



Natalia Tomasiak

# „BABSKIE” GÓRY

Kobięcy sposób na trekking,  
bieganie, skitury oraz rower



Bezdroża

# WSTĘP

## JAK SIĘ ZACZYNA GÓRSKA PRZYGODA?

Z reguły wszystko zaczyna się niewinnie i niespodzianie. Podobnie było ze mną. W 2007 r., gdy jako studentka bibliotekoznawstwa część wakacji spędzałam w domu, nie przypuszczałam, że jedna zwykła wycieczka wywróci moje życie do góry nogami. I wcale nie chodzi o to, że odbyłam jakąś niezwykłą podróż, zwiedziłam niesamowite miejsce czy zaczęłam uprawiać nową dyscyplinę sportu.

Pewnego dnia tamtego roku mój tata, który współpracował wówczas z lokalnym biurom podróży w Krynicy-Zdroju jako przewoźnik, zadzwonił do mnie wcześniej rano i zapytał, czy chciałabym pojechać na wycieczkę na Hrebieniok (Tatry Słowackie) – okazało się bowiem, że było jedno wolne miejsce. Nie mając na ten dzień żadnych ustalonych pla-

nów, wsiadłam do autokaru razem z grupą około 50 osób w wieku powyżej 60 lat. O ile wiekiem na pewno odbiegałam od moich współwycieczkowców, o tyle ubiorem już nie. Miałam na sobie typowe trampki, zwykłą kurtkę i pewnie jakieś dzinsy. Jak zwykły niedzielny turysta.

Program wycieczki obejmował wyjazd kolejką na górę i około 30-minutowy spacer do wodospadu. Tatr niestety stamtąd prawie nie widać, ale krajobraz i tak jest piękny. Mimo że pochodzę z Krynicy-Zdroju, nigdy wcześniej nie byłam w górach. Krynicy-Zdrój traktowałam jako swoje naturalne środowisko, miejsce, w którym się wychowałam. Dlatego kiedy podczas tamtej wycieczki z oddali zobaczyłam zarysy Tatr, byłam urzeczona.



**Kup książkę**

**Poleć książkę**

W drodze powrotnej mijają nas grupa turystów. Była wśród nich dziewczyna – jak mogłam przypuszczać, niewiele starsza ode mnie. Miała na nogach górskie buty, na plecach spory plecak, a przy nim przypiętą karimatę i kask. Pomyślałam wtedy: „Ona jest niesamowita, jakie fantastyczne rzeczy musi robić. Ja też chciałabym chodzić po górach tak jak ona! Ciekawe, jak to jest mieć taki sprzęt, jakie to uczucie wspinać się w górach”. To był swego rodzaju prztyczek w nos. Kilka miesięcy później kupiłam pierwsze górskie buty i zaczęłam się spełniać...

Jak już wspomniałam, gdy byłam dzieckiem, nie postrzegałam swojego miejsca zamieszkania jako świetnego startu do tego, żeby móc spełniać się w górskich wyprawach, uprawianiu narciarstwa czy innych outdoorowych aktywności. Nie pochodzę z rodziny o sportowych tradycjach i samodzielnie dążyłam cały czas do realizacji kolejnych górskich pomysłów, ucząc się na własnych błędach. Dla przykładu: z wyprawy na Spitsbergen wróciłam grubsza o 4 kg, mimo że codziennie przez kilka godzin dźwigaliśmy ciężkie plecaki. Dlaczego tak się stało? Wzięliśmy za dużo zapasów żywności i po dwóch dniach mieliśmy dość zbędnego balastu, więc nieustannie coś podjadaliśmy, aby się pozbywać nadwyżki kilogramów z plecaków. Takich błędów popełniłam sporo, ale właśnie dzięki nim powstał ten poradnik.

Górką przygodę zaczęłam od zwykłych wycieczek po Beskidach, odkrywając moje rodzinne okolice na nowo. Później były już nieco ambitniejsze wycieczki



**Kup książkę**

**Poleć książkę**

## GÓRY SĄ DLA KOBIECI

Może się wydawać, że góry są domeną mężczyzn. W rzeczywistości jest jednak inaczej. Kobiety są obecne na szlakach turystycznych, zapisują się na kartach historii, jako zdobywczynie wielu ekstremalnie trudnych szczytów, pokonują słabości i uczestniczą w różnego rodzaju górskich zawodach sportowych.

Oczywiście każda z nas jest inna, mamy zróżnicowane potrzeby i predyspozycje, ale dzięki temu nasz górski świat może być bardzo ciekawy. Niniejsza książka została napisana z myślą o kobietach, które zaczynają górską przygodę lub szukają pomysłu na kolejny krok w stronę bardziej zaawansowanych aktywności. Dzielę się w niej swoim oraz moich przyjaciółek doświadczeniem górskim, które – mam nadzieję – okaże się pomocne na drodze do niezapomnianych przeżyć. Znajdziemy tu sporo sprawdzonych w praktyce porad odnośnie do sprzętu i ubioru, dawkę



**Kup książkę**

**Poleć książkę**

wiedzy na temat planowania i bezpieczeństwa górskich eskapad oraz podpowiedzi i inspiracje dotyczące wytyczanych celów. Zapraszam do lektury.

## KOBIEТЫ, KTÓRE PRZETARŁY GÓRSKIE SZLAKI

Nie każda z nas musi pobijać rekordy wysokości w górach, nie każda musi biegać ultramaratony, ale na pewno warto spróbować zaprzyjaźnić się z górami. Poniżej przedstawiam sylwetki kilku kobiet, które jako pierwsze przemierzyły ważne górskie szlaki, udowadniając, że jesteśmy silne, zdeterminowane i świetnie radzimy sobie w świecie gór.

**Wanda Rutkiewicz** – alpinistka i himalaistka, jako pierwsza z Polaków – mężczyzn i kobiet – stanęła na szczycie Mount Everestu; była też pierwszą kobietą, która zdobyła K2.

**Anna Czerwińska** – alpinistka i himalaistka, zdobywczyni sześciu ośmiotysięczników oraz Korony Ziemi, uczestniczka wielu wypraw w Himalaje oraz Alpy, autorka kilku książek o tematyce górskiej.

**Kinga Baranowska** – himalaistka, jako pierwsza Polka była na trzech ośmiotysięcznikach (Dhaulagiri, Manaslu, Kanczendzonga), łącznie zdobyła dziewięć ośmiotysięczników.

**Aleksandra Dzik** – alpinistka, która jako pierwsza Polka uzyskała tytuł Śnieżnej Pantery, przyznawany za zdobycie pięciu siedmiotysięczników byłego ZSRR. Jako pierwsza kobieta ukończyła bieg Elbrus Race, a przez kilka lat jej rekord pozostawał niepobity.

**Sylwia Bukowicka** – taterniczka, alpinistka, himalaistka. Zdobyła nagrodę im. Andrzeja Zawady za osiągnięcia górskiego młodego pokolenia; w 2003 r. zdobyła aż dwa ośmiotysięczniki, za co została wyróżniona nagrodą Kolosa w kategorii alpinizm.

Wanda Rutkiewicz, Anna Czerwińska, Krystyna Palmowska, Halina Krüger-Syrokomska już dawno przetarły szlaki współczesnym alpinistkom, a ścisłej mówiąc, godnie reprezentowały kobiety w górach. To właśnie one konsekwentnie walczyły w latach 80. o to, by w trakcie wypraw traktować je na równi z mężczyznami. Musiały

**Kup książkę**

**Poleć książkę**

# GÓRSKIE GADŻETY, KTÓRE WARTO MIEĆ

Wkraczając na kolejne stopnie górskiego wtajemniczenia, musimy zwrócić uwagę na właściwy dobór niezbędnego ekwipunku. Wchodząc do sklepu górskiego zobaczymy bardzo dużo różnych gadżetów: śpiwory, namioty, kubeczki, kuchenki, palniki, maty, wodoszczelne woreczki, czołówki i wiele wiele innych. Tutaj przedstawiam Wam to co najważniejsze, to co najistotniejsze i to czym zaczniecie się interesować w pierwszej kolejności.

## PLECAKI

Bez plecaka ani rusz. I właściwie od tego należałoby zacząć nasze zakupy ekwipunku górskiego. Już na początku będzie trochę zamieszania, bo do różnych aktywności przeznaczone są różne rodzaje plecaków. Mogę jednak wszystkim pocieszyć, że da się znaleźć złoty środek i nie jest konieczne wydawanie majątku na kilka produktów jednocześnie.

Trzeba zwrócić uwagę na ważną kwestię, tj. pojemność plecaka. Odwieczny problem zapewne przed każdymi zakupami bądź każdą wycieczką jest następujący: w co się spakować?

Zacznijmy jednak od ustalenia, czym jest pojemność plecaka. Gdy jest mowa o pojemności 10-litrowej, oznacza to, że gdybyśmy wzięły 10 woreczków litrowych i napełniły je, to właśnie one zmieściłyby się nam w plecaku – i nic więcej. Pojemność uwzględnia też kieszonki.



**Kup książkę**

**Poleć książkę**

## Budowa plecaka

Plecaki dzielimy na:

- plecaki małe: do 25 l pojemności,
- plecaki średnie: 25–45 l pojemności,
- plecaki duże: powyżej 45 l pojemności.

A jaki plecak wybrać w konkretnej sytuacji? To zależy od naszych umiejętności pakowania się, od tego, czy na wycieczkę wybieramy się zimą czy latem, czy śpimy pod namiotem, czy w schronisku itd. Jeśli jednak miałabym przyjąć jakiś schemat, to sugeruję, aby kierować się następującymi wskazówkami:

- plecak mały zabieramy na jednodniowe wycieczki górskie, na wyprawy skituarowe, kiedy nie bierzemy całego sprzętu lawinowego, na wycieczki rowerowe,
- plecaki średnie lubię najbardziej i właśnie takie preferuję. Mam dwa o pojemności 30 l i najczęściej ich używam. Do plecaka 30-litrowego pakujemy się na weekendowy wypad w góry, nawet gdy śpimy w namiocie, na całodniową długą wycieczkę skituarową, na tygodniowy wypad w góry, podczas którego nocujemy w schroniskach,
- plecaki duże zabieramy na kilkudniowe wypad w góry, gdy musimy mieć ze sobą wszystko: żywność, namiot itp., oraz na dłuższe trekkingi w góry wysokie.

Oczywiście, aby nieco utrudnić zadanie wyboru plecaka, możemy wyróżnić też wyroby dostosowane do różnych dyscyplin sportowych. Należą do nich plecaki:

- transportowe (hikingowe, turystyczne),
- skituarowe,
- rowerowe,
- biegowe (więcej na ten temat w rozdziale dotyczącym biegania w górach),
- alpinistyczne (wspinaczkowe),
- survivalowe.



**Kup książkę**

**Poleć książkę**

## CO WARTO WIEDZIEĆ O BIEGACH GÓRSKICH?

Właściwie definicja biegu górskiego nadal nie doczekała się pełnej unifikacji na świecie. W Polsce przyjmujemy, że biegiem górskim jest bieg, którego suma przewyższeń stanowi nie mniej niż 5% całego dystansu, a w przypadku biegu długiego (od półmaratonu wzwyż) – nie mniej niż 3%. Dla lepszego zrozumienia tej definicji posłużę się przykładem. W przypadku dystansu o długości 10 km suma przewyższeń wyniesie minimum 500 metrów i możemy już klasyfikować taki bieg jako górski alpejski. Z kolei nazwą „górski anglosaski” określa się zarówno bieg, którego suma przewyższeń wyniesie + 250 (podbieg)/- 250 (zbieg), jak i taki, którego suma przewyższeń wyniesie np. + 100/- 400 m.

A jaka jest różnica między biegami w stylu alpejskim i anglosaskim? W przypadku biegu górskiego w systemie alpejskim najdłuższy odcinek trasy prowadzi pod górę – najczęściej na szczyt. Najbardziej znanym i polecanym biegiem alpejskim w Polsce jest Alpin Sport Tatrzański Bieg pod Górę (bieg na Kasprowy Wierch) – trasa: 8,5 km, przewyższenie + 1072 m ([www.biegnakasprowy.pl](http://www.biegnakasprowy.pl)).

Natomiast trasa biegów anglosaskich biegnie raz w górę, raz w dół, czasami przez szczyty, a czasami wokół nich. Najbardziej chyba znanym w Polsce biegiem górskim anglosaskim jest Bieg Rzeźnika na dystansie około 80 km, z przewyższeniami ponad + 3000/- 3000 metrów. Oczywiście biegi anglosaskie nie zawsze są rozgrywane na tak długich dystansach.

I tutaj dochodzimy do kolejnego podziału. Z racji różnic między biegami w stylu alpejskim i anglosaskim zarówno w Polsce, jak i na świecie rozgrywane są mistrzostwa w obu tych dyscyplinach. Jednym z podziałów jest rozróżnienie biegów górskich ze względu na dystans. Te spośród nich, które są dłuższe niż półmaraton, tj. 21 km, możemy klasyfikować jako Biegi Górskie na Długim Dystansie – i w tej dyscyplinie również rozgrywane są mistrzostwa.

Warto nadmienić, że jedną z bardzo popularnych odmian biegów górskich są biegi typu Skyrunning. Istnieje dla nich odrębna federacja, struktury, klasyfikacje i mistrzostwa.

Biegi typu Skyrunning rozgrywane są na znacznych wysokościach, powyżej 2000 m n.p.m., w trudnym, wymagającym terenie, gdzie przewyższenie osiąga ponad 30% długości dystansu. Skyrunning został zapoczątkowany w latach 90. przez Włocha Marino Giacomettiego, pioniera biegów na Mount Blanc i Monte Rosa w Alpach. Obecnie sport ten, którego kryterium wyznacza nie tyle dystans, ile przede wszystkim stopień trudności, obejmuje cztery dyscypliny. Ten stopień określany jest

**Kup książkę**

**Poleć książkę**





za pomocą dwóch wyznaczników: stopnia przewyższenia (vertical climb) oraz poziomu skomplikowania trasy. Wyróżnia się następujące typy biegów:

- sky (biegi o długości 20–30 km, z dużą liczbą przewyższeń),
- ultra (biegi o długości ponad 60 km, z dużą liczbą przewyższeń),
- vertical – biegi krótkie (tylko pod górę), charakteryzujące się dużym przewyższeniem na bardzo krótkim dystansie, np. + 1000 m na dystansie o długości 2 km,
- extreme, biegi na dystansie o długości 40–60 km, z bardzo dużą liczbą przewyższeń, z licznymi ekspozycjami i trudnościami wspinaczkowymi.

Warto nadmienić, że biegi górskie uznawane są za dyscyplinę przez Polski Związek Lekkiej Atletyki (PZLA). Oznacza to, że można w nich uzyskać klasy sportowe.

## MINISŁOWNIK BIEGACZKI GÓRSKIEJ

**Bieg alpejski** – zwany coraz częściej „verticałem”, to bieg, podczas którego uczestnicy poruszają się tylko pod górę. Najbardziej znany jest Alpin Sport Tatrzański Bieg pod Górę, czyli w istocie bieg na Kasprowy Wierch.

**Kup książkę**

**Poleć książkę**

## SKITURY

Jeszcze kilka lat temu góry kojarzyły mi się tylko z wycieczkami pieszymi, namiotem, wspinaczką i himalaizmem, zimą zaś – z rakami i czekanem. W ogóle nie wiedziałam, że można po górach chodzić (a właściwie podchodzić i zjeżdżać) na nartach. O skiturach dowiedziałam się mniej więcej w październiku 2012 roku, miesiąc później miałam swoje pierwsze buty skiturowe, a na pierwszą wycieczkę wybrałam się w grudniu tamtego roku – już z własnym sprzętem. W marcu 2013 roku pojechałam na pierwszą wyprawę skiturowo-ekspedycyjną do Laponii (Park Narodowy Sarek w Szwecji). To był duży przełom w moim życiu. Poznałam ciekawe miejsca i przekonałam się, że narciarstwem w górach pragnę zajmować się częściej. Z czasem zaczęłam wymieniać swój sprzęt, odkryłam możliwości różnych nart, wiązań, butów. W mojej „szafie” dość szybko przybywało sprzętu potrzebnego do uprawiania skiturów. Zaczęło się od plecaka, później pojawiło się lawinowe ABC, lekkie raki, uprząż, kask itd. Zanim zgromadziłam swój „idealny zestaw” skiturowy, oczywiście popełniłam kilka błędów. Zazwyczaj nietrafiony sprzęt lądował na giełdzie, ja zaś zaczynałam szukać czegoś nowego. Dziś wydaje mi się, że dysponuję już zestawem spełniającym moje oczekiwania. Jednak początki były naprawdę trudne.



**Kup książkę**

**Poleć książkę**

## CZYM SĄ SKITURY?

Skitury, mówiąc najprościej, to połączenie narciarstwa z turystyką zimową. To swego rodzaju powrót do źródeł narciarstwa, do czasów sprzed ery wielkich kompleksów z licznymi wyciągami, kiedy trzeba było najpierw podejść na stok, aby później z niego zjechać. Trudno precyzyjnie określić początki narciarstwa skiturowego. Przecież już od najdawniejszych czasów zimą wędrowni myśliwi czy Eskimosi wykorzystywali rakiety śnieżne albo narty. Przemierzali na nich zarówno zaśnieżone równiny, jak i pagórki. Oczywiście początkowo były to zwykłe drewniane deski przymocowane paskami do butów. Z czasem wymyślano nowe konstrukcje pozwalające na poruszanie się w górzystym terenie – wykorzystano do tego celu zwierzęta, a właściwie ich sierść. Jak powszechnie wiadomo, jeśli ułożymy sierść „z włosom”, będzie się ślizgać, a „pod włos” wywoła ruch hamujący. Od razu wymyślono też, że do tego celu idealnie nadaje się skóra z fok, o sierści krótkiej, a zarazem wytrzymałej i wodoodpornej. Dlatego nadal mówimy o zakładaniu fok do nart.

Na zdjęciach najczęściej widzimy wysokie szczyty czy imponujące strome zjazdy, nie chciałabym jednak, żebyśmy kojarzyły skitury tylko z tymi obrazami. Aktywność tę można uprawiać również w górach niższych i łatwiejszych do pokonania. Do podstawowego sprzętu skiturowego zaliczamy: narty ze specjalnymi wiązaniami, zapewniające swobodę ruchów (uwolniona pięta), buty skiturowe z cholewką, którą się blokuje na czas zjazdu, a podczas podejścia daje możliwość komfortowego poruszania się, foki, kijki, plecak i kask. Tyle wystarczy, by przemierzać łatwy teren (np. Beskidy, Gorce). Jeśli jednak planujemy



**Kup książkę**

**Poleć książkę**

## ROWEREM NA GÓRSKIE SZLAKI

Czym jest dla mnie rower? To sprzęt, dzięki któremu mogę poczuć wiatr we włosach, z satysfakcją pokonywać kolejne kilometry i ładować psychiczne akumulatory pozytywną energią. Wycieczkom tym zawsze towarzyszy intensywny wysiłek, to jednak nic w porównaniu z przyjemnością, jakiej są źródłem, i uśmiechem, który zawsze wtedy rozpromienia moją twarz.

Wyruszając na wycieczkę rowerową w górach, trzeba się spodziewać obolałych mięśni nóg, serca kołaczącego jak szalone oraz zbyt słabego dostarczania tlenu przez nasz układ oddechowy do organizmu. Jednak gra jest warta świeczki. Możliwość sprawdzenia się w trudnym terenie i często zmiennych warunkach panujących w górach jest zawsze niecodziennym wyzwaniem. Każda góraska wycieczka w niczym nie przypomina poprzedniej. Ponadto wszystko dzieje się w otoczeniu przyrody, o której niejednokrotnie wspominałam we wcześniejszych rozdziałach.

Jeśli zatem ciekawość i motywacja okażą się wystarczające, aby podjąć wysiłek i wyruszyć na wyprawę w terenie trudniejszym i bardziej wymagającym od miejskiej ścieżki, a jednocześnie doznać związanych z tym przyjemności, ważne jest, aby przystąpić do przygotowań obejmujących zarówno kondycję, jak i używany podczas eskapady sprzęt. Należy też zabrać ze sobą niezbędne wyposażenie, umiejętnie zaplanować trasę i posiadać podstawową wiedzę dotyczącą budowy roweru, która w górach niekiedy okazuje się bardzo przydatna.

### PRZEDE WSZYSTKIM ROWER

Wyruszając na wycieczkę rowerową w góry, nie potrzebujemy wyczynowego sprzętu z najwyższej półki. Debiutantkom na górskich szlakach powinien wystarczyć zwykły rower MTB (Mountain Terrain Bike) wyposażony w amortyzator przedniego koła. To jeden z najpopularniejszych w Polsce modeli, zwany potocznie „góralem”.

Na początek, na najprostsze trasy, wystarczy rower z terenowymi oponami i przerzutkami, które ułatwią pokonywanie podjazdów. Jeśli mamy już sprzęt, to sytuacja jest prosta – należy go odpowiednio przygotować, i w drogę. Jeśli natomiast

**Kup książkę**

**Poleć książkę**



dopiero decydujemy się na zakup roweru, polecam uwadze modele przygotowane specjalnie z myślą o nas – kobietach. Dzisiaj niemal wszyscy najważniejsi producenci rowerów oferują kobiece kolekcje. Charakteryzują się one nie tylko większą ilością różu, fioletu i turkusy, ale przede wszystkim posiadają typowe, damskie ramy i siodełka. Ramy takie są krótsze od męskich, dzięki czemu podczas jazdy przyjmujemy bardziej wyprostowaną postawę, co sprawia, że jazda staje się wygodniejsza. Są one również niższe i łatwiej nam będzie na taki rower wsiąść, a w kryzysowej sytuacji szybko z niego zejść. Co istotne, sprzęt powinien być wyposażony w odpowiednie hamulce, najlepiej hydrauliczne tarczówki, oraz amortyzator, którego praca będzie dostosowana do naszej wagi. Z tego powodu, w miarę możliwości, szukajmy rowerów z amortyzatorami powietrznymi, które mają największy zakres regulacji.

Oczywiście, jeśli złapiemy rowerowego bakcyła i coraz więcej czasu zaczniemy spędzać na siodełku, warto rozważyć zakup lepszego, lżejszego sprzętu z amortyzacją obu kół. To już jednak zdecydowanie wyższa szkoła jazdy i wydatek sięgający kilku, nierzadko nawet kilkunastu tysięcy złotych.

## W CO SIĘ UBRACĆ?

Strój na rower różni się nieco od zwykłej odzieży turystycznej. Oczywiście część rzeczy możemy wyjąć ze sportowej szafy, z której korzystamy na co dzień. Jeśli jednak mamy pewność, że sporo czasu będziemy spędzać w górach na rowerze, warto zainwestować w odpowiedni sprzęt, a na pewno kask i spodenki rowerowe.

**Kup książkę**

**Poleć książkę**



Kiedy ostatnio Twoja stopa stanęła w górach? Przypomnij sobie wakacje z rodzicami, szkolną wycieczkę, studencką wyprawę ze znajomymi, ostatni zdobyty szczyt. Może wahasz się, czy chcesz wrócić do górskich wędrówek, a może nie wyobrażasz sobie bez nich życia? Ta książka jest dla Ciebie pod warunkiem, że jesteś... kobietą. Choć niektórzy nawet dziś sądzą, że góry nie są dla kobiet, a eskapady w wydaniu płci pięknej to wyprawa w szpilekach na Giewont albo w pełnym makijażu na Spitsbergen, to autorka udowadnia, że kobieta w górach może być szczęśliwa, spełniona i bezpieczna. Jeśli masz wątpliwości dotyczące sprzętu, diety, stroju czy własnych możliwości – ta książka rozwieje je wszystkie. Poznaj tajniki pakowania na górskie wycieczki piesze, biegowe, rowerowe czy skiturowe, przygotowywania apteczki i prowiantu na każdą porę roku. **Nie daj sobie wmówić, że góry to nie jest babska sprawa!**

Patroni medialni:



ebook dostępny wyłącznie na:  
**ebookpoint<sup>PL</sup>**



Księgarnia internetowa:  
<http://bezdroza.pl>



Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**



**0 601 339900**



Sprawdź najnowsze promocje:  
☛ <http://bezdroza.pl/promocje>  
Przewodniki najchętniej czytane  
☛ <http://bezdroza.pl/bestsellery>  
Zamów informator podróżniczy:  
☛ <http://bezdroza.pl/newsletter>

Helion SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [bezdroza@bezdroza.pl](mailto:bezdroza@bezdroza.pl)  
<http://bezdroza.pl>

ISBN 978-83-283-4380-1



9 788328 343801

Cena 34,90 zł