Krótki poradnik wędrówek zimowych

Stefan Sokołowski

Gdańsk, 21 grudnia 2004

Spis treści

1 Sprzęt do zimowych wędrówek górskich

1.1 Sprzęt narciarski

- **Narty** turowe; **wiązania** turowe. Jako (niedoskonały) substytut mogą służyć:

narty typu zjazdowego możliwie krótkie i szerokie wiązania z możliwością oderwania pięty	lub	narty tradycyjne uniwersalne możliwie krótkie i szerokie wiązania kandahary lub bardzo solidne typu śladówkowego

  oraz **smar** do nart na mokry śnieg — 1 na całą grupę.
- **Buty narciarskie** twarde i solidne, w których można również chodzić po kopnym lub mokrym śniegu (ew. pokrytym szrenią).
- **Kije** długości zjazdowych lub trochę dłuższe, albo o nastawianej wysokości.
- Ew. **gogle** — przydadzą się na silny wiatr.
- **Foki** oraz odświeżacz kleju do fok — 1 na całą grupę.
- **Pokrowiec** na narty (bez niego mogą nie wpuścić do pociągu lub autobusu).
- **Narzędzia**: śrubokręt zwykły i krzyżowy, klucz nastawny, kombinerki (wszystko możliwie małe), przylepiec — 1 komplet na całą grupę.

1.2 Do spania i dźwigania

- **Śpiwór** puchowy lub ze sztucznego puchu w podwójnym mocnym worku plastykowym.
- **Karimata** gruba nienasiąkliwa.
- **Namiot** dwuosobowy z przedsionkiem umożliwiającym gotowanie i z szerokimi śledziami — 1 na 2 osoby.
- **Folia NRC**.
- **Latarka** (najlepiej czołówka z szerokim wyłącznikiem) i zapasowy komplet baterii — jeśli będzie mróz między 0 a -10 stopni i będziesz się zawsze rozbijać i zwijać przy latarce, to jedna płaska bateria Duracell wystarczy Ci na ok. 1 tydzień. Uwaga: zużyte baterie należy zabrać ze sobą i wyrzucić dopiero w mieście.
- **Świeczki** — 1/2 typowej świeczki na noc na namiot, ew. zamiast tego szersze świece (np. Caritaski) — szersze łatwiej ustawić w namiocie lub na śniegu, ale jeśli są zbyt szerokie, to mogą się nierówno topić na mrozie: tylko w środku pozostawiając wysokie nieruszone brzegi. Uwaga: nowoczesne świece ozdobne (głównie pochodzenia zachodniego) czasami kruszą się na mrozie, więc należy ich unikać.
- **Plecak** z pasem biodrowym i z możliwością przymocowania nart „na huzara".
- **Kompas.**

1.3 Do gotowania

- **Kuchnia:**

  trzy menażki, lub dwie menażki i czajniczek
  utrzymanka
  kuchenka na kartusze gazowe
  zapasowe kartusze
  (1 kartusz 190 ml na każde 2 dni wędrówki)
  2 zapalniczki
  szmatka Skurczyńskiego ze szklanej tkaniny

  Po jednym komplecie na namiot 2-osobowy
- **Łyżka, nóż, kubek**.
- **Papier toaletowy** — 1 srolka na osobę na ok. 10 dni.

1.4 Do ubrania

- **Buty górskie** z wibramem — mogą być lekkie, bo mamy jeszcze narciarskie (inna możliwość: buty nadające się zarówno do chodzenia jak do jeżdżenia na nartach — np. skorupy lodowcowe). Ew. impregnat do butów.
- Ew. **wkładki** do butów umożliwiające zmianę pozycji nogi w bucie na wypadek jej otarcia.
- **Stuptuty** czyli ochraniacze na but i dolną część spodni.
- **Kurtka nieprzemakalna** oraz ciepła, np. polarowa, pod spód; zamiast polaru może być gruby sweter. Zamiast tego zestawu może być jedna kurtka ocieplana, ale to jest gorsze rozwiązanie.

- **Spodnie nieprzewiewne i nieprzemakalne** (mogą być ocieplane) do założenia na zwykłe.
- **Rękawice** narciarskie lub inne grube, plus ewentualnie drugie do włożenia do środka. Jednopalcowe grzeją lepiej.
- **Spodnie**, kalesony lub ciepłe rajstopy (ew. bielizna Rovylonowa), koszule flanelowe (2 sztuki), dres.
- Grube **skarpety** (3 lub 4 pary), cienkie skarpetki (1 lub 2 pary).
- **Czapka** wełniana lub polarowa, szalik itp.
- **Bielizna**, chusteczki do nosa itp.
- **Komplet powrotny** autobusowo-pociągowy (czyste spodnie, koszula, skarpetki itp.).

1.5 Inne

- **Zasypka** do stóp (np. Pabiamid) — chroni przed otarciami i wysusza. **Krem do rąk** (np. Neutrogena) — chroni przed pękaniem skóry od ciągłego dotykania zamrożonych przedmiotów. **Krem do twarzy** tłusty i z filtrem słonecznym — chroni przed wiatrem, zimnem i słońcem.
- Ew. zapasowe **okulary** optyczne (dla tych, co noszą).
- Kłębek mocnego **sznurka**, ew. **saperka** i **toporek** — po 1 na całą grupę.
- Ew. **aparat fotograficzny** i **termometr**, żeby zadziwić rodzinę.
- **Apteczka:** aspiryna, plaster, bandaż elastyczny, altacet (do kompresów), węgiel (na kłopoty żołądkowe).

2 Jadłospis wędrowny na trudne warunki

2.1 Pożądane cechy wędrownych potraw

- Niska **waga** i mała objętość.
- **Odporność** na ubijanie w plecaku i na warunki atmosferyczne (np. ciepło lub wilgoć).
- Szybkie i proste **przygotowywanie**, odporność na niestaranność, krótki czas gotowania.
- Jak dla mnie, to **bezmięsność**.
- **Pożywność**.
- Rano i wieczorem ma być **gorące**.
- Znośny **smak** i apetyczna konsystencja (to tylko dla wybrednych).

2.2 Przyrządzanie posiłków

Zapomnij o chlebie i o puszkach. Po co nosić wodę i blachę?
W domu przygotowujemy paczuszki śniadaniowe i kolacyjne (patrz niżej) w osobnych woreczkach foliowych nadających się do żywności (np. w dostępnych w sklepach małych

torebkach śniadaniowych). W czasie wędrówki wrzucamy taką paczuszkę w całości do wody (0.5–0.75 l na osobę) zaraz po jej wytopieniu ze śniegu, ew. dodajemy 1 łyżkę **margaryny** lub **oleju** na osobe, doprowadzamy do wrzenia, i chwilę gotujemy do całkowitego rozgotowania składników. Do paczuszki kolacyjnej można dodać żółtego **sera** i/lub pokrajanej **cebuli** lub **czosnku** (uwaga: zabierać z domu niepokrajane i w łupinach, bo inaczej łatwo się psują). Do tego **herbata**, ew. **kisiel**, pastylka **multiwitaminy**.
Za przegryzkę w ciągu dnia może służyć ser żółty (100g dziennie na osobę), pół tabliczki **czekolady** na osobę, garść (150g dziennie na osobę) **owoców** suszonych i **bakalii**. Zajeść śniegiem (powoli i ostrożnie!), ew. zapić herbatą z termosu o ile ktoś lubi dźwigać pełny termos.

2.3 Skład przygotowanych w domu paczuszek z produktami

Podane niżej ilości odpowiadają obfitym posiłkom dla *jednej* osoby. Nie daj się zwieść małym rozmiarom otrzymanych paczuszek, to jest *naprawdę* dużo żarcia, w dodatku jeszcze trochę puchnie w żołądku. Dobrze zrobisz, jeśli to sobie raz przyrządzisz w domu, zjesz na próbę i ew. wprowadzisz poprawki ilościowe.

Śniadanie:
Podstawą jest mleko w proszku pełne instant (koniecznie) w ilości odpowiedniej na 0.5 l wody (ok. 40 g granulatu, czyli jedno typowe opakowanie 250 g na 6 porcji). Do tego dosypujemy zależnie od gustu 125 g (jedno typowe półkilowe opakowanie fabryczne na cztery porcje) kaszki (nie kaszy!) **kukurydzianej**, lub płatków **owsianych**, lub płatków **jęczmiennych**, lub płatków **ryżowych**, lub kaszki **manny**. Do tego sporą garść **migdałów** i **rodzynków**, ew. pestek słonecznika, i szczyptę **soli** oraz małą łyżeczkę **cukru**. Wychodzi zupka mleczna lepsza od często używanych gotowych kaszek dla dzieci. Szef kuchni szczególnie poleca wersję z kaszką kukurydzianą.

Kolacja:
Tym razem podstawą jest suchy granulat **sojowy** (drobny — szybciej się gotuje) — 37.5 g (typowe opakowanie 150-gramowe na cztery porcje). Do tego zależnie od gustu 125 g (jedno typowe półkilowe opakowanie fabryczne na cztery porcje) kaszy **kuskus** lub szybkiego **ryżu**. Dobrze jest dorzucić ok. 70 g **suszonych warzyw** (kostki dwustugramowe można bez trudu znaleźć w Warszawie; w Gdańsku niestety nie widziałem). Dla nadania soji smaku jakiś **bulion** — najlepiej w proszku ale może też być kostka bulionowa, chociaż czasami kiepsko się rozpuszcza jeśli garnek jest za mały, żeby wlać dużo wody na raz. Oczywiście można dodać jakichś własnych **przypraw**, najlepiej na każdy dzień inną kompozycję.

2.4 Tabelka przeliczeniowa wag i objętości

Kasza kuskus:	500 g	=	550 ml
Kaszka kukurydziana błysk.:	500 g	=	700 ml
Płatki owsiane:	500 g	=	1150 ml
Migdały:	600 g	=	900 ml
Rodzynki:	600 g	=	850 ml