

SZTUKA WĘDROWANIA Z PLECAKIEM I BIWAKOWANIA W TERENIE



Tekst
Allen O'Bannon

Ilustracje
Mike Clelland!

**Wydawnictwo Sklepu Podróżnika
Warszawa 2017**



Spis treści

Podziękowania	IV
Kilka słów od Mike'a!	V
Wstęp. Biwakować z klasą	1
Ubiór i pakowanie plecaka	3
Wyposażenie	24
Umiejętności techniczne	43
Sztuka biwakowania	70
Planowanie wędrowki	102
Zagrożenia	118
Pogoda	146
Dodatek A: Leave No Trace - LNT („Nie zostawiaj śladów”)	152
Dodatek B: Biblioteczka	154
Dodatek C: Lista kontrolna ekwipunku	155
Indeks	156

PLANOWANIE WĘDRÓWKI

Żeby spisać plan ciekawej wyprawy, wystarczy odwrotna strona koperty.

H. W. Tilman

Umiejętność dobrego planowania jest bez wątpienia kwestią wyprawy. Niektórzy próbują zaplanować dosłownie wszystko, aż po najdrobniejszy szczegół. Tymczasem inni w chaotyczny sposób notują wszystko, co im przyjdzie do głowy, zostawiając obserwatora z jednym pytaniem – czy ta osoba w ogóle ma szansę na odnalezienie początku szlaku. Jest wiele sposobów na zaplanowanie wyprawy. Większość tylko w małej części opiera się na pisaniu, za to wymaga wielu przemyśleń. Rozdział ten porusza sprawy, o których powinno się pomyśleć zarówno przed trzydniową wycieczką za miasto, jak i dwumiesięczną wyprawą przez całe łańcuchy górskie.

Cele

Najpierw należałoby zadać sobie pytanie, jakie cele chcesz osiągnąć. Jeśli znajdziesz odpowiedź, łatwiej będzie ci zdefiniować, jak ma wyglądać cała wyprawa. Czasem masz w głowie konkretne miejsce i to warunkuje całe planowanie związane z wyprawą. Celem może być zdobycie jednego szczytu lub przejście od początku do końca jakiegoś konkretnego szlaku. Czasami twoim jedynym zamiarem może być po prostu „położenie sobie” po pięknej okolicy. Jeśli jednak dla twoich towarzyszy wędrówka jest sposobem na spędzenie czasu z przyjaciółmi, łatwo o nieporozumienia. Wystarczy na przykład, że ktoś z grupy zapali się do pomysłu, aby już pierwszego dnia dojść do wspaniałego, pełnego ryb jeziora, które oddalone jest o 30 km. Określając zawczasu cele, zmniejszysz ryzyko pojawienia się konfliktów i niezadowolonych wśród niektórych uczestników – zjawisk nieuniknionych w grupie osób mających kompletnie różne wizje tego, jak powinna wyglądać wyprawa. Być może uda wam się pogodzić kilka pomysłów naraz, a może będziecie musieli zaplanować dwa oddzielne wyjazdy. Tak czy inaczej, życie w grupie jest znacznie łatwiejsze, jeśli wszyscy nadają na tych samych falach. Udałe wyprawy zasługują na to miano, gdy wszyscy wracają do domu szczęśliwi i zadowoleni z tego, że wszystko poszło zgodnie z ich zamysłem, a przy tym – co najważniejsze – przyjemnie spędzili czas.

Postawienie sobie celu niejako zmusza cię do wybrania odpowiedniej strategii działania. To od niej zależeć będzie na przykład, co i w jakiej ilości wrzucisz do plecaka. Czy wolisz poruszać się szybko z lekkim bagażem, czy też interesuje cię spokojniejszy wypad z dobrym jedzeniem, w stylu biwakowo-stacjonarnym? Niech przed wyprawą wszyscy uczestnicy usiądą razem i podzielą się swoimi pomysłami i oczekiwaniami. Spróbujcie ustalić, co was łączy, by



następnie nakreślić wspólną wizję i cel wyprawy. Im przedsięwzięcie dłuższe i bardziej wymagające, tym ważniejsza jest taka przedwyjazdowa narada.

Nie musisz kierować się tylko jednym celem. O ile dobrze jest mieć jakiś spajający wszystko priorytet, o tyle nie ma żadnych przeciwwskazań, żeby zawierał on w sobie różne wyzwania. Warto, oprócz jednego głównego, wyznaczyć sobie cele drugorzędne, na wypadek, gdyby ten najważniejszy udało się zrealizować w krótszym niż planowany czasie lub gdyby z jakiegoś powodu trzeba było z niego zrezygnować.

Z kim iść

Wybór towarzyszy podróży jest nie mniej ważny od postawienia sobie celów. Możesz mieć w głowie konkretną wizję i szukać odpowiednich ludzi, którzy chcieliby ją zrealizować razem z tobą. Może być też dokładnie na odwrót – masz grupę przyjaciół, z którymi chcesz się gdzieś wybrać i wspólnie szukacie wyzwania, które zadowoliliby każdego i każdą z was. Dla mnie najważniejszą sprawą na wyprawach tego typu jest nie sama wędrowka, ale ludzie, z którymi idę. Zapamiętaj to stwierdzenie, ponieważ kiedyś najprawdopodobniej samodzielnie dojdiesz do takiego samego wniosku.

Pamiętam te okropne chwile bezradności, jeszcze z czasów studenckich, kiedy to planowałem ze znajomymi jakąś wyprawę, by w ostatniej chwili dowiedzieć się, że rezygnują. Najlepszym sposobem na upewnienie się, że każdy z uczestników podchodzi poważnie do pomysłu wyjazdu, jest zebranie pieniędzy. Jeśli ktoś nie chce wyłożyć tych kilku złotych zaliczki na zakup paliwa, jedzenia czy innego sprzętu, to znaczy, że przypuszczalnie wcale nie jest aż tak oddany sprawie. Czy to czterdzieści czy czterysta złotych (zależnie od rozmachu podróży), zawsze będzie to bardzo pewne (bo finansowe)



DOBRY TOWARZYSZ,
który za jednym razem
napętnia bidony
dla wszystkich

zabezpieczenie. Jest to szczególnie ważne w wypadku wypraw, które wymagają sporych wydatków jeszcze przed wyjazdem. Najlepiej jest przygotować kosztorys i zebrać od wszystkich uczestników po ok. 20% całej przewidywanej kwoty. Zaletą takiego rozwiązania jest również możliwość oszacowania przez każdego potencjalnego uczestnika, czy w ogóle stać go na taki wyjazd. Dzięki temu powinno się udać uniknąć różnych nieporozumień i niepotrzebnego stresu później, w trakcie wędrówki.

Swego rodzaju wyznacznikiem tego, czy grupa jest dobrze zgrana, będzie to, czy jej członkowie zgadzają się co do wspólnych założeń i celów oraz czy wszyscy są naprawdę zaangażowani w przygotowania do wyprawy. Każdy z nas jest inny, każdy ma swoje dziwactwa i słabości. Jest to zupełnie normalne. Wyrozumiałość dla ludzi i akceptowanie różnic, jakie między nimi występują, jest ważne w każdej dziedzinie życia. Niemniej jeżeli ktoś radykalnie odstaje od reszty grupy, lepiej jest rozwiązać problem zawczasu niż zwlekać, aż będzie za późno i borykać się z nim już w trakcie wyprawy. Czasem wystarczy rzecz tak prosta, jak ustalenie kilku zasad, które miałyby obowiązywać podczas wędrówki (np. zakaz chodzenia na golasa) i uzależnienie uczestnictwa od tego, czy akceptuje się te reguły. Może się zdarzyć, że konieczne będzie poproszenie kogoś o zrezygnowanie z wyjazdu. Szczerze powiedziawszy, ja sam bardzo niechętnie myślałbym o wyjeździe z grupą, w której nie czułbym się dobrze.

Ostatnia sprawa to przywództwo. Każda grupa potrzebuje szefa. Nie mówię tu o tyranii, chodzi tylko o to, żeby wiadomo było, na kogo skierować wzrok, jeśli pojawiłyby się problemy. Lider potrzebny jest zawsze wtedy, gdy decyzje muszą zapadać szybko. Dobrze jest mieć kogoś, kto pomoże w podjęciu trudnej decyzji, rozsądzając ostatecznie ewentualne spory. Kwestia przywództwa rozwiązywana jest zazwyczaj na zasadzie umowy osiągniętej przez wspólne porozumienie. Po prostu wszyscy dogadują się, kto dla wspólnego dobra będzie pilnował porządku i nadawał sprawom właściwy kierunek. Przy wyborze szefa warto pamiętać, że choć ważne są u takiej osoby umiejętności praktyczne, to istotna jest również jej wzbudzająca szacunek osobowość.

Zbieranie informacji

Planując wyprawę, w pewnym momencie musisz zadać sobie pytanie, czy twoje zamierzenia są w ogóle możliwe do zrealizowania. Czy przewidziany czas wystarczy na pokonanie zaplanowanej trasy, czy też wędrówka ma szansę zamienić się w marsz śmierci? Czy grupa dysponuje umiejętnościami niezbędnymi do pokonania przewidywanych trudności i niebezpieczeństw? Zadaż sobie te i inne pytania, po czym zbierz informacje dotyczące interesującego Cię rejonu. Pamiętaj o zasadzie sześciu „P”: Perfekcyjne Planowanie Poprzedzające Podróż Podstawą Powodzenia.

Źródłem informacji są m.in. przewodniki, Internet, biblioteki, sprzedawcy sprzętu turystycznego, odpowiednie służby (np. nadleśnictwa – przyp. tłum.) oraz ci, którzy byli przed tobą w miejscu, do którego się wybierasz. Jakość przewodników jest bardzo różna. Mogą nam one powiedzieć bardzo wiele o danym rejonie, ale mogą też być pozbawione jakichkolwiek przydatnych informacji. Oby udało ci się

trafić na takie, które przekażą ci przynajmniej minimum wiedzy pozwalającej na zaplanowanie ciekawej wycieczki. Przewodniki można kupić w wielu miejscach, jednak często zdarza się tak, że tylko księgarnie znajdujące się w danym rejonie mają w ofercie materiały traktujące właśnie o nim. Nie zrażaj się tym i szukaj do skutku. Internet jest w tym wypadku bardzo pomocnym narzędziem. Dzięki niemu powinieneś znaleźć każdy przewodnik, który jest w ofercie księgarni i bibliotek posiadających swoje strony internetowe.

Przeglądając Internet, szukaj stron lokalnych instytucji odpowiedzialnych za ochronę przyrody i turystykę (samorządów i nadleśnictw – przyp. tłum.). W ten sposób znajdziesz sporo przydatnych informacji. Wystarczy skorzystać z wyszukiwarki i wpisać nazwę miejsca, które cię interesuje. W sieci możesz też szukać inspiracji przed wyprawą, na przykład propozycji tras. Internet jest niezwykle użytecznym narzędziem do zdobywania informacji o rejonach turystycznych znajdujących się za granicą. Niestety większość stron będzie obcojęzyczna. W najgorszym razie, jeśli nie uda ci się znaleźć nic innego, bez problemu powinno się udać zdobyć kontakt (numer telefonu, e-mail lub adres) do odpowiedniej instytucji, która dysponuje szczegółowymi informacjami.

Kolejną rzeczą, którą możesz zrobić przez Internet, jest wyszukanie sklepów ze sprzętem turystycznym znajdujących się w rejonie, w którym będziesz przebywać. Zajrzyj do lokalnej książki telefonicznej lub na stronę z telefonami i adresami wszystkich firm działających w danym regionie. Zadzwoń w celu uzyskania dodatkowych informacji. Nigdy nie wstydź się dzwonić w różne miejsca i zadawać pytań. Większość ludzi pomoże ci z radością. Przy odrobinie szczęścia możesz trafić na kogoś, kto był tam, gdzie chcesz jechać. Może się okazać, że ta osoba przeszła trasę podobną do planowanej przez ciebie. Moje doświadczenia pokazują, że tacy właśnie ludzie są najlepszym źródłem wiedzy. Niejednokrotnie zdobyłem tą drogą wiele szczegółowych informacji z pierwszej ręki i jestem za to bardzo wdzięczny ludziom, którzy mi pomogli. Staraj się nie przepaścić takiej okazji.

Zezwolenia i przepisy

W dzisiejszym świecie mnożących się nakazów, zakazów i ograniczeń, ważną rzeczą jest orientowanie się w lokalnych przepisach. Szczególnie istotne jest to za granicą, gdzie w wielu miejscach trzeba zdobyć różnego rodzaju pozwolenia. Miejmy nadzieję, że faktycznie służy to ochronie cennych przyrodniczo obszarów, a nie zarabianiu pieniędzy. Nawet jeśli na danym terenie nie ma obowiązku uzyskania jakiegoś rodzaju pozwoleń, prawie zawsze będziesz podlegać ogólnym przepisom, których celem jest ochrona zasobów naturalnych. Mogą to być regulacje dotyczące palenia ognisk, rozbijania namiotów i użytkowania pól namiotowych, postępowania z odchodami, czy poruszania się po terenie zamieszkanym przez niedźwiedzie. Z przepisami należy się zapoznać odpowiednio wcześniej – przed wyruszeniem na wędrowkę. Wyobraź sobie sytuację, w której docierasz na miejsce i odkrywasz, że potrzebne jest ci pozwolenie na wstęp, lub że rozbijanie namiotów dozwolone jest tylko w wyznaczonych miejscach. Może to zupełnie pokrzyżować twoje plany.

Opisanie regionu

Zadaj sobie pytania tego rodzaju:

- Czy owady stanowią problem w danym rejonie?
- Jak ciężko jest tam znaleźć wodę (szczególnie istotne na obszarach suchych)?
- Konieczny jest namiot, czy wystarczy plandeka?
- Jak dużo ludzi możesz spotkać na szlakach?

Jeśli wybierasz się w góry, sprawdź, jak długo (w półroczu ciepłym) utrzymuje się tam pokrywa śnieżna. Mając tę wiedzę, zawsze możesz zmienić plany i przenieść wyjazd z maja na koniec czerwca, ewentualnie zabrać ze sobą rakiety śnieżne i/lub czekany (oczywiście najpierw naucz się nimi posługiwać).

Pogoda

Tę kwestię należy rozpatrywać na dwóch poziomach. Pierwsza sprawa to poznanie się z warunkami pogodowymi charakterystycznymi dla danego obszaru o określonej porze roku (wtedy, kiedy planujesz tam być). Choć pogoda rzadko jest przewidywalna, informacje te pomogą ci w planowaniu całego przedsięwzięcia. Mogą one wpłynąć np. na decyzję o przesunięciu wyprawy na inny termin. Drugą rzeczą jest sprawdzenie prognozy tuż przed wyjazdem. W wypadku dwu-, trzydniowych wyjazdów może być ona naprawdę pomocna, czasem nawet trafiona. Prócz lokalnych stacji radiowych oraz telewizji, mnóstwo informacji o pogodzie znajduje się w Internecie (np.: www.meteo.pl; www.weatheronline.co.uk).

Możliwe zagrożenia

Czy na danym obszarze występują jakieś niebezpieczne dla człowieka zwierzęta? Czy możesz tam spotkać niedźwiedzie lub węże? Czy na szlaku pobudowane są mosty, czy też będzie trzeba pokonywać duże rzeki w bród? Czy w danym rejonie często występują popołudniowe burze (a więc i pioruny)? A może jacyś bandyci, partyzanci lub porywacze, których trzeba omijać z daleka? Nie śmieję się, w niektórych rejonach świata może to być realny problem. Znając potencjalne niebezpieczeństwa, możesz już na etapie planowania postarać się zmniejszyć ryzyko do minimum.

Na miejscu, w odpowiednim biurze lub na policji, można zasięgnąć informacji, czy na parkingach przy szlakach turystycznych zdarzają się włamania do samochodów. Oczywiście, takie zagrożenie występuje wszędzie, ale mogą być miejsca, gdzie jest to nagminne.

Dojazd

W wypadku tras, które zaczynają się i kończą w tym samym miejscu, cały problem może sprowadzać się do tego, że wskazujesz do auta i z mapą w ręku jedziesz do właściwego punktu. Czasem jednak może to być bardziej skomplikowane, zwłaszcza jeśli w grę wchodzi korzystanie z transportu publicznego lub z usług prywatnych przewoźników. Warto jest poświęcić czas na uprzednie rozpoznanie w tym temacie. Czasem może to zadecydować o zmianie planów.

Nie ma chyba nic gorszego niż rujnująca całą koncepcję wyprawy niemożność dostania się do miejsca startu. Jakimś rozwiązaniem, nierzadko całkiem dobrym, jest autostop. Niestety czasem jest to prawdziwa szkoła cierpliwości, której najlepiej byłoby uniknąć.

Świetnym pomysłem byłoby wymienienie się samochodami z grupą, która maszeruje tym samym szlakiem, ale w przeciwnym kierunku. Wystarczy, że druga ekipa zacznie wędrówkę dokładnie w tym samym miejscu, w którym wy chcecie ją zakończyć i na odwrót. Moi znajomi zaoszczędzili mnóstwo pieniędzy, dzieląc koszty przelotu w odległe rejony Arktyki z drugą grupą, która wracała tą samą trasą. Pieniądże wydane na rozmowy telefoniczne z ludźmi, których nawet nie znasz, mogą okazać się bardzo korzystną inwestycją.

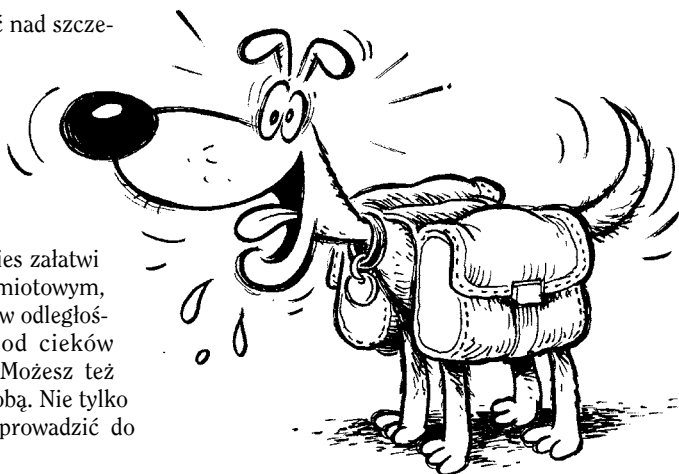
Interesujące miejsca

Zbierając informacje z tak wielu różnych źródeł i rozmawiając z tyloma ludźmi, możesz dowiedzieć się, czy w pobliżu planowanej trasy nie ma jakichś szczególnie ciekawych miejsc. Czy nie wkurzyłyby cię, gdyby po powrocie do domu okazało się, że w czasie wędrówki nie udało ci się zobaczyć gorących źródeł, które były dosłownie na wyciągnięcie ręki?

Psy

Pies jest wspaniałym towarzyszem, a jego obecność stanowi dodatkową atrakcję. Może być jednak utrapieniem i postrachem dla dzikiej zwierzyny oraz innych turystów, którzy mają fobię na punkcie tych czworonogów. Ci, którzy nie wyobrażają sobie zostawiania swojego ulubieńca w domu, powinni uwzględnić poniższe uwagi:

- Zabierz ze sobą smycz, aby w razie potrzeby móc przytrzymać psa blisko siebie.
- Nie trać go z oczu, by mieć pewność, że nie goni właśnie jakiegoś zająca lub nie pałaszuje żywności należącej do innych biwakowiczów.
- Musisz umieć zapanować nad szczekaniem swojego psa. Dźwięk ten może być prawdziwą udręką dla innych.
- Sprzątanie psich odchodów to już nie tylko domena miejscowych parków. Jeśli twój pies załatwi się na szlaku lub polu namiotowym, zbierz odchody i zakop je w odległości co najmniej 50 m od cieków i zbiorników wodnych. Możesz też zapakować je i nosić ze sobą. Nie tylko ludzkie fekalia mogą doprowadzić do skażenia wody.





Techniki korzystania
z latarki
bez angażowania

RAK

- Jeśli twój pies dostaje bzika na widok koni, jeleni, innych ludzi itp., zostaw go w domu lub trzymaj na smyczy przez cały czas. Dzikie zwierzęta mają wystarczająco ciężki żywot i bez uciekania przed psami.

Nie zrozum mnie źle – uwielbiam głaśkać psy, rzucać im patyki i patrzeć jak gonią swój ogon. Jako były właściciel psa rozumiem tę szczególną więź, która powstaje między panem a jego ulubieńcem. Właściciele psów powinni jednak rozumieć, że nie każdy kocha ich czworonożnych towarzyszy tak samo mocno jak oni. W niektórych miejscach, takich jak parki narodowe, wprowadzanie psów jest zabronione. Zorientuj się w lokalnych przepisach zanim weźmiesz na wycieczkę swojego Pimpka.

Odpowiedzialność za sprzęt

Czy jest coś bardziej komicznego niż widok osoby próbującej rozstawić namiot, którego wcześniej nigdy nie używała? Lepiej jednak, gdy komedia ta odgrywana jest w przydomowym ogródku, a nie w lesie podczas ulewy. Dotyczy to całego twojego sprzętu, od kuchenki turystycznej po stuptuty. Zanim weźmiesz cokolwiek na biwak, pobaw się tym w domu. Będzie to jednocześnie okazja do sprawdzenia, czy wszystko jest sprawne i czy znajduje się na właściwym miejscu. Nie ma nic gorszego niż odkryć pierwszego wieczora dziesięciodniowej wyprawy, że wężyk palnika jest nieszczelny lub że jeden z masztów do namiotu został w domu. Wiem to dobrze, ponieważ przytrafiło mi się i jedno, i drugie. Nauka na własnych błędach w najlepszym wydaniu!

Drugą ważną sprawą jest to, co kto bierze. Jeśli wyjeżdża się z grupą przyjaciół, dobrze jest wcześniej porozmawiać o tym, kto jaką część wyposażenia może wziąć na użytek dla całej ekipy. Naprawdę nie ma potrzeby, żeby każdy uczestnik wyprawy zabierał osobistą apteczkę czy wielofunkcyjny nóż Leathermana. Wcześniejsze ustalenie takich rzeczy pozwala ograniczyć wagę bagażu.

Istotną kwestią do przedyskutowania jest sposób, w jaki podzielić między siebie ewentualne koszty zakupu niezbędnego dla całej grupy ekwipunku. Czy zakupu dokona jedna osoba, która potem będzie właścicielem, czy też podzielić koszty po równo, a w przyszłości będziecie się wymieniali tym sprzętem i korzystali z niego wspólnie? A może zechcecie sprzedać go po powrocie i podzielić pieniądze między tych, którzy płacili przy zakupie? Ustalcie sposób postępowania ze sprzętem, który się zniszczy lub zgubi. Jeżeli taki przedmiot należał do jednej osoby, będzie to dość delikatny problem. Czy strata obciąża tylko właściciela, czy też wszyscy solidarnie poniosą koszty naprawy lub odkupienia danej rzeczy? Podczas jednej z moich wypraw ktoś włamał się do mojego samochodu. Koszty naprawy szkód i odkupienia skradzionego sprzętu podzieliли między siebie wszyscy uczestnicy. Przedyskutowanie problemu i umówienie się co do konkretnych rozwiązań zawczasu, powinno zapobiec nieporozumieniom, poczuciu krzywdy i nadmiernemu eksploatowaniu karty kredytowej jednego uczestnika w trakcie wędrówki.

Jedzenie i paliwo turystyczne

Żeby dobrze walczyć, żołnierz nie może być głodny! Przygotowanie odpowiedniej ilości różnego rodzaju żywności jest jednym z największych wyzwań, jakie czeka cię na etapie planowania wyprawy. Wyliczając racje żywnościowe, musisz wziąć pod uwagę apetyt oraz gusta uczestników. Moim zdaniem nie ma nic gorszego w czasie wędrowki niż owsianka, tymczasem Mike ją oczywiście uwielbia. Ktoś z uczestników może być wegetarianinem. Należy zatem spytać wszystkich, co chcieliby jeść podczas wyprawy, a co jest im absolutnie wstrętne. Trzeba również dowiedzieć się, czy ktoś ma uczulenie na jakiegokolwiek jedzenie. Mój przyjaciel Brad umarłby z powodu anafilaksji, gdyby zjadł cokolwiek, co zawiera orzechy.

Jak zatem poradzić sobie z planowaniem posiłku? Są dwie znane mi metody. Pierwsza to planowanie każdego posiłku osobno. Druga to planowanie racji żywnościowych na wagę. Polega ona na obliczeniu całkowitej ilości jedzenia potrzebnego określonej liczbie osób na określoną liczbę dni, a następnie rozłożeniu tej wartości według odpowiednich proporcji, jakie powinny być zachowane między poszczególnymi posiłkami – śniadaniem a obiadem, obiadem a jedzeniem w czasie marszu itd. Moje doświadczenia są takie, że w wypadku krótszych wędrowek (do czterech dni) lepiej jest planować każdy posiłek osobno. Jeżeli wędrowka jest dłuższa, wolę stosować drugą metodę. Oba sposoby są skuteczne, wypróbuj więc i jeden i drugi.

Jakkolwiek by nie planować, priorytetem jest, by na wędrowce nie zabrakło jedzenia. Możesz zdecydować się na dietę niskokaloryczną (sam nieraz brałem udział w takich „odchudzających” wędrowkach), ale musisz wówczas przygotować się psychicznie na głód. W normalnych warunkach twoim celem jest 3000 kalorii na osobę na dzień. Tym, którzy nie muszą dużo jeść, podczas krótszych wypadów powinno wystarczyć nieco mniej (około 2500 kalorii), natomiast ci o większych potrzebach powinni rozważyć wzięcie dodatkowych zapasów jedzenia (w sumie około 3500 kalorii). Przestrzegalbym jednak przed zabieraniem zbyt dużej ilości prowiantu. Powrót z wędrowki z plecakiem, w którym masz zapasy jedzenia wystarczające na jeszcze jeden lub dwa dni biwakowania, oznacza, że na plecach niepotrzebnie był dźwigany dodatkowy kilogram lub dwa. Lubię wracać do zaparkowanego na końcu szlaku samochodu z uczuciem lekkiego głodu.

Ostatnia rada dotyczy przepakowywania kupionego na wyjazd jedzenia. Podwójna torebka foliowa, którą można związać na górze, sprawdza się znakomicie. Torebki zamykane na plastikowy suwak są dobre na krótsze wyjazdy, jednak przy dłuższym używaniu zamknięcia tego typu łatwo się psują. Nagle w trakcie wyprawy możesz znaleźć się w kłopotliwej sytuacji, kiedy to nie będzie jak zabezpieczyć żywności. Przepakowanie jedzenia pozwoli ci pozbyć się zbędnych kartonów i innych trwałych opakowań, które zaprojektowano z myślą o długim życiu, jakie produkt spędza na sklepowej półce. Wszystko to waży i zajmuje miejsce, nie nadając się równocześnie (zazwyczaj) do ponownego szczelnego zamknięcia. Pozbywając się tego wszystkiego, ograniczasz również ilość śmieci

IMPROWIZOWANA DESKA DO KROJENIA



JEDEN GALON

4 kwarty
(3,7 litra)



JEDEN LITR

(0,946 kwarty)

PROSTY
PRZELICZNIK
OBJĘTOŚCI

jedna kwarta to
mniej więcej jeden litr

do noszenia. Jedną z zalet hurtowego kupowania jedzenia jest ustrzeżenie się przynajmniej od części zbędnych opakowań.

Planowanie posiłków

Chodzi o wyliczenie całkowitej liczby posiłków, jakie zjesz przez cały wyjazd, a następnie ustalenie jadłospisu na każdy dzień. Menu może być bardzo proste lub niezwykle rozbudowane, żeby nie powiedzieć ekstrawaganckie. Zależy to od twoich zdolności kulinarnych oraz założeń postawionych sobie przed wyprawą. Zdarzały mi się krótkie wędrowki, podczas których nie jadłem nic co wymagałoby gotowania, ale

bywały też takie, na których jadłospis był bardziej złożony (patrz przykład obok). Na rynku jest mnóstwo książek kucharskich i poradników, dlatego nie będę podawał konkretnych przepisów. Z doświadczenia wiem, że jeśli potrafi się coś przygotować w domu, będzie się też umiało zrobić to w warunkach polowych.

Obserwując ilość sprzedawanej w sklepach turystycznych żywności liofilizowanej, można dojść do wniosku, że jest ona obecnie bardzo popularna. Choć moje doświadczenia z tego typu żywnością są ograniczone, mogę stwierdzić, że są zarówno dobre, jak i niedobre dania liofilizowane – niektóre całkiem smaczne, inne mdłe lub za słone. Można je włączyć do jadłospisu, pod warunkiem że wystarczą, aby się najeść. Zaliczam się do osób, które lubią dobrze zjeść, i nawet po pochłonięciu na obiad porcji dla dwóch osób rozglądam

się za czymś jeszcze. Żywność liofilizowana jest też droga, w związku z czym ci, którzy dysponują ograniczonymi funduszami, po prostu nie mogą sobie pozwolić na kupienie jej w dużych ilościach.

Dobłą stroną planowania każdego posiłku oddzielnie jest to, że zadanie ułożenia jadłospisu na wyjazd można w łatwy sposób podzielić między wszystkich uczestników. Powiedzmy, że wybieracie się we czwórkę na ośmiodniową wędrowkę. Jeśli każde z was wymyśli menu i zabierze ze sobą jedzenie dla czterech osób na dwa dni, problem wyżywienia zostanie rozwiązany.

Planowanie racji żywnościowych na wagę

Metoda polegająca na wyliczaniu racji żywnościowych jest lepsza w wypadku dłuższych wypraw. Jest to łatwiejsze niż przygotowywanie jadłospisu do każdego posiłku, bo jest się bardziej elastycznym w kwestii żywienia. Moje zdanie jest takie, że stosując tę metodę, doskonalili się również swoje umiejętności kulinarne. Plusem będzie zdobyte wraz z czasem doświadczenie. Nabierzesz wprawy w szacowaniu np. ilości ryżu czy makaronu, jaką dobrze jest zabrać ze sobą na wyprawę. Ta umiejętność i wyczucie zapoczątkują również przy planowaniu poszczególnych posiłków (czyli według pierwszej metody).

Przykładem niech będzie dziesięciodniowa wyprawa z przyjaciółmi. Powiedzmy, że w sumie jest was troje i wszyscy macie przeciętne potrzeby, jeśli chodzi o ilość jedzenia. Będziecie zapewne potrzebowali około 800 g żywności na dzień (około 3000 kalorii). Razem daje to 24 kg żywności ($3 \times 10 \times 0,8$ kg). Korzystając z poniższej tabeli, otrzy-

Przykładowy jadłospis na 2 dni:

Dzień 1

- Śniadanie – quesadillas (tortilla, fasola, ser i sos salsa)
- Drugie śniadanie – orzechy, baton czekoladowy i bajgle
- Obiad/kolacja – spaghetti, sos pomidorowy, ser parmezan, cebula i suszone brokuly

Dzień 2

- Śniadanie – ziemniaki zasmażane, ser i cebula
- Drugie śniadanie – ser i krakersy, pomarańcza, batonik
- Obiad/kolacja – ryż z sosem słodko-kwaśnym (orzechy nerkowce, rodzynki, sos tamari, cukier brązowy, ocet winny, olej)

Inne

- Dodatki – masło, oliwa z oliwek, różne przyprawy
- Napoje – gorąca czekolada, herbata

malibycie wyniki z dokladnoscia do gramow (wartosci po przecinku). Zapiszcie je z dokladnoscia do pol kilograma. Po dodaniu wynikow dla wszystkich grup produktow powinniście otrzymać 100%, czyli dokładnie 24 kg.

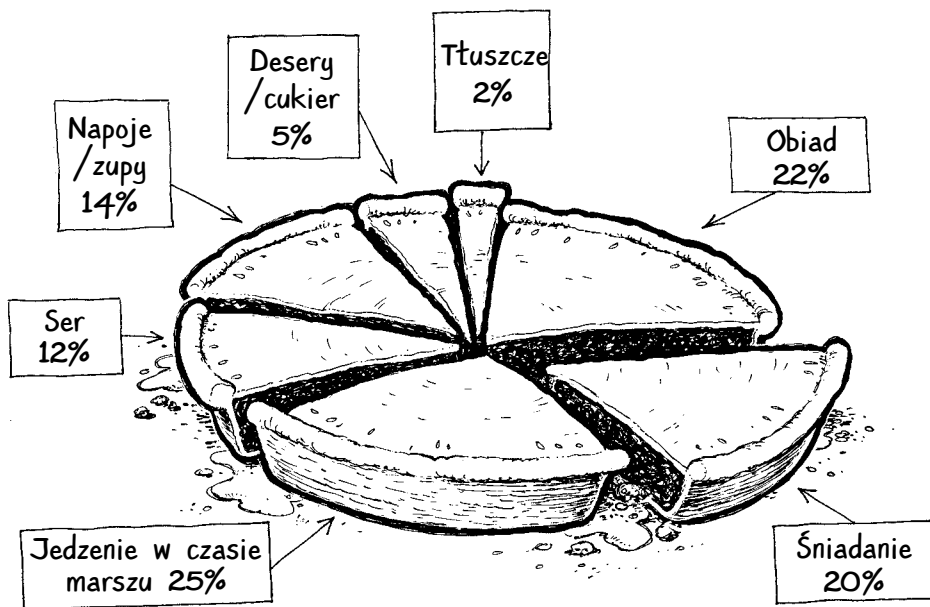
Obiad	$24 \times 22\% = \text{ok. } 5 \text{ kg}$
Śniadanie	$24 \times 20\% = \text{ok. } 5 \text{ kg}$
Jedzenie w czasie marszu	$24 \times 25\% = \text{ok. } 6 \text{ kg}$
Ser	$24 \times 12\% = \text{ok. } 3 \text{ kg}$
Napoje/zupy	$24 \times 14\% = \text{ok. } 3,5 \text{ kg}$
Desery/cukier	$24 \times 5\% = \text{ok. } 1 \text{ kg}$
Tłuszcze (masło lub margaryna)	$24 \times 2\% = \text{ok. } 0,5 \text{ kg}$

suma = 24 kg

Uwaga: Wartości dziennego zapotrzebowania odnoszą się do wagi suchego jedzenia. Żywność w puszkach zwykle zawiera wodę, która stanowi dodatkowy ciężar, a nie zwiększa wartości kalorycznej produktu. Należy o tym pamiętać, kupując jedzenie.

Zwykle staram się pakować żywność w półkilogramowe porcje. Jest to dla mnie najwygodniejszy sposób uporządkowania jedzenia i pomaga w szybkim planowaniu posiłku. I tak na przykład przyzwyczaiłem się, że pół kilograma (1 funt, czyli 454 g – przyp. tłum.) makaronu to ilość, jaką gotuję dla trzech osób. Jeśli spodziewasz się w przyszłości często wyliczać racje żywnościowe tą metodą, warto pomyśleć o zainwestowaniu w wagę kuchenną. Najlepiej, żeby jej skala sięgała 1 kg, a dokładność wynosiła nie mniej niż 10 g.

Podane przeze mnie wartości udziałów i grupy produktów nie są niepodważalnym dogmatem, ale pomocną wskazówką. Możesz dowolnie mieszać i łączyć te kategorie. Jeśli nie lubisz sera, zastąp go masłem orzechowym lub tempeh (rodzaj indonezyjskiego tofu – przyp. tłum.). Jeśli kochasz przekąski i słodczyce, ale niekoniecznie raduje cię wizja samodzielnego pieczenia ciasteczek, odpowiednią ilość gramów przewidzianych na desery przenieś do grupy żywności spożywanej w trakcie marszu. Nie jestem wielkim



Planowanie racji żywnościowych na wagę – grupy produktów

Oto kilka przykładów produktów, o których należy pamiętać, dzieląc całą żywność na kategorie. Oczywiście nie trzeba ograniczać się wyłącznie do tego, co znajduje się na poniższej liście. Niektórzy twierdzą, iż mogliby przeżyć, jedząc wyłącznie podsmażane kartofelki i makaron, ale przecież to różnorodność nadaje życiu smak, nie wspominając już o potrzebie urozmaicenia pokarmu ze względu na wartości odżywcze. Staraj się zatem urozmaicać swój jadłospis w ramach każdej z siedmiu grup. Jeśli zdecydujesz się na produkty wymagające długiego gotowania, jak np. brązowy ryż lub fasola, musisz liczyć się z koniecznością zabrania większej ilości paliwa. Z drugiej strony, obecnie niemal wszystko można kupić w formie gotowej do błyskawicznego przygotowania.

Obiad 22%

Ta grupa obejmuje wszystko, co możesz zjeść na obiad.

Na przykład: makaron, ryż, fasolę, soczewicę, mąkę (do pieczenia pizzy, ciastek itp.), kuskus, kaszę jęczmienną i gryczaną, purée ziemniaczane w proszku, tzw. „zupki chińskie”, tortillę, chleb pita lub inne pieczywo.

Śniadanie 20%

Weź ze sobą to, co najbardziej lubisz jeść na śniadanie. Ja skłaniam się ku menu obiadowemu, ale wiadomo, że popularne są przede wszystkim płatki (na zimno lub na ciepło), oraz inne produkty: zasmażane ziemniaczki, bajgle, ciasta, mąka lub gotowa mieszanka na ciasto naleśnikowe (mąka, proszek do pieczenia, sól itd.).

Jedzenie w czasie marszu 25%

W tej kategorii są najczęściej jednostkowo pakowane przekąski i słodczyce, które pozwalają szybko uzupełnić niedobory energii bez potrzeby rozkładania całej „kuchni”. Część z tych rzeczy (nasiona/pestki, orzechy, rodzynki) mogą być również dodawane do gotowanych potraw.

Na przykład: bakalie (orzechy, pestki i nasiona jadalne, suszone owoce), batony energetyczne i zwykle czekoladowe, ciasteczka, krakersy, humus, suszone kielbaski (np. salami, suszona wołowina), kabanosy. Zajrzyj w sklepie do pojemników z żywnością na wagę (orzechy, słodczyce, suszone owoce itp.) i wybierz sobie coś jeszcze.

Ser 12%

Ależ bogactwo kryje się pod tym krótkim pojęciem! Twarde sery, jak np. parmezan lub romano dobrze znoszą upały i nie powinny się rozpuścić, ale z powodzeniem zabierałem również na wędrowki zwykle sery (typu cheddar, gouda, szwajcarski, mozzarella) oraz serki topione. Masło orzechowe lub tofu mogą zastępować ser.

Napoje i zupy 14%

Kakao, oranżada lub inne napoje w proszku (np. Tang), herbata (daj sobie spokój z jej ważeniem), zupy w proszku, kostki rosółowe, sosy w proszku i koncentrat pomidorowy (ew. w proszku).

Desery i cukier 5%

Ciasta i ciasteczka cynamonowe oraz czekoladowe do szybkiego przygotowania, sernik, galaretka, budyń (wszystko w proszku). Można pomyśleć o zabraniu gotowego ciasta (masy). Saszetki z brązowym cukrem są lepsze niż torebka białego. Radziłbym zabrać odpowiednio małą ilość – jeśli używasz go tylko do słodzenia herbaty lub przygotowania ciasta drożdżowego.

Tłuszcze 2%

Lubię mieć ze sobą na wyjeździe masło, jednak w wypadku dłuższych wypraw, przy cieplej pogodzie, nie ma na to większych szans. Masło zjełczeje szybciej niż margaryna. Zapakuj jedno lub drugie w podwójną torebkę albo/i do pojemnika z zakręcanym wieczkiem, aby zabezpieczyć przed wypłynięciem podczas upałów. Olej jest dobrym zamiennikiem.

entuzjastą gorących napojów i latem z nich rezygnuję. Jeśli zapowiada się chłodna pogoda, zabieram ze sobą trochę świeżych produktów, takich jak cebula, marchew i ziemniaki. Ponieważ tego typu żywność zawiera w sobie dużo wody, jej ciężaru nie doliczam do wagi planowanych racji, natomiast by jednak nie nadwężać moich biednych, starych pleców, rezygnuję z czegoś innego, odejmując tym samym kilogram lub pół.

Przy wyliczeniach nie musisz się koniecznie ograniczać do 800 g jedzenia na osobę na dzień. Czasem będziesz zwiększać tę ilość do 900 g, a nawet 1 kg (zimowe racje). Wszystko zależy od apetytu uczestników i pory roku. Zimą twój organizm potrzebuje więcej energii do utrzymania temperatury ciała. Są też wyjazdy, w czasie których 700 g jedzenia na „osobodzień” wystarczy w zupełności. Zaletą przygotowywania racji żywieniowych wg wagi jest elastyczność, jeśli chodzi o całkowitą ilość jedzenia zabieranego na wyprawę. Co więcej, możliwe jest zmienianie proporcji między poszczególnymi posiłkami. Jeśli stwierdzisz, że 22% to niewystarczająca ilość jedzenia na obiad, za to zawsze masz nadmiar gorących napojów, po prostu zwiększ udział tego pierwszego, zmniejszając jednocześnie udział napojów w całkowitej masie żywności. Manipulując na różne sposoby liczbami i rodzajami jedzenia, dojdiesz w końcu do optymalnych rozwiązań.

Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej na temat planowania posiłków metodą racjonowania żywności i szukasz dodatkowych źródeł informacji, polecam książkę *NOLS Cookery* (patrz Dodatek B), w której znajdziesz świetny rozdział poświęcony temu tematowi. W książce tej są również przepisy, praktyczne porady dla gotujących i inne ciekawostki – nie mówiąc o kolejnej dawce zakreślonych a uroczych rysunków Mike’a.



Przyprawy

Na koniec parę słów o przyprawach – „podręcznym zestawie kuchennym”. Nigdy nie wliczam go do całkowitej wagi żywności, ponieważ jest to zbyt istotna składowa. Małe plastikowe buteleczki

świetnie nadają się do trzymania w nich przypraw. Zabieraj ze sobą takie, jakie tylko lubisz. Dla zainteresowanych podaję skład mojego zestawu:

czosnek mielony	curry	sos sojowy lub tamari
pieprz kajeński mielony	sól	sos tabasco
bazylia i oregano	cynamon	ocet winny
drożdże piwne	kminek	oliwa z oliwek

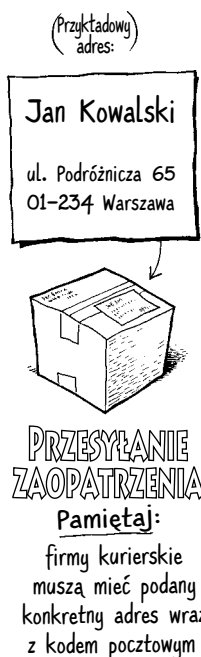
Chcąc poprawić smak i barwę potraw, zawsze można dodać suszone warzywa. Uwielbiam suszone brokuły i pomidory. Wspaniałe są również świeży czosnek i imbir. Nigdy nie żałuj sobie swych ulubionych przypraw. Ich ilość dostosuj do długości planowanej podróży.

Przesyłanie zaopatrzenia

W wypadku dłuższych wypraw (czyli dla większości z nas powyżej 12 dni), kiedy ciężko by ci było dźwigać ze sobą całe jedzenie, musisz liczyć się z koniecznością uzupełniania zapasów w trakcie podróży. Można to zorganizować na różne sposoby, od dojeżdżania samochodem do wyznaczonych punktów na naszej trasie, po zrzuty z samolotu lub helikoptera. W tym wypadku naprawdę warto poprosić o radę kogoś, kto był w danym miejscu przed tobą i ma doświadczenie w organizowaniu aprowizacji. W najbardziej odległych rejonach górskich lub innych miejscach gdzie jesteś odcięty od cywilizacji, jedyną drogą zaopatrzenia może być droga powietrzna. Bez wątpienia nie należy ona do najtańszych. W innych regionach najlepszym sposobem może się okazać wynajęcie tubylców, którzy posiadają zwierzęta juczne. Mogą oni dostarczyć nam zapasy w określone miejsce w umówionym czasie. Nierzadko najprostszym sposobem zaopatrywania się w trakcie wędrówki będzie zbaczanie ze szlaku i dochodzenie do drogi dostępnej dla pojazdów. W tym wypadku możesz umówić się z osobą, która powie ci o prowiant w wyznaczone miejsce lub wcześniej rozwieźć paczki i poukrywać je możliwie blisko trasy marszu. Innym sposobem – stosowanym np. w Stanach Zjednoczonych na szlakach *Pacific Crest Trail* lub *Appalachian Trail* – jest uprzednie wysyłanie paczek z zaopatrzeniem do miasteczek, przez które będzie się przechodzić. Wędrującym turystom pozostaje tylko zejść na jeden dzień z trasy i odebrać przesyłkę z lokalnej poczty. Korzystając z okazji, można również wziąć gorący prysznic i zjeść porządny ciepły posiłek. Wystarczy poprosić kogoś o wysłanie paczki na adres odpowiedniego urzędu pocztowego tydzień lub dwa przed planowanym dojściem. Trzeba dodać notatkę, że paczka będzie odebrana na poczcie (poste restante).

Paliwo

Benzyny ekstrakcyjnej lub innych paliw ciekłych powinno starczyć około 250-300 ml na dzień dla trzyosobowej grupy. Oczywiście przy obliczeniach trzeba wziąć pod uwagę wydajność kuchenki, przewidywany czas gotowania oraz porę roku. Późną jesienią i wczesną wiosną będziesz pewnie częściej korzystać z palnika, przygotowując gorące napoje.



Nie napełniaj butli z paliwem po brzegi. Zostaw nieco wolnej przestrzeni na zapas. W przeciwnym razie w gorący dzień lub na dużej wysokości płyn, który zwiększy swoją objętość, może zacząć wyciekać. Półtora centymetra wolnej przestrzeni powinno wystarczyć. Również przy napełnianiu zbiorniczka kuchenki zostaw szóstą jego część pustą. Pozwoli to zwiększyć ciśnienie w zbiorniczku bez ryzyka, że będzie ono za wysokie.

Ci, którzy używają kuchenek na gaz butan, powinni zabrać ze sobą jeden kartusz na trzy osoby, na trzy dni. Na wszelki wypadek, np. gdyby któryś z pojemników zaczął przeciekać, trzeba mieć ze sobą dodatkową puszkę. Ponieważ ciężko jest sprawdzić, ile gazu zostało w pojemniku, który został z poprzedniego wyjazdu, pomyśl o zabraniu jeszcze jednego zapasowego kartusza.

Mapy

W wielu krajach mapy topograficzne można dostać niemal w każdym sklepie ze sprzętem turystycznym. Zwykle są to mapy obejmujące swym zasięgiem najbliższe okolice oraz być może najpopularniejsze rejony turystyczne dalszych zakątków kraju. W Polsce najlepiej udać się do wyspecjalizowanego sklepu. Nawet jeśli nie znajdziesz tam konkretnego tytułu, prawdopodobnie uzyskasz informację o tym, gdzie należy go szukać. Tym samym oszczędzisz sobie chodzenia po licznych księgarniach i sklepach turystycznych.

Jeśli masz taką możliwość, zacznij od lokalnych źródeł. Gdyby zawiodły, szukaj we wspomnianych wyspecjalizowanych sklepach lub zamów mapy przez Internet. Wydawcy map topograficznych (niezależnie od kraju) zwykle publikują skorowidz, który można otrzymać za darmo lub kupić. Najpopularniejsze rejony turystyczne objęte są również mapami wydawanymi przez prywatne firmy kartograficzne. Często są to mapy laminowane i całkiem przyzwoite, jeśli chodzi o skalę i szczegółowość. Warto docenić mapy wydawane przez parki narodowe i lokalne biura informacji turystycznej. Choć nie są tak szczegółowe jak topograficzne, mogą być dobrymi mapami poglądowymi. Zawsze warto jest zasięgać informacji w lokalnych biurach informacji turystycznej. Zazwyczaj mają one w sprzedaży dostępne na rynku mapy turystyczne (rzadziej topograficzne) danego rejonu. Szczęścia możemy próbować również w bibliotekach.

Gdzie znaleźć dobre mapy

Oprócz podanych tutaj, jest wiele innych źródeł (w tym zagranicznych), ale wobec szybko zmieniającego się rynku i technologii poniższe informacje mogą wymagać korekty lub uzupełnienia. Niemniej warto wiedzieć od czego zacząć.

Instytucje państwowe:

Główny Urząd Geodezji
i Kartografii (GUGiK)
www.gugik.gov.pl
Geoportal: ortofotomapy
i skany wszystkich map
topograficznych GUGiK-u
maps.geoportal.gov.pl

Centralny Ośrodek
Dokumentacji Geodezyjnej
i Kartograficznej (CODGiK)
sprzedaż map w formie
papierowej
ul. Jana Olbrachta 94B,
01-102 Warszawa
tel. (22) 532 25 81
www.codgik.gov.pl

Księgarnie:

Sklep Podróżnika, księgarnia
największy wybór map
i przewodników turystycznych
z całego świata
ul. Kaliska 8/10
02-320 Warszawa
tel. (22) 822 54 87
www.sp.com.pl

Źródła zagraniczne

Topozone
wszystkie mapy topograficzne
U.S. Geological Survey
(topograficzne mapy
Stanów Zjednoczonych)
www.topozone.com

Geoportal
wszystkie mapy topograficzne
francuskiego IGN
www.topozone.com

Mapplus
Mapy topograficzne
szwajcarskiego Swisstopo
www.mapplus.ch

Postępowanie w sytuacji awaryjnej

„Co zrobić, jeśli...” – zadając sobie takie pytania, lepiej przygotujesz się na różne nieprzewidziane wypadki. Co robić w razie zgubienia się? Jak postępować, gdyby ktoś z grupy uległ wypadkowi? Oczywiście nie można zdręzczać się takimi myślami bez przerwy – łatwo by było od tego zwariować – niemniej próbując analizować różne scenariusze wydarzeń, masz szansę na znalezienie niedociągnięć i luk w swoim przygotowaniu. Sprawą zasadniczą jest wiedzieć, co należy robić w razie, gdyby ktoś z twojej grupy doznał poważniejszego urazu lub zgubił się. Pierwszą czynnością powinno być poinformowanie najbliższego posterunku policji lub służb ratownictwa górskiego. To oni zazwyczaj inicjują akcję poszukiwawczą lub ratunkową. Zawsze należy dowiedzieć się, czy w danym rejonie jest zasięg sieci telefonii komórkowej (ale nie do prowadzenia prywatnych rozmów, proszę!) lub czy możliwa jest łączność radiowa. Najprościej zacząć od wybrania numeru 112 (w Europie). Oprócz szczegółowych map topograficznych warto mieć ze sobą mapę w mniejszej skali obejmującą całą okolicę wraz z najbliższymi miejscowościami i drogami. Taka mapa pogładowa da ci szerszą perspektywę i dodatkowe informacje o otaczającym cię terenie. Może być przydatna w razie, gdyby z jakiegoś powodu zmienił się plan i zechcesz wcześniej zejść z trasy.

Zawsze przekazuję komuś zaufanemu dokładny plan mojej wędrowki. Jeśli nie wróciłbym po upływie określonego czasu, zawsze będzie ktoś, kto posiada informacje o tym, gdzie należałoby mnie szukać. Powierzenie przyjacielowi odpowiedzialności za ewentualne zgłoszenie mojego zaginięcia jest istotnym elementem całej operacji. Zwykle podaję przybliżony przewidywany czas powrotu oraz „czas awaryjny”. Przewidywany to taki, według którego wszystko przebiega zgodnie z planem. Oczywiście, jeśli zostanie on nieco przekroczony, wcale nie oczekuję od poinformowanej osoby, że ta postawi od razu na nogi całą lokalną policję lub straż graniczną. To przecież normalne, że czasem trochę później wyruszy się z miejsca noclegu lub że skręci się w złą drogę i nadrobi kilka kilometrów. A może po prostu w drodze powrotnej sporo czasu zajął ci dobry obiad? „Czas awaryjny” jest granicą, której przekroczenie oznacza, że służby ratunkowe lub przyjaciele powinni zacząć mnie szukać. Może to być czas różniący się od planowanego o godziny lub dni – zależnie od długości wędrowki.

Wtajemniczenie przyjaciela w swoje plany jest szczególnie ważne, jeśli na wędrowkę wybierasz się samotnie. W razie jakiegoś nieszczęśliwego wypadku, kiedy w pobliżu nie ma nikogo, kto mógłby pomóc, chyba każdy wolałby mieć świadomość, że jednak jest ktoś, kto go szuka. Ważne, aby trzymać się zaplanowanej trasy. Mała przygoda gdzieś z dala od szlaku może znacząco skomplikować i niepotrzebnie poszerzyć zakres ewentualnych poszukiwań. Jeśli chcesz zostawić sobie wolny wybór, jakąś trasę alternatywną, zawsze możesz dołączyć odpowiednią informację do planu podróży. To samo dotyczy możliwości wcześniejszego zejścia z trasy. Każda taka informacja będzie pomocna, gdyby wydarzyło się coś niedobrego.

W niniejszej książce nie mogłem szczegółowo opisać kwestii związanych z udzielaniem pomocy medycznej w terenie. Wybór literatury na ten temat jest dość szeroki. Szczerze polecam zabrać odpowiedni poradnik, szczególnie jeśli wybierasz się na wielodniową wyprawę w rejony oddalone od osiedli ludzkich. Zwykle są to naprawdę ciekawe pozycje, które dają odpowiedzi na różne wątpliwości związane z leczeniem i opatrywaniem ran w warunkach polowych. Każdego, kto w planach ma częste wędrówki i przebywanie z dala od cywilizacji, zachęcam do zapisania się na kurs pierwszej pomocy medycznej lub inne szkolenie tego typu dedykowane turystom.

Choć w sytuacji awaryjnej ważną rzeczą jest szukanie pomocy innych, dobrze też mieć pewien zasób wiedzy i umiejętności, które pozwolą ci radzić sobie samodzielnie. Samodzielność zaczyna być niestety ginącą sztuką. W dobie wszechobecnej techniki zbyt wielu z nas ma tendencję do zupełnego uzależniania się od innych. Zachęcam do przygotowania się na wszelką ewentualność. Pomyśl, jak poradzisz sobie z różnymi nieprzewidywanymi sytuacjami? Nie należy polegać wyłącznie na telefonie komórkowym i możliwościach innych osób. Naprawdę każdy z nas ma lepsze rzeczy do roboty niż poszukiwanie palanta, który spędza noc w lesie w krótkich spodenkach i koszulce, ponieważ nie wziął mapy albo zlekceważył panujące warunki. Pod-czas wędrówek w terenie bądź gotowy nieść pomoc sobie i innym. Każdy byłby bardziej skory oddać przysługę osobie, która przynajmniej próbowała pomóc samej sobie.

Jak to wszystko ogarnąć?

Staraj się dążyć do prostoty. W przeciwnym razie cała ta skomplikowana operacja logistyczna przekroczy twoje możliwości. Wiedząc, co jest potrzebne, razem zdecydujcie, kto ma co zabrać i powierzcie tej osobie odpowiedzialność za określoną część przygotowań. Dzięki temu unikniecie przeciążania kierownika wyprawy, a jednocześnie każdy uczestnik będzie miał poczucie, że ma jakiś wkład we wspólne przedsięwzięcie. Spiszcie sobie wszystko, o czym trzeba pamiętać i co należy załatwić (jedna kartka papieru wystarczy). Każdy punkt przydzielcie jednemu z uczestników wyprawy, a następnie wykreślajcie te sprawy, które zostały już załatwione. Nie brnijcie w szczegóły. Elastyczność jest istotnym elementem planowania i organizowania każdej podróży. Bądźcie otwarci na różne możliwości, to ważniejsze niż drobiazgowe planowanie każdego szczegółu. Najbardziej lubię wyprawy, w czasie których niewiele zależy od techniki, a cała logistyka jest bardzo prosta.



Autor

Allen O'Bannon rozpoczął swoją karierę turysty pieszego w stanie Oregon. Od tego czasu miał okazję taszczyć swój plecak po całych zachodnich Stanach Zjednoczonych, włącznie z Alaską. Odbił też kilka wypraw do Chile i Afryki. Obecnie nadzoruje projekty NOLS – National Outdoor Leadership School (gdzie zdobył znaczną część swojej wiedzy, pracując jako instruktor) w Victor w stanie Idaho.



Ilustrator

Mike Clelland nie skończył szkoły plastycznej, a zamiast tego uważnie studiował „Mad Magazine” (popularny w Stanach magazyn satyryczny w formie komiksu – przyp. tłum.). Dorastał na równinach Michigan, a następnie przez 10 lat (jako yuppie!) mieszkał w Nowym Jorku. Zimą 1987 roku postanowił spędzić w kurorcie narciarskim w Wyoming. Odkąd zasmakował w jeździe na nartach i życiu w Górach Skalistych, stwierdził, że nie może wrócić do miasta. Obecną siedzibą Mike’a i jego kotów jest szalas w Ohio. Swoją czas dzieli między tworzenie ilustracji i prowadzenie szkoleń dla National Outdoor Leadership School.