasażem, chwila odpoczynku oraz nawodnienie organizmu wodą mineralną i powtórka. Masaż wodą jest bezpieczny dla naszego ciała, możemy przeprowadzić go sami bez obawy, że zrobimy sobie krzywdę. Im strumień wody jest mocniejszy, tym większe mamy pole manewru. Woda pod ciśnieniem rozmasowuje nie tylko nasze mięśnie ale również powięzi (tkanka łączna, która otacza każdą komórkę ciała). Wychodząc po takiej wodno-saunowej sesji mam wrażenie, jakbym godzinę spędził u fizjoterapeuty.

**Taką formę regeneracji polecam szczególnie po cięższych jednostkach treningowych lub nawet zawodach. Rozgrzane ciepłem ciało w saunie rozluźnia się, nie dokuczają tak bóle mięśni czy zakwasy. Hydromasaż z kolei stymuluje obciążone mięśnie. Powtarzanie takiego rytuału dwa razy w tygodniu przynosi efekty. Jeśli macie taką możliwość skorzystania z hydromasaży, na przykład na pobliskim basenie – do dzieła!**

Osobny felieton można by z kolei poświęcić na samo saunowanie. W wielu krajach jest to wręcz rytuał, swoista tradycja. Sucha sauna fińska, sauna parowa, tak zwana łaźnia rzymska, bania, sauny aromatyczne... wiele odmian, które różnią się od siebie warunkami panującymi w środku. Chodzi głównie o temperaturę powietrza oraz poziom wilgotności. Wszystkie jednak niosą za sobą wiele

korzyści – w tym przyspieszenie procesów przemiany materii, a co za tym idzie szybszą regenerację powysiłkową.

Najczęściej korzystam z niej w trzech następujących po sobie cyklach. Po kilkunastu minutach pobytu w saunie biorę zimny prysznic, wypijam wodę mineralną niegazowaną – średnio około 1,5 litra podczas całej wizyty. Ciało wypacając z siebie toksyny, pozbywa się sporej ilości wody. Możemy nawet tego nie odczuwać, ale nawadnianie się podczas sesji saunowej jest kluczowe. W przeciwnym razie możemy się odwodnić, poczuć zmęczenie i słabi, będzie boleć nas głowa. Dobrze, by pobyt w saunie zakończyć chwilą odpoczynku na leżaku, by złapać odpowiednią temperaturę i wyciszyć ciało.

Po saunowej kąpeli często uzupełniam jeszcze elektrolity i minerały. Mimo iż taka wizyta kojarzy się z odpoczynkiem, to nasze serce podczas sesji przechodzi w przyspieszony rytm. Nasza wewnętrzna pompa pracuje, by schłodzić organizm. Tętno nam wzrasta nieraz do poziomu, który osiągamy podczas marszu czy nawet truchtu. I choć się nie wydaje, jest to obciążenie dla organizmu i całkiem niezły trening krążeniowo-oddechowy. Można powiedzieć, że saunując piecemy kilka pieczeni nad jednym ogniem.

Jest jeszcze morsowanie, którego osobiście nie uprawiam, ale w wielu miejscach można zobaczyć, jak ten sport stał się popularny. O ile jednak w poprzednich metodach bardziej chodzi o regenerację organizmu oraz zapobieganie kontuzjom, to morsowanie przynosi wymierne korzyści, jeśli chodzi o hartowanie organizmu oraz zwiększenie odporności na różnorodne infekcje. Cele są nieco odmienne. ○

## Piotr Hercog

Absolwent AWF w Poznaniu, obecnie mieszka w Kudowie-Zdroju. Trener sportowy, organizator m.in. Dolnośląskiego Festiwalu Biegów Górskich, Supermaratonu Gór Stołowych i Sztafety Górskiej, instruktor wspinaczki skalnej, speleolog, ratownik GOPR. Zwycięzca wielu prestiżowych imprez, np. Bajkał Ice Marathon (42 km), International Elbrus Race (na 5642 m n.p.m.), Bieg Rzeźnika (82 km), Moab Endurance Run (385 km).



SUUNTO



# FENIX HM65R

300 h pracy

8 trybów

1400 lm

140 m

Latarka, która nie uznaje kompromisów



Dwa emitery światła



Regulacja kąta światła



Ładowanie przez USB  
Akumulator wielokrotnego użytku

 kolba

Łukasz Matuszczyk PPHU KOLBA  
ul. Wiejska 46; 41-253 Czeladź; Poland  
e-mail: sklep@fenix.pl; tel: 518 836 553

Szukaj w dobrych sklepach outdoorowych lub sprawdź taraz na [fenix.pl](http://fenix.pl)

## TO POŚCIG, A NIE POSIADANIE DAJE SZCZĘŚCIE



Craig Storti,  
„Nieosiągalny Everest.  
Zanim nadeszli zdobywcy”,  
Wydawnictwo Mova 2021.  
Cena: 44,90 zł



Większość opowieści o Evereście zaczyna się od George’a Mallory’ego lub Edmunda Hillary’ego. A przecież nie byli oni ani pierwsi, ani jedyni w historii podboju tej góry. Co poprzedziło ich śmiałe wyczyny? O tym opowiada Craig Storti w książce „Nieosiągalny Everest”.

„Aby osiągnąć sukces, musisz znać cel” – pisał w jednym ze swoich artykułów George Mallory. Nie przypuszczał on jednak, że od uznania Everestu za najwyższą górę Ziemi do jego zdobycia będzie musiało upłynąć tyle lat. Szczyt B, znany też jako Gamma, a następnie opatrzony rzymską liczbą XV, przyciągnął uwagę geodetów

w 1847 r., jego dokładne pomiary przeprowadzono trzy lata później. Za najwyższy wierzchołek Ziemi uznano go w 1856 r., by następnie, ignorując miejscowe nazewnictwo, przemianować na Mount Everest. Tak oto „góra została dostrzeżona, zmierzona i nazwana. Teraz pozostawało jeszcze tylko ją znaleźć”.

Łatwo powiedzieć, trudniej dokonać. Obserwacje Everestu prowadzono z tak dużej odległości, że dotarcie pod górę okazało się nie lada wyczynem, zajęło – bagatela – niemal 70 lat. Trzeba było nie tylko odszukać szczyt, znaleźć do niego drogę, ale też pokonać piętrzące się bariery techniczne i ekonomiczno-polityczne, a przede wszystkim złamać opór Tybetańczyków, tak by wpuścili na swoje terytorium obcych. Brytyjczycy, którzy panoszyli się wtedy w Indiach, mieli swoje imperialne zapędy. Arogancja ich urzędników i buta polityków, zaborczość, jeśli chodzi o Mount Everest, ogłędnie mówiąc, nie zjednywały im sympatii.

„Nieosiągalny Everest” nie traci z oczu owej historycznej prawdy i geopolitycznych uwarunkowań, ale nie ma w sobie nic z nudnego

wyvodu. W wykonaniu Craiga Stortiego relacja z poszukiwań najwyższej góry świata jest zajmującą, pełną barwnych szczegółów i zabawnych anegdot wędrowką w czasie. Potyczki szpiegów, intrygi polityczne, wojenne podchody przeplatają się tu z działalnością badaczy-zapaleńców i wspinaczy-entuzjastów, tak by doprowadzić nas do wielkiego finału – wyprawy rekonesansowej pod Everest w 1921 r.

Craig Storti szczegółowo odtwarza przebieg owej ekspedycji, a rozdziały jej dotyczące należą do najciekawszych w książce. Jak wiadomo, Brytyjczycy wysłali później pod najwyższą górę świata jeszcze osiem kolejnych wypraw. Los dachu świata był przesądzony, ale obłężnicze szturmowanie to już inna bajka.

„To pościg, a nie posiadanie, jak mawiają filozofowie, daje ludzkości szczęście” – pod tym stwierdzeniem podpisałby się zapewne wszyscy uczestnicy rekonesansu z 1921 r. oraz sam Craig Storti. Nic więc dziwnego, że kończy on swoją opowieść w punkcie, „w którym wszystkie inne książki o Evereście zawsze się zaczynają”. ○

## NIERÓWNA WALKA Z SOWIECKO-ROSYJSKIM SYSTEMEM

Kryminał historyczny, mroczny thriller, powieść sensacyjna z górskim klimatem? Wszystkiego po trochu. „Przełęcz” Krzysztofa Domaradzkiego to fikcyjna opowieść, do której inspirację stanowiła tragedia na przełęczy Diatłowa.

Zimą 1959 r. dziewięcioro zaprawionych w bojach turystów zginęło w niezwykle dziwnych okolicznościach podczas zdobywania szczytu Otorten w Uralu Północnym. Ich śmierci nie udało się wyjaśnić. Nietypowe obrażenia, nieudolnie prowadzone dochodzenie i enigmatyczne sformułowanie o „potężnej sile”, którym oficjalnie zamknięto śledztwo, spowodowały, że przez lata powstało mnóstwo teorii próbujących wyjaśnić, co zaszło mroźnej lutowej nocy na zboczach góry.

Ta „najdziwniejsza historia, jaka wydarzyła się na Uralu w XX wieku” stała się punktem wyjścia dla „Przełęczy” Krzysztofa Domaradzkiego. Zaznaczmy przy tym od razu, że choć fabuła powieści czerpie z historycznych faktów i wykorzystuje to, co udało się ustalić w toku dochodzenia, opowieść jest w dużej mierze fik-

cją, literackim zmyśleniem, tak jednak przekonującym, że wielokrotnie trudno zawyrokować, co jest wymysłem autora, a co ma umocowanie w prawdziwych wydarzeniach. By podkreślić fikcyjność swojej narracji, Domaradzki zmienił imiona uczestników wyprawy i stworzył nowe nazwy miejscowości. Akcję powieści pozostawił jednak na Uralu.

W książce przeplatają się dwa plany czasowe: jest tragicznie zakończona wyprawa z 1959 i śledztwo prowadzone w 2020 roku, które ma odtworzyć przebieg wydarzeń i odkryć, kto (lub co) odpowiada za śmierć turystów. Prywatny detektyw i pożądana prawniczka, którzy zajmują się sprawą, są wprawdzie do bólu sztampowi, ale wpisują się w konwencję prozy sensacyjnej. Samo rozwiązanie zagadki, a właściwie dwóch, bo prowadzone śledztwo też ma tajemnicę, może już zaskakiwać.

Niewyjaśniona tragedia sprzed 60 lat wydaje się pisarskim samograjem, napisanie książki łączącej w przekonujący sposób prawdę historyczną z fikcją literacką niekoniecznie musiało jednak zakończyć się sukcesem. Tym bardziej



Krzysztof Domaradzki,  
„Przełęcz”,  
Wydawnictwo  
Literackie 2022.  
Cena: 49,90 zł



że Domaradzki nie miał w ręku zbyt wielu atutów. Nigdy nie był w Rosji, jest na tyle młody, że nie zna czasów komunizmu, temat uralskiej tragedii zainteresował go całkiem niedawno. Jego asem w rękawie okazał się talent do tworzenia wciągającej prozy gatunkowej. Wymyślona przez niego fabuła jest mroczna i bardzo sugestywna. Jedyne co w „Przełęczy” zgrzyta, to wulgaryzmy. Domaradzki korzysta z nich na zbyt chętnie i razi to sztucznością.

Opowiadając o Rosji, nie da się uniknąć polityki i jest ona obecna także w tej powieści. Domaradzki świetnie oddaje klimat zastraszenia i ciągłej inwigilacji. Rosja sowiecka i Rosja współczesna okazują się tworem złowieszczego podobnym, o tym samym mechanizmie sprawowania władzy. W czasach putinowskiej agresji na Ukrainę wybrzmiewa to szczególnie mocno, nadając „Przełęczy” jeszcze jeden złowrogi wymiar. ○

# Osprey Talon



Dystrybutor:

**ALPIN**  
**SPORT**

Outdoor Wear & Equipment

[www.AlpinSport.pl](http://www.AlpinSport.pl)  
ul. Rybnicka 20, 43-190 Mikołów,  
tel.: 32 738 50 80, [biuro@alpinsport.pl](mailto:biuro@alpinsport.pl)

# WYPRAWA OBŁĘŻNICZA DOPIERO SIĘ ZACZEŁA



Nostalgia to bardzo potężna siła przypominająca nam o historiach z młodości. Dlatego mam ochotę przemierzać szlaki, od których zaczynałem swoją górską przygodę, natomiast Putin chce odtworzyć ZSRR.

Podejrzewam, że były agent KGB w tym miejscu zaskoczył Was niczym hiszpańska inkwizycja, ale nie mogę przejść obojętnie obok tego, co dzieje się w Ukrainie. Nie ma tam żadnej „operacji specjalnej”, Rosjanie nie ratują nikogo przed ludobójstwem, ani nie bronią się przed ofensywą NATO. Wojska Putina po prostu najechały niepodległy kraj, ponieważ Ukraina chciała decydować o własnym losie, zamiast pogodzić się z rolą satelity zdalnie sterowanego z Kremla. Oczywiście nie wszyscy Rosjanie popierają wojnę. Niektórzy nawet ryzykują własną wolność, wychodząc na ulicę, by protestować przeciw inwazji lub narażają się na konsekwencje, występując przeciw agresji w mediach społecznościowych. Ale wiemy, że są w mniejszości.

**Głowy w piasek nie chowają ludzie gór. Rosyjscy wspinacze opublikowali dwa listy otwarte, w których domagali się zakończenia wojny. Podpisało się pod nimi łącznie około tysiąca osób. Warto zauważyć, że rosyjscy himalajscy bez ogródek stwierdzili, że to ich kraj jest agresorem.**

A widzimy dobrze, jak niektórzy zachodni politycy nawet miesiąc po ataku wypowiadają się tak, jakby na Kijów spadały pociski wystrzelone przez reptilian. Przeciw inwazji w swoich mediach społecznościowych wypowiedzieli się choćby Denis Urubko czy Aleks Abramow – wielokrotny zdobywca Everestu i szef agencji Seven Summits Club, o którym wspomina w swoim felietonie Monika Witkowska. Mogłoby się wydawać, że to naturalna reakcja. Szczególnie dla sportowców, którzy przecież często przebywają poza Rosją i nie są na stałe podpięci do kropłówki z kremłowską propagandą. Tymczasem rzeczywistość jest o wiele smutniejsza. Wiele gwiazd innych dyscyplin po prostu milczy lub otwarcie popiera imperialne zapędy Putina. Takimi poglądami „błysnął” choćby żużlowiec Motoru Lublin Grigorij Łaguta. Na tym tle reakcja rosyjskich wspinaczy robi szczególne wrażenie.

Również Zachód z różną skutecznością zdaje egzamin z człowieczeństwa. Kiedy jedne firmy rezygnują z milionowych dochodów i opuszczają rosyjski rynek, inne z zadowoleniem liczą ociekające krwią ruble. Związki sportowe także prezentują bardzo różne podejścia. Siatkarscy i futbolowi działacze długo próbowali udawać, że „wyrazy zaniepokojenia” to najsurowsza możliwa reakcja i ugięli się dopiero pod naporem opinii publicznej. Dla odmiany zarówno

Międzynarodowa Federacja Związków Alpinistycznych (UIAA), jak i Międzynarodowa Federacja Wspinaczki Sportowej (IFSC) niemal natychmiast odwołały zaplanowane w Rosji zawody. Potem zrobiły zaś kolejny krok i wykluczyły rodaków Putina ze zmagania, o co zresztą apelował Polski Związek Alpinizmu.

Generalnie Polacy robią wspaniałą i niezwykle potrzebną robotę, niosąc pomoc ofiarom wojny. Swój udział ma tu także środowisko górskie. Potrzebne środki na Ukrainę wysyłają ratownicy GOPR i TOPR, na granicę regularnie kursują członkowie Polskiego Klubu Alpejskiego, schronisko Szwajcarka w Rudawach Janowickich czy pienińskie Trzy Korony zdecydowały się udostępnić miejsca dla uchodźców, a liczne ścianki wspinaczkowe stały się miejscami zbiórki darów. To zaledwie garść z wielu szlachetnych akcji, w które angażują się ludzie gór. Jeśli chcecie dołączyć do podobnych inicjatyw, to bez trudu znajdziecie je w mediach społecznościowych. W przypadku zbiórek uważajcie tylko, by wspierać te zweryfikowane, gdyż nie brakuje oszustów, którzy starają się zarobić na tragedii.

I pamiętajcie, że na pewno nie jest za późno, by zacząć pomagać. Parafrazując słowa kogoś mądrzejszego ode mnie – pomoc Ukrainie to wyprawa obłącznicza, a nie wspinanie na czas. [o](#)

## Andrzej Bazylczuk

Po górach chodzi od 25 lat, a od 18 wiosen zarabia pisaniem. Zaś obie te rzeczy łączy od 2007 roku. Możecie go spotkać we wszystkich polskich pasmach oraz na stronach: „Na Szczycie”, „Pixela”.



# PURE MOUNTAIN

ENGINEERED IN THE  
DOLOMITES



# MY LIGHT MY NIGHT RUN

FRANÇOIS D'HAENE // Biegi ultra to pokonywanie legendarnych tras, na których trzeba zmierzyć się ze sobą i z żywiołami. Piękno terenu, który się przemierza jest zawsze inspirujące. Bieg w nocy, w górach, w trudnym terenie to część przygody. Niezawodne i skuteczne oświetlenie jest więc niezbędne. #petzlnightrunning



## NAO® +

Ultramocna, wielowiązkowa latarka czołowa z akumulatorem, którą można zaprogramować aplikacją MyPetzl Light. Dzięki technologii REACTIVE LIGHTING latarka automatycznie i błyskawicznie dostosowuje kształt wiązki światła i jej moc do potrzeb użytkownika. 750 lumenów. [www.petzl.com](http://www.petzl.com)



Access  
the  
inaccessible®