

WĘDROWAĆ KAŻDY MOŻE!



*Poradnik
turysty seniora*

WĘDROWAĆ KAŻDY MOŻE

Poradnik
turysty seniora

pod redakcją
Jolanty Śledzińskiej
i Andrzeja Wielochy

WARSZAWA 2014



Zespół autorski:
Barbara Zygmańska,
Maciej Z. Maśliński, Kajetan Gawarecki, Jolanta Śledzińska

Opracowanie graficzne:
Andrzej Wielocha

Fotografie:
Andrzej Gordon, Bogusław Iwaniuk, Andrzej Kaleniewicz,
Beata Tyrna, Andrzej Wielocha, Irena Wielocha,
Michał Zygmanski i in.

Fotografie na okładce:

*I strona: Jan Kamiński, Na połoninie ciągle ciekawie, I nagroda
w konkursie fotograficznym „Turysta senior”*

IV strona: Beata Tyrna, Radość wędrowania

*wydano w ramach projektu
„Turystyka łączy pokolenia”
dofinansowanego przez
Ministerstwo Sportu i Turystyki*



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

Koordynator projektu
Jolanta Śledzińska

Egzemplarz bezpłatny

Wydanie I

ISBN 978-83-7005-559-2

© Polskie Towarzystwo Turystyczno-Krajoznawcze
Warszawa 2014

Wydawnictwo PTTK „Kraj”
00-075 Warszawa, ul. Senatorska 11

Witajcie! Zapraszamy

Książka, którą macie przed sobą została przygotowana z myślą o osobach w starszym wieku, ale oczywiście nie tylko, bo dziadek i babcia zawsze przecież mogą zaprosić na wspólną wędrowkę swoje wnuki, a także – co czasem wręcz bardzo wskazane – zagonione w codziennej pracy dorosłe dzieci. Przecież wspólne, rodzinne wędrowanie daje tyle radości, a co najważniejsze daje możliwość bycia razem i dzielenia się wrażeniami.

Rzecz w tym żeby się zdecydować. Odważnie porzucić bujany fotel i ciepłe kapcie, na rzecz zdrowego wysiłku i przebywania na świeżym powietrzu. Na początku może to być trudne i wymagać pewnych wyrzeczeń, ale już wkrótce będziecie śmiać się z własnych lęków i dziwić, że tak trudno było się przełamać.

Przecież uprawiając aktywne formy turystyki macie szansę na przeżycie wspaniałych przygód, poznanie interesujących zakątków naszego kraju, spotkanie ciekawych ludzi. Możecie poczuć zapach lasu, wiatr muskający twarz, a także radość i satysfakcję z pokonanych przeciwności losu i przebycia kolejnej trasy.

Spróbujcie, a smak przygody nie będzie Wam już obcy.

Do zobaczenia na szlaku





Wędrujcie z nami!



1 Nigdy nie jest za późno, aby rozpocząć

Praca, dom, rodzina, codzienne obowiązki, ciągły brak czasu – doświadcza tego każdy z nas. Czas biegnie nieubłaganie i ani się człowiek obejrzy, a tu dzieci już dorosły i opuściły rodzinny dom, pojawiły się wnuki, ale i one już podrastają, przychodzi czas na emeryturę.

Prawie każdy myśli – wreszcie można będzie odpocząć i do woli się wyspać! Ale po niezbyt długiej chwili odpoczynku zaczyna czegoś brakować. Brak spotkań z innymi ludźmi, brak interesującego i wciągającego zajęcia, brak osób, które nas potrzebują. Najgorsza jest nuda, więc trzeba z nią walczyć. Najwyższy czas wreszcie pomyśleć o sobie. Emerytura jest do tego najlepszym okresem, bo już nas nie obowiązuje „wyścig szczurów”, nie musimy się do niczego spieszyć, można wreszcie poświęcić się swoim pasjom, a może nawet pomyśleć o rozwoju jakichś nowych zainteresowań, o robieniu czegoś, co zawsze chcieliśmy robić, a nigdy na to nie było czasu. Dlaczego nie zacząć uprawiać turystyki?

Czasem z zazdrością patrzymy na niemieckich, japońskich czy amerykańskich emerytów, którzy z aparatami fotograficznymi podróżują po całym świecie, spędzając jeden dzień w Krakowie, kolejny w Zakopanem, a kolejny w Warszawie. Ale po co się tak spieszyć? My też możemy uprawiać turystykę, ale po pierwsze znacznie taniej, a po drugie – nie w takim pośpiechu. Nie konieczne trzeba wyjeżdżać daleko na drugi koniec świata, aby zobaczyć

coś ciekawego i pięknego. A po zobaczeniu tego co blisko, można pojechać lub pójść coraz dalej i dalej. Turystyka piesza, rowerowa lub inna angażująca nasze mięśnie służy też bardzo pozytywnie naszemu zdrowiu. Nie od dziś wiadomo, że codzienny umiarkowany wysiłek fizyczny wpływa bardzo pozytywnie na zdrowie i sprawność. Oczywiście wszystko należy czynić rozsądnie i z umiarem, szczególnie dotyczy to osób początkujących, które nie znają jeszcze swoich możliwości.

Przygodę z turystyką najlepiej rozpocząć od wycieczek krótkich, na początek co najwyżej kilkugodzinnych. Wystarczy wsiąść w samochód, autobus, lub pociąg i wyjechać w najbliższą okolicę swojego miasta. Nawet się nie spodziewamy, ile można tam spotkać ciekawostek, ile można zobaczyć interesujących miejsc. Jeśli się nam spodoba – wybierzmy się na dłuższą, całodzienną wędrowkę w nieco dalszą okolicę.

Aby nie wędrować samotnie warto zachęcić do wspólnego uprawiania turystyki osoby bliskie – przyjaciół, sąsiadów lub znajomych. Warto odświeżyć stare przyjaźnie, na kultywowanie których nie było czasu w codziennym kołowrotku, warto też otworzyć się na nowe znajomości, na przykład zapisać na zajęcia popularnych „Uniwersytetów Trzeciego wieku” lub zajęcia sportowe dla osób w średnim i starszym wieku. Jest ich całkiem sporo.

Warto też zachęcić do wspólnego uprawiania turystyki swoją „drugą połówkę”, a także dzieci i wnuki. Wspólna pasja jednoczy rodzinę i sprawia, że będziemy się ze sobą czuli lepiej, zawsze będzie też wspólny temat do rozmów i do snucia kolejnych planów.

Poniżej prezentujemy różne rodzaje aktywności jakie może uprawiać osoba w średnim lub starszym wieku razem ze swoją rodziną lub z przyjaciółmi. W kolejnych rozdziałach zaprezen-

wane zostaną porady dotyczące przygotowania się do wycieczki, odpowiedniego doboru sprzętu, organizacji dnia na trasie, unikania potencjalnych niebezpieczeństw. Znajdziecie też porady medyczne i propozycje miejsc, do których w trakcie wędrówek dotrzeć warto.

Mamy nadzieję, że nasze opracowanie zachęci osoby w każdym wieku do uprawiania turystyki i pomoże w odpowiednim przygotowaniu się do wycieczek. Miłej lektury!

Zespół autorów





turystyka
łączy pokolenia

WĘDRUJ Z NAMI!



WWW.PTTK.PL



2 Formy turystyki dostępne dla wszystkich niezależnie od wieku

1. Turystyka piesza

Uprawianie tej formy turystyki w postaci krótkich wycieczek za miasto, nie wymaga specjalnych przygotowań ani też specjalistycznego sprzętu i – co ważne – można ją uprawiać praktycznie przez cały rok. Wystarczy sportowy ubiór i co jest bardzo ważne, sportowe, ale nie koniecznie wysokie, za to wygodne obuwie. Bardzo przydatne i ułatwiające poruszanie się po nierównej nawierzchni mogą być kijki – obojętnie, czy są to kijki trekkingowe czy specjalistyczne do uprawiania Nordic-Walking. Na wypadek nagłego pogorszenia się pogody warto mieć ze sobą okrycie od deszczu lub przynajmniej parasol. Przyda się też kanapka na drogę, coś do picia, a jesienią i wiosną zapasowy sweter lub bluza polarowa. Oczywiście wydaje się zabranie ze sobą telefonu i dokumentów, ale na wszelki wypadek o tym przypominamy. Aby to wszystko ze sobą zabrać potrzebny jest plecak, należy bezwzględnie unikać wszelkich toreb lub reklamówek zajmujących ręce. Torba na ramię też nie jest zbyt wygodna, ale ostatecznie w przypadku braku plecaka można się nią posłużyć. Nie trzeba od razu kupować drogiego plecaka w sklepie sportowym, wystarczy wypożyczyć „szkolny” plecak od wnuka, a jeszcze lepiej zabrać wnuka ze sobą na spacer. O wyposażeniu niezbędnym na poważniejsze i dłuższe wycieczki przeczytać można w rozdziale dotyczącym sprzętu.

Ze względu na ochronę przed kleszczami i komarami na spacer do lasu dobrze jest ubrać się w długie spodnie i koszulę z długim rękawem, najlepiej z wąskimi mankietami. Z tego samego względu raczej nie należy przedzierać się przez chaszczce, a chodzić tylko ścieżkami i wyznaczonymi szlakami. Po powrocie z wycieczki do domu trzeba obejrzeć dokładnie całe ciało sprawdzając, czy nie ma wbitego kleszcza. W przypadku znalezienia go, trzeba pajęczaka delikatnie usunąć, tak aby nie pozostały wbite w ciało fragmenty „głowy” (najlepiej „wykręcić”, lub usunąć za pomocą specjalnego urządzenia wytwarzającego podciśnienie) i jak najszybciej skontaktować się z lekarzem.

Należy wybierać trasy znane lub dobrze oznakowane. Zawsze trzeba wiedzieć gdzie się jest! Nawet kilkugodzinne zabłądzenie w lesie, zwłaszcza przy złej pogodzie może się odbić na zdrowiu. W przypadku jakichkolwiek problemów nie należy się wstydzić wzywania pomocy. Numerem alarmowym pod jaki zawsze można dzwonić jest 112 (dostępny nawet bez karty SIM).

Wędrując pieszo po różnych ciekawych trasach turysta zdobywać może kolejne stopnie Odznaki Turystyki Pieszej, a także liczne odznaki krajoznawcze. Ich regulaminy oraz propozycje ciekawych wycieczek znajdziecie w najbliższym oddziale PTTK.

Nordic-Walking

Pod tym angielskim terminem kryje się modna ostatnio aktywność fizyczna uprawiana w całej Europie nie tylko przez emerytów. Jest to po prostu marsz ze specjalnymi kijkami, które służą nie tyle do podpierania się, co do odpychania od podłoża w kierunku marszu. Dzięki temu marsz może być szybszy, ponadto oszczędzane są stawy nóg, a dzięki ruchowi ramion zaangażowanych jest około 80% mięśni ciała.

Nordic-Walking można uprawiać rekreacyjnie, ale również w Polsce organizowane są zawody sportowe w tej dyscyplinie, najstarsi zawodnicy mają prawie 80 lat!

Aby poruszać się z kijkami w sposób prawidłowy i nie narażać się na kontuzje, najlepiej jest rozpoczynać uprawianie tej aktywności pod okiem instruktora. W prawie każdym większym mieście, a także w ośrodkach wczasowych czy uzdrowiskach można zapisać się do grupy uprawiającej Nordic-Walking, a także za niewielką opłatą wypożyczyć kijki. Aby nauczyć się prawidłowego chodzenia z kijkami nawet bardzo „opornym” wystarczą dwie lub trzy godzinne „lekcje”, potem można chodzić samodzielnie lub ze znajomymi.

2. Turystyka górska

Turystyka górska jest nieco trudniejsza niż nizinna i wymaga więcej wysiłku, więc potrzebne jest choćby minimalne przygotowanie kondycje. Bez wcześniejszej „zaprawy” można się wybrać co najwyżej na spacer np. do Doliny Kościeliskiej, Chochołowskiej lub na inne szlaki o podobnej trudności. Warto też przed wyprawą w góry zasięgnąć porady swojego lekarza, gdyż nie wszystkim pobyt w górach służy. Czasami może być potrzebna kilkudniowa aklimatyzacja. Wędrowanie po górach najlepiej uprawiać w gronie przyjaciół, lub w zorganizowanej grupie pod opieką fachowego przewodnika.



W terenie górskim spotykamy zazwyczaj trudniejsze warunki terenowe, pogoda jest bardziej zmienna, okolice bardziej odludne. W górach wyższych, takich jak Tatry dodatkową trudność stanowić może ekspozycja, czyli popularnie mówiąc „przepaście” na niektórych szlakach turystycznych. Dlatego też do górskiej wy-

prawy trzeba być bardzo dobrze przygotowanym i niczego nie wolno zaniedbać, bo lekceważenie gór bywa naprawdę niebezpieczne, o czym przeczytać można w kronikach GOPR i TOPR.

Aby uniknąć wyziębienia, czy kontuzji należy ubrać się w wygodną odzież i mocne buty, najlepiej chroniące kostkę. Do plecaka trzeba zapakować zapasowe ciepłe ubranie, okrycie od deszczu, latarkę, apteczkę z podstawowymi lekami, bandażem i plastrami na obtarcia. W czasie słonecznej pogody przyda się okrycie chroniące głowę przed słońcem oraz krem z wysokim filtrem, którym trzeba posmarować wszystkie odkryte części ciała aby uniknąć oparzeń słonecznych.

Trasę koniecznie trzeba zaplanować wcześniej, dbając o to by przewidzieć możliwość skrócenia wycieczki w razie niepogody. Pamiętać trzeba o mapie i w żadnym wypadku nie wolno zbacać ze znakowanych szlaków, nawet wtedy kiedy droga „na skróty” pozornie wydaje się bezpieczna.

W razie zabłądzenia, złego samopoczucia lub urazu nie należy się wstydzić poproszenia o pomoc spotkanych turystów, lub wyspecjalizowane służby. W górach są to GOPR oraz TOPR, ich numer alarmowy to **601 100 300**.

Pamiętajmy, że wędrując po górach można przy okazji zbierać punkty niezbędne do zdobycia kolejnych stopni Górskiej Odznaki Turystycznej.

3. Turystyka rowerowa

Turystyka rowerowa pozwala na przemierzanie codziennie tras od 3 do 4 krotnie dłuższych niż można to zrobić pieszo. Jednocześnie prawie wszystkie drogi i ścieżki dostępne dla piechura są również dostępne dla rowerzysty. To powoduje, że na równinach i na pogórzach jest to najbardziej popularny rodzaj turystyki pozwalający łączyć przyjemny wysiłek fizyczny z krajoznawstwem.



Ten rodzaj turystyki dostępny jest prawie dla wszystkich, również dla tych, którzy mają problemy ze stawami kolanowymi i w związku z tym nie radzą sobie z dłuższym marszem. Na wszelki wypadek warto jednak zapytać swojego lekarza, czy nie ma przeciwwskazań do jazdy na rowerze. Do jej uprawiania konieczny jest sprawny rower, jeżeli jednak nie planujemy długich i trudnych wypraw, to w zupełności wystarczy rower „supermarketowy”. Do przewożenia niewielkiego bagażu, w którym znajdzie się okrycie od



deszczu czy kanapka, zdecydowanie wygodniejsze od plecaka i nie obciążające kręgosłupa są sakwy rowerowe, lub choćby koszyczek na bagażnik. Absolutnie niezbędnym elementem wyposażenia jest kask, który musi być specjalnie dedykowany do jazdy na rowerze i mieć właściwy atest.

Naczelna zasada bezpieczeństwa jaka obowiązuje turystów rowerowych to zasada ograniczonego zaufania w stosunku do innych użytkowników dróg. Poruszając się rowerem po drogach publicznych niestety często można się zetknąć z nieodpowiedzialnym zachowaniem innych użytkowników drogi. Aby niebezpieczeństwo zminimalizować należy stosować wspomnianą zasadę ograniczonego zaufania, na przykład zwolnić przed dojazdem do skrzyżowania i uważnie się rozglądać, nawet jeśli na pewno mamy pierwszeństwo przejazdu. Poza tym wędrując na rowerze zdecydowanie najlepiej jest unikać ruchliwych szos, a przemiesz-

czać się bocznymi drogami lub specjalnie wyznakowanymi ścieżkami i szlakami rowerowymi.

Nawet jeżeli nie ma wyznakowanych specjalnych ścieżek, to każda podmiejska okolica bogata jest w liczne leśne i polne drogi, które można wykorzystać do rowerowych wędrówek. Przydaje się wtedy dobra mapa i umiejętność posługiwania się nią.

Poruszając się po drogach publicznych (a nawet jadąc do lasu nie da się uniknąć korzystania z nich) należy bezwzględnie stosować się do przepisów kodeksu drogowego, rower powinien być w pełni sprawny, a zwłaszcza posiadać dobrze działające hamulce i oświetlenie.

Planując trasy wycieczek rowerowych najlepiej zaczynać od tur krótkich, co najwyżej kilkunastokilometrowych, w miarę nabierania kondycji i doświadczenia trasy będą się stopniowo wydłużały. Przy planowaniu pomocne mogą być liczne dostępne w księgarniach przewodniki dla rowerzystów lub strony internetowe z opisami szlaków np. www.narowerze.pttk.pl.

Uczestnicząc w turystycznych wyjazdach rowerowych zdobywać można cały szereg odznak kolarskich w tym Kolarską Odznakę Turystyczną.

4. Marsze i biegi na orientację

Ta forma aktywności stojąca na pograniczu sportu i rekreacji kojarzona jest zwykle z młodymi ludźmi – uczniami szkół średnich i gimnazjów oraz z harcerzami. Jednak wystarczy zerknąć na którykolwiek regulamin zawodów na orientację, które często są organizowane przez kluby PTTK, aby zobaczyć, że ich uczestnicy podzieleni są na kategorie wiekowe od młodzików i juniorów aż do kategorii 65+ i 70+. W celu popularyzacji tej dyscypliny często organizowane są również kategorie „rodzinne” w których mogą



brać udział grupy osób w różnym wieku, nawet całkiem bez doświadczenia.

Zawody w biegach i marszach na orientację polegają na przebyciu wytyczonej i oznaczonej na mapie trasy. Po drodze trzeba „zaliczyć” oznaczone na mapie oraz w terenie punkty kontrolne. Zawodnicy, startujący zazwyczaj indywidualnie lub w drużynach 2-3 osobowych otrzymują na starcie mapę trasy oraz „kartę startową”, w której obowiązani są potwierdzić swój pobyt na punktach, na przykład zaznaczając krzyżyk w odpowiednich kratkach karty kolorową kredką zawieszoną na punkcie (na każdym punkcie inny kolor), lub robiąc w karcie dziurkę za pomocą specjalnego perforatora. W profesjonalnych zawodach używane są karty chipowe, które „odbija się” na punktach. W trakcie biegu często są też do realizacji inne zadania dodatkowe wymagające wyężenia umysłu, np. ocena odległości do oddalonego punktu, odpowiedź na pytania krajoznawcze związane z rejonem w którym odbywają się zawody i inne. Czasem organizator umieszcza na trasie „mylne” nadprogramowe punkty, za zaznaczenie których na swojej karcie otrzymuje się punkty ujemne.

Na trasie nie wolno używać GPS-ów, natomiast jak najbardziej wskazane jest korzystanie z tradycyjnego kompasu lub busoli.

W zawodach wygrywają zwykle nie najszybsi i najsprawniejsi tylko najbardziej doświadczeni. Osoby w wieku średnim i starszym jeśli tylko dobrze znają się na mapach i mają dobrą orientację w terenie mogą więc skutecznie rywalizować ze znacznie młodszymi kolegami.

5. Turystyka narciarska i piesza zimowa

Turystyka narciarska popularna jest na szlakach już od ponad 100 lat, to jest od czasów kiedy w Polsce zaczęto używać nart. Na samym początku nart używano głównie do przemieszczania się,

a więc do uprawiania turystyki, dopiero w ciągu ostatnich kilkunastu lat popularne stało się narciarstwo „przywyciągowe” które niewiele ma już wspólnego z turystyką.

W okresie ostatnich kilkunastu lat uroki uprawiania narciarskiej turystyki są odkrywane od nowa. Na nizinach jest to głównie narciarstwo śladowe, uprawiane na specjalnych wąskich nartach zbliżonych nieco pokrojem do biegówek, w górach – narciarstwo skitourowe, do którego używany jest specjalistyczny sprzęt – narty, wiązania i foki, czyli specjalne taśmy przyklejane od spodu nart i zabezpieczające przed zsuwaniem się na podejściach. Niestety jest to sprzęt stosunkowo drogi, przynajmniej w porównaniu z tym, jaki potrzebny jest do turystyki pieszej. Do uprawiania tego rodzaju turystyki nawet w niskich górach niezbędne są podstawowe umiejętności z zakresu jazdy na nartach.

Zimowa turystyka wysokogórska, wychodzenie zimą w Tatrach ponad schroniska to już „wyższa szkoła jazdy”, wymagająca specjalistycznego sprzętu takiego jak raki i czekan, umiejętności posługiwania się nim i absolutnie nie należy jej uprawiać bez wcześniejszego przygotowania i bez odpowiednich umiejętności. Warto też pamiętać o tym, że zima w Tatrach trwa zazwyczaj aż do maja.

Spacerując zimą po nie przedceptanych szlakach w niższych górach lub nawet po terenie płaskim, dobrze jest zaopatrzyć się w rakiety śnieżne, które w znacznym stopniu ułatwiają poruszanie się po śniegu. Uprawianie turystyki zimowej – narciarskiej i pieszej nie jest wskazane dla osób mających problemy zdrowotne. Turystyka zimowa stanowi wysiłek znacznie bardziej obciążający organizm niż turystyka letnia, wycieczki zimą wymagają dobrej kondycji i przede wszystkim znacznej wytrzymałości.

Oczywiście można przespacerować się zimą kilka godzin po przedceptanych ścieżkach w dolinach i to w takie miejsca gdzie przy ewentualnej gwałtownej zmianie pogody nie będzie zbyt



daleko od schroniska lub kwatery, jednak udając się na długie trasy trzeba być ostrożnym i jeszcze lepiej niż zawsze zaplanować wędrówkę.

Koniecznym należy pamiętać o odpowiednim ubraniu. Najlepiej ubierać się „na cebulkę” w wiele warstw cieńszej odzieży. W czasie marszu szybko robi się gorąco, więc zbędne „warstwy” można zdjąć, ale w czasie krótkiego nawet odpoczynku od razu robi się zimno, więc trzeba się ubrać w dodatkowy polar, lub ciepłą kurtkę. Na zimowe wycieczki, nawet te krótkie należy zabrać ze sobą ciepłą herbatę w termosie oraz coś słodkiego.

W trakcie wypadów zimowych jeszcze częściej niż latem jest się narażonym na gwałtowne zmiany pogody, które dla niedoświadczonego turysty mogą być groźne nawet dla życia. Dlatego po raz kolejny należy podkreślić, że wybierając się zimą nawet na niezbyt długi spacer przy ładnej pogodzie nie należy oddalać się za bardzo od „cywilizacji” w postaci schroniska, ośrodka narciarskiego lub wsi. Jeżeli oddalimy się od miejsca zamieszkania tylko o godzinę drogi przy ładnej, słonecznej pogodzie i po wydeptanych ścieżkach – to w wypadku silnej śnieżycy powrót może zająć 3-4 godziny, a to już może być groźne dla zdrowia i życia.

Uprawiając turystykę narciarską zdobywać można punkty do kolejnych stopni Górskiej Odznaki Narciarskiej lub Nizinnej Odznaki Narciarskiej PTTK.

6. Turystyka kajakowa

Latem przy pięknej pogodzie najprzyjemniej wypoczywa się nad wodą. W Polsce jest jeszcze wiele pięknych, czystych i dzikich rzek, są więc doskonałe wprost warunki do uprawiania turystyki kajakowej.

Jeśli chodzi o krótki rekreacyjny spacer kajakiem po łatwym akwenu to w zasadzie nie ma ograniczeń wiekowych ani zdro-

wotnych do uprawiania tej formy aktywności. Nieco dłuższy spływ, na przykład rekreacyjny spływ wakacyjny związany jest zwykle z biwakowaniem, rozkładaniem i zwijaniem namiotu, przenoskami nieraz ciężkich kajaków i bagaży oraz niewygodą na noclegach (np. brak toalety i bieżącej wody). Tak więc decydując się na uprawianie tego rodzaju turystyki warto wziąć pod uwagę swoje możliwości kondycyjne i zdrowotne, a także to czy po prostu będzie nam się chciało znosić niewygody.



Mimo tego cały szereg osób, które w młodości rozpoczęły uprawianie tego typu turystyki kontynuują swoją aktywność w wieku średnim i starszym.

Dobrze jest wybierać się na tego typu wyjazdy ze zgraną paczką przyjaciół. W uprawianiu tego rodzaju turystyki szczególnie ważna jest rola

doświadczonego lidera, który zawczasu dostrzeże ewentualne niebezpieczeństwa i ewentualnie pomoże mniej doświadczonym uczestnikom spływu. Najlepiej na swój pierwszy spływ wybrać się pod kierunkiem takiej doświadczonej osoby.

Uprawiając turystykę kajakową zdobywać można kolejne stopnie Turystycznej Odznaki Kajakowej.

7. Turystyka żeglarska

Turystykę można również uprawiać żeglując. Tereny północnej Polski a zwłaszcza Warmia i Mazury stwarzają doskonałe wa-

runki do uprawiania żeglarskiej turystyki śródlądowej, bardziej zaawansowani i odważni uprawiają żeglarstwo morskie.

Ten rodzaj aktywności wymaga bardziej fachowego przygotowania niż inne rodzaje turystyki, umiejętności warto nabyć na licznie organizowanych kursach żeglarskich. Duże są również wymagania sprzętowe, dlatego żeglarze na ogół zrzeszają się w klubach, gdzie wspólnie użytkują posiadany sprzęt.

Turystyka żeglarska uczy szacunku do przyrody, zdyscyplinowania i samodzielności. Uprawiając ten rodzaj turystyki zdobywać można Żeglarską Odznakę Turystyczną.

8. Turystyka samochodowa, krajoznawstwo

Najpopularniejsza wśród ogółu turystów – i w kraju i za granicą jest turystyka samochodowa połączona ze zwiedzaniem. Samochodem lub w zorganizowanej grupie autokarem dojeżdża się do wybranego miejsca, odpoczywa w lesie lub nad wodą, zwiedza ciekawe obiekty krajoznawcze.

Przy planowaniu każdego wyjazdu trzeba wziąć pod uwagę, że musi on być przygotowany tak aby wszystkim uczestnikom sprawiał on przyjemność, a jednocześnie nie narażał na niewygody. To niby oczywiste, ale dość często zdarza się, że planujący wyjazd nie bierze pod uwagę oczekiwań i preferencji innych uczestników.

„Poznanie świata” zawsze warto rozpoczynać od okolic najbliższych w stosunku do miejsca zamieszkania. Jeżeli chcemy pojechać gdzieś dalej – nie należy planować zbyt długich tras dziennych przejazdów. Lepiej podzielić dojazd na kilka etapów, a zaplanować zwiedzanie interesujących obiektów po drodze. Dobrze jest również zaplanować i zarezerwować noclegi na tra-

sie przejazdu. Co 2-3 dni warto zrobić sobie przynajmniej jeden dzień wypoczynku, nad wodą lub w lesie.

Główną zasadą bezpiecznego podróżowania jest rygorystyczne przestrzeganie przepisów ruchu drogowego oraz zasada ograniczonego zaufania wobec innych użytkowników dróg. Przede wszystkim nie powinniśmy się spieszyć. Należy zaplanować trasy tak długie, aby ich przejechanie w określonym czasie było realne i bezpieczne. W razie ogarniającej w czasie jazdy senności trzeba się zatrzymać i najlepiej trochę się zdrzemnąć, picie kawy na dłuższą metę nie pomaga. Absolutnie nie wolno siadać za kierownicę po użyciu alkoholu!

O planowaniu wyjazdu krajoznawczego będzie można więcej przeczytać w kolejnych rozdziałach niniejszego opracowania.

Uprawiając ten rodzaj turystyki zdobywać można liczne Krajoznawcze Odznaki Turystyczne.

9. Biwakowanie

Formą turystyki, która wymaga znacznie więcej wcześniejszych przygotowań oraz samozaparcia w trakcie wędrówki jest turystyka piesza, rowerowa lub górską z przewidzianymi na trasie biwakami. Jednak również ta forma uprawiania turystyki dostępna jest wszystkim, w tym również dla zdrowych osób starszych np. na wyprawę z wnukiem i dla całych rodzin. Niestety są z niej wyłączone osoby, które mają schorzenia stawów lub kręgosłupa.

W Polsce i w większości krajów europejskich biwakowanie dozwolone jest wyłącznie w miejscach do tego wyznaczonych. Są to przede wszystkim kempingi, pola namiotowe, lub wyznaczone przez nadleśnictwa miejsca biwakowe. Można również biwakować w pobliżu prywatnych gospodarstw po uzyskaniu zgody właściciela terenu.

Kempingi znajdują się na ogół w miejscach atrakcyjnych turystycznie z możliwością dojazdu samochodem, za rozstawienie namiotu się płaci. Za to można korzystać z pryszniców, baru, kuchni turystycznej, czasem można za dodatkową opłatą wypożyczyć rower lub nad jeziorem sprzęt pływający. Ale jest zazwyczaj tłoczno, hałaśliwie i o spokoju można tylko pomarzyć.

Pola namiotowe położone są zwykle w pobliżu dróg lub szlaków turystycznych i rzadko są płatne, ale zwykle brak jest dostępu do wody pitnej, czasem stoi wiata ze stołem i ławami oraz drewniana wygodka z serduszkami. Turyści piesi i rowerowi mogą z powodzeniem z nich korzystać, nie można jednak zostawić na nich namiotu bez opieki. Są one zaznaczone na mapach turystycznych.



U gospodarza można poprosić o pozwolenie na rozbicie namiotu na łące lub w ogródku. Zaletą jest łatwy dostęp do wody pitnej i możliwość zostawienia dobytku pod opieką gospodarzy, jeśli decydujemy się założyć bazę i wyruszać na jednodniowe wycieczki. Za możliwość biwaku na terenie prywatnym wypada zapłacić, a przynajmniej należy o to zapytać. W lesie, poza wyznaczonymi miejscami biwakowymi, nie wolno rozbijać namiotu, ale można postarać się o zgodę leśniczego.

Biwakować można także na Studenckich Bazach Namiotowych (SBN) rozbijanych corocznie w różnych atrakcyjnych turystycznie miejscach i przy Studenckich Chatkach. SBN oferują także tanie noclegi pod namiotami dostępne dla wszystkich turystów. Informacje o lokalizacji SBN na http://obiektty.pttk.pl/sbn_2014.pdf

Miejsce na biwak trzeba znaleźć najpóźniej dwie godziny przed zachodem słońca. Prace obozowe – rozbicie namiotu, przyniesienie wody, ugotowanie kolacji zajmują właśnie mniej więcej tyle czasu a lepiej je zrobić przy świetle dziennym. Miejsce na namiot powinno być równe, płaskie, suche; należy unikać zagłębień terenu, gdzie w czasie deszczu może zbierać się woda, osłonięte od wiatru – unikać trzeba grzbietów górskich i rozległych polan, skraj lasu lub uskok terenu skutecznie chronią od wiatru.

Rozbijanie namiotu dobrze jest przeciwiczyć przed wyjazdem, a przy okazji sprawdzić czy namiot jest kompletny i nieuszkodzony. Wbicie w ziemię szpilki lub śledzia nie powinno stanowić problemu, chyba że trafimy akurat na kamienisty grunt, wówczas należy szukać miejsca obok. W terenie piaszczystym lepiej od szpilek i śledzi trzymają drewniane kołki, sporządzone „na miejscu” z suchych gałęzi. Linek odciągowych nie należy napinać zbyt mocno a po pewnym czasie trzeba skorygować naprężenie odciągów. Wejścia do namiotu podczas rozstawiania powinny być zamknięte. Dodatkową izolację przed wilgocią i ochronę podłogi przed uszkodzeniem i zabrudzeniem zapewni kawałek zwykłej folii budowlanej podłożony pod namiot. Po rozbiciu namiotu należy sprawdzić, czy tropik jest w odpowiedniej odległości od sypialni, czy przypadkiem się nie styka z nią. Grozi to przemakaniem wnętrza namiotu podczas deszczu.

Prawdziwą przyjemnością na biwaku jest rozpalenie ogniska, ale z ogniem należy obchodzić się bardzo ostrożnie zarówno ze względu na bezpieczeństwo własne, namiotu, jak i ochronę lasu. Miejsce na ognisko warto otoczyć kręgiem z polnych kamieni, zwrócić uwagę na kierunek wiatru i odległość od namiotów, aby iskry nie wypalały dziur w tropiku i dym nie przeszkadzał innym uczestnikom biwaku. Nie należy rozpalać zbyt dużego ogniska. Małe ognisko łatwiej jest kontrolować i oszczędniej zużywa się opał, po który często trzeba daleko chodzić. Drewno na ognisko powinno być suche. Świeże obłamane z drzewa gałęzie będą się

słabo palić i dawać dużo dymu, więc nie należy tego robić nie tylko ze względu na ochronę przyrody. Drewno bukowe wolno się pali i daje dużo ciepła, a świerk pali się szybciej, daje duży płomień, ale strzela iskrami. Ogniska, nawet małego nie wolno rozpałać w pobliżu lasu, zabudowań gospodarczych, na torfowiskach oraz wszędzie tam, gdzie jest zakaz używania otwartego ognia.

Bo biwaku namiot najlepiej jest związać w stanie całkowicie suchym, ale jeżeli nie jest to możliwe np. ze względu na padający deszcz, to ostatecznie jeden dzień przetrzyma on w stanie mokrym. Należy jednak bezwzględnie wysuszyć go zaraz po powrocie do domu, gdyż mokra tkanina zapleśnieje. Ubrudzoną ziemią lub gliną podłogę oraz szpilki i śledzie najlepiej wytrzeć specjalnie do tego przeznaczoną ściereczką.



Po zakończeniu obozowania i zwinięciu namiotu należy dokładnie pozbierać śmieci, najlepiej od razu wkładając je do worka i zabrać ze sobą. Papiery można spalić w ognisku, ale absolutnie nie wolno palić w ognisku plastikowych opakowań i butelek. Przed opuszczeniem miejsca biwaku warto jeszcze raz dokładnie obejrzeć miejsce obozowania, czy nie zapomnieliśmy czegoś ważnego zabrać.

Na dłuższy, samochodowy wyjazd pod namiot, kiedy planowanych jest więcej biwaków, a nie da się przewidzieć jaka będzie pogoda najlepiej jest zabrać duży „rodzinny” namiot, w którym

będzie miejsce na postawienie w przedśionku campingowego stolika, tak aby można było przy nim usiąść, zjeść coś czy poczytać, również w czasie deszczu. Na biwak należy też zabrać odpowiednią ilość łatwego w przygotowaniu jedzenia.

10. Inne bardziej specjalistyczne formy aktywności – wspinaczka skałkowa, nurkowanie, turystyka konna

Te formy aktywności, mimo że jak najbardziej dostępne dla osób w każdym wieku wymagają dobrego zdrowia, bardzo specjalistycznego przygotowania i rygorystycznego przestrzegania zasad bezpieczeństwa. Jedynym dobrym i rozsądnym wyjściem jest rozpoczęcie jej uprawiania pod okiem doświadczonego instruktora. Wcześniej należy zasięgnąć opinii dobrego lekarza, najlepiej lekarza sportowego.





3 Z kim wędrować? – czyli dobór towarzystwa na wę- drówkę

Trudno jest jednoznacznie odpowiedzieć na pytanie „czy lepiej wędrować samotnie czy w grupie?”. Samotnych wędrowek na pewno nie powinni podejmować turyści nowicjusze. Zwłaszcza w rejonach bardziej „odległych od cywilizacji” nawet banalne zwichnięcie kostki może być poważnym problemem. Nawet doświadczeni turyści zdecydowanie nie powinni wychodzić samotnie na wędrowki zimowe. Najbardziej godne polecenia są wyjazdy w niewielkich, kilkuosobowych grupach. W zbyt licznej grupie turystycznej dostosowanie tempa marszu do najsłabszych, czekanie na spóźnialskich ogranicza możliwość osiągnięcia celu. W czasie dłuższych wypraw kłopotliwa jest również konieczna dla licznej grupy rezerwacja noclegów i przejazdów. Utrudnia to etap planowania i zmniejsza możliwości zmiany trasy, na przykład, z powodów pogodowych.

Najbardziej operatywna jest grupa dwuosobowa, ale na dłuższe wyprawy warto skompletować ekipę kilkuosobową. Często liczebność grupy ustala się z powodów ekonomicznych zgodnie z pojemnością samochodu. Koszty przejazdu samochodem lepiej podzielić jest na cztery lub pięć osób niż na dwie. Jeśli planowane jest biwakowanie w namiotach to liczebność grupy wyznaczona jest przez ilość i rodzaj namiotów.

Partner na wycieczce jest prawie tak samo ważny jak w życiu i tak samo trudno jest go znaleźć (no, może nieco łatwiej jest go

zmienić). Zazwyczaj nawet wędrując w grupie kilkuosobowej zawsze jest ktoś, z kim się najlepiej rozmawia, kto ma podobne zainteresowania. Taki ktoś może stać się stałym turystycznym partnerem. Najlepszym sposobem wzajemnego „sprawdzenia się” i dopasowania są wspólne wycieczki, na początku łatwe, potem coraz trudniejsze. Na jednodniowy wypad za miasto, w łatwy teren, można wybrać się nawet w towarzystwie dość przypadkowym. Jeśli na tym pierwszym wyjeździe wszystko jest w porządku to można pokusić się na trochę trudniejszą wspólną wędrowkę.

A kiedy już spędzimy z kimś tydzień w deszczu pod namiotem i nie pokłócimy się – to już wiemy że to jest „ten” partner.



Partnerem nie koniecznie musi być kolega lub koleżanka, bardzo często jest to ktoś z rodziny, najczęściej partner górski jest jednocześnie partnerem życiowym. Z doświadczenia można powiedzieć, że małżeństwa które poznały się w górach i niejedną wycieczkę odbyły razem, są zwykle lepiej do siebie dopasowane i bardziej trwałe niż inne.

Osobom całkowicie niedoświadczonym, które nie posiadają partnera do wędrowki polecić można zorganizowaną wycieczkę z przewodnikiem. Jest to niewątpliwie najbezpieczniejsza forma turystyki. Ponadto jej zaletą jest duży ładunek wiedzy o terenie, który przekazuje przewodnik. Niestety, wycieczki z przewodnikiem są droższe niż organizowane samodzielnie, a ponadto zmuszają uczestników do akceptacji pewnych ograniczeń. Wędrując grupowo z przewodnikiem nie da się zmienić planu wycieczki według własnego widzimisię, trzeba dostosować się do wszystkich.



4 Przygotowanie do wędrowki

1. Niezbędne przygotowanie kondycyjne

Wybierając się na dłuższą wycieczkę pieszą, górską lub rowerową trzeba się liczyć z tym, że nasz organizm narażony będzie na zupełnie inny, znacznie większy wysiłek niż na co dzień w domu. Jeśli codziennie pracujemy i wypoczywamy tylko przed komputerem i telewizorem – to nie należy się spodziewać, że w dniu wyjazdu nabierzemy nagle kondycji i pokonamy wszelkie trasy bez zmęczenia. Szczególnie dotyczy to osób w wieku średnim i starszym.

Jest wiele bardzo indywidualnych metod dbania o kondycję ale podstawowa zasada to systematyczna, uprawiana kilka razy w tygodniu aktywność ruchowa. Poza tym że dbamy w ten sposób o kondycję, dbamy jednocześnie o własne zdrowie i urodę. Można to robić na wiele sposobów, według własnego uznania – można na przykład chodzić na basen, jeździć na rowerze, panie mogą uczęszczać na aerobik, lub uczyć się tańców latynoamerykańskich, panowie ćwiczyć regularnie na siłowni, lub można po prostu przez godzinę dziennie pograć w piłkę. Na poprawę kondycji bardzo dobrze działa uprawianie kilka razy w tygodniu spacerów lub marszów Nordic-Walking. Najważniejsze jest działanie systematyczne, nawet po pół godziny ruchu dziennie, ale za to każdego dnia. Warto też aby uniknąć nudy korzystać z różnych form aktywności, przeplatając jedne zajęcia innymi.

Przygotowanie kondycyjne należy rozpocząć na wiele miesięcy przed planowaną datą wyjazdu. Nie należy się zrażać brzydką pogodą. Najważniejsze jest pokonanie w sobie lenia.

2. Pomysł na wycieczkę

Wszystko zaczyna się od pomysłu. Inspiracją może być ciekawy artykuł przeczytany w prasie lub w Internecie, rozmowa z przyjaciółmi, wysłuchanie ciekawej prelekcji podróżniczej. Jeżeli jest już pomysł – można przystąpić do jego realizacji.



3. Plan wyjazdu

Podstawą udanej wycieczki jest dobrze ułożony plan. Najlepiej zacząć go opracowywać zaraz po podjęciu decyzji dokąd będzie wyjazd i w jaki sposób będziemy się przemieszczać, gdyż od tego zależy co trzeba będzie przygotować na wyjazd, co zarezerwować. Osoby mało doświadczone mogą poprosić, przynajmniej na początku, o pomoc swoich bardziej doświadczonych znajomych.



Opracowywanie planu wyjazdu wymaga sporo pracy, ale jest to zajęcie bardzo przyjemne. Opracowując plan już „podróżujemy w wyobraźni”. Korzystać należy z wszelkich dostępnych źródeł informacji – map, planów miast, przewodników książkowych, Internetu, rozmów z przyjaciółmi i znajomymi, którzy już byli w miejscu, które chcemy odwiedzić. Wszystkie te źródła wzajemnie się uzupełniają.

Plan na każdy dzień powinien być realny. Opracowując go, a zwłaszcza planując trasy piesze, rowerowe lub inne wymagające wysiłku fizycznego należy go dostosować do możliwości kondycyjnych najsłabszego uczestnika wyjazdu, a także pozostawić pewien zapas czasu na nieprzewidziane zdarzenia. Nie należy planować tras zbyt długich i wymagających. Należy również wziąć pod uwagę, który to w kolejności dzień wyjazdu. Jeśli grupa nie zna się wcześniej i jest to jej pierwszy wspólny wyjazd, zwłaszcza dłuższy – to kondycję uczestników najlepiej sprawdzić na wcześniejszym krótkim wspólnym wyjeździe, lub też pierwszego dnia, na który należy z góry przewidzieć większy margines czasowy. Nie jest wskazane wyruszenie na trudną wycieczkę po całonocnej podróży. Jeśli dojazd jest daleki lepiej zaplanować czas tak aby po podróży porządnie się wypaść a dopiero potem wyruszyć w trasę.

Po 3–4 dniach wędrówki należy przewidzieć jeden dzień odpoczynku. Jeżeli planowana jest trasa namiotowa to po 3–4 dniach noclegów „z dala od cywilizacji” dobrze jest przewidzieć jeden nocleg na campingu lub w schronisku, aby wszyscy mieli szansę wykąpać się i zrobić drobną przepierkę. Nic tak nie poprawia humoru jak ciepła kąpiel po czterech dniach mycia się tylko w potokach.

Nie należy planować celów zbyt ambitnych, wędrówka powinna być dla każdego przede wszystkim przyjemnością, a przestaje nią być, kiedy za wszelką cenę biegnie się do celu nie zwracając uwagi ani na obtarte nogi, ani na krajobrazy roztaczające się dookoła. Samo przemierzanie trasy powinno być ważniejsze niż cel.

Na każdy dzień należy przewidzieć program zastępczy na wypadek niesprzyjającej pogody (np. zwiedzanie zamiast wycieczki górskiej), zaś w trudniej dostępnych rejonach plan powinien uwzględniać możliwości awaryjnego wycofania się z trasy. Również szczegółowo planując cel i trasę wędrówki na każdy dzień, zawsze należy przewidzieć możliwość ewentualnego odwrotu w razie niedyspozycji któregoś z uczestników wycieczki, lub w razie załamania się pogody. Droga odwrotu powinna być jak najbezpieczniejsza i jak najkrótsza i to dokładnie w tej kolejności – najpierw bezpieczna, potem krótka, bo niekoniecznie jest to tożsame.

Dla wycieczki pieszej lub górskiej czas przejścia trasy w danym dniu łatwo jest wyliczyć na podstawie drukowanych przewodników, które z reguły podają czas potrzebny do przejścia konkretnego odcinka trasy. Można też skorzystać z pomocy mapy. Opisano to bardziej szczegółowo w rozdziale dotyczącym rozkładu dnia na szlaku.

Planując inny niż pieszy rodzaj wycieczki trzeba jeszcze bardziej mieć na uwadze możliwości kondycyjne, umiejętności i doświadczenie uczestników wyjazdu, gdyż np. na rowerze niektórzy przejechać mogą bez zmęczenia po 120 km dziennie, a niektórzy tylko po 30 km. Wycieczka powinna być przyjemna dla wszystkich – od najmłodszego do najstarszego uczestnika. Należy również wziąć pod uwagę rodzaj nawierzchni po jakiej będzie się jechać oraz przewyższenie, które trzeba będzie pokonać.

Również planując trasy samochodowe nie należy przesadzać z ich długością. Realna prędkość podróży samochodu osobowego, wliczając w to postoje i odpoczynki wynosi około 50 km/godz. na jednopasmowych drogach krajowych i lokalnych oraz około 80–90 km/godz. na autostradach i drogach bezkolizyjnych. Nawet wytrzymały kierowca nie powinien jechać bez przerwy więcej niż 3–4 godziny, a dziennie prowadzić samochodu więcej niż 8–9 godzin. Również dla pasażerów zbyt długa jazda jest mę-



cząca. Znacznie przyjemniej jest podzielić drogę na kilka etapów i wykorzystać przerwy na zwiedzanie lub krótki wypoczynek.

4. Środki finansowe i koszty

Planując wyjazd należy wziąć pod uwagę swoje możliwości finansowe. Prawie nikogo (a zwłaszcza emerytów) nie stać na luksusy, ale często daje się odnaleźć wygodne noclegi w całkiem przyzwoitych cenach, jak również zaoszczędzić sporo pieniędzy na przejazdach, korzystając z dostępnych promocji. Wydatki da się też w pewnym stopniu rozłożyć w czasie, przez co stają się mniej dotkliwe.

Przed rozpoczęciem wędrowki należy sporządzić chociaż orientacyjny kosztorys wyjazdu aby nie okazało się w trakcie wyjazdu, że nie mamy za co wrócić do domu. W planowaniu kosztorysu wędrowki należy uwzględnić następujące elementy:

- ◆ Koszty uzupełnienia wyposażenia – już w terminie dość odległym od daty planowanego wyjazdu należy przejrzeć wyposażenie i zdecydować, co trzeba dokupić czy wymienić. W pierwszej kolejności kupujemy to co jest niezbędne.

- ◆ Koszty apteczki – należy przejrzeć domową apteczkę, zdecydować co z niej można wykorzystać a co trzeba dokupić. Przetrimowane leki najlepiej od razu wyrzucić (zwykle w aptekach są na nie specjalne pojemniki)

- ◆ Koszty zakupu map i przewodników – warto je zakupić na tyle wcześniej, aby z nimi planować wyjazd.

- ◆ Koszty przejazdów – uwzględnić należy zarówno dojazd na miejsce, powrót, jak i ewentualne przejazdy na miejscu. W oszacowaniu kosztów przejazdu pomogą rozkłady jazdy, można też zadzwonić na informację. Nieocenionym źródłem informacji jest Internet. Na przejazdach można sporo zaoszczędzić kupując bilety przez Internet odpowiednio wcześniej. Niektóre linie autobusowe

we jak również tani przewoźnicy lotniczy często sprzedają bilety na kilka miesięcy przed datą ich wykorzystania w bardzo promocyjnych cenach. Na niektóre kilkuset kilometrowe trasy bilet autobusowy można czasem kupić już za złotówkę !

♦ Koszty noclegów – należy zapoznać się z ofertami schronisk, kempingów, lub kwater prywatnych na trasie wędrówki. Można zadzwonić i zapytać o ceny. Tu również dobrym źródłem informacji jest Internet, lepiej jednak zwrócić uwagę na aktualność strony. Poza sezonem letnim i okresami typu „długi weekend” również często można liczyć na promocje. Członkowie PTTK w schroniskach i stanicach wodnych korzystają z rabatów.



♦ Koszty wyżywienia – mogą być różne, w zależności od tego, czy zamierzamy stołować się w restauracjach i schroniskach, czy sporządzać posiłki samodzielnie. W tym ostatnim przypadku będą zapewne niewiele wyższe niż w domu. Poza granicami Polski ceny żywności są często znacznie wyższe (rzadziej niższe) niż w Polsce. Jeśli są wyższe – warto przynajmniej część żywności za-



kupić wcześniej i zabrać ze sobą. Jednocześnie nie należy w trakcie podróży rezygnować ze spróbowania miejscowych potraw regionalnych, czasem bardzo egzotycznych, bo każdy kraj poznaje się również korzystając z jego kuchni.

◆ Koszty zwiedzania – zazwyczaj jeśli jedziemy w nieznaną nam teren chcemy zobaczyć coś ciekawego oprócz samego szlaku. Należy przewidzieć koszty wstępu do muzeów, skansenów, jaskiń, parków narodowych i innych atrakcji.

◆ Koszty ubezpieczenia – w wypadku jeśli wybieramy się za granicę do kraju, który nie ma podpisanej z Polską odpowiedniej umowy należy się koniecznie ubezpieczyć od kosztów leczenia, gdyż koszty leczenia nawet przy najdrobniejszym urazie, czy niedyspozycji mogą być spore. Tego typu ubezpieczenia oferują praktycznie wszystkie towarzystwa ubezpieczeniowe, a jego koszt dla krajów europejskich wynosi około 3 zł za dzień pobytu za granicą. Niektóre towarzystwa oferują również ubezpieczenia o podwyższonej stawce (cena ok. 3 razy wyższa) dla uprawiających za granicą sporty ekstremalne – jak np. wspinaczkę wysokogórską. Niektóre towarzystwa ubezpieczeniowe oferują ubezpieczenie dotyczące „trekkingu” czyli nie wspinaczki a zaawansowanej turystyki, za stawki pośrednie. Wykupując ubezpieczenie należy dokładnie przeczytać umowę, a zwłaszcza to co jest w niej napisane „drobnym drukiem”. Osoby chorujące na choroby przewlekłe (np. nadciśnienie) muszą się liczyć z wyższymi kosztami ubezpieczenia. Członkowie PTTK są ubezpieczeni od następstw nieszczęśliwych wypadków w ramach opłacanych corocznie składek.

◆ Kieszonkowe – nie byłoby miłe gdyby nie wystarczyło nam pieniędzy na lody, lub na kawę. Takie sprawy także należy przewidzieć w kosztorysie. Wycieczka ma być przyjemnością, w imię oszczędności nie należy sobie wszystkiego odmawiać.

◆ Rezerwa finansowa – należy ją koniecznie przewidzieć. Może się zdarzyć mnóstwo niespodziewanych wypadków, np.

przytrafi się niespodziewana choroba i trzeba będzie kupić lekarstwa, koszty kilku noclegów mogą się okazać większe niż przewidzieliśmy, możemy paść ofiarą kradzieży. W obecnych czasach nie trzeba wszędzie wozić gotówki. Jako rezerwa służyć może konto w banku i karta płatnicza. Lepiej jednak posiadać ze sobą drugą kartę schowaną w innym miejscu, niż ta pierwsza (na wypadek kradzieży). Mając kartę trzeba się upewnić, czy w miejscu do którego się wybieramy na pewno jest bankomat.

5. Rezerwacja noclegów i biletów

Rezerwację noclegów warto zrobić kiedy plan wycieczki jest już ściśle ułożony, czasem można rezerwując noclegi odpowiednio wcześniej zaoszczędzić parę złotych. Nie ma jednak sensu rezerwacja miejsca pod namiot na campingu, lub miejsca w schronisku górskim (za wyjątkiem okresów „długich weekendów”, czy Sylwestra). W okresach niewielkiego ruchu turystycznego warto natomiast wcześniej upewnić się czy schronisko na pewno będzie w tym czasie czynne, czy nie ma np. jakiegoś remontu. Wystarczy wcześniej zadzwonić. Telefony do schronisk znaleźć można w prawie każdym przewodniku po danym rejonie oraz w Internecie. Przy okazji warto zapytać o promocje cenowe, proponowane w wielu schroniskach w okresach mniejszego natężenia ruchu turystycznego. Natomiast wybierając się w góry w długi majowy weekend, lub w okresie świąteczno-sylwestrowym, kiedy to wyruszają tam tłumy turystów, lepiej zawnoczu zarezerwować sobie miejsca, czasem trzeba wcześniej wpłacić zaliczkę.

Jeśli wybieramy się na daleką wyprawę należy pamiętać o wcześniejszej rezerwacji biletów lotniczych, autobusowych lub kolejowych. Kupując bilety nawet na pół roku przed planowaną wyprawą można zaoszczędzić całkiem sporo pieniędzy. Np. w jednej z polskich linii autobusowych można kupić bilety do słownie za 2 zł!



6. Tańsze podróże emerytów

Seniorzy mają prawo do dwóch przejazdów w ciągu roku z ulgą 37% w 2 klasie pociągów osobowych, pospiesznych i ekspresowych. Ulgą ta nie dotyczy przejazdów pociągami EuroCity i InterCity. Pamiętać jednak trzeba, że przejazd tam i z powrotem jest traktowany jako dwa oddzielne przejazdy.

Prawo do zniżki przysługuje na podstawie odpowiedniego zaświadczenia (wydawanego m.in. przez terenowe jednostki Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów) wraz z dowodem osobistym lub innym dokumentem potwierdzającym tożsamość. Z dwóch ulgowych przejazdów w ciągu roku mogą też skorzystać współmałżonkowie emerytów, na których pobierane są zasiłki rodzinne.

Karta seniora w PKP Intercity



Osoby, które ukończyły 60 lat, mogą wykupić Kartę Seniora, która upoważnia do 50% ulgi przy nabywaniu biletów na przejazd w klasie 1 lub 2 w pociągach uruchamianych przez PKP Intercity (m.in. w pociągach TLK, EIC, EC). Karta kosztuje 150 zł i można ją nabyć w kasach PKP Intercity. Jest imienna, ważna wyłącznie z dokumentem tożsamości umożliwiającym stwierdzenie wieku. Zakup karty powinny rozważyć zwłaszcza osoby, które sporo podróżują.

REGIOkarta Senior

To propozycja Przewozów Regionalnych dla osób, które ukończyły 60 lat. Uprawnia ona do zakupu wszystkich rodzajów biletów tańszych nawet o 30 % na pociągi czterech przewoźników kolejowych: Przewozów Regionalnych, Arrivy RP, Kolei Dolnośląskich oraz Kolei Wielkopolskich. Kartę można kupić za 49 zł w kasach bile-



towych Przewozów Regionalnych albo zamówić przez Internet (www.i-pr.pl).

Podróżowanie z I grupą inwalidzką

Inwalidzi I grupy oraz osoby niezdolne do samodzielnej egzystencji mają prawo do 49% zniżki na bilety jednorazowe w pociągach osobowych oraz autobusach PKS w komunikacji zwykłej, a także do 37% ulgi na bilety jednorazowe w pozostałych pociągach PKP oraz autobusach PKS. Prawo do ulg przysługuje na podstawie jednego z dokumentów, między innymi wypisu z orzeczenia komisji lekarskiej do spraw inwalidztwa i zatrudnienia, wypisu z orzeczenia lekarza orzecznika lub komisji lekarskiej ZUS, legitymacji osoby niepełnosprawnej wystawionej przez uprawniony organ, które okazuje się wraz z dowodem osobistym.

Osobom niewidomym, uznanym za niezdolne do samodzielnej egzystencji, przysługuje ulga do 93% na bilety jednorazowe w pociągach osobowych oraz autobusach PKS w komunikacji zwykłej. W pozostałych pociągach oraz autobusach należy się zniżka w wysokości 51%.

Tańszy paszport

Opłata za wydanie paszportu wynosi 140 zł. Ulga w wysokości 50% przysługuje między innymi emerytom, rencistom, osobom niepełnosprawnym i ich współmałżonkom (pozostającym na ich utrzymaniu), osobom przebywającym w domach pomocy społecznej, zakładach opiekuńczych oraz pobierającym zasiłki stałe, a także kombatantom i innym osobom, do których stosuje się przepisy ustawy o kombatantach. Osoby uprawnione do ulgi za wydanie paszportu płacą 70 zł. Żadnych opłat nie pobiera się natomiast od osób, które ukończyły 70 lat.



5 Dzień na trasie, zasady bezpiecz- nej wędrówki

1. Rozkład dnia na trasie

Rozkład dnia na trasie należy zaplanować przed wyruszeniem na wycieczkę. Planując trasę w danym dniu należy wyliczyć przede wszystkim ile godzin zajmie sam marsz, lub jazda rowem. Można to odczytać z mapy lub z książkowego przewodnika.

Nawet jeśli na mapie nie ma podanych czasów przejść to można je wyliczyć biorąc jako podstawę sumę kilometrów planowanych do przejścia w danym dniu oraz sumaryczną liczbę metrów podejścia i zejścia. W praktyce kilometry trasy i metry podejścia najłatwiej przeliczyć na punkty GOT – Górskiej Odznaki Turystycznej. Liczy się, że za 1 km drogi po płaskim przysługuje 1 pkt GOT oraz za 100 m podejścia 1 pkt GOT. Prędkość poruszania się zależy od wielu czynników – kondycji piechura, wagi plecaka, warunków pogodowych. Początkujący turysta porusza się zazwyczaj z „prędkością” około 4 pkt GOT na godzinę w warunkach bezśnieżnych i z lekkim plecakiem. Dobry piechur może osiągnąć prędkość 6, lub nawet 7 pkt GOT na godzinę. Dodatkowo za zejście z bardzo stromego zbocza należy dodać 10 min za każde 300 m zejścia.

Wyliczony lub odczytany w przewodniku czas należy jeszcze pomnożyć przez współczynnik wynikający z kondycji uczestników wycieczki, ciężaru plecaków oraz z warunków atmosferycznych, co jest ważne szczególnie zimą. Można też skorzystać z internetowych „kalkulatorów” czasu przejścia np. dla tras górskich znaleźć je można na stronie szlaki.net.pl. Podane tam czasy przejść dotyczą turystów o różnej kondycji.

W czasie wędrówek zimowych głęboki śnieg potrafi wydłużyć czasy przejścia 2–4 krotnie, a nawet więcej i należy to koniecznie wziąć pod uwagę przy planowaniu trasy zimą. Wędrówka po śniegu jest również bardzo wyczerpująca kondycyjnie, zwłaszcza jeśli niesie się ciężki plecak, co również należy wziąć pod uwagę. Wybierając się na zimowe wędrówki po górach warto mieć do tego celu rakiety śnieżne lub narty tourowe, które ograniczają zapadanie się w głębokim śniegu. Po raz kolejny należy podkreślić, że wędrówka zimą po głębokim śniegu nie jest dla początkujących!



Planując rozkład dnia określamy również ile czasu chcemy przeznaczyć na posiłki i odpoczynki oraz na zwiedzanie i o której najpóźniej trzeba powrócić. Jest to szczególnie ważne jeżeli planowany jest dojazd komunikacją publiczną i trzeba zdążyć na konkretny autobus lub pociąg.

Do planowania dnia przydaje się zasada „obliczania wstecz”. Aby ją przybliżyć podaję przykład. Załóżmy, że trasa piesza wyliczona jest na 8 godzin marszu, na posiłki, odpoczynki i fotografowanie chcemy przeznaczyć 2 godziny, na dojazd na miejsce – 1 godzinę i musimy zdążyć na godzinę 19 na ostatni autobus. Tak więc podsumowując to wszystko i dodając jeszcze 1 godz. na niespodziewane okoliczności wyliczyć łatwo, że na wycieczkę trzeba wyruszyć o 7 rano.

Zdecydowanie najlepiej jest wyruszać na trasę wcześniej rano, pozwala to unikać tłumów na szlakach i sprawia że wydłuża się czas wędrówki przed zapadnięciem zmroku.

Planując dojazd autobusem lub innym środkiem komunikacji publicznej tylko w jedną stronę lepiej jest podjechać na miejsce startu rano a potem wracać pieszo, niż odwrotnie. Unika się wtedy pośpiechu i zdenerwowania czy na końcu trasy zdąży się na autobus lub pociąg, a czy będziemy u celu 30 min. wcześniej czy później nie robi aż tak wielkiej różnicy.

W trakcie dnia, mniej więcej w połowie trasy należy przewidzieć dłuższą przerwę na posiłek i nieco dłuższy odpoczynek. Przerwę obiadową powinno się zaplanować w takim miejscu, aby można było rzeczywiście odpocząć, gdzie można zdjąć plecaki, wygodnie usiąść, ewentualnie rozłożyć coś do jedzenia. Miejsce to powinno być osłonięte od wiatru, nie należy więc rozkładać się na samym grzbiecie górskim. Poważnym błędem jest również zatrzymywanie się na dłużej na przykład na kamienistej drodze pośrodku ciemnego lasu. Przyjemnie odpoczywa się za to w miejscu skąd jest piękny widok, na przykład na polanie, pod szczytem góry, nad potokiem, nad jeziorem lub też w wiacie zbudowanej specjalnie dla turystów. Jeśli na trasie jest schronisko – dobrze jest przewidzieć w nim dłuższy odpoczynek i posiłek.

Oprócz tego należy przewidzieć kilka krótszych 15–30 minutowych odpoczynków, również w ładnych i wygodnych miejscach. Odpoczynków nie należy jednak planować za często. W ciągu całego dnia marszu wystarczy 4–5 nieco dłuższych postojów. Lepiej iść lub jechać wolniej niż często się zatrzymywać.

Oprócz tego jeśli trasa jest męcząca, a zwłaszcza w czasie stromego podejścia warto zrobić częściej krótsze odpoczynki – tak zwane „odsapki”, tylko po to aby wyrównać oddech i puls. W czasie takich odsapek nie należy siadać, a nawet zdejmować plecaka. Zatrzymując się na chwilę czeka się aż dojdą najślabsi członkowie grupy, ale nie rusza ponownie od razu po ich dojściu, tylko czeka jeszcze chwilę aż wszyscy odpoczną i wyrównają oddech. Najlepiej po prostu zapytać czy można już iść. Na takich krótkich odpo-

czynkach można zjeść jednego cukierka, słodki owoc, lub kostkę czekolady i wypić kilka łyków niegazowanej wody. Popijanie na trasie po kilka łyków wody na każdym krótkim odpoczynku chroni przed odwodnieniem.

2. Technika marszu

Podstawowa zasada techniki chodzenia to marsz własnym tempem, a każdy ma je nieco inne. Nie należy oglądać się specjalnie na towarzyszy wędrowki, najwyżej poczekają. Tym bardziej nie należy nikogo poganiać. Lepiej zaczekać na innych w trakcie krótkiego odpoczynku. Z drugiej strony, jak już było napisane powyżej – nie można pozostawiać towarzyszy wędrowki samych sobie. Trzeba po prostu na każdym krótkim postoju na nich poczekać, a potem dać im jeszcze chwilę na odpoczynek.

Podczas marszu lepiej oddychać nosem, gdyż wówczas zimne powietrze ogrzewa się przed osiągnięciem płuc i mniejsze jest prawdopodobieństwo przeziębienia.

Pod górę lepiej iść małymi krokami, na podejściach bardzo przyteczne są kijki trekkingowe, które znacznie powiększają stabilność całego ciała i odciążają stawy kolanowe i skokowe.

Przy schodzeniu, zwłaszcza w stromym i nierównym terenie, nie należy zbiegać, gdyż wówczas łatwo o upadek i skręcenie nogi. Szczególnie dużej ostrożności wymaga schodzenie w terenie kruchym i po drobnych kamyczkach na których łatwo o poślizgnięcie się. W takim terenie należy starannie kontrolować ustawienie stopy podczas każdego kroku i delikatnie ją obciążać. Przy stromych zejściach również bardzo przydają się kijki trekkingowe stanowiące dodatkowy punkt podparcia.

Szczególnie ostrożnie należy przekraczać leżące często latem w wysokich górach płyty śniegu. Najlepiej w ogóle unikać takich niebezpiecznych miejsc.



Wyposażenie, które zabiera się ze sobą na wędrowkę należy nosić w plecaku. Wówczas maszerując ma się wolne obie ręce, które można wykorzystać do utrzymania równowagi oraz do podparcia się w razie jej utraty. Wszelkiego torby, czy reklamówki trzymane w rękach są bardzo niewygodne a noszenie ich może być niebezpieczne.

3. Wyszukiwanie drogi w terenie

Jeśli wędruje się szlakiem turystycznym, to z wyszukiwaniem drogi w terenie na ogół nie ma problemu, trzeba tylko uważać na znaki. Znaki szlaku turystycznego zasadniczo powinny być namalowane tak aby od jednego ze znaków widoczny był kolejny. W praktyce bywa różnie, gdyż niektóre szlaki mogły ulec zniszczeniu (np. wycięte zostało drzewo ze znakiem). Jeśli szlak prowadzi szeroką i wyraźną drogą można przypuszczać, że kolejny znak jest przy tej samej drodze. Jeśli jednak przez kolejnych kilkaset metrów znaku nie widać, można zacząć się niepokoić. Czasem zdarza się, że szlak skręca z dobrej szerokiej drogi w wąską i niewyraźną ścieżkę, a nie jest to oznakowane wystarczająco dobrze. W sytuacji zgubienia szlaku a zwłaszcza we mgle, lub w nocy należy wrócić do ostatnio widzianego znaku i szukać kolejnego, aż do skutku.

Podobne zasady dotyczą szlaków rowerowych, tylko ich oznakowanie często przedstawia znacznie więcej do życzenia, więc trzeba jeszcze bardziej uważać.

Wyszukiwanie drogi w terenie nieoznakowanym wymaga dużo większych umiejętności z zakresu terenoznawstwa i posługiwania się mapą.

4. Bezpieczny odwrót

Planując trasę należy się liczyć z tym, że z powodu niesprzyjającej pogody lub niedyspozycji któregoś z uczestników wycieczki

trzeba będzie zrezygnować z dalszej trasy i zawrócić, należy więc zawnoczu przewidywać i zaplanować możliwości najkrótszego i najbardziej bezpiecznego odwrotu.



Często zdarza się, że kiedy jesteśmy już bliżej końca okrężnej trasy powrót byłby dłuższy i bardziej forsowny niż kontynuacja wycieczki, zawsze wtedy trzeba wybrać najłatwiejszy wariant, a to wymaga wcześniejszego zapoznania się z trasą. Tak jak zawsze – należy wiedzieć, w którym miejscu trasy się znajdujemy. To niezwykle ułatwia wędrówkę i przydatne jest zwłaszcza w sytuacjach kryzysowych.

Podczas wycieczki w terenie nieznanym, kiedy nie jesteśmy absolutnie pewni swojego położenia nie należy schodzić ze szlaku i wracać do schroniska drogą pozornie krótszą, lepiej wybrać trasę dłuższą ale znaną. Chodzenie „na skrót” niejednokrotnie było powodem pobłądzeń a nawet tragedii, szczególnie w Tatrach.

Absolutnie nie należy się wstydzić odwrotu. Bardzo często jest to jedyna rozsądna decyzja. Odwrot jest zazwyczaj decyzją bardzo trudną, trudniejszą niż samo zdobycie szczytu i z tego należy zdać sobie sprawę.



6 Jak się nie zgubić

Na początku tego rozdziału należy zaznaczyć, że nie jest intencją autorów opracowania nauczenie czytelnika nawigacji w terenie i biegłego posługiwania się mapą i kompasem oraz GPS-em. „Nauka nawigacji w weekend” nie jest w ogóle możliwa. Aby opanować sztukę terenoznawstwa konieczne jest ćwiczenie jej w terenie i to w różnych środowiskach o różnym stopniu trudności – w górach, w lesie, w mieście. W niniejszym rozdziale zostaną tylko zasygnalizowane niektóre najważniejsze elementy, na które należy w czasie wycieczki zwrócić szczególną uwagę.

1. Podstawy terenoznawstwa

Nawigacja w terenie służy dwóm zasadniczym celom – dokładnemu określeniu w którym miejscu jesteśmy i zlokalizowaniu tego miejsca na mapie oraz na wyznaczeniu w terenie dalszej drogi poruszania się aby osiągnąć wyznaczony cel wycieczki.

Jak już zostało napisane powyżej – precyzyjne określenie „w którym miejscu mapy” jesteśmy w znaczący sposób przyspiesza marsz lub jazdę, eliminuje niepotrzebne błędzenie (doświadczenie uczy, że na wycieczce najwięcej czasu traci się na niepotrzebne poszukiwanie dalszej drogi, ewentualnie odwroty przy pobłądzeniach), a szczególnie ważne jest w sytuacjach kryzysowych, we mgle, w nocy, lub w przypadku jakiegoś urazu.

Aby te cele zrealizować już tysiące lat temu nasi przodkowie wymyślili kompas i mapę, zaś od kilkunastu lat zdecydowanie bardziej precyzyjnie można określić swoje położenie za pomocą

nawigacji satelitarnej GPS, którą mamy obecnie w prawie każdym telefonie komórkowym.

2. Nawigacja tradycyjna (mapa, kompas)

Najważniejsza jest mapa, bez kompasu orientacja w terenie jest możliwa za pomocą pewnych charakterystycznych punktów czy zjawisk (o czym napisano poniżej), bez mapy nie da się obejść.

Istnieją różne rodzaje map – topograficzne – używane przede wszystkim przez wojskowych i geodetów, ogólnogeograficzne (takie jak w atlasach szkolnych) i tematyczne – jak na przykład turystyczne, czy samochodowe. Współczesne mapy turystyczne tworzone są najczęściej z wykorzystaniem jako podkładu mapy topograficznej.

Jeśli chodzi o góry i inne najciekawsze turystycznie rejony Polski – w sprzedaży jest bardzo duża ilość dobrych map turystycznych w skali zazwyczaj 1 : 50 000, 1 : 25 000 ewentualnie 1 : 100 000 (te ostatnie nadają się lepiej do turystyki rowerowej i samochodowej). Skala mapy informuje, że odcinek na mapie odpowiada w terenie odcinkowi tyle razy większemu ile wynosi liczba w mianowniku – np. na mapie w skali 1 : 50 000 – 1 cm to 50 000 cm czyli 500 m w terenie. Patrząc odwrotnie – odcinek o długości 1 km będzie miał na mapie o skali 1 : 25 000 długość 4 cm, na mapie w skali 1 : 50 000 – 2 cm, a 1 : 100 000 – 1 cm. Skala mapy powinna być koniecznie oznaczona na mapie, czasem zamiast lub oprócz skali liczbowej spotyka się na mapie skalę liniową – linijkę z oznaczeniem kilometrażu (zazwyczaj ponad legendą).

Mapy posiadają „legendę” – czyli spis stosowanych na mapie umownych oznaczeń, z objaśnieniami co poszczególne symbole oznaczają. W mapach topograficznych stosowany jest pewien standard, w mapach turystycznych występują zazwyczaj oznaczenia dodatkowe, niekoniecznie pokrywające się ze sobą na mapach różnych wydawnictw. W każdym razie legenda (a także



skala – podziłaka) stanowi integralną część każdej mapy i bez niej posługiwanie się jakimkolwiek wytworem kartografów byłoby bardzo utrudnione albo wręcz niemożliwe.

Rzutowany na mapę teren jest – zwłaszcza w górach – nierówny. Wypukłości i wklęsłości terenu, góry i doliny, mogą być na mapie oznaczane w różny sposób. Istotne jest to, aby w łatwo dostrzegalny sposób oddać nastromienie zboczy górskich. Stosowane na mapach turystycznych metody – to przede wszystkim



warstwie (inaczej poziomice) – linie łączące punkty o jednakowej wysokości, np. co 10, 20 lub 50 m, im bardziej dokładna jest mapa – tym w mniejszych odstępach. Tam gdzie przebiegają one gęściej – teren będzie bardziej stromy. Oprócz tego nastromienie terenu często oznacza się dodatkowo poprzez kreskowanie, lub cieniowanie, co ułatwia określenie stromizny zboczy „na pierwszy rzut oka”.

Oprócz mapy drugim obowiązkowym elementem wyposażenia turysty jest kompas. Jest on niezbędny szczególnie w czasie wędrówki przez las, we mgle lub pochmurną nocą, kiedy nie możliwa jest orientacja mapy przy pomocy punktów topograficznych, słońca czy gwiazd.

Działanie kompasu opiera się na tym, że cała kula ziemską jest gigantycznym magnesem a jej bieguny magnetyczne znajdują się stosunkowo blisko biegunów geograficznych (pomijamy tu zjawisko deklinacji magnetycznej wywołane poprzez odległość biegunów magnetycznych od geograficznych). Akurat w Polsce

deklinacja magnetyczna wynosi niemal 0° , a więc igła kompasu wskazuje kierunek zgodny z północą geograficzną.

Najważniejszym elementem kompasu jest igła magnetyczna, która ustawia się równolegle do linii sił pola magnetycznego. Koniec igły pokazujący północ jest zazwyczaj pomalowany na czerwono, czasem pokryty farbą fosforyzująca, aby widać ją było w ciemności. Igła zawieszona jest na łożysku pozwalającym na swobodny obrót w płaszczyźnie poziomej.

Droższe modele kompasów wyposażone są w lusterko i celownik do namierzania azymutu punktu topograficznego. Odpowiednio ustawione lusterko pozwala trzymać kompas na wysokości oczu tak aby celując przez „muszkę” i „szczyrbinkę” na odległy punkt w terenie jednocześnie dokonywać odczytu azymutu.

Kompas jest przyrządem delikatnym. Podczas transportu w plecaku powinien znajdować się w pokrowcu i nie powinien być narażony na kontakt z ostrymi lub kanciastymi przedmiotami. Nie należy wystawiać kompasu na działanie wysokiej temperatury. Szczególną jednak uwagę należy zwrócić na silne pola magnetyczne występujące w pobliżu silników elektrycznych, transformatorów, agregatów prądotwórczych, które mogą nawet trwale rozmagnesować igłę magnetyczną.

3. Określanie swojego położenia w terenie

Podstawą oznaczenia swojego położenia jest dobre zorientowanie mapy, czyli takie jej obrócenie aby kierunki świata na mapie zgadzały się z kierunkami świata w przestrzeni rzeczywistej. Ponieważ na mapie północ znajduje się na ogół na górze mapy (a jeśli nie – to powinna być w inny oczywisty sposób określona) pozostaje do wyznaczenia kierunek północny w terenie.

Najprościej jest to zrobić za pomocą kompasu. Należy położyć kompas na mapie i obrócić mapę tak, aby linia północ-południe



wyznaczona przez igłę magnetyczną pokrywała się z kierunkiem północnym na mapie. Mapa już jest zorientowana.

Nieco trudniej jest wyznaczyć kierunek północny bez kompasu. Ale i wówczas, jeśli tylko jest pogoda można to zrobić w stosunkowo prosty sposób. W nocy – najłatwiej na bezchmurnym niebie odnaleźć Gwiazdę Polarną. Znajduje się ona na końcu „dyszla” gwiazdozbioru Małego Wozu a najłatwiej odzyskamy ją prowadząc w myślach prostą przez dwa „tylne koła” gwiazdozbioru Wielkiego Wozu i przedłużając pięciokrotnie odcinek pomiędzy „kołami”. Gwiazda Polarna wskazuje kierunek północny bardzo ściśle, gdyż leży ona na przedłużeniu osi ziemskiej.

W słoneczny dzień łatwo jest wyznaczyć linię północ-południe przy pomocy zegarka na rękę ze wskazówkami. Jeśli go nie mamy, a wiemy która jest godzina (np. z telefonu), można go sobie narysować. Należy zegarek położyć poziomo, a następnie obracając nim ustawić małą (godzinową) wskazówką w kierunku słońca. Kąt pomiędzy tą wskazówką a cyframi oznaczającymi godzinę 12 na tarczy zegarka należy podzielić na połowę. Linia podziału wskaże położenie słońca o godzinie 12 a więc kierunek południowy. W Polsce należy pamiętać że latem czas zegarowy jest przesunięty w stosunku do czasu słonecznego o około godzinę do przodu, to znaczy jeśli na zegarku jest godzina 12 – to według czasu słonecznego będzie 11. Zimą czas słoneczny w przybliżeniu zgadza się z czasem zegarowym.

gorzej jest wyznaczyć kierunek północny w dzień pochmurny. Istnieją liczne „harcerskie” sposoby oznaczania kierunku północ-południe, ale żaden z nich nie jest tak naprawdę pewny i skuteczny. Oto kilka z nich:

- ◆ Korony samotnych drzew są bardziej rozwinięte w kierunku południowym.
- ◆ Ścięte pnie samotnych drzew mają słoje roczne szersze od południa.

- ◆ Mrowiska znajdują się zwykle z południowej strony drzew.
- ◆ Północna strona mrowiska jest zazwyczaj bardziej stroma niż południowa.
- ◆ Mchy i porosty zwykle rosną na samotnych drzewach i kamieniach od strony północnej.
- ◆ Wiosną śnieg wytapia się szybciej po południowej stronie drzew.

Jednak, czego doświadczył prawie każdy turysta zazwyczaj dzieje się tak, że kiedy zapomnieliśmy kompasu, jest mgła, noc, zimno, pada drobna mżawka i chcemy jak najszybciej trafić do planowanego miejsca noclegu – to mech rośnie na drzewach dookoła ze wszystkich stron, w pobliżu nie ma akurat żadnego mrowiska, a słoje przyrostu rocznego na ściętych pniach też są z każdej strony jednakowe. Dobrze jeśli na chwilę rozwieją się chmury i zobaczyć można Gwiazdę Polarną.

Za to wśród domów na wsi i w mieście łatwo wyznaczyć kierunek południowy, gdyż talerze anten satelitarnych skierowane są na południe. W górach, przy dobrej pogodzie aby dobrze zorientować mapę nie trzeba wcale znać kierunku północnego. Można go wyznaczyć orientując mapę na podstawie charakterystycznych punktów w terenie.

Kiedy znajdujemy się na terenie odkrytym – wybieramy co najmniej trzy charakterystyczne i dalekie punkty – np. znane nam szczyty górskie o charakterystycznym kształcie, wieże kościelne, wysokie kominy. Następnie odnajdujemy te punkty na mapie. Obracamy mapę tak aby kierunek w terenie zgadzał się z kierunkiem na mapie, w stosunku do każdego z tych punktów. Im więcej punktów tym precyzyjniej można mapę zorientować. Północ w terenie będzie się zgadzać z kierunkiem północnym na mapie.

Podobną metodę zastosować można przy określaniu, w którym miejscu na mapie się znajdujemy mając mapę uprzednio zorientowaną np. przy pomocy kompasu. W myśli, lub układając na mapie długie, proste źdźbło trawy prowadzimy linie do wy-



branych charakterystycznych punktów. Punkt przecięcia się linii na mapie określa miejsce, gdzie jesteśmy. Dodatkowe punkty służą do kontroli. W oznaczeniu na mapie punktu gdzie jesteśmy bardzo dużą pomoc stanowi, zwłaszcza w górach rzeźba terenu. Swoją pozycję oznaczamy na ogół stojąc na jakimś szczycie, przełęczy, czy w innym miejscu charakterystycznym i chcemy się tylko na ogół upewnić, jaki to szczyt, czy przełęcz. Szczyty i przełęcze są na mapie wyraźnie oznaczone.

4. Wyznaczanie kierunku marszu, azymut

Aby wyznaczyć kierunek dalszego marszu do określonego punktu na mapie powinniśmy obliczyć azymut, czyli kąt pomiędzy kierunkiem północnym, a kierunkiem planowanego marszu.

Na mapie należy połączyć linią punkt A w którym jesteśmy z punktem B do którego chcemy dojść. Nie trzeba tego robić w terenie, można nawet dzień wcześniej rozłożywszy mapę wygodnie na stole (ale wtedy najlepiej wyznaczony azymut zapisać). Następnie należy położyć kompas lub busolę na mapie i tak obrócić jego tarczę (nie poruszając samym kompasem) aby linie pod spodem tarczy były równoległe do pionowych linii siatki współrzędnych zaznaczonych na mapie.



Azymut wskaże strzałka zaznaczona na podstawie busoli. Do takiego wyznaczania azymutu najlepiej nadaje się busola na przezroczystej cienkiej podstawie. W ten sam sposób wyznaczyć można azymut pomiędzy kolejnymi dwoma punktami na mapie.

Znając już azymut dalszej drogi można rozpocząć marsz na azymut. W tym celu należy zorientować kompas lub busolę – to znaczy obrócić tarczę busoli tak, aby igła wskazująca kierunek północny wskazywała 0° , następnie w przedłużeniu linii wyznaczającej określony wcześniej azymut wybrać jakiś przedmiot w terenie (np. drzewo, krzak, głaz) do czego przydaje się busola z „muszką” i „szczerbinką”. W ten sposób wyznacza się kierunek marszu. Po dojściu do punktu charakterystycznego wybiera się kolejny wg tego samego azymutu aż osiągniemy punkt wybrany na mapie.

Jeśli na trasie trzeba obejść jakąś przeszkodę, np. zbiornik wodny, należy wyznaczyć na drugim brzegu punkt leżący na kierunku marszu i po obejściu przeszkody i dotarciu do tego punktu powrócić do poprzednio wyznaczonego azymutu.

W górach poruszanie się ściśle według azymutu jest na ogół niemożliwe gdyż kierunek dalszego marszu wyznaczają grzbiety górskie, doliny, czy drogi, którymi się poruszamy. Jeśli chcemy iść ściśle „na azymut” powinniśmy podzielić dalszą trasę na krótkie, proste odcinki od jednego charakterystycznego punktu do drugiego i kolejno wyznaczać azymuty tych charakterystycznych punktów. Trasa będzie marszem po linii łamanej od punktu do punktu.

Nie warto iść ściśle według azymutu przez zarośnięty las jeśli obok przebiega wygodna ścieżka, wobec czego wytrawni turyści stosują w praktyce metodę kombinowaną, opierając się w znacznym stopniu na własnym doświadczeniu i intuicji. Wyznacza się z grubsza kierunek dalszego marszu, porusza się w tym kierunku wykorzystując grzbiety, wydeptane drogi, doliny, czy inne formacje terenu, którymi najłatwiej jest iść i jednocześnie łatwo umiejscowić je na mapie. Idąc, co jakiś czas, a zwłaszcza w charakterystycznych punktach – takich jak szczyt, przełęcz, czy przydrożna kapliczka zerka się na mapę i kontroluje zgodność mapy z terenem. Szczególnie istotne jest wyznaczenie dalszego



kierunku marszu na rozwidleniu dróg, lub w miejscu ostrego skrętu grzbietu, lub drogi, którą się idzie.

W górach, zwłaszcza zaludnionych często wykorzystuje się prowadzące grzbietami, lub zboczami ścieżki i drogi. Te drogi i ścieżki wydeptane zostały przez ludzi dochodzących do swoich wysoko położonych pól i pastwisk, lub od wsi do wsi. Takie drogi i ścieżki prowadzą przez góry w sposób najbardziej optymalny i warto je wykorzystywać.

5. Szlaki turystyczne

Jeśli poruszamy się szlakiem turystycznym – oczywiście nie musimy się martwić dalszą trasą, gdyż ten kto znakował szlak wcześniej pomyślał o tym za nas. W sytuacji zagubienia szlaku, zwłaszcza we mgle, lub w nocy jest jedna prosta, ale zawsze skuteczna rada. Należy wrócić się do ostatnio widzianego znaku i szukać dalszego ciągu szlaku, aż do skutku. Często zdarza się, że szlak skręca z dobrej szerokiej drogi w wąską ścieżkę, a brak jest dobrego oznakowania tego skrętu.

Nie wiadomo dlaczego wśród wielu turystów pokutuje pogląd, że kolor szlaku turystycznego wskazuje na jego trudność. Jest to błąd. Kolor szlaku nie zależy od jego trudności.

Kolor szlaku często zależy natomiast od tego, czy jest to szlak główny, czy łącznikowy. Szlaki główne znakowane są na ogół kolorem czerwonym, tak wyznakowane są między innymi Główny Szlak Beskidzki i Główny Szlak Sudecki oraz jurajski Szlak Orlich Gniazd. Drugie co do „ważności” szlaki znakowane są zazwyczaj na niebiesko. Szlaki zielony i żółty to szlaki dojściowe, a szlak czarny bywa zazwyczaj krótkim szlakiem łącznikowym pomiędzy innymi szlakami.

Naczelną zasadą projektowania szlaków turystycznych jest jednak to, że z jednego punktu nie mogą wychodzić więcej niż

dwa szlaki w jednym kolorze i tej zasadzie podporządkowany jest cały system znakowania szlaków PTTK.

Szlaki znakowane są w ten sposób aby od każdego znaku było widać co najmniej jeden następny. W praktyce jednak z różnych przyczyn (np. wycięcie drzewa ze znakiem) nie zawsze tak jest.

Warto dodać, że w często odwiedzanych przez polskich turystów górach Czech i Słowacji, gdzie zasady znakowania szlaków są bardzo podobne do polskich, do znakowania szlaków nie jest używany kolor czarny.

W innych krajach zasady znakowania są bardzo różne. W krajach alpejskich nie odróżnia się kolorów szlaków a ścieżki znakowane są jednakowymi czerwonymi kółkami, kopczykami kamieni, lub tabliczkami (w terenie zalesionym). Z kolei w Rumunii szlaki znakowane są kółkami, trójkątami i krzyżami, a na Ukrainie istnieje kilka niespójnych ze sobą systemów znakowania. Wędrówka, nawet szlakami wymaga poza granicami Polski, Czech i Słowacji znacznie większych umiejętności z zakresu terenoznawstwa.

6. Bez kompasu i mapy

W określeniu miejsca, gdzie jesteśmy, nawet jeżeli nie posiadamy przy sobie kompasu i mapy pomocne mogą być inne oznaczenia terenowe.

Wędrując przez las często zobaczyć można na drzewach paski, lub dwa paski. Są to oznaczane przez leśników granice rewirów leśnych. Granic tych niestety nie można znaleźć na mapach turystycznych. Pomocne mogą być o tyle, że ważniejsze granice (te oznaczone dwoma paskami) przebiegają zazwyczaj wzdłuż ważniejszych grzbietów, wzdłuż dróg, wzdłuż strumieni.

Bardzo pomocne w oznaczeniu położenia mogą być również słupki graniczne. Słupki są numerowane w następującej kolejności, przykładowo: II/23, 23/1, 23/2, 23/3, ... 23/11, II/24, 24/1,



24/2. Co kilka – kilkanaście słupków „mniejszych” jest jeden słupek większy z numerem rzymskim łamanym przez arabski (liczba słupków pomiędzy słupkami większymi nie jest stała, wynosi zazwyczaj od 6 do kilkunastu i zależy od ukształtowania terenu w danym miejscu). Te „większe” słupki stoją zazwyczaj w miejscach bardziej charakterystycznych – jak szczyty, przełęcze, załamania grzbietu i oznaczone są na niektórych mapach. Odnalazszy na mapie słupek o numerze zgodnym z numerem słupka w terenie możemy być stuprocentowo pewni miejsca, w którym jesteśmy.

7. GPS

Urządzeniem umożliwiającym najbardziej dokładne określenie pozycji w terenie jest odbiornik GPS (Global Positioning System). System GPS składa się z 24 aktywnych satelitów (oraz kilku zapasowych) krążących na wysokości ponad 20 000 km nad powierzchnią Ziemi na 6 orbitach. Do wyznaczenia trójwymiarowej pozycji na powierzchni Ziemi wystarcza pomiar fazy sygnału z 4 satelitów (jeden wykorzystywany jest do korekcji błędu czasu odbiornika GPS), ale im więcej sygnałów z satelitów dociera do odbiornika, tym wyznaczenie pozycji jest precyzyjniejsze. Obecne odbiorniki GPS umożliwiają równoległy odbiór sygnałów z 12 lub więcej satelitów.

Dokładność wyznaczenia poziomej pozycji przez cywilne odbiorniki GPS wynosi około 4 – 12 m. Pomiar wysokości jest obciążony około 1,5 razy większym błędem.

Odbiorniki GPS doskonale sprawdzają się na otwartych przestrzeniach bez charakterystycznych punktów orientacyjnych, gdzie trudno prowadzić klasyczną nawigację, np. na morzu, czy na pustyni. GPS jest jedynym w miarę pewnym urządzeniem nawigacyjnym na terenach okołobiegunowych gdzie zawodzi klasyczny kompas. Dokładność wyznaczenia pozycji jest wielokrotnie lepsza niż przy zastosowaniu mapy, kompasu i altimetru. Ale

system GPS ma również wiele ograniczeń. W gęstym, wilgotnym lesie lub w ciasnym skalnym wąwozie widoczność satelitów może być ograniczona, sygnał zbyt słaby i stracimy możliwość pomiaru pozycji. Posiadając GPS należy pamiętać o tym, że bez baterii staje się on bezużyteczny, może się również zepsuć. Dodatkowo, Departament Obrony USA ostrzega, że system GPS może być bez ostrzeżenia wyłączony globalnie lub lokalnie, na przykład na terenach działań zbrojnych.



Obecnie w GPS wyposażony jest praktycznie każdy telefon komórkowy. Należy jednak pamiętać, że bez mapy, na której pokazywana jest pozycja jest on bezużyteczny do celów wyznaczania dalszej trasy. Można mając łączność z Internetem za pośrednictwem sieci GSM korzystać z map google, ale do celów turystyki pieszej i rowerowej te

mapy są stosunkowo mało przydatne. Ponadto pobieranie map przez Internet związane jest z pewnymi kosztami. Jeżeli chce się korzystać z mapy na ekranie smartfona zamiast klasycznej papierowej mapy można w wydawnictwie zakupić mapę cyfrową. Oferują je praktycznie wszystkie wydawnictwa zajmujące się wydawaniem map. Istnieją również strony internetowe gdzie pasjonaci GPS dzielą się „śladami” swoich wycieczek oraz takie, z których można bezpłatnie pobrać mapy.

Nawet nie posiadając mapy można sobie ściągnąć na smartfona bezpłatną aplikację (jest ich kilkanaście różnych) umożliwiającą podgląd na aktualne współrzędne geograficzne. Wystarczy to całkowicie w sytuacji kryzysowej. Kiedy trzeba podać ratownikowi swoje położenie należy uruchomić aplikację i podać przez telefon swoje współrzędne. Ratownik trafi do nas jak po sznurku.



7 Podstawy bezpieczeństwa na wycieczkach

Turystyka jest dla wszystkich, ale trzeba ją uprawiać rozsądnie. Niebezpieczeństwa, z jakimi możemy się spotkać podczas wędrowki, podzielić można na obiektywne i subiektywne.

Niebezpieczeństwa obiektywne to takie, na które nie mamy wpływu. Związane są najczęściej z pogodą (mgła, wilgotność, wiatr, ciemność, temperatura, burze i pioruny, deszcz, śnieg, lawiny), ze skutkami zjawisk atmosferycznych (zwalone drzewa, wezbrane potoki, zerwane linie energetyczne, erozja ziemi) oraz spotkaniem z dzikimi zwierzętami. Można tu zaliczyć również nieprawidłowe zachowania innych użytkowników dróg, co dotyczy turystyki motorowej i rowerowej. Nie możemy ich uniknąć, ale zwykle możemy je przewidzieć i odpowiednio dostosowywać plan wędrowki lub modyfikować swoje zachowanie.

Niebezpieczeństwa subiektywne, to takie, jakie wynikają bezpośrednio z zachowań i działalności człowieka. Podstawowe to: brak doświadczenia, umiejętności i kwalifikacji, zmęczenie, stan psychiczny, brak odporności na stres, stan zdrowia, kondycja fizyczna, nadmierna ambicja. Tych niebezpieczeństw da się zwykle uniknąć poprzez naukę i trening.

1. Niebezpieczeństwa obiektywne

Wiatr – czasem może mieć siłę do tego stopnia niebezpieczną, że stanowi zagrożenie dla zdrowia i życia (np. w trakcie rejsu po jeziorze, lub w wysokich górach). Jednak bardziej istotne jest to,

że w czasie wiatru znacznie obniża się tak zwana „temperatura odczuwalna”, dla przykładu w temperaturze $+5^{\circ}\text{C}$ i przy wietrze wiejącym z prędkością 50 km/h zimno będzie odczuwalne jak przy około -12°C przy pogodzie bezwietrznej. Przed wiatrem można się chronić zakładając na siebie odpowiednią odzież. Szczególnie ważna jest nie przewiewna kurtka lub okrycie ze specjalnej wiatroszczelnej tkaniny *windstopper*.

Temperatura zarówno zbyt niska i jak i zbyt wysoka niekorzystnie wpływa na organizm. Radzenie sobie z temperaturą polega przede wszystkim na dostosowaniu ubrania do warunków pogodowych podczas wędrówki.

Niska temperatura jest główną, poza wiatrem przyczyną utraty ciepła przez organizm człowieka. Warstwy odzieży ograniczają utratę ciepła, dlatego należy się ubierać odpowiednio do temperatury i starać się cały czas poruszać.

Ciasne buty lub przemoczone rękawiczki mogą w niskiej temperaturze doprowadzić do odmrożeń. Zimą koniecznie trzeba mieć ze sobą zapasową parę skarpet i rękawiczek na wypadek przemoczenia. Poważny problem zaczyna się, gdy z powodu nieodpowiedniego ubrania, zabłądzenia lub drobnego nawet wypadku i związanego z nim przymusowego postoju następuje wychłodzenie organizmu. Gdy temperatura ciała ludzkiego spadnie poniżej 35°C sytuacja jest groźna i trzeba wtedy wezwać pomoc. Dlatego też poszkodowanego najlepiej zawczasu zabezpieczyć przed utratą ciepła. Służy do tego płachta NRC, która powinna znajdować się w każdej apteczce. Poszkodowanego należy owinać płachtą, błyszczącą stroną do ciała. Jeżeli jest przytomny dobrze jest go napoić ciepłą herbatą z termosu, który zimą zawsze trzeba mieć ze sobą.

Zbyt wysoka temperatura jest nie mniej groźna od zimna. Oprócz udaru cieplnego wędrowcowi zagraża odwodnienie. W czasie dużych upałów trzeba dbać o odpowiednie okrycie głowy osłaniające od słońca. Odzież powinna być luźna, wykonana



z naturalnych tkanin i okrywająca ręce oraz nogi przed zbytym nasłonecznieniem. Równie ważne jest picie w upalny dzień niewielkich ilości wody na każdym postoju. Jeżeli mimo to czujemy się źle to bezwzględnie należy dłużej odpocząć w cieniu i uzupełnić płyny.

Mgła – ogranicza widoczność i znacznie utrudnia orientację, zwłaszcza w górach. Poruszanie się we mgle wymaga oprócz dobrej orientacji przestrzennej, dużego doświadczenia. Niezbędne jest posiadanie mapy i kompasu lub GPS i przede wszystkim umiejętność posługiwania się nimi. Wędrując we mgle należy szczególną uwagę zwracać na punkty charakterystyczne trasy, na znaki szlaku turystycznego, czy wskazujące kierunek marszu tyczki. We mgle grupa nie powinna się rozdzielać. Mgła tłumi głos ludzki, dlatego dla lepszej komunikacji pomiędzy członkami grupy warto mieć przy sobie gwizdek, którego przenikliwy dźwięk jest we mgle lepiej słyszalny oraz ustalić w grupie umowny kod porozumiewania się za pomocą gwizdka. Do ustalenia swojej pozycji i kierunku dalszego marszu należy wykorzystać najmniejsze nawet przejaśnienia. Jeśli jest to niemożliwe to należy się wycofać po własnych śladach.



Ciemność może nas zastać w czasie wędrowki z wielu przyczyn. Sam marsz po ciemku jeżeli mamy latarki lub świeci księżyc, a teren nie jest trudny może być na wycieczce przyjemnym urozmaiceniem. Jeżeli jednak teren jest trudny i nieznanym to należy zastanowić się nad przymusowym biwakiem. Decydując się na nieplanowany biwak, należy powiadomić o sytuacji znajomych lub służby ratownicze, ewentualnie policję. Nawet jeśli nie

potrzebujemy pomocy, pozwoli to uniknąć kosztownej i trudnej akcji poszukiwawczej.

Burze stanowią jedno z najpoważniejszych niebezpieczeństw jakie można spotkać w górach i na wodzie. Aby rozpoznać zbliżającą się burzę przydaje się podstawowa wiedza z dziedziny meteorologii. Nawet jeśli jeszcze nie słychać grzmotów to zwiastuje ją chmura cumulonimbus – potężna rozbudowująca się ku górze chmura w kształcie kowadła. Im jest wyższa tym gwałtowniejsza może być burza. Zbliżającą się burzę zwiastują odległe błyskawice i grzmoty. Fala dźwiękowa rozchodzi się w powietrzu z prędkością około 340 m/sek., więc licząc ilość sekund jaka upłynęła od zobaczenia błyskawicy do usłyszenia grzmotu można łatwo obliczyć jak daleko od nas uderzył piorun. Dla uproszczenia można przyjąć że 3 sek. różnicy oznaczają 1 km odległości. Jeśli prawidłowo rozpoznamy oznaki zbliżającej się burzy to będziemy mieć czas, żeby się na jej nadejście przygotować, poszukać schronienia, zejść ze szczytu, dopłynąć do brzegu.

Ponieważ trasa wyładowania elektrycznego przebiega najczęściej po linii najmniejszego oporu, piorun uderza zwykle w szczyty i granie górskie, w dachy wysokich budynków, a na rozległych płaskich przestrzeniach uderzyć może w każdy punkt wystający ponad płaską powierzchnię (np. maszt łodzi żaglowej na jeziorze).

Wszyscy wiedzą, że podczas burzy nie należy się chronić przed deszczem pod wysokie drzewa a mimo to niestety każdego roku wiele osób ginie od porażenia piorunem.

Ponieważ uderzenie pioruna w bezpośredniej bliskości człowieka stanowić może dla niego śmiertelne niebezpieczeństwo należy w czasie burzy przestrzegać następujących zasad:

- ◆ Przed wszystkim należy dokładnie obserwować pogodę i w razie nadciągającej burzy zrezygnować z wycieczki, lub szybko ją zakończyć. Dotyczy to zwłaszcza wycieczek górskich, ale też kajakowych, gdyż w górach i na wodnych akwenach burza bywa szczególnie niebezpieczna. Zbliżającą się burzę

zwiastują gromadzące się około południa chmury kłębiaste, a zwłaszcza ciemniejąca w dolnej części chmura o kształcie kowadła, rozszerzająca się wachlarzowato ku górze. Inne zwiastuny burzy – to parne „stojące” powietrze, a także nagła cisza w przyrodzie. Przed samą burzą cichną ptaki, a muchy i komary zaczynają bardziej ciąć. Nadchodzącą burzę zapowiadają także odległe grzmoty i krótkie gwałtowne porywy wiatru, który cichnie zupełnie tuż przed burzą.

- ◆ Nie należy chronić się pod wysokimi samotnymi drzewami.
- ◆ Trzeba oddalić się jak najszybciej od brzegów akwenów wodnych i strumieni. Jeśli płyniemy – to należy jak najszybciej przybić do brzegu.
- ◆ W górach należy jak najszybciej zejść z grani w doliny i schronić się w niskich zaroślach.
- ◆ Jeśli ze względu na przepaścisty, eksponowany teren niemożliwe jest szybkie zejście w dół należy przynajmniej zejść z ostrza grani na odległość taką, żeby wysokość grani ponad nami przekraczała co najmniej 5-10 razy wysokość naszej skulonej postaci. Można schronić się w grotach czy nyżach skalnych, ale odległość między sklepieniem grotty, a głową powinna wynosić co najmniej 3 m. Nie wolno też opierać się o ścianę skalną, szczególnie, gdy jest wilgotna.
- ◆ Należy skulić się, lub usiąść na karimacie, plecaku lub innym przedmiocie izolującym od podłoża (np. na desce, byle nie była mokra). Najlepiej skulić się w pozycji „embrionalnej” obejmując kolana ramionami.
- ◆ Nie wolno opierać się głową, ani inną częścią ciała o skałę, lub drzewo.
- ◆ W czasie burzy bezpiecznym schronieniem jest wewnątrz samochodu.

Załamanie pogody związane jest najczęściej z nadejściem niżu atmosferycznego i trwa kilka dni. Jedyna rada na załamanie

pogody to natychmiastowy odwrót lub przeczekaanie w bezpiecznym miejscu, na przykład na biwaku lub w schronisku. Można liczyć się z moknięciem na trasie przez kilka dni, lub całkowicie zmienić plany.

Dzikie zwierzęta na ogół unikają spotkania z człowiekiem. Spotkanie z niedźwiedziem należy do rzadkości, za wyjątkiem Tatr, gdzie te zwierzęta nauczyły się szukać pożywienia w śmietnikach i plecakach turystów. Agresywna może być niedźwiedzica z młodymi, zwłaszcza wiosną. Najlepiej takiego spotkania unikać. Jeśli poruszamy się w grupie należy rozmawiać, idąc samotnie można sobie podśpiewywać. Zwierzę słysząc głos na ogół oddali się. Starajmy się nie wędrować wieczorem lub nocą na terenach zamieszkałych przez niedźwiedzie (w Tatrach poruszanie się po zmroku nie jest latem dozwolone). Jeśli jednak dojdzie do sytuacji, że niedźwiedź zaatakuje, to nie należy



uciekać. Można próbować odstraszyć zwierzę krzykiem i zrzucić plecak, którym się ono zainteresuje. Wtedy można pozwolić, bez gwałtownych ruchów, wycofać się. Najczęściej niedźwiedź zostawi nas w spokoju. Na szczęście przypadki fatalnie zakończonego spotkania z niedźwiedziem są na tyle sporadyczne, że nie musimy się ich zbytnio obawiać.

Natomiast ukąszenie przez żmiję może stanowić poważny problem. Można ją spotkać najczęściej w nasłonecznionych miejscach, na stosach kamieni, rzadziej w gęstej trawie. Żmija nigdy nie atakuje nie sprowokowana i jeśli tylko dostatecznie wcześniej wyczuje naszą obecność to ucieknie. Wystarczy robić trochę więcej hałasu, np. lekko tupiąc. Przed ukąszeniem żmii chronią dobrze wyższe buty, długie spodnie i ochraniacze (stuptuty).

Ukąszenia owadów stanowią w czasie wędrówek problem najczęstszy i mimo że nie zawsze groźny, jednak dokuczliwy. Ukąszenia os, pszczoł, szerszeni i mrówek mogą być bardzo niebezpieczne dla osób, które są na nie uczulone. Reakcja alergiczna może być nawet groźna dla życia. Takie osoby powinny mieć przy sobie lekarstwa zapisane na taki wypadek przez lekarza.

Należy zachować szczególną ostrożność wobec dzikiego zwierzęcia, które nie ucieka, lecz wydaje się być oswojone. Mogą to być objawy groźnej, śmiertelnej choroby – wścieklizny. Chorują przede wszystkim lisy i wiewiórki, ale także inne zwierzęta, nawet owce. Trzeba bezwzględnie unikać kontaktu z takimi zwierzętami a w przypadku pokąsania lub skaleczenia niezwłocznie udać się do lekarza.

Psy, zwłaszcza bezpańskie, a także zwykłe wiejskie „burki” mogą atakować turystę, a zwłaszcza rowerzystę, który porusza się drogą wzdłuż ich „terytorium”. Do obrony na ogół wystarczy kij. Często samo sięgnięcie po kamień odstraszy napastnika, ale rzucać kamieniem należy tylko wtedy, gdy jest to absolutnie konieczne. Należy też zachować szczególną uwagę poruszając się w górach w pobliżu pasących się owiec, gdyż często przebywają tam psy strzegące stada. W takim wypadku najlepiej poczekać na pasterza, który też z pewnością jest w pobliżu i zawoła psy.

2. Obiektywne niebezpieczeństwa zimowe

Głęboki śnieg znacznie wydłuża czas potrzebny na przebycie zaplanowanej trasy, nawet od dwóch do czterech razy w stosunku do warunków letnich.

Lawiny śnieżne występują w terenach górskich, tam gdzie stoki mają odpowiednie nachylenie i niestety prawie co roku zbierają swoje tragiczne żniwo. Aż 25% ofiar ginie w wyniku obrażeń związanych z porwaniem przez lawinę a po 30 minutach udaje się odkopać tylko 30% żywych ludzi. Wraz upływem czasu te szanse

dramatycznie maleją. Zimowa wędrówka po górach, gdzie występują tereny lawiniaste wymaga bardzo dużego, wieloletniego doświadczenia. Dla mniej doświadczonych jedna rada to zasięgnięcie rady ratownika GOPR lub TOPR przed wyjściem zimą w góry i bezwzględnie stosowanie się do niej.

3. Niebezpieczeństwa subiektywne

Brak doświadczenia i umiejętności może być przyczyną wielu niemiłych lub groźnych sytuacji podczas wędrówek. Dla przykładu brak umiejętności orientacji w terenie może spowodować wielogodzinne zabłądzenie a nawet uruchomienie akcji poszukiwawczej, niedostosowanie obuwia do trudności terenu przez który wędrujemy może spowodować bolesne skręcenie kostki lub obtarcia. Takich przykładów można podać bardzo wiele. Na pierwsze wycieczki warto wybrać się w towarzystwie osoby bardziej doświadczonej. Gór i wody nigdy nie należy lekceważyć.

Zmęczenie jest naturalną obroną organizmu przed dalszym, nadmiernym wysiłkiem. Sygnalizuje, że organizm potrzebuje czasu aby zregenerować siły. Najczęściej wystarcza wygodnie przespana noc aby z nowymi siłami wyruszyć na trasę. Podczas dłuższych wypraw należy zaplanować co kilka dni dzień poświęcony na odpoczynek, który można wykorzystać również na zwiedzenie najbliższej okolicy.

Nadmierne zmęczenie spowoduje spowolnienie reakcji, zmniejszy tempo poruszania się na trasie co może spowodować problemy zdrowotne. Kiedy u kogoś z uczestników wędrówki wystąpią objawy takie jak osłabienie, zawroty głowy, czasem nawet trudności z zachowaniem równowagi trzeba zdecydować się na odpoczynek.

Problemy zdrowotne, które najczęściej mogą się zdarzyć w trakcie wycieczki to drobne przeziębienia, zaparcia i biegunki.

Katar może być na wycieczce bardzo uciążliwy a nawet całkowicie uniemożliwić wędrówkę, z powodu problemów z oddychaniem. Należy po prostu zrobić sobie 1-2 dni „wolnego” ewentualnie przeznaczyć je na zwiedzanie. Grypa lub inna choroba przebiegająca z wysoką gorączką wymaga zasięgnięcia porady lekarza.

Zaparcia i biegunki na ogół spowodowane są stresem, zmianą sposobu odżywiania lub innym składem chemicznym spożywanej wody. Zaparcia można uniknąć jedząc suszone śliwki, potrawy z dużą zawartością błonnika, lub ewentualnie stosując łagodne środki przeczyszczające. Biegunka wraz z odwodnieniem znacznie osłabia organizm. Jeśli tego typu objawy nie ustąpią samodzielnie po ok. 2 dniach należy udać się do lekarza.

Osoby z wadą wzroku powinny zabierać na wycieczki zapasową parę okularów, bo ta pierwsza może ulec zniszczeniu.

Kondycja fizyczna, a raczej jej brak może być poważną przeszkodą w czasie wędrówki. Pierwsze dni wycieczki najlepiej zaplanować jako mniej forsowne. A tak naprawdę to trzeba cały rok dbać o kondycję fizyczną.

Ambicja jest zwykle zjawiskiem pozytywnym, skłania do poznawania otaczającego świata i do zdobywania wiedzy. Jednak nadmierna ambicja może być groźna, szczególnie w obliczu trudności – nadchodzącej nocy, złej pogody lub innych niebezpieczeństw obiektywnych. Chęć osiągnięcia celu za wszelką cenę może doprowadzić do sytuacji niebezpiecznej. W złych warunkach, na wypadek niedyspozycji lub trudności obiektywnych należy umieć wycofać się, zmienić plany i trasę wycieczki. A jeśli już sytuacja zmusza nas do wezwania pomocy, niech fałszywa ambicja nie opóźnia tego momentu. Należy skontaktować się ze służbami ratowniczymi, przedstawić sytuację i bardzo możliwe, że same rady ratowników, bez przeprowadzenia akcji ratunkowej, pozwolą wydostać się z opresji.



WĘDRUJ Z NAMI!

WWW.PTTK.PL





8 Sprzęt. Zasady doboru i bezpiecznego użytkowania

Na początku rozdziału dotyczącego sprzętu zaznaczyć należy, że dobierając dla siebie sprzęt turystyczny nie należy kierować się reklamą. Producenci sprzętu turystycznego chcą go sprzedać, więc zachwalają swoje produkty jako jedyne spełniające najwyższe wymagania, mało tego – jako jedyne w ogóle nadające się do uprawiania turystyki. Jak na wszystkie reklamy, trzeba na to patrzeć bardzo krytycznie.

Sprzęt turystyczny jest drogi, zwykle nie uda się nam skompletować całego potrzebnego wyposażenia w ciągu jednego sezonu, trzeba więc na początek wybrać to co najpotrzebniejsze, a potem stopniowo uzupełniać je o kolejne potrzebne elementy.

Najważniejsze w ekwipunku turysty pieszego i górskiego są bez wątpienia dobre turystyczne buty, więc dość szczegółowo opisano poniżej sposób ich doboru. Na drugim miejscu jest plecak. Ważny jest również dobór odpowiedniej odzieży, ale prawie każdy posiada w domu jakąś sportową odzież, więc na samym początku można się wybrać na wycieczkę w zwykłym dresie. Natomiast niezbyt drogim a bardzo ważnym elementem wyposażenia osobistego są odpowiednie turystyczne skarpetki i bielizna.

Sprzęt podzielić można na osobisty i grupowy. Osobisty to odzież, plecak, śpiwór, karimata (lub mata samopompująca), kubek, sztućce, latarka, kije teleskopowe. Grupowy – to namiot, kuchenka, menażki, kociołek, kanister na wodę, torba na odpad-

ki, zestaw naprawczy, apteczka, czasem mała siekiera. Jak widać z tego zestawienia większość sprzętu (i trzeba tu zaznaczyć, że jest to niestety jego najdroższa część) potrzebna jest na wycieczki połączone z biwakowaniem. Poniżej omówiony zostanie tylko sprzęt osobisty, a w szczególności zasady jego doboru.

Warto przy okazji napisać, że wiele popularnych sieci handlowych (np. „Lidl”, „Biedronka”, „Tchibo” czy inne) organizuje raz na jakiś czas sprzedaż sprzętu sportowego i turystycznego po bardzo atrakcyjnych cenach. Całkiem niezłe buty turystyczne i plecaki, a także odzież turystyczną – kurtki, skarpetki czy „oddychające” koszulki nie odbiegające w znaczący sposób jakością od „markowych” można tam zakupić w cenie cztero, a czasem pięciokrotnie niższej niż w renomowanych sklepach sportowych.

W większych miastach całkiem niezły a dość tani sprzęt turystyczny zakupić można w turystycznym dyskoncie „Decathlon”. Oferowana tam odzież i sprzęt posiada kilkuletnią gwarancję, a jakością nie odbiega w znaczący sposób od „topowych” firm. Bardzo często organizowane są tam różne wyprzedaże.

Odzież sportową można również bardzo tanio zakupić w sklepach z odzieżą używaną, tu jednak trzeba znać się na markach sprzętu sportowego i wiedzieć co warto wybrać. Odzież renomowanych światowych marek można tam czasem kupić za śmieszne pieniądze – np. do rzadkości nie należą okazje – 10 zł za kurtkę, która w Stanach Zjednoczonych kosztuje 400 \$.

1. Buty oraz skarpety

Buty turystyczne są najbardziej indywidualnym elementem sprzętu, trudno więc doradzać komukolwiek konkretną markę, gdyż każdy ma nieco inny kształt stopy i w związku z tym odpowiedni będzie dla niego inny model buta. Stojąc przed koniecznością wyboru obuwia na wycieczki, na początek trzeba sobie odpowiedzieć na pytanie – do czego ich właściwie potrzebujemy.



Na wycieczki rowerowe sprawdzą się buty niskie – poniżej kostki, popularnie zwane „adidasami”. Są wprawdzie produkowane specjalistyczne buty rowerowe mocowane do pedałów specjalnymi zapięciami (trochę podobnymi do wiązań narciarskich), ale nie jest to obuwie dla początkujących.

Na spacer po lesie czy proste wycieczki po dolinkach też wystarczy tego samego typu niskie obuwie sportowe. Warto jednak przy zakupie zwrócić uwagę na grubość podeszwy. Musi być odpowiednio gruba i solidna, nie nadają się do tego celu trampki ani tak zwane „halówki”, gdyż będziemy czuli przez podeszwę każdy kamień. Na wycieczki w góry potrzebne są już znacznie solidniejsze buty powyżej kostki, które chronią przed skręceniem staw skokowy.



Całkiem inne, jeszcze bardziej solidne i o nieco innej podeszwie jest obuwie zimowe. Produkowane są specjalistyczne modele butów do rakiet śnieżnych i inne modele do raków.

Wynika z tego, że chcąc uprawiać różne rodzaje turystyki trzeba posiadać co najmniej dwie pary obuwia, a jeżeli chce się chodzić po górach zimą – dodatkowo jeszcze trzecią parę. Nie należy jednak przesadzać. Do prostych spacerów zimą do Doliny Kościeliskiej wystarczy obuwie letnie i grubsze skarpetki.

Chcąc zakupić wygodne buty trzeba po pierwsze dobrze znać swój rozmiar oraz tęgłość stopy. Nie jest polecany zakup obuwia przez Internet – to jest tak ważny element wyposażenia, że trzeba je koniecznie zmierzyć. Ważna jest nie tylko długość i szerokość stopy ale również wysokie lub niskie podbicie (problemy z doborem odpowiednich dla siebie butów mają zwykle osoby z wysokim podbiciem).

Drugim ważnym parametrem jest typ buta, który zależy od jego zastosowania. Firmy produkujące buty dzielą obuwie turystyczne na kilka grup:



- ♦ A – buty dla amatorów pieszych wędrówek o niewielkim stopniu trudności (nazywana też „outdoor” lub „all terrain”) – uniwersalne buty codziennego użytku i do lekkich wędrówek, z niską cholewką.
- ♦ A/B – buty do lekkich wędrówek (hiking) – przydatne latem na teren, średnich gór typu beskidzkiego, z wysoką cholewką.
- ♦ B – klasyczne buty trekkingowe na długie wyprawy. Jest to obuwie uniwersalne.

♦ B/C oraz C – buty dla turystów bardziej zaawansowanych, służą do długich wędrówek z ciężkim plecakiem oraz wędrówek po lodowcach. Do nich można przypinać raki.

♦ D – buty używane w górach wysokich i do ekstremalnych wspinaczek.

W praktyce początkujący turysta postawiony będzie przed wyborem pomiędzy butami z grup A, A/B lub B.

Kolejnym punktem, nad którym trzeba się zastanowić przed zakupem jest to, czy buty mają posiadać membranę i jaki to ma być typ membrany (czyli powłoki umożliwiającej odprowadzanie wilgoci). Sprawa jest bardzo dyskusyjna i zarówno zwolennicy jak i przeciwnicy membrany mają swoje racje. Membrana zapobiega przemakaniu butów (do momentu, kiedy się nie przetrze) oraz teoretycznie powinna odprowadzać pot na zewnątrz. Nie należy jednak liczyć na to, że membrana poradzi sobie z dużą ilością potu (a stopy znacznie się pocą). W praktyce oznacza to, że w butach z membraną stopy będą zawsze lekko wilgotne.

Wybierając obuwie wybieramy jeszcze jakie ma być pokrycie zewnętrzne (np. skóra licowana, olejowana, nubuk, zamsz, wstawki z Cordury), jaka ma być wyściółka (np. skóra cielęca, tkanina sztuczna), sznurowanie (jednostrefowe, dwustrefowe), no i w końcu jaka ma być cena. Ilość modeli butów turystycznych jest ogromna, najlepiej przejrzeć na początek ich zestaw w Internecie, wybrać modele jakie odpowiadają nam najbardziej i potem udać się do sklepu, aby je mierzyć.



Jak przymierzać obuwie w sklepie:

- ◆ Do sklepu wybieramy się po południu lub wieczorem, stopy są wtedy bardziej opuchnięte.
- ◆ Na stopy należy założyć najlepiej dwie pary skarpet, tych które będą używane na wycieczki.
- ◆ Jeśli już przed zasznurowaniem butów czujemy jakiś ucisk, to znaczy, że buty są za małe.
- ◆ Sznurowując buty należy docisnąć piętę do tyłu i stosunkowo mocno zasznurować dolną strefę sznurowania.
- ◆ W zasznurowanych butach należy przez co najmniej 10 minut pochodzić po sklepie, żeby wyściółka cholewki i podkładka dopasowały się do kształtu stopy.

Teraz należy odpowiedzieć sobie na pytania: Czy wygodnie się stoi w butach? Czy obuwie nie uciska palców? Czy but dobrze obejmuje piętę? Czy górna część cholewki nie uciska łydki? W dobrze dopasowanych butach z przodu powinno być około 1 cm luzu. Jest to podstawowa zasada, której niezastosowanie odczujemy boleśnie na długim zejściu, gdy palce zaczną dobijać do czubka buta.

Dbanie o buty turystyczne i ich właściwa konserwacja w znaczący sposób przedłużają ich żywot. Po każdej wycieczce brudne buty trzeba starannie oczyścić szczoteczką z błota i zabrudzeń, ewentualnie jeżeli są bardzo zabłocone umyć letnią wodą. Następnie buty trzeba wysuszyć wyciągając z nich wkładki. Jeśli buty są przemoczone to można je wypchać zmiętymi gazetami i suszyć w ciepłym i przewiewnym miejscu. Suszenie butów, zwłaszcza skórzanych w miejscu zbyt ciepłym, bezpośrednio na słońcu, kaloryferach czy piecach może spowodować ich zniszczenie. Po wysuszeniu koniecznie trzeba buty zaimpregnować jednym z wielu dostępnych na rynku sprayów lub wosków.

Ważnym a często niedocenianym elementem wyposażenia są skarpety turystyczne. Zapewniają odprowadzanie potu od skóry i zapobiegają odparzeniom w czasie długiego marszu. Nie muszą to być bardzo drogie skarpety kupowane w sklepach sportowych. Zupełnie wystarczającej jakości skarpety sportowe można kupić w różnych sieciach handlowych w cenie około 10 zł za parę. Włókno z jakich są zrobione to zwykle coolmax zapewniający odprowadzanie wilgoci od skóry. Czasem skarpety (te droższe) zawierają jony srebra zapobiegające rozkładowi potu a tym samym przykrym zapachom.

Współczesne skarpety turystyczne są tkane maszynowo w dosyć skomplikowany sposób, ale najważniejsze, aby były bez szwów lub miały płaskie szwy. Należy unikać skarpet z dodatkiem bawełny, która chłonie i magazynuje wilgoć.

Czy na wycieczki należy zakładać jedną, czy dwie pary skarpet? Wśród turystów panują różne opinie. Do butów z niską cholewką wystarczy jedna para. Jednak do butów o wysokiej cholewce, niezależnie od pory roku zaleca się zakładanie dwóch par skarpet, gdyż grubsza warstwa materiału lepiej osłania naszą stopę przed urazami mechanicznym (w tym obtarciami). Skarpety powinny być na tyle długie aby sięgały co najmniej o kilka centymetrów



powyżej górnej krawędzi cholewki buta. Pozwoli to uniknąć nieprzyjemnych otarć naskórka łydki.

2. Plecak, dopasowanie plecaka, pakowanie plecaka

Kolejnym bardzo ważnym elementem ekwipunku turystycznego jest plecak, więc na jego odpowiedni wybór i dopasowanie nie należy żałować czasu.

Na początku należy się zastanowić na jak długie wycieczki plecak będzie potrzebny i w związku z tym jaki ma być duży. Na krótkie wycieczki 1-dniowe z powodzeniem wystarczy plecak o pojemności 15-20 litrów. Wycieczki weekendowe z noclegiem, zwłaszcza takie, na które zabiera się własny śpiwór wymagają użycia plecaka o pojemności około 40 litrów. Plecak około 60-70 litrów to już plecak na długie wyprawy połączone z biwakowaniem. Nie należy na wycieczki piesze kupować plecaka większego niż 70 litrów, gdyż wędrówka z tak ogromnym, a tym samym ciężkim plecakiem przestaje sprawiać przyjemność.



Plecak powinien być wygodny, co jest szczególnie ważne w przypadku modeli większych. Obecnie systemy nośne plecaków są tak zaawansowane technologicznie, że prawie cały ciężar załadowanego worka przenoszą za pośrednictwem szelek i pasa biodrowego z ramion na biodra. Dzięki temu unika się wrzynających się w ramiona pasków. Różne firmy stosują różne systemy nośne, trzeba dobrać dla siebie taki, który dla nas jest najwygodniejszy. Systemy nośne są zwykle w pewnym stopniu skalowalne, zmieniając ich ustawienie można plecak dopasować do wzrostu i tuszy turysty, który będzie plecak używał.

Kolejnym bardzo ważnym parametrem jest ciężar samego pustego plecaka. Oczywiście im plecak lżejszy tym lepiej. Niestety odbywa się to kosztem wytrzymałości niektórych elementów nośnych oraz tkaniny z jakiej plecak jest wykonany (materiał najbardziej wytrzymały czyli cordura jest dość ciężki). A z kolei plecak lekki i wytrzymały będzie na pewno drogi. Trzeba więc wyśrodkować pomiędzy trzema parametrami – wagą plecaka, jego wytrzymałością i ceną. Pewnym kompromisem jest wykonanie z tkaniny bardzo wytrzymałej tylko „dna” plecaka, a całej reszty z materiałów lżejszych. Na szczęście dla początkujących turystów te dylematy dotyczą w największym stopniu plecaków dużych.



Jeśli chodzi o kształt plecaka, ilość kieszeni, sposób zapinania (zamki czy paski), rodzaj kłapy plecaka – przyszyta na stałe czy odpinana, materiał z jakiego plecak jest wykonany – każdy ma swoje indywidualne preferencje, a typów plecaków jest w sklepach taka mnogość, że każdy znajdzie coś dla siebie.

Kupując plecak trzeba go koniecznie w sklepie przymierzyć, gdyż podobnie jak w przypadku butów dla każdego najlepiej dopasowany może być inny model. Plecak należy przymierzać możliwie jak najbardziej wypełniony, a więc w sklepie sportowym trzeba poprosić przykładowo o namiot lub dwa namioty, włożyć je do środka plecaka i pospacerować po sklepie uprzednio dopasowawszy system nośny do swojego rozmiaru.

Pakowanie plecaka, szczególnie na dłuższe wyprawy jest czynnością bardzo ważną, gdyż źle zapakowany plecak (np. z rakami wbijającymi się zębami w plecy turysty) zepsuć może każdą wycieczkę.

Po pierwsze i najważniejsze – mimo zapewnień i reklam producentów trzeba się liczyć z tym, że nie ma plecaków nieprzemakalnych, a zatem całą zapasową odzież, a w szczególności śpiwór należy spakować do szczelnych worków foliowych.

Kolejne zasady pakowania plecaka:

- ◆ śpiwór jako, że potrzebny będzie dopiero na noclegu wkładamy na dno plecaka, obok niego inne lekkie rzeczy (np. dres, zapasowe skarpety, piżamę, ręcznik),
- ◆ w środkowej części plecaka jak najbliżej pleców umieszcza się rzeczy ciężkie, np. puszki z żywnością, konserwy, menażki, starając się je dobrze poukładać, tak aby ostrymi krawędziami nie dotykały czasem pleców,
- ◆ w środkowej części dalej od pleców pakujemy rzeczy średnio ciężkie,
- ◆ w górnej części plecaka powinny znaleźć się rzeczy lekkie, takie, które należy mieć zawsze pod ręką (kurtka, polar, czapka, rękawiczki),
- ◆ pieniądze i dokumenty dobrze jest nosić w woreczku na szyi pod ubraniem lub w saszetce przy pasku, aby nie stały się łatwym łupem dla złodzieja, zapasową kartę bankomatową, gdzieś w wewnętrznej kieszeni plecaka (koniecznie osobno od reszty),
- ◆ drobne przedmioty, czołówkę, mapy (koniecznie w worku foliowym lub tak zwanej „ofertówce”) można schować do kieszeni w klapie,
- ◆ w bocznych kieszeniach można zapakować butelkę z paliwem (koniecznie w szczelnym worku), małą kuchenkę turystyczną, termos lub butelkę z napojem,



- ◆ należy się starać równomiernie rozłożyć ciężar w plecaku.

Wybierając się na krótkie wycieczki rowerowe drobne elementy wyposażenia zabrać można w małym plecaku, ale zawsze wygodniejsze będą sakwy. Natomiast nie nadają się do jazdy na rowerze plecaki duże, nawet plecak o pojemności 40 l będzie już bardzo niewygodny. Dlatego planując dłuższe wyjazdy rowerowe, trzeba się liczyć z zakupem sakw o pojemności dużego plecaka. Plecak ze sztywnym stelażem nie nadaje się też na spływ kajakowy.

3. Ubranie (bielizna, warstwa ocieplająca, warstwa zewnętrzna, peleryna)

Kompletując ubiór turystyczny każdy realizuje swoje indywidualne preferencje dotyczące jego kroju czy kolorystyki. Tym na co należy zwrócić największą uwagę przy zakupie ubioru i bielizny jest tkanina z jakiej są wykonane.

Wędrując możemy co chwilę spotkać się z innymi warunkami atmosferycznymi, w ciągu jednego dnia wycieczki zaskoczyć nas może na przemian deszcz i upał. Dlatego też ubierając się na wycieczkę praktykujemy zwykle metodę „na cebulkę” wkładając na siebie kilka cieńszych lub nieco grubszych warstw odzieży, ewentualnie zabierając odzież wierzchnią do plecaka. W chłodne dni warstwy są zwykle co najmniej trzy – bielizna, lekka lub nieco cieplejsza bluza oraz kurtka wiatro lub wodoszczelna (z różnymi modyfikacjami). Jednocześnie poruszając się, zwłaszcza idąc pod górę cały czas się pocimy. Istotne jest to aby wszystkie warstwy odzieży „współpracując ze sobą” jak najlepiej odprowadzały od ciała pot, zaś chroniły przed deszczem i wiatrem.

Warstwa wewnętrzna, czyli bielizna ma za zadanie usunąć pot ze skóry, środkowa warstwa (polar) ma zapewniać izolację termiczną oraz wydalanie wilgoci na zewnątrz a warstwa wierzchnia (kurtka) stanowi barierę dla wiatru i wody przepuszczając tylko



parę wodną. Jeśli którakolwiek warstwa termoaktywnej odzieży nie spełnia swoich funkcji to cały system przestaje działać.

Warstwa najbliższa ciału czyli bielizna jest zwykle najtańsza, a bywa niedoceniana, tymczasem założenie na siebie termoaktywnego podkoszulka w znaczący sposób podnosi komfort wędrowania. Nie powinno się używać tkanin bawełnianych lub z domieszką bawełny, gdyż szybko chłoną pot i wodę, a wolno schną. Najlepsze są tkaniny z domieszką włókna coolmax oraz z jonami srebra. Podkoszulki powinny być obcisłe, gdyż wtedy lepiej spełniają swoje zadanie. Dodatkową zaletą bielizny termoaktywnej jest to, że jest ona bardzo lekka, a wyprana lub wypłukana bardzo szybko schnie, więc nawet na dłuższą wycieczkę wystarczy w praktyce jej dwa komplety. Zimą używa się często bielizny z domieszką naturalnej wełny.

Do warstwy ocieplającej zaliczyć można polarowe koszule lub lekkie bluzy, cienkie spodnie, grubsze polary i spodnie polarowe. W zależności od spodziewanych warunków pogodowych już przed wycieczką dobieramy odpowiednie elementy ubioru.

Dawno już odeszły do lamusa sympatyczne koszule flanelowe, zamiast flaneli używa się do szycia koszul cienkiego polaru lub innych materiałów syntetycznych – nylonu i poliestru z różnymi domieszkami. Niemniej trzeba podkreślić, że współczesne turystyczne koszule często nawiązują wzornictwem do tych znanych z dawnych lat, tylko materiał jest inny.

Najpopularniejsze turystyczne spodnie to zwykle „bojówki” z wieloma praktycznymi kieszeniami, uszyte również z materiałów syntetycznych. Długość spodni bywa różna od „pump” za kolana do spodni długich. Bardzo często turystyczne spodnie mają odpinane nogawki, co pozwala w ciepły dzień przekształcić je w szorty. Najgorszymi spodniami jakie można założyć w góry czy na inną wycieczkę są džinsy. Zdecydowanie ich nie polecamy. Są one zwykle obcisłe i krępują ruchy, poza tym nawet w czasie krót-

kiego deszczu chłoną wodę jak gąbka, stają się ciężkie, wyjątkowo długo schną i można się przez nie nabawić przykrych otarć i odparzeń. Zimą zamarzają i sztywnieją.

W dni chłodne lub zimą zamiast spodni „bojówek” założyć można ciepłe spodnie polarowe, jednak ze względu na to, że polar nie jest materiałem odpornym na przetarcia powinny one mieć wzmocnienia, przynajmniej na kolanach i na pośladkach. Aby nie przemoczyć ich chodząc po śniegu na wierzch zakłada się jeszcze jedną warstwę z materiału „oddychającego”. Innym zimowym wariantem są spodnie z windstopera, czyli polaru z membraną „oddychającą” a nieprzepuszczalną dla wiatru.

Cieplesze bluzy szyte są z „polara” o gramaturze 100, 200 i 300 g/m² w zależności od przeznaczenia. Najbardziej uniwersalne polary są szyte z 200 a odzież zimowa z 300. Dla wygody bluza powinna mieć co najmniej 2 kieszenie zapinane na zamek. Bluzy uszyte z materiałów firmowych (Polartec, Tecnopile) dłużej zachowują swoje własności, nie mechacą się, chociaż materiały polarowe „no name” nie są wcale dużo gorsze. Rolę „ocieplającą” pełnią też wszelkiego rodzaju kamizelki szyte również z „polara” lub jeszcze lepiej z materiałów wiatroszczelnych np. Windstopper®, Windblock®. Sprawdzają się szczególnie w czasie wędrowki w ciepły ale wietrzny dzień.

Bluza windstopperowa może być używana zamiast kurtki podczas wycieczek przy dobrej pogodzie. Materiał bluzy, połączenie polara z membraną zapewnia komfort termiczny, dużą „oddychalność”, nieprzewiewność bluzy i częściową odporność na deszcz.

Niektórzy turyści preferują nawet jako zabezpieczenie od deszczu kurtkę z „winstoppera” wraz z lekką peleryną zamiast „pancernej” i ciężkiej kurtki przeciwdeszczowej.

Kurtka stanowi najdroższy i najcięższy element całego ubioru turystycznego. Modeli kurtek jest w sklepach nieprzebrane mnóstwo. Wybierając ją dla siebie musimy przede wszystkim zdecydo-



wać się na rodzaj tkaniny aktywnej, z jakiego jest uszyta. Rodzaj membrany ma bowiem największy wpływ na cenę i właściwości „oddychające”. Osoby używające kurtki w trudnych warunkach zimowych wybiorą membranę Gore-Tex® lub eVent®, taka kurtka będzie jednak najdroższa. Tańsze membrany są również wodo i wiatroszczelne, na ogół jednak gorzej transportują parę wodną na zewnątrz. W takim przypadku kluczowe stają się wywietrzniki pod pachami. Warunkiem wodoszczelności kurtki jest podklejanie wszystkich szwów specjalną taśmą na gorąco.

Kurtka powinna sięgać mniej więcej do połowy uda. Dobrym rozwiązaniem jest lekko przedłużony tył. Mierzymy ją mając ubrane na sobie jeden lub dwa polary, nie może być zbyt obcisła. Niezbędny jest kaptur, który powinien być na stałe przyszyty i chowany w kołnierzu (stójce), co zapobiega zgubieniu go i lepiej chroni od wiatru niż wersja odpinana. Powinien być na tyle duży, aby zmieściła się pod nim czapka. Ściągacz kaptura zapobiega zerwaniu go z głowy przez wiatr a dzięki małemu, usztywnionemu daszkowi, deszcz nie zalewa nam oczu lub okularów. Z tyłu kaptura powinien znajdować się ściągacz na rzepie skracający długość kaptura, aby nie opadał na oczy.

Ponadto należy zwrócić uwagę na odpowiednią ilość kieszeni i na ich wszycie, na zamek błyskawiczny, który powinien być osłonięty od deszczu przez podwójną patkę zapinaną na rzepy lub na zatrzaski, na znajdujące się pod pachami „wywietrzniki” i jeszcze wiele innych elementów.

Nawet w najbardziej pogodny dzień w plecaku turysty zawsze powinny się znaleźć czapka i rękawiczki. W zimie zazwyczaj jedną czapkę mamy już na głowie a rękawiczki na rękach, w plecaku jednak powinna się znaleźć zapasowa – najlepiej typu „kominiarka” oraz zapasowe ciepłe łapawice. Latem zamiast czapki wystarczy cieplejszy „buff” czyli rodzaj elastycznego rękawa o średnicy równej średnicy głowy, który można nosić zamiast szalika, zamiast czapki, lub jako szalik i czapkę w jednym.

Po latach odłożenia do lamusa do łask powraca obecnie peleryna turystyczna, która jest najwygodniejszą osłoną od deszczu w górach typu beskidzkiego lub na rowerze. Peleryna nie jest jednak drącym się o byleco płaszczykiem z cienkiej folii. Współczesne peleryny szyte są zwykle z nylonu pokrywanego od wewnątrz poliuretanem ze wszystkimi szwami podklejonymi, najczęściej w formie poncho.

Na wędrowki w deszczu najlepiej nadają się peleryny spinane po bokach na zatrzaski lub rzepy. Ich tylna część jest dłuższa od przodu o około 50-70 cm, co pozwala założyć pod nią nawet spory plecak. Przód peleryny powinien sięgać poniżej kolan.

Zimą, lub w terenie bardzo błotnistym do ochrony butów i nogawek, zwłaszcza przed wpadającym do środka butów śniegiem przydają się ochraniacze zwane z francuskiego „stuptutami”. Mają one formę rozpinanego na całej długości rękawa nakładanego na dolną część nogawki spodni i przymocowywanego do buta. Ochraniacze powinny być zapinane na zamek z przodu, co ułatwia zakładanie i chroni zamek przed uszkodzeniami mechanicznymi podczas zapadania się w śniegu. Zamek powinien być kryty patką zapinaną na rzepy. Haczyk zaczepiony za sznurówkę utrzymuje przód stuptuta na bucie. Ochraniacze powinny mieć trzy ściągacze – na samym dole i na wysokości kostki powinny to być dosyć mocne ściągacze z wszytej gumy zaś górny ściągacz musi mieć możliwość regulacji, aby nie uciskał zbyt mocno nogi. Na dole, stuptuty muszą mieć pasek o regulowanej długości przechodzący pod butem. Utrzymuje on ochraniacz na bucie przy zapadaniu się nogi w głębokim śniegu. Najlepiej sprawuje się cienka linka stalowa lub sznurek kewlarowy oraz paski z gumy neoprenowej. Zdecydowanie najgorsza jest taśma styronowa, ponieważ śnieg lubi się do niej przyklejać i wtedy pod butem nosimy bryłę śniegu.

Ubiór rowerzysty nie odbiega w znaczący sposób od ubioru turysty pieszego, ponieważ powinien spełniać taką samą rolę – odprowadzanie potu od powierzchni ciała, z jednoczesnym nie



przepuszczaniem wiatru. W ciepłe dni wygodna jest „oddychająca”, zazwyczaj bardzo kolorowa podkoszulka z przedłużonym tyłem i wygodnymi, znajdującymi się na plecach kieszeniami, do których można włożyć mapę czy inne drobiazgi. Cały ubiór rowerzysty powinien mieć silne, kontrastowe kolory, aby jego posiadacz był z daleka widoczny na drodze. Spodnie powinny mieć wąskie nogawki, najlepiej sprawdzają się getry ze specjalną znajdującą się w kroku miękką wkładką, która zmniejsza ryzyko obtarć i odparzeń. Na dłuższych trasach przydatne są specjalne rowerowe rękawiczki.

Cała odzież sportowa wymaga specjalnego traktowania w praniu. Należy ściśle przestrzegać wskazówek producenta podanych na metce. Poza tym:

- ◆ nie należy prać w temperaturach powyżej 40 C,
- ◆ nie należy stosować środków zmiękczających wodę, ani środków do płukania tkanin a zwłaszcza zawierających lalaninę,
- ◆ najlepiej używać specjalnych płynów do prania odzieży sportowej, które dostępne są w drogeriach,
- ◆ nie należy używać wybielaczy,
- ◆ nie należy używać nadmiernej ilości proszku lub płynu.

Po praniu kurtki z membraną należy jej powierzchnię zaimpregnować, za pomocą dostępnych w sklepach sportowych środków do impregnowania tkanin, aby krople wody staczały się po powierzchni a nie wsiąkały w materiał.

4. Śpiwór

Śpiwór potrzebny będzie nie tylko na biwaku. W każdym schronisku wygodniej i taniej jest spać we własnym śpiworze. Na biwaku jest to sprzęt niezbędny. Kupując go jak zawsze musimy najpierw zastanowić się do czego będziemy go potrzebować. Jeżeli planujemy używać go tylko w schroniskach w zupełności

wystarczy śpiwór z „temperaturą komfortu” 18°C . Do zimowych biwaków może być niezbędni śpiwór z „temperaturą komfortu” nawet -18°C .

Kupując śpiwór należy koniecznie zwrócić uwagę na określone na jego metce temperatury, a zwłaszcza temperaturę „komfort”. Oznacza to, że w takiej temperaturze zapewniony będzie w danym śpiworze komfort spania przy warunkach normalnych, czyli że śpiący człowiek nie jest bardzo zmęczony, ma dobrą przemianę materii i krążenie, nie śpi bezpośrednio na ziemi i jest osłonięty od wiatru. Temperatura „ekstremum” to graniczna temperatura zewnętrzna przy której śpiwór zabezpieczy przed wychłodzeniem



powodującym uszkodzenie podstawowych funkcji organizmu. Dodatkowo należy zaznaczyć, że dla kobiet temperatury te są średnio o 4°C wyższe, kupując więc śpiwór dla pani, która przewiduje, że będzie w nim spać w temperaturze 0°C musimy zakupić taki, który ma „temperaturę komfortu” co najmniej -4°C .

Ogólnie śpiwory dzielimy na puchowe i z wypełnieniem syntetycznym. Śpiwory puchowe są zwykle znacznie mniejsze i lżejsze niż syntetyczne o odpowiadającej im „temperaturze komfortu”, ale też nieporównywalnie droższe. Jak zwykle trzeba wyśrodkować pomiędzy trzema parametrami – „temperaturą komfortu” śpiwora, jego wagą i ceną. Jednak wybierając się na biwak zimą należy liczyć się z tym, że w takich warunkach jedynie śpiwór puchowy zapewnić może wygodne wyspanie się.

Śpiwory puchowe mają dwie, a właściwie nawet trzy wady – po pierwsze łatwo chłoną wilgoć, a mokre nie mają już dobrych właściwości izolacyjnych, dlatego nie są polecane na spływ lub na

rejs, po drugie – niektórzy ludzie uczuleni są na puch i nie mogą z nich korzystać. Trzecią wadą jest ich wysoka cena.

5. Mata izolacyjna (karimata)

Śpiąc na podłodze w schronisku, gdy brakuje miejsc na łóżkach lub też biwakując pod namiotem musimy odizolować nasze ciało od zimnego podłoża, a jednocześnie zapewnić sobie nieco wyższy komfort snu niż spanie na twardych deskach. Służący do tego celu sprzęt podzielić można na trzy grupy:

- ♦ wszelkiego rodzaju materace dmuchane;
- ♦ maty z gąbki z zamkniętymi porami typu „karimata”;
- ♦ maty samopompujące.

Jak każdy rodzaj sprzętu każde z tych rozwiązań ma swoje wady i zalety. Materace dmuchane są najwygodniejsze z wymienionych i niezbyt drogie, ale są narażone na stosunkowo łatwe przebicie a ponadto ich wysoki ciężar pozwala na korzystanie z nich tylko turystom zmotoryzowanym.

Klasyczne „karimaty” wykonane z gąbki zamkniętych porach, zapewniają dobrą izolację termiczną i sprężystość. Taka karimata nie chłonie wilgoci, jest lekka i elastyczna. Transportuje się ją najczęściej w formie zrolowanej. Są też składane w prostopadłościenną kostkę maty wyglądające jak paleta na jajka – dzięki miękkim górkom i dołkom zapewniają one wyższy komfort niż karimata „klasyczna” i dobrą izolację termiczną, ale są większe. Niezaprzeczalną zaletą karimat jest ich odporność na przebicia. Są one najtańszym z rozwiązań.

Materace samopompujące łączą w sobie komfort materaca dmuchanego z izolacyjnymi właściwościami karimaty. Między dwo-



ma warstwami nylonu umieszczona jest mocno porowata gąbka o otwartych porach. Po rozwinięciu materaca i otwarciu wentyla gąbka zaczyna się rozprężyć zasysając powietrze. Po kilku minutach zakręcamy wentyl i otrzymujemy gruby (najczęściej 2,5 do 3 cm), komfortowy i dobrze izolujący materac. Wadą mat samopompujących jest ich wrażliwość na przedziurawienie oraz większa waga i zdecydowanie wyższa cena w porównaniu do klasycznych karimat. Mat samopompujących nie należy „dodmuchiwać” ustami, gdyż wydzielająca się z oddechem wilgoć może spowodować po jakimś czasie pleśnienie zawartej wewnątrz nich gąbki.

6. Kije teleskopowe

Kije są bardzo pożytecznym elementem wyposażenia turysty. Przydają się w zasadzie na każdej wędrowce, szczególnie na stromych podejściach i zejściach, zwłaszcza z obciążeniem. Zalety ich użycia doceni najbardziej turysta, który jest w wieku dojrzałym i ma pewne problemy ze stawami kolanowymi. Kijki przenoszą z kolana na barki nawet do 30 % ciężaru ciała turysty i jego plecaka w ten sposób znacząco odciążając nogi.

Kupując kijki należy w pierwszej kolejności zwrócić uwagę na to, czy są one składane. W odróżnieniu od kijków Nordic-Walking lub narciarskich te turystyczne trzeba od czasu do czasu złożyć i przytroczyć do plecaka, należy więc wybrać takie, które składają się co najmniej na 3 części. Drugim parametrem, na który należy zwrócić uwagę przy zakupie jest ciężar kijków, im lżejsze tym lepsze. Lekkie a jednocześnie elastyczne kije wyrabiane są zwykle z włókna węglowego, niestety mają one zwykle wyższą cenę niż kijki aluminiowe.

Co do amortyzatora umieszczonego w rękojeściach kijków – zdania o jego przydatności są wśród turystów podzielone – niektórzy używają kijków z amortyzacją, dla niektórych jest ona



niewygodna. Jeżeli samemu się nie sprawdzi – nie wiadomo co będzie wygodniejsze dla nas. Najlepiej więc przed zakupem pożytczyć kije od znajomego i przez jakiś czas z nimi pochodzić. Amortyzację można zablokować, ale kije z amortyzacją są droższe, nie warto więc przepłacać jeżeli nie będziemy z niej korzystać.

Należy też koniecznie odróżnić kije do Nordic-Walking od kijów trekkingowych. Te do Nordic-Walking mają specjalną „rękawiczkę” potrzebną do właściwego chwytu kijka, która z kolei w kijkach trekkingowych przeszkadza. Nie oznacza to jednak, że z kijkami Nordic-Walking nie można po prostu wędrować, oczywiście że da się, tylko będzie to trochę mniej wygodne. Jeżeli ktoś zajmuje się obiema dyscyplinami wystarczy mu z powodzeniem jedna para kijków. Wtedy powinien się zdecydować na kijki składane ale z rękawiczką do Nordic-Walking.

Ceny kijów są bardzo zróżnicowane i czasem dziwnym wydaje się to, że za parę kijków zapłacić można od około 60 aż do 400 zł. Kijki, zarówno trekkingowe jak i do uprawiania Nordic-Walking dość często można zakupić za cenę około 60-70 zł w sieciach „Biedronka” lub „Lidl” i są to kijki całkowicie wystarczające do uprawiania obu tych dyscyplin.



7. Wyposażenie „kuchenne”

Wyposażenie „kuchenne” przydaje się na dłuższych wypadach, zarówno biwakowych jak i takich, na których zamierzamy nocować w schroniskach. Niezależnie od wszystkiego, wyposażenie zawsze powinno być możliwie jak najlepsze.

Do schronisk wystarczy tylko kubek, w którym pobierzemy wrzątek, najpierw na zupkę a potem na herbatę, a kubek w międzyczasie da się umyć.

Do samodzielnego gotowania wystarczą zwykle dwa naczynia – jedno na herbatę i kawę (zwykle kubek), drugie na całą resztę. Dlatego warto zabrać ze sobą taki kubek, który da się w razie czego postawić wprost na ogniu. Drugim naczyniem będzie wtedy menażka. Niezbędna jest pasująca do obydwu tych naczyń przykrywka, dzięki której nakrywając menażkę lub kubek da się zaoszczędzić sporo energii i przyspieszyć zagotowanie się wody.

Przyniesienie wody ułatwi składany kanister na wodę lub wodoszczelny worek. Można też się posłużyć 1,5 l butelką PET po wodzie mineralnej – czasem w terenach ubogich w wodę taką pełną butelkę musimy nosić ze sobą. Warto zabierać ze sobą, nawet na krótkie wycieczki termos stalowy o pojemności 0,7–1,0 l. Gorąca herbata potrafi czynić cuda. Zimą termos to wyposażenie obowiązkowe.



Kuchenki turystyczne dzielimy na gazowe i benzynowe. Benzynowe przydadzą się tylko w górach egzotycznych (gdzie nie da się zakupić kartuszy gazowych) i w niskiej temperaturze. Najprostsze w obsłudze i zupełnie wystarczające na wyprawę w całej Europie są kuchenki gazowe. Popularne są kartusze z gwintem i zaworem typu Primus oraz z zatraskiem i zaworem typu Campigaz, można je zakładać i odłączać od kuchenki w każdej chwili. Ogromną zaletą kuchenek gazowych jest łatwość ich zapalania, niektóre modele wyposażone są w zapalarki piezoelektryczne. Warto wiedzieć, że kartuszy gazowych nie wolno przewozić samolotem, tak że planując taki sposób podróżowania koniecznie trzeba się dowiedzieć, czy można je zakupić na miejscu.

Bardzo ważną jest dobra osłona przeciwwietrzna kuchenki gazowej, która pozwala nawet kilkukrotnie skrócić czas gotowania i zużycie paliwa. Najprostszą osłonę można wykonać z grubszej folii aluminiowej odpowiednio ją przycinając i formując.

Oprócz podstawowych naczyń do wyposażenia „kuchennego” powinny należeć:

- ♦ scyzoryk z 8-10 cm ostrzem, otwieraczem do konserw i korkociągiem, który przyda się nie tylko podczas przygotowywania posiłków;
- ♦ nóż kuchenny o 15 cm ostrzu w zabezpieczającym pokrowcu zrobionym z kawałka stylonowej taśmy;
- ♦ sztucce – łyżka i widelec wykonane z lekkiego metalu lub tworzywa sztucznego;
- ♦ deseczka do krojenia z laminatu o wymiarach około 20 cm na 14 cm, która bardzo ułatwi przygotowanie posiłków, ostatnio w sprzedaży pojawiły się deseczki „elastyczne”, które można zwinąć;
- ♦ obrus z cienkiej folii o wymiarach około 100 cm na 60 cm, który pozwoli na eleganckie i higieniczne ułożenie kanapek nawet na ziemi;
- ♦ przyprawy, sól i pieprz, najlepiej przenoszone w plastikowych pudełeczkach po filmach fotograficznych;
- ♦ plastikowe, hermetycznie zamykane pojemniki na żywność, które zapobiegają np. zalaniu plecaka przez rozgniecione pomidory, a jednocześnie pomagają dłużej utrzymać świeżość żywności;
- ♦ mała plastikowa miseczka, pasująca wymiarami do wnętrza menażki, która pozwoli na serwowanie sałatki;
- ♦ płyn do mycia naczyń przelany do małej plastikowej butelki oraz mała gąbka;
- ♦ torba na odpadki.

Wszystkie śmieci zanosimy do śmietnika. Ażeby uniknąć pobrudzenia plecaka, powinniśmy mieć ze sobą połowy „kubek na śmieci”, na który doskonale nadają się grubszy worek wodoszczelny z rolowanym zapięciem, do którego wkładamy zwykły worek na śmieci z grubszej folii.

8. Latarki i inne źródła światła

Latarka powinna zawsze znajdować się w plecaku turysty. Nawet na jednodniowej wycieczce może się zdarzyć, że z powodu nieprzewidzianych okoliczności powrót nastąpi po zmroku. Jako latarki turystyczne najlepiej sprawdzają się latarki z diodami LED zasilane bateriami LR6 (paluszki) lub odpowiednimi akumulatorami NiMh. Na dłuższe wyprawy koniecznie trzeba wziąć ze sobą zapasowe baterie. Najlepiej, jeśli nasza latarka zasilana jest takimi samymi bateriami, jak reszta sprzętu (np. GPS, aparat fotograficzny), bo wtedy zabieramy na zapas tylko ich jeden typ. Do turystyki najwygodniejsze są przede wszystkim czołówki, czyli latarki zakładane na głowę.



Warto w kieszeni plecaka mieć kawałek świeczki, która przyda się do oświetlenia na biwaku lub rozpalenia ogniska z mokrych gałązek. Świetne są małe świeczki w aluminiowej foremce służące do podgrzewania herbaty palące się nawet 5-7 godzin.

Wybierając się nawet na krótki wypad nie wolno zapomnieć o zapalniczkach i zapalniczkach. Kardynalną zasadą jest posiadanie pudełka zapalek szczelnie zawiniętego w 1-2 woreczki foliowe. Można też zapalnik z kawałkiem draski umieścić w pudełku po filmie fotograficznym. Zapalniczka gazowa powinna być szczelna i warto to wypróbować wcześniej w domu.

To nie jest przesada, zdarzało się, że posiadanie zapalek, a w związku z tym możliwość rozpalenia ogniska w krytycznej sytuacji ratowało komuś życie.

9. Pożyteczne drobiazgi

Przybory do mycia zabieramy w opakowaniach adekwatnych do długości trasy, nie warto zabierać całej dużej butli szamponu



na dwu dniowy wypad w góry. W drogeriach dostępne są szampony w małych buteleczkach, a w razie czego już w domu można zawczasu przelać do takiej szampon z większego opakowania. Nieocenione przysługi w różnych okolicznościach oddają wilgotne chusteczki, zwłaszcza takie dla niemowląt, którymi w razie braku wody umyć można zarówno twarz jak i nogi i inne części ciała.

Wśród przydatnych, a nie wymienionych wcześniej drobiazgów wymienić należy jeszcze gwizdek do sygnalizacji i ewentualnego wzywania pomocy, kilka różnej długości linek stylonowych do rozwieszenia prania, naprawy ekwipunku lub związania kupy gałęzi przed ściągnięciem jej w pobliże ogniska.

Mini-zestaw naprawczy wystarczy jeden na całą wędrującą razem grupę, a powinien on zawierać igłę z mocną stylonową nitką, grubą igłę wraz z dratwą szewską, agrałki i kawałek grubego drutu miedzianego, który ma wiele zastosowań. Jeżeli używamy do spania mat samopompujących koniecznie trzeba zabrać niewielki zestaw naprawczy, w celu zaklejania ewentualnej dziury, bo może się zdarzyć, że połowę wyjazdu prześpimy na gołej ziemi.

Obowiązkowym wyposażeniem rowerzysty jest kask oraz okulary ochronne. Kask powinien być atestowany oraz dobrze dobrany do rozmiaru głowy. Nie należy kupować kasków używanych, nieznanego pochodzenia. Taki kask, w którym został „zaliczony” upadek z silnym uderzeniem o ziemię nie nadaje się już do użytku i trzeba go wyrzucić, gdyż mogą w nim być nie widoczne gołym okiem pęknięcia i przy kolejnym upadku nie będzie chronił głowy. Kupując kask używany nigdy nie wiemy, czy nie przeżył on już upadku.



Okulary zapewniają ochronę przed wiatrem przy szybszej jeździe, a także przed owadami, które mogą wpaść do oka. One rów-

niez powinny być dobrze dobrane i nie uciskające. Dobrze aby miały kilka wymiennych szybek o różnej jasności aby można je było zmieniać w zależności od pogody.

10. Apteczka

Apteczka jest niezbędnym elementem wyposażenia nawet na krótkich spacerach. Lepiej zabrać jest ze sobą nawet małą apteczkę niż mieć dużą i zostawić ją w domu.

W najmniejszej nawet apteczce powinny się znaleźć:

- ◆ Środki opatrunkowe (w tym gaziki jałowe i kilka plastrów różnej wielkości).
- ◆ Bandaż zwykły szerokości 4 cm.
- ◆ Bandaż elastyczny szerokości 8-10 cm.
- ◆ Środki odkażające, jak woda utleniona, lub jodyna, bardziej przydatne są małe gaziki hermetycznie zamknięte nasączone wodą utlenioną lub spirytusem.
- ◆ Altacet w żelu – na skręcenia, lub opuchlizny po ukąszeniach owadów,
- ◆ Leki przeciwbólowe dwóch różnych typów, zawierające paracetamol i zawierające ibuprofen.
- ◆ Węgiel lekarski i inne środki przeciwko bieguncie (np. smekta i loperamid).
- ◆ Wapno – do stosowania w wypadku reakcji uczuleniowej.
- ◆ Środek nasercowy – np. glukardiamid.
- ◆ Folia NRC – do zabezpieczenia przed zimnem osoby, która uległa wypadkowi.
- ◆ Rękawiczki lateksowe – do zabezpieczenia własnych rąk przy udzielaniu pierwszej pomocy.
- ◆ Nożyczki, pęseta.
- ◆ Zimą można dołożyć do apteczki chemiczny ogrzewacz bardzo przydatny przy ratowaniu osób wychłodzonych.



9 Kultura na szlaku

Nie wystarczy doskonały sprzęt i wiedza jak poruszać się po szlakach turystycznych, aby miło spędzić czas poświęcony czynnemu wypoczynkowi. Otacza nas zawsze środowisko naturalne, otaczają nas inni ludzie. Aby nawet niechcący nie narazić ich na nieprzyjemne doznania, a wypoczywając nie niszczyć środowiska naturalnego, konieczne jest zachowanie elementarnych zasad kultury, o czym piszemy poniżej.

1. Higiena (pozyskiwanie wody, mycie, pranie)

Utrzymania czystości ciała, bielizny i odzieży w czasie wędrówki wymagają nie tylko względy estetyczne, ale przede wszystkim zdrowotne. Nie umyte i spocone nogi są bardziej narażone na obtarcia, a niemyte ciało na odparzenia. Nawet w najbardziej prymitywnych warunkach należy korzystać z każdej okazji do umycia się (kobietom raczej tego nie trzeba mówić, ale mężczyznom należy o tym przypomnieć!).

Jednak dbając o własną czystość należy również dbać o to aby nie zanieczyszczać i nie mącić źródeł wody pitnej. Jeśli na biwaku chcemy się umyć, należy nabrać wody do pojemnika i oddalić się od źródła kilkadziesiąt metrów w dół. Doskonale do tego celu nadają się składane kanistry, które można zawiesić kurkiem na dół na gałęzi drzewa; może to być również butelka typu PET. Nie należy używać mydła i detergentów bezpośrednio w pobliżu źródeł

i strumieni. Zanieczyszczona nim woda może być przyczyną zatrucia innych wędrowców lub dzikich zwierząt. Myjąc zęby należy wykopać, choćby czubkiem buta, mały dołek w ziemi i do niego wypływać pianę a po skończeniu dołek zasypać.

Kiedy przebywamy na szlaku kilka dni konieczne staje się pranie przynajmniej bielizny i skarpetek. W warunkach polowych czynność tą również należy przeprowadzać z dala od strumienia. W górach nie nosimy ze sobą dużej miednicy, ale może ją zastąpić kawałek grubej folii złożony w formie pudełka i spięty na rogach zwykłymi spinaczami biurowymi a potem włożony do płytkiego dołka w ziemi. Do zrobienia przepierki najbezpieczniejsze i najlepsze jest zwykłe szare mydło, które nie zawiera detergentów. Pierwsze i drugie płukanie należy wykonać również z dala od źródeł wody, ostatnie można zrobić w strumieniu.

Mycie menażek, kubków i sztućców należy bezwzględnie przeprowadzać daleko od strumienia a wodę, wraz z resztami jedzenia należy wlać do wykopanego dołka.

W schroniskach do mycia naczyń są wydzielone specjalne miejsca w kuchni turystycznej, podobnie w umywalniach jest zwykle wydzielone miejsce do mycia butów oraz prania odzieży i tylko tam należy przeprowadzać te czynności.

W ostateczności, w braku bieżącej wody można użyć do umycia się mokrych chusteczek higienicznych (najlepsze są duże chusteczki dla niemowląt), ale zużyte chusteczki bezwzględnie należy spakować i zabrać ze sobą.

2. W lesie i na łąkach

W całej Polsce jest bardzo wiele miejsc, gdzie przyroda jest ustawowo chroniona – parków narodowych i krajobrazowych, rezerwatów przyrody. Są to obszary szczególnie cenne pod względem przyrodniczym, czasem zupełnie unikalne w skali całego świata. Re-

gulaminy parków narodowych i rezerwatów mówią szczegółowo o tym, jakie zachowania są w nich dozwolone, a jakie zabronione. Zazwyczaj zabronione jest schodzenie z wyznakowanego szlaku, biwakowanie poza miejscami do tego wyznaczonymi, rozpala-
nie ognia, zakłócanie ciszy, zrywanie wszelkich roślin, chwytanie i płoszenie zwierząt, zbieranie runa leśnego.

Oprócz ochrony przyrody w tych szczególnie cennych miejscach, w Polsce jest cała lista roślin i zwierząt chronionych gatunkowo. Roślin będących pod ochroną nie wolno zrywać nigdzie, również poza parkami narodowymi i rezerwatami. Na zwierzęta chronione nie wolno polować, nie wolno ich chwycić i zabijać. Co ważne – wśród gatunków chronionych prawnie są nie tylko duże ssaki, ale także np. owady, gady czy płazy. Za zniszczenie lub zerwanie rośliny chronionej lub zabicie chronionego zwierzęcia grożą wysokie kary pieniężne. Niektóre gatunki, zwłaszcza wśród roślin górskich, lub bagiennych są rzeczywiście bardzo zagrożone i występują zaledwie w kilkunastu egzemplarzach na całym terytorium Polski.

Zamiast zrywać kwiaty czy łapać drobne zwierzęta, lepiej nosić ze sobą aparat fotograficzny i robić zdjęcia. Zdjęcie wyjątkowo rzadkiego i pięknego kwiatka, motyla, salamandry lub jaszczurki może być prawdziwym rarytasem i warto się nim pochwalić przed znajomymi.

We wszystkich lasach, ze względu na niebezpieczeństwo wybuchu pożaru, zabronione jest rozpalać otwartego ognia. Szczególnie duże niebezpieczeństwo pożaru występuje przy słonecznej a jednocześnie wietrznej pogodzie. W niektórych okresach, po długotrwałej suszy służby leśne mogą na wybranych obszarach całkowicie zakazać wstępu do lasu, należy wtedy tego zakazu przestrzegać.

Spacerowicze z psami powinni swoje pupile trzymać zawsze na smyczy, zarówno ze względu na bezpieczeństwo ich samych

jak i innych zwierząt leśnych. Nawet najlepiej ułożony pies może „zglupieć” czując w lesie wiele zapachów jakich nie ma co dzień w domu i może nagle pobiec za zwierzyną leśną.

3. Nad wodą

Wypoczywając nad wodą pamiętać należy, że nie jesteśmy tam sami, a większość wypoczywających spragniona jest ciszy i spokoju. Dlatego spora część śródlądowych akwenów wodnych objęta jest strefą ciszy, gdzie nie należy używać silnika. Strefy takie pozwalają również na spokojne gniazdowanie ptaków wodnych i żerowanie zwierząt. Wybierając się w rejon objęty taką strefą używać można jedynie silnika elektrycznego, żagla lub wiosła.

Do mycia łódek nie wolno używać zanieczyszczających wodę środków chemicznych, zaś turystyczne toalety należy opróżniać jedynie w wyznaczonych do tego miejscach. Nie należy cumować w miejscach, gdzie na brzegach znajdują się rezerваты przyrody.

Bardzo niebezpieczna jest kąpiel poza wyznaczonymi do tego miejscami, a zwłaszcza w pobliżu budowli hydrotechnicznych jak jazy czy mola oraz skoki z nich do wody. Nie należy w żadnym wypadku wchodzić do wody po spożyciu alkoholu. Alkohol jest jedną z najczęstszych przyczyn utonięć.

4. W górach

Oprócz zasad zachowania wymienionych już powyżej pamiętać należy, że w górach nie należy krzyczeć, gdyż krzyk płoszy zwierzynę, a można też niechcący zagłuszyć wołanie o pomoc. Nie należy rzucać kamieniami, gdyż można je zrzucić na głowy idących niżej turystów.

W żadnym wypadku nie należy dokarmiać napotkanych na szlaku dzikich zwierząt, bo przyzwyczajone do karmienia przez człowieka mogą stać się niebezpieczne.

5. Postępowanie z odpadami

We wszystkich miejscach gdzie przebywaliśmy na łonie natury powinniśmy nie pozostawiać żadnego śladu swojej bytności. Ważna zasada, która powinna obowiązywać każdego turystę, niezależnie od tego, w jakim miejscu się znajdzie, brzmi – swoje śmieci zawsze zabieramy ze sobą.

Na szlakach turystycznych najczęściej nie ma koszy na śmieci, bywają one przy schroniskach, lub w miejscach odpoczynku – np. przy wiatkach dla turystów. Mimo tego korzystanie z takich koszy (zwłaszcza jeśli są przepełnione) – to powinna być ostateczność. Pozostawione tam odpady są łakomym kąskiem dla leśnych zwierząt, które przychodzą w nocy, rozrzucają śmieci, mogą także zjeść coś niewłaściwego dla nich i zatruć się, lub pokaleczyć pustą puszką. Obecnie służby leśne takie kosze likwidują.



W niektórych miejscach – jak np. w Tatrzańskim Parku Narodowym przy trasie do Morskiego Oka ustawione są tablice z informacją, że w żadnym wypadku nie należy na trasie zostawiać śmieci i należy tej prośby przestrzegać. Kiedy jeszcze stały tam kosze były one wywracane i niszczone przez duże ssaki np. niedźwiedzie, które zjadały odpadki żywnościowe. Dlatego kosze zostały zlikwidowane.

Również właściciele i dzierżawcy wysoko położonych schronisk muszą wszystkie śmieci po prostu znosić, lub zwieźć na dół, często znieść w plecaku na własnych plecach. Z tego względu w schroniskach panuje niepisana zasada, że do kosza wrzucamy

tylko odpady i opakowania z rzeczy zakupionych w tymże schronisku, natomiast opakowania po produktach, które przynieśliśmy ze sobą – również zabieramy ze sobą. Odpady, które wyrzucamy powinny być posegregowane, więc trzeba je wrzucić do właściwego pojemnika, z tych jakie znajdują się przed schroniskiem.

Bezwzględnie należy pozbierać wszystkie swoje śmieci z miejsca biwaku, lub np. noclegu w szałasie. Z tego samego miejsca będą chcieli zapewne skorzystać inni turyści, nie należy więc pozostawiać im sterty odpadów. Dobrze jest nawet posprzątać śmieci po innych „turystach”, którzy nie są godni swego miana.

Niektóre łatwo rozpadające się odpady, jak dobrze przepalony w ognisku metalowe puszki, lub odpady organiczne można pozostawić na miejscu, lecz trzeba je głęboko zakopać w ziemi.

Zakopać trzeba koniecznie wszelkie pozostałości własnej fizjologii (wraz z papierem toaletowym). Takie pozostawione w lesie „miny” i powiewające na wietrze wstęgi papieru bardzo źle świadczą o biwakujących turystach.

Z dwóch ostatnich powodów ważnym elementem wyposażenia biwakowego jest łopata – saperka (wystarczy jedna na całą grupę).

Koniecznie zabieramy ze sobą wszelkie odpady higieniczne, a zwłaszcza podpaski i tampony higieniczne, lub pieluchy jednorazowe (jeśli ktoś wędruje z dziećmi), a także przydatne na biwaku „mokre” chusteczki higieniczne. Odpady tego typu rozkładają się kilkaset lat.

Śmieci zgniatamy tak aby stanowiły jak najmniejszy pakunek i pakujemy do co najmniej dwóch woreczków foliowych. Można je przytroczyć na zewnątrz plecaka. Warto specjalnie w tym celu mieć ze sobą kilka grubszych, foliowych worków na śmieci.

Wszystkich zasad postępowania z odpadami należy przestrzegać również płynąc kajakiem lub łódką po rzece czy jeziorze. Karygodne jest wyrzucanie śmieci za burtę, wprost do wody.

6. Wśród ludzi

Bardzo ważne i wymagające szczególnego podkreślenia jest to, że my jesteśmy w górach, nad wodą czy na szlakach nizinnych tylko gośćmi, prawdziwymi gospodarzami są mieszkańcy tych okolic – zarówno ludzie, jak i zwierzęta, a nawet rośliny.

Nie należy skracać sobie ścieżki przez pola, lub kośne łąki. To jest czyjaś prywatna własność, mimo że nie ogrodzona. Jeśli jesteśmy zmuszeni przejść przez czyjeś podwórko, bo tak prowadzi droga – to najpierw grzecznie o to zapytajmy. Jeszcze się chyba nie zdarzyło, żeby ktoś odmówił.

Szanujemy uczucia i zwyczaje religijne – nie wchodzimy np. do zabytkowego kościołka w czasie mszy w celu zwiedzenia go, bo będziemy przeszkadzać. To samo dotyczy świątyń innych wyznań – np. wchodząc do synagogi mężczyźni powinni założyć nakrycie głowy, zaś wchodząc do meczetu wszyscy powinni zdjąć obuwie.

Za granicą, zwłaszcza w krajach egzotycznych szanujemy lokalne zwyczaje, okazujemy szacunek lokalnym społecznościom i obyczajom. Nie róbmy zdjęć tam gdzie nie wolno ich wykonywać, a jeżeli chcemy sfotografować jakąś osobę to wcześniej zapytajmy jej czy na to pozwoli.

Jeśli wynajmujemy u kogoś pokój na nocleg, szanujemy ciszę nocną, starajmy się nie pozostawić złego wrażenia i posprzątajmy po sobie. Szczególnie szanujemy naszych gospodarzy, kiedy jesteśmy za granicą. Opinia jaką zostawiamy po swoim pobycie, może zaważyć na opinii naszych gospodarzy o wszystkich naszych rodakach. Szczególnie dotyczy to niestety nadużywania alkoholu. Nie wystawiamy wszystkim Polakom złej opinii.

Również w schroniskach turystycznych, w bazach i na kempingach odpoczywajmy tak aby nie przeszkadzać innym. W każdym takim miejscu są wyznaczone godziny ciszy nocnej, których należy bezwzględnie przestrzegać. W schroniskach, lub na bazach na-

miotowych bywa czasem tak, że wieczorem towarzystwo gromadzi się przy ognisku, lub kominku przy gitarze i wszyscy wspólnie śpiewają. Jeśli kierownik obiektu wyrazi na to zgodę, a jednocześnie nikt z nocujących w obiekcie nie wyraża sprzeciwu – nie ma problemu – można śpiewać dalej. Jeśli jednak znajdzie się chociaż jedna osoba, która wyrusza na szlak wcześniej rano i śpiewanie jej przeszkadza – wtedy trudno, trzeba przestać śpiewać i położyć się spać. Najczęściej drogą negocjacji daje się osiągnąć jakieś porozumienie – np. śpiewamy do godz. 23 a potem idziemy wszyscy grzecznie spać. Rozmawiać należy zawsze uprzejmie, wtedy można osiągnąć znacznie więcej.



Niedopuszczalna jest sytuacja, że grupa osób (często pod wpływem nadużytych trunków) śpiewa, a właściwie „wyje” w środku nocy zakłócając ciszę i nie pozwalając spać pozostałym zakwaterowanym w obiekcie. Turysta, który nie może spać ma wówczas pełne prawo poprosić o interwencję kierownika obiektu noclegowego, a jeśli to nie skutkuje nawet wezwać policję.

Wędrując – wypoczywamy, powinniśmy się cieszyć przyrodą, pogodą i wędrówką. Nie należy przenosić w plener miejskich stresów. Bądźmy dla wszystkich towarzyszy wędrówki uprzejmi i pomocni. Nie irytujmy się, jeśli ktoś źle się czuje i idzie wolniej. Zamiast się denerwować, lepiej zwyczajnie mu pomóc, np. odciążając plecak.

W razie wypadku, czy zachorowania mamy bezwzględnie obowiązek udzielenia pomocy rannemu, czy choremu turyście, choćby nie należał do naszej grupy i choćby kosztem tego musielibyśmy zrezygnować ze swoich dalszych planów.

Na szlaku bądźmy uprzejmi i pomocni również wobec wszystkich spotkanych turystów, ustąpmy drogi w węższym miejscu, pomóżmy przejść przez trudniejsze miejsca.

W czasie długotrwałego pobytu na wyjeździe w niewielkiej grupie, kiedy ludzie przebywają przez dłuższy czas wyłącznie w swoim towarzystwie zdarza się że przybierają na sile drobne zdawałoby się konflikty. Sprawy niewielkie, jak np. pozostawienie w przedsionku namiotu mokrych i brudnych skarpetek potrafią urosnąć do rangi problemu i stać się początkiem kłótni. Spójrzmy na to z boku i z dystansem – czy warto się kłócić o takie drobiazgi, jak skarpetki ? W sytuacji, kiedy kłócą się ze sobą nasi koledzy – postarajmy się być mediatorem (ale nie takim żeby oberwać od obydwu stron). Bardzo wtedy pomaga poczucie humoru i obrócenie w żart wszystkich spraw „zapalnych”.







10 Zdobywamy odznaki krajowawczo -turystyczne

Zanim ktokolwiek z nas wyruszy na wycieczkę najpierw musi ją zaplanować. Przemyśleć ogólny plan wyjazdu, a później jego szczegółowy program. Zaprojektować przebieg i trasę wędrówki, jej czas, zaplanować, które obiekty i miejsca warto zwiedzać.

Znakomitym ułatwieniem w pokonaniu tego etapu przygotowań jest skorzystanie z możliwości zdobywania odznak krajowawczo-turystycznych, których szeroki wachlarz Polskie Towarzystwo Turystyczno-Krajowawcze od wielu lat proponuje turystom. Osoby, które nigdy nie zdobywały tych odznak często zadają pytanie, „a do czego nam taka odznaka ma służyć?”

Najtrafniej na to pytanie odpowiadają te osoby, które zdobyły już kilka z nich. Przytoczymy niektóre wypowiedzi:

„...Często jadąc przez Polskę na wczasy omijałem z rodziną wiele bardzo interesujących obiektów. Dzisiaj korzystam z zaproponowanych i umieszczonych w Kanonie Krajowawczym Polski ciekawych obiektów krajowawczych, o których wcześniej nawet nie słyszałem.”

„... Od momentu, gdy zapoznałam się z kilkoma regulaminami odznak turystycznych, planując wyjazd korzystam z zaproponowanych tam obiektów i miejscowości, a po tych wycieczkach zostaje mi wspaniała pamiątka w postaci kroniki.”

„... Regulaminy tych odznak są tak ułożone, aby każdy, nawet bardzo wybredny turysta mógł się czymś zainteresować i wykorzystać w swoim planie.”

„...Dzięki Kanonowi krajoznawczemu Polski i regulaminom odznak krajoznawczych potrafię usystematyzować i uporządkować cykl zwiedzania różnych obiektów...”

Przygotowując się do wyjazdu możemy skorzystać z propozycji regulaminowych odznak krajoznawczych. Unikamy w ten sposób chaotycznych lub przypadkowych działań. Komisja Krajoznawcza Zarządu Głównego PTTK opracowała Kanon Krajoznawczy Polski (dostępny na www.kanon.pttk.pl). Znajdują się tam najciekawsze i godne zwiedzania obiekty, które każdy Polak powinien chociaż raz odwiedzić i zobaczyć. Jest tam ponad 600 różnych miejsc, w tym wszystkie polskie parki narodowe, dziesięć wybranych pod względem zabytków i historii miast w Polsce, zabytki architektury, muzea, pomniki przyrody i rezerваты. Od VI Kongresu Krajoznawstwa Polskiego, który odbył się w Olsztynie w 2010 r. rozpowszechniła się idea utworzenia szesnastu Wojewódzkich Kanonów Krajoznawczych. Do 2014 r. w formie książkowej opublikowano cztery kanony wojewódzkie (wielkopolskie, warmińsko-mazurskie, łódzkie i zachodniopomorskie).

W całej Polsce istnieje ponad 500 przeróżnych regionalnych odznak krajoznawczych, które swoim zasięgiem obejmują teren całego kraju, a w ostatnim czasie i pasów przygranicznych sąsiednich państw. W przeciągu ostatnich dwudziestu lat rozwinął się ruch pielgrzymkowo-turystyczny do miejsc związanych z kultem religijnym i z miejscami różnych kultur wyznaniowych. Powstały tematyczne odznaki krajoznawcze dotyczące miejsc kultu religijnego, sanktuariów, miejsc związanych ze świętymi, itp. Do takich odznak zaliczamy, np.: Kolarską Odznakę Pielgrzyma, Odznakę Śladami św. Wojciecha, Odznakę Śladami św. Maksymiliana Kolbe, Odznakę Miejsca Kultu św. Jana Pawła II i wiele innych.

Odnaki krajoznawczo-turystyczne dzielą się na:

- ☞ krajoznawcze (np. Odznaka Fotografii Krajoznawczej, Odznaka Szlakami Zamków w Polsce, Kolejowa Odznaka Tury-

styczna, Młodzieżowa Odznaka Krajoznawcza i inne),

- ☞ okolicznościowe (np. Odznaka Szlakiem Walk AK, Odznaka Bitwy Warszawskiej 1920, Odznaka Szlakiem Wrześniowych Virtuti Military i inne),
- ☞ tematyczne (np. Odznaka Szlakiem Cmentarzy I Wojny Światowej, Odznaka Szlakiem Cystersów w Polsce, Szlakiem Powstania Wielkopolskiego, Szlakami Powstań Śląskich, Miłośnik Puszczy Noteckiej i inne),
- ☞ makroregionalne (np. Szlakiem Latań Marskich Polskiego Wybrzeża, Krajoznawcza Odznaka Morska, Korona Sudetów, Miłośnik Jury i inne),
- ☞ ogólnopolskie (np. Odznaka Krajoznawcza Polski, Odznaka Turysta-Przyrodnik, Odznaka Fotografii Krajoznawczej PTTK, Krajoznawcza Odznaka Kolekcjonerska i inne),
- ☞ międzynarodowe, obejmujące obiekty w Polsce i poza granicami (np. Odznaka Śladami Fryderyka Chopina, Odznaka Turysta Euroregionu Nysa i inne),
- ☞ wysokokwalifikowane (np. Odznaka Turystyki Pieszej, Górską Odznaka Turystyczna, Kolarska Odznaka Turystyczna, Narciarska Odznaka Młodzieżowa, Turystyczna Odznaka Kajakowa, Odznaka Imprez na Orientację i inne).
- ☞ dla dzieci i młodzieży (np. Dziecięca Odznaka Turystyczna, Odznaka Turystyki Pieszej Siedmiomilowe Buty, Dziecięca Odznaka Narciarska, Narciarska Odznaka Młodzieżowa, Dziecięca Odznaka Kajakowa „Kiełbik”, Turystka Juniorka – Turysta Junior, Odznaka Kolekcjonerska „Chomik” i inne).

Nie sposób jest wszystkie je teraz wymienić i omówić. Zaproponujemy zatem kilka z nich, a bardziej zainteresowanych zapraszamy na internetowe strony Polskiego Towarzystwa Turystyczno Krajoznawczego i na strony poszczególnych oddziałów PTTK, które funkcjonują we wszystkich województwach. Tam można odnaleźć je wszystkie.

Turysta zdobywając odznakę zakłada indywidualną kronikę wycieczek. Dla ułatwienia, można w miejscowych Oddziałach PTTK zakupić specjalnie przygotowane książeczki-kroniki wycieczek, czasem można pobrać bezpośrednio ze stron internetowych danego Oddziału PTTK. Koszt jednej z nich waha się od 2 do 5 zł. W każdej kronice odnotowujemy datę, przebieg wycieczki wraz z obiektami, których zwiedzanie potwierdza się poprzez odcisk pieczętki muzealnej, którą można uzyskać najczęściej w kasie lub w informacji turystycznej. Personel bardzo życzliwie udostępnia dane pieczętki. Można mieć potwierdzenie ze sklepów, schronisk turystycznych, można wkleić bilety wstępu, wykonać fotografie, szkice i rysunki, itp. Kroniki te stanowią często prawdziwe dzieła sztuki, a tym samym sentymentalną pamiątkę po podróżach.

Aby uzyskać odznakę krajoznawczo-turystyczną należy wypełnić kronikę-książeczkę zgodnie z wymogami regulaminu, np. pod względem odpowiedniej liczby zwiedzanych obiektów, przebytych tras, itp. Tak wypełnioną kronikę-książeczkę dostarczamy osobiście do Oddziału PTTK, w którym znajduje się zespół weryfikacyjny danej odznaki lub przesyłamy pocztą na wskazany w regulaminie adres i dołączamy zaadresowaną kopertę zwrotną wraz z odpowiednią ilością znaczków pocztowych. Wówczas zwrot nastąpi pocztą. Weryfikacja może trwać maksymalnie do jednego miesiąca, zależnie jak stanowi regulamin. Po odpowiednim wpisie i przyznaniu odznaki przez Zespół Weryfikacyjny, można w poszczególnych Oddziałach PTTK lub za pomocą sklepu internetowego PTTK zakupić daną odznakę. Koszt odznak waha się w granicach od 2 do 9 zł, zależnie od materiału z jakiego są wykonane. Największą popularnością cieszą się odznaki metalowe.

Odznaki te przeznaczone są dla turystów uprawiających każdą formę turystyki, np. dla: piechurów górskich lub nizinnych, kolarzy, kajakarzy, narciarzy biegowych jak i zjazdowych, turystów motorowych i jeździeckich, dla zbieraczy i kolekcjonerów oraz dla fotografów, czy osób uprawiających marsze lub biegi na orienta-



cje, a nawet przyrodników. Istnieją odznaki dla osób uprawiających turystykę ekstremalną, jak turystykę podwodną, jaskiniową, czy wysokogórską. Są odznaki przeznaczone dla osób w różnym wieku, dla przedszkolaków, dla dzieci szkolnych jak i młodzieży, dla dorosłych oraz dla seniorów!

Regulaminy odznak pomyślane są tak, aby poszczególne odznaki mogły zdobywać także osoby mniej sprawne, z różnymi dysfunkcjami ruchowymi. Z prowadzonych statystyk, wynika iż z roku na rok oprócz dorosłych, dzieci i młodzieży, liczba seniorów oraz osób niepełnosprawnych, zdobywających odznaki krajoznawczo-turystyczne systematycznie rośnie. Poniżej przedstawiamy kilka wybranych odznak, które w ostatnich latach cieszą się wśród turystów coraz większą popularnością.

Oczywiście wszystkie odznaki mogą zdobywać także osoby nie będące członkami PTTK.

Dziecięca Odznaka Turystyczna PTTK

Celem odznaki jest popularyzacja wielopokoleniowej turystyki rodzinnej, a zwłaszcza propagowanie turystyki wśród najmłodszych. Przeznaczona jest dla dzieci do 10 roku życia i należy ją zdobywać pod opieką osób pełnoletnich. Można ją zdobywać podczas wycieczek (rodzinnych, szkolnych lub środowiskowych) realizowanych w następujących dyscyplinach turystyki: pieszej nizinnej i górskiej, rowerowej, kajakowej, narciarskiej, żeglarskiej, jeździeckiej, samochodowo-autokarowej oraz w ramach imprez na orientację. Warunkiem przyznania odznaki jest udział w 4 wycieczkach, realizowanych w ramach minimum 2 dyscyplin w dowolnym czasie. Młody turysta zdobywając odznakę, prowadzi książeczkę DOT PTTK w dowolnej



formie. Każda wycieczka powinna być dokumentowana wpisem zawierającym: datę, dyscyplinę turystyki, przebytą trasę i czas jej trwania. Wpisu do książeczki może dokonać opiekun. Potwierdzenia uczestnictwa w wycieczkach, dokonuje w książeczce pełnoletni opiekun. Młody turysta może w książeczce zbierać ozdobne pieczętki z wycieczek, bilety wstępu itp. Po odbyciu wymaganej ilości wycieczek, odznakę weryfikują i przyznają oddziały Polskiego Towarzystwa Turystyczno-Krajoznawczego na terenie całego kraju. Dziecięcą Odznakę Turystyczną można zdobywać jednocześnie z innymi odznakami PTTK.



Odznaka „Turysta Senior” PTTK

Odznaka „Turysta Senior” PTTK adresowana jest do osób powyżej 50. roku życia. Ma zachęcać do systematycznego uprawiania różnych form turystyki i krajoznawstwa, a także do integracji międzypokoleniowej, czyli aktywnego uprawiania turystyki w grupach składających się z osób w różnym wieku. Wycieczki odbywane w ramach zdobywania odznaki mogą być zaliczone do norm potrzebnych dla zdobycia innych odznak PTTK zgodnie z ich regulaminami. Odznaka jest trzystopniowa i zdobywa się ją w kolejności stopni: pierwszy (odznaka w kształcie liścia brzozy), drugi (odznaka w kształcie liścia miłorzębu) i trzeci (odznaka w kształcie liścia dębu). Warunkiem zdobycia pierwszego stopnia odznaki jest odbycie 12 wycieczek jednodniowych, do wyboru: pieszych (nizinnych, górskich), kajakowych, rowerowych, narciarskich, konnych itp. Uwzględnia się również wycieczki samochodowe lub autokarowe połączone z ww. formami uprawiania turystyki. Warunkiem zdobycia odznaki stopnia drugiego jest odbycie kolejnych 12 wycieczek (łącznie 24) według takich samych zasad. Warunkiem zdobycia odznaki



stopnia trzeciego jest odbycie kolejnych 12 wycieczek (łącznie 36). Zdobywanie poszczególnych stopni odznaki nie jest ograniczone czasowo. W przypadku podróży kilkudniowych, dany dzień można potraktować jako odrębną wycieczkę jednodniową.

Datę i krótki opis trasy odbytych wędrówek turysta notuje w „Książeczce wycieczek”. Forma książeczki jest dowolna, może nią być notes lub zeszyt. Obowiązkowym potwierdzeniem odbycia wycieczki są pieczętki instytucji leżących na trasie, bilety wstępu lub zdjęcia odwiedzanych obiektów. Uczestnictwo w wycieczce może również potwierdzić obecny na niej członek kadry PTTK np. przewodnik, lub pilot wycieczek. Książeczka będzie zatem swoistą kroniką wędrówek, którą będziemy mogli pokazać znajomym i rodzinie.

Młodzieżowa Odznaka Krajoznawcza PTTK

Zwana MOK PTTK jest pierwszym etapem realizacji zainteresowania młodych turystów krajoznawstwem i stanowi potwierdzenie uzyskania podstawowego stopnia wtajemniczenia w tej dziedzinie. Młody turysta poznaje obiekty krajoznawcze, które znajdują się w najbliższej okolicy. Zadaniem zdobywającego odznakę jest nie tylko potwierdzenie pobytu w danym miejscu, lecz również uzyskanie wiedzy o nim. Obiektami krajoznawczymi do zwiedzania są między innymi:

- ☞ pomniki przyrody, rezerваты przyrody, parki zabytkowe, parki krajobrazowe, parki narodowe,
- ☞ świątynie, dwory, pałace, ruiny zamków i twierdz, kaplice, krzyże pokutne,



- ☞ zabytki architektury technicznej: kuźnie, młyny wodne, wiatraki, fabryki,
- ☞ miejsca pamięci narodowej: bitew, wydarzeń historycznych, walk i męczeństwa,
- ☞ współcześnie wzniesione zakłady przemysłowe, obiekty sportowe, osiedla mieszkaniowe.

MOK PTTK jest odznaką jednostopniową zdobywaną indywidualnie przez młodzież szkolną w trakcie wycieczek rodzinnych, szkolnych lub innych. Podstawowym warunkiem zdobycia odznaki jest spędzenie 6 dni na wycieczkach jedno- lub kilkudniowych i uzyskanie potwierdzeń odbycia wycieczek. Podczas uczestniczenia w wymaganej liczbie wycieczek należy zwiedzić co najmniej:

- a. trzy obiekty zabytkowe,
- b. muzeum,
- c. rezerwat przyrody, park krajobrazowy lub narodowy (do wyboru),
- d. miejsce pamięci narodowej,
- e. obiekt współczesny.

W celu dokumentowania wycieczek zaleca się zdobywającym odznakę, aby samodzielnie wykonywali zdjęcia, opisywali zwiedzane obiekty, zbierali odciski pieczęci, widokówki i inne trofea turystyczne związane z miejscem pobytu. W czasie wycieczki opiekunowie powinni umożliwić zdobywającym odznakę wykazanie się umiejętnością samodzielnego przygotowania posiłku turystycznego, posługiwania się mapą, prowadzenia szlakiem turystycznym, przygotowania informacji o zwiedzanym obiekcie. Każdą wycieczkę z opisem obiektów krajoznawczych należy wpisać do „Książeczki-legitymacji MOK PTTK”. Znakomitym udokumentowaniem odbytych wycieczek może być kronika, w której znajdują się zebrane pamiątki i potwierdzenia wykonanych zadań oraz opisy wycieczek. Uprawnionymi do potwierdzenia odbycia wycieczki są nauczyciele, opiekunowie, rodzice, instruktorzy kra-



joznawstwa, przewodnicy, przodownicy turystyki kwalifikowanej, organizatorzy turystyki. Każdorazowo przed wyruszeniem na wycieczkę uczestnik powinien być odpowiednio przygotowany, posiadać właściwy ubiór, obuwie oraz wyposażenie. Organizator wycieczki musi zapewnić bezpieczeństwo jej uczestników w sposób przewidziany obowiązującymi w tym zakresie przepisami prawa. MOK PTTK przyznaje i prowadzi ewidencję przyznanych odznak zarząd koła lub klubu PTTK. W szczególnych przypadkach odznaki może przyznawać i prowadzić ich ewidencje Zarząd Oddziału PTTK. Przyznane odznaki należy wręczać w sposób uroczysty na wycieczkach, imprezach turystycznych, apelach szkolnych.

Odznaka Krajoznawcza PTTK „Miejsca kultu Jana Pawła II”

Przeznaczona jest do najszerszych rzesz turystów, a zwłaszcza do młodzieży, dorosłych i seniorów w celu zwiedzania miejsc związanych z Janem Pawłem II i ich popularyzowania. Odznakę można zdobywać równolegle z innymi odznakami turystycznymi i krajoznawczymi.

Odznaka jest jednostopniowa. Każdy obiekt może być zaliczony do zdobywania Odznaki tylko jeden raz. Odznakę może zdobywać każdy bez ograniczenia wieku. Czas zdobywania Odznaki jest nieograniczony. Odznaka może być zdobywana podczas indywidualnych i zbiorowych wędrowek i wycieczek na terenie Rzeczypospolitej Polskiej i poza jej granicami.

Poznanie każdego miejsca i obiektu powinno być udokumentowane odpowiednim wpisem w Kronice, prowadzonej w dowolnej formie przez zdobywającego Odznakę, potwierdzonym przez prowadzącego wycieczkę. W przypadku wycieczek indywidualnych turysta powinien potwierdzić fakt zwiedzenia danego obiektu pieczętą lub w inny sposób, np. poprzez wykonanie zdjęcia obiektu, zrobienie szkicu, filmu itp.

Odznakę zdobywa się po uzyskaniu: turyści do 16 lat – 50 pkt.
turyści powyżej 16 lat – 100 pkt.

Punktacja miejsc kultu związanych z Janem Pawłem II:

- ☞ Miejsca związane z życiem Karola Wojtyły, a od 1973 r. – Papieża Jana Pawła II – 10 pkt.
- ☞ Miejscowości i miejsca odwiedzane podczas Pielgrzymek przez Jana Pawła II – 10 pkt.
- ☞ Obiekty sakralne związane z Janem Pawłem II – 10 pkt.
- ☞ Udział w uroczystościach, wystawach lub innych wydarzeniach poświęconych Janowi Pawłowi II – 10 pkt.
- ☞ Obiekty upamiętniające postać Jana Pawła II (pomniki, tablice, itp.) lub inne obiekty nazwane Jego imieniem (ulice, szkoły, itp.) – 5 pkt.
- ☞ Przejście lub przejechanie na rowerze minimum 15 km dowolnego Szlaku Papieskiego lub przepłynięcie minimum 20 km dowolnego Papieskiego Szlaku Kajakowego – 30 pkt.

Weryfikację odznaki dokonują Referaty Weryfikacji mające uprawnienia weryfikacji Odznaki Krajoznawczej na podstawie kroniki prowadzonej w dowolny sposób przez zdobywającego Odznakę. Centralny Zespół Weryfikacyjny Odznaki Krajoznawczej Komisji Krajoznawczej ZG PTTK przyzna odznakę pielgrzymom biorącym udział w uroczystościach kanonizacyjnych dniu 27.04.2014 r. w Rzymie, po udokumentowaniu uczestnictwa w uroczystościach. Przesyłkę należy przysyłać na adres: Komisja Krajoznawcza ZG PTTK, Centralny Zespół Weryfikacyjny Odznaki Krajoznawczej; ul. Senatorska 11; 00-075 Warszawa. Do przesyłki należy załączyć zaadresowaną kopertę ze znaczkiem na przesyłkę zwrotną. Kroniki w Referatach Weryfikacyjnych należy składać osobiście lub drogą pocztową. Turyści przysyłający kronikę drogą pocztową, załączają zaadresowaną kopertę ze znaczkiem na przesyłkę zwrotną.

Odznaka PTTK

„Turystka Juniorka – Turysta Junior”

Odznaka ustanowiona w celu systematycznego uprawiania turystyki i krajoznawstwa w różnych formach przez dzieci i młodzież. Odznaka jest jednostopniowa. Odznakę mogą zdobywać turyści, którzy nie przekroczyli 12 roku życia.

Podstawowym warunkiem zdobycia odznaki jest odbycie w ciągu 12 kolejnych miesięcy 6 wędrowek turystycznych pieszych, kolarskich, kajakowych itp. Uwzględnia się również wycieczki autokarowe połączone z wyżej wymienionymi formami wędrowania trwającymi nie krócej niż 3 godz. Wędrowki odbyte po raz drugi tą samą trasą nie będą zaliczane do normy odznaki. Trasę wędrowki należy wpisać do „Dzienniczka” i potwierdzić przez organizatorów wycieczek, opiekuna odpowiedzialnego za bezpieczeństwo uczestników wycieczki lub jednego z rodziców. Wszystkie wycieczki odbyte w trakcie zdobywania odznaki „Turystka Juniorka”, „Turysta Junior” będą zaliczane do następnej odznaki jaką jest „Turystyczna Rodzinka”. Odznakę przyznaje Zarząd Oddziału PTTK „Ziemi Tarnowskiej”

Odznaka PTTK

„Turystyczna Rodzinka”

Tę jednostopniową odznakę ustanowiono w celu promowania rodzinnego wdrowania. Mogą ją zdobywać turyści w każdym wieku. Podstawowym warunkiem zdobycia odznaki jest odbycie w ciągu 12 kolejnych dowolnych miesięcy 12 wycieczek turystycznych, jedno lub wielodniowych, pieszych, kolarskich, kajakowych, itp., w obecności najbliższego członka rodziny (rodzice – dzieci – dziadkowie). Dopuszcza się dalsze pokrewieństwo. Uwzględnia



się również wycieczki autokarowe i samochodami osobowymi, połączone z ww. formami wycieczkowania trwającymi nie krócej niż trzy godziny. Przebieg odbytych wycieczek rodzina notuje w „Dzienniczku wycieczek”, potwierdzając przebycie szlaku w jakiegokolwiek punktach (schroniska, muzea, stacje PKP, kioski, restauracje, itp.), położonych najbliższej celu wędrówki. W przypadku braku możliwości uzyskania potwierdzeń terenowych w instytucjach czy obiektach, należy prosić o nie przodowników, instruktorów krajoznawstwa, przewodników lub organizatorów turystyki PTTK. Wędrówki odbyte po raz drugi tą samą trasą nie są zaliczane do normy odznaki. Wspólne odbycie wycieczek „Turystyczna Rodzinka” potwierdza sobie nawzajem (dzieci – rodzicom, rodzice – dzieciom, itd.). Osobom legitymującym się posiadaniem odznaki „Turysta Junior” lub „Turysta Senior” zalicza się 6 wycieczek na poczet odznaki „Turystyczna Rodzinka”. Książeczka Odznaki jest do pobrania ze strony: http://tarnow.pttk.pl/oddzial/odznaki/otr/k_t_r.pdf





11 Wybrane aspekty medyczne w turystyce

W początkach XX w. gdy na gruźlicę chorowało wielu ludzi, bycie turystą oznaczało „jestem zdrowy”. Taki komunikat zwiększał przy okazji szanse matrymonialne młodych ludzi. W latach reglamentacji niemal każda aktywność wymagała „licencji”, a wiele dziś otwartych dyscyplin turystycznych zarezerwowanych było dla posiadaczy lekarskiego świadectwa sportowca. Dziś na szczęście nikt nie traktuje turystyki jako aktywności wymagającej żelaznego zdrowia. Czy istnieją medyczne przeciwwskazania do turystyki? O ile nie jesteśmy bardzo ciężko chorzy, a lekarz nie zaleci leżenia w łóżku, turystyka w takiej czy innej formie, w postaci i dawce dostosowanej do ograniczeń wynikających ze schorzenia, jest wręcz doskonałym wsparciem dla zdrowia, a czasem nieocenionym rodzajem rekonwalescencji.

Przeszkodą nie jest również wiek. Na szlakach spotykamy często osoby w sędziwym wieku, dziarsko wędrujące i pozdrawiające młodych rodziców, niosących w nosidełku niemowlaka. Tak więc „wędrować każdy może”!

Wiele poradników turystycznych zawiera instrukcje postępowania w razie nagłego zachorowania lub wypadku podczas wyprawy. Są to informacje na wagę zdrowia, a czasem życia. Dlatego nasze rozważania rozpoczniemy od najważniejsza umiejętności ratowniczej: unikania zagrożeń i konieczności ratowania kogokolwiek.

Planowanie wyprawy – zasady ogólne

Planowanie wyprawy we wszystkich aspektach, również zdrowotnych decyduje o tym, czy wspominać będziemy ją jako miłą przygodę, czy jako koszmar. Zatem:

☞ Dopasuj cele i poziom planowanej aktywności do aktualnego stanu zdrowia i stopnia wytrenowania oraz zróżnicowania wiekowego i doświadczenia wszystkich uczestników grupy.

☞ Bądź szczery ze sobą i pozostałymi uczestnikami planowanej wyprawy. Wzajemna świadomość ograniczeń zdrowotnych pozwala uniknąć wielu nieporozumień.

☞ Jeżeli chorujesz na schorzenia o charakterze przewlekłym, których zaostrzenie może przysporzyć na wycieczce kłopotów, muszą być one skorygowane i leczone prawidłowo.

☞ Jeśli masz wątpliwości co do swojego stanu zdrowia, skonsultuj się z lekarzem.

Aklimatyzacja

Przy rozpoczynaniu jakiegokolwiek nowej aktywności nasz organizm będzie wymagał czasu na adaptację do nowych warunków. Zlekceważenie własnego ciała spowoduje, że to bezwzględnie, czasem boleśnie upomni się o swoje prawa. Rozsądne jest stopniowe rozpoczęcie wysiłku, niezależnie od tego, czy będzie to jazda na rowerze, długie marsze, spływ kajakowy, wycieczka w góry czy bieg przełajowy. Pamiętajmy też o zachowaniu rezerwy sił na nieprzewidziane okoliczności, np. gdy zostaniemy zmuszeni do szybkich sprawnych ruchów w ucieczce przed burzą czy załamaniem pogody, albo gdy nie przyjedzie ostatni autobus, a będziemy musieli pokonać dodatkowe kilka kilometrów. Zacytuj tu Macieja Pawlikowskiego, himalaistę i przewodnika górskiego, który wszystkim adeptom taternictwa powtarza jak mantrę regułę: „Na podejściu żółw, w trudnościach błyskawica!”



Wyjazd poza miejsce zamieszkania sprawia, że potrzebujemy odpowiedniej aklimatyzacji. Ambitne hasło „idziemy z pociągu prosto na Rysy”, może spowodować, że przez kolejne dni będziemy „liczyć rany”, zamiast cieszyć się dalszymi wędrówkami. Warto pierwszy dzień wielodniowej wyprawy zawsze poświęcić na odpoczynek po podróży i krótką wycieczkę po okolicy. Już następnego dnia nasz organizm za to podziękuje dobrym samopoczuciem i sprawnością.

Choroba wysokościowa

Przy aklimatyzacji nie można nie wspomnieć o specyficznych problemach aklimatyzacji w górach. Mimo dużej grupy turystów wyjeżdżającej nie tylko w Tatry, ale w Alpy i inne, również znacznie wyższe góry świata, świadomość problemów związanych z wysokością jest bardzo niska, co jest jedną z przyczyn licznych wypadków z udziałem Polaków.

Spadek ciśnienia związany z nabieraniem wysokości oznacza dla naszego organizmu mniejszą dostępność tlenu. Co prawda nadal stanowi on 21% składu otaczającego nas powietrza, ale zmniejszone ciśnienie powoduje spadek wysycenia krwi tym niezbędnym do życia gazem. Ludzki organizm ma spore możliwości adaptacyjne, jednak zbyt gwałtowna zmiana wysokości powoduje zespół objawów, zwany ostrą chorobą górską (AMS – Acute Mountain Sickness) lub chorobą wysokościową. Objawy występują zwykle od wysokości 2500 m n.p.m., (objawy wystąpią u około 25 % ludzi przebywającej na tej wysokości przez 4 godziny), ale zdarzają się przypadki zachorowań na niższych wysokościach.

Wbrew groźnej „ostrej” nazwie objawy są zazwyczaj początkowo łagodne: ból głowy oraz wszelkie zaburzenia zachowania (np. apatia), snu i apetytu.

Nawet tak wydawałoby się niegroźne objawy zabierają przyjemność z wycieczki, a ponadto mogą być przyczyną wypadku

związanego z obniżeniem koncentracji, np. przez potknięcie w terenie eksponowanym. Dlatego osoba odczuwająca jakiegokolwiek dolegliwości powinna być w miarę możliwości odciążona z bagażu i asekurowana przez partnerów. Zasada ta dotyczy oczywiście wszystkich zachorowań podczas wypraw turystycznych.

Na większych, alpejskich i himalajskich wysokościach, choroba górską może objawić się wysokościowym obrzękiem płuc (HAPE) lub wysokościowym obrzękiem mózgu (HACE). Zarówno HAPE jak i HACE stanowią zagrożenie życia i wymagają natychmiastowej pomocy i leczenia.

Złoty standard to profilaktyka – właściwe zaplanowanie podejść. Obowiązuje zasada „wychodź wysoko, śpij nisko” i oczywiście należy dbać o prawidłowe nawodnienie. Wystąpieniu AMS sprzyja agresywny profil wysokościowy, np. szybkie osiągnięcie miejsca położonego na dużej wysokości samochodem, kolejką, samolotem. Do czasu wykluczenia innych przyczyn, przyjmij, że przyczyną złego samopoczucia dotychczas zdrowej osoby jest sam fakt obecności w górach, w warunkach obniżonego ciśnienia i co za tym idzie, niedotlenienia. W przypadku wystąpienia objawów AMS należy przerwać podchodzenie. Zwykle objawy ustępują samoistnie w ciągu 24 h. Jeżeli objawy się utrzymują, należy obniżyć się do wysokości dobrze tolerowanej, całkowite schodzenie powoduje zaniknięcie bodźca do aklimatyzacji. Wystąpienie objawów choroby wysokościowej do wysokości ok. 5000 m n.p.m. stanowi zawsze wynik nieprawidłowej, zbyt krótkiej aklimatyzacji.

Czy dobry trening mięśni przed wyprawą pozwala na lepszą tolerancję wysokości? Nie, choroba wysokościowa jest schorzeniem mózgu, a nie mięśni!

Nawodnienie

Zapotrzebowanie na płyny u osoby dorosłej w umiarkowanej temperaturze otoczenia szacuje się na 2-4 % masy ciała. Wysiłek



i wysoka temperatura zwiększają te potrzeby. Duży mężczyzna potrzebuje często powyżej 4 litrów wody na dobę. Część wody stanowi zawartość pokarmów oraz tzw. woda metaboliczna, nie mniej zwykle 1/2-3/4 dziennego zapotrzebowania musi być dostarczone w postaci płynów. Wielu z nas szacując ilość wypijanych codziennie płynów dojdzie do wniosku, że po prostu zwykle pijemy za mało.

Gdy koszulka jest mokra od potu i biała od soli, pragnienie przypomina nam, że musimy uzupełnić zapasy wody. Niestety, często zapominamy, że straciliśmy sporo sodu, elektrolitu niezbędnego do zachowania biologicznej równowagi organizmu.

Picie nadmiernej ilości czystej wody przy intensywnym po-ceniu może spowodować groźny stan niedoboru sodu, zwany hiponatremią. Hiponatremia może być spowodowana zarówno samym odwodnieniem, jak i szybkim nawodnieniem bez uzupeł-nienia elektrolitów (tzw. zatrucie wodne). Początkowo objawia się to nudnościami, osłabieniem oraz bólami głowy. Pogłębiający się stan niedoboru może prowadzić zaburzenia świadomości, drga-wek, utraty przytomności oraz zatrzymania oddechu i krążenia w wyniku obrzęku mózgu.

Odwodnienie sprzyja niedotlenieniu, odmrożeniom, zatorom i chorobie wysokogórskiej.

Płyny uzupełniamy wodą mineralną lub napojami izotonicznymi (np. Isostar, PowerRide), nigdy napojami energetyzującymi, zawierającymi bowiem odwanianą kofeinę!

Jeśli uzupełniamy wodę w strumieniach, potokach i źródłach, powinniśmy mieć tabletki rozpuszczalne zawierające sole mine-ralne (np. Plusz). Jeżeli liczymy na strumienie i źródła, trzeba się upewnić na mapie, czy na naszej trasie mamy możliwość uzupeł-nienia wody. Osoby unikające solenia potraw, w chwilach nad-miernego wysiłku powinny pamiętać o koniecznej suplementacji sodu i innych elektrolitów.

Podczas dużego wysiłku uzupełniać płyny należy stopniowo. Szybkie wlanie w siebie podczas postoju zawartości litrowej butelki jest bardzo nieefektywne, woda przeleci przez nas, tylko niewielki procent zostanie naprawdę wchłonięty. Lepiej pić ciągle małymi łykami, najlepiej „indiańskim sposobem”, czyli mlaskaniem”, tak, aby jak najwięcej płynu wchłonęła śluzówka jamy ustnej.

Zróznicowanie w grupie

Nawet wśród bliźniąt jednojajowych występuje różnica wydolności organizmów. Tym bardziej będzie ona odczuwalna w licznej grupie, tym bardziej, im większe będą np. różnice wiekowe. Generalną zasadą jest, że tempo dostosowujemy do najsłabszego uczestnika naszej wycieczki. Choć oczywiście na myśl przychodzi nam najmłodszy, najniższy albo senior, to czasem z pozoru najsilniejszy członek naszej grupy może odczuwać akurat w tym dniu dolegliwości, które bardzo utrudniają mu nadążenie za resztą towarzystwa. Może to być choroba albo np. dolegliwości miesiączkowe u pań, a może po prostu „zły dzień”. Czasem lepiej zaplanować dwie trasy w dwóch wyrównanych grupach, niż zmuszać słabszych do nadmiernego wysiłku, gdy sprawniejsi, pragnący pobić swój „rekord szlaku” będą narzekać na wolne tempo. Często w grupie mamy formalnego przewodnika lub nieformalnego lidera, np. głowę rodziny. Poczucie odpowiedzialności za grupę, konieczność pilnowania właściwej drogi, powoduje często większą świadomość pojawiających się w trakcie wyprawy ewentualnych zagrożeń i konieczność podejmowania decyzji za grupę, stanowi dla lidera dodatkowe psychiczne obciążenie. Miło, gdy pozostali uczestnicy wycieczki pamiętają, że „przewodnik też człowiek”.

Dzieci

Planując wycieczkę z dzieckiem należy odpowiedzieć sobie na niezwykle ważne pytanie: „Czy dziecku naprawdę się to spodoba?”



Być może dla dziecka zabawa będzie ważniejsza niż odwiedzenie niezwykłego dla nas miejsca, pokonanie rekordowego dystansu czy zdobycie szczytu. Czy przypadkiem główną motywacją nie jest podbudowanie ego rodzica? Przy planowaniu trasy należy dobrze oszacować możliwości naszych pociech, uwzględniając charakter dziecka i zasadę: „Dziecko powinno wędrować tyle, ile chce!” Gdy naszymi rodzinnymi wyczynami nie zniechęcimy dziecka do wędrówek, szybko będzie nas zabierać na wyprawy, w których to my, rodzice, nie będziemy nadążać.

W przypadku dzieci, podobnie jak i osób starszych, należy zawsze pamiętać o:

- ☞ mniejszej niż u dorosłego wydolności organizmu,
- ☞ koniecznych częstszych odpoczynkach, w tym częstszym uzupełnianiem płynów i posiłkach,
- ☞ większej wrażliwości na wyziębienie organizmu.

Małe dzieci nie potrafią w dostateczny sposób sygnalizować dolegliwości! Trzeba wręcz obsesyjnie sprawdzać, czy dziecko jest dobrze chronione przed wychłodzeniem, (którego przecież nie odczuwa rodzic dźwigający kilkukilogramowe nosidełko), wiatrem, przegrzaniem czy niewygodnym ułożeniem.

Kijki trekkingowe

Współczesna odmiana zwykłego kija, którym od wieków podpierali się wędrowcy, bije dziś rekordy popularności, nie tylko w górach. Używanie kijków zmniejsza obciążenia wywierane na kręgosłup i stawy kończyn dolnych, szczególnie stawy kolanowe.

Dlatego kijki są przede wszystkim polecane:

- ☞ podczas schodzenia oraz noszenia ciężkiego plecaka,
- ☞ dla osób starszych i z nadmierną masą ciała,
- ☞ dla osób ze schorzeniami kręgosłupa i stawów kolanowych.

Moda na nordic walking zachęciła wiele osób do podjęcia korzystnej dla zdrowia aktywności. Choć używanie kijków przy

przemarszu bez obciążenia wg niektórych badań nie daje wyraźnej korzyści, to niewątpliwie pomagają uniknąć upadku, spłoszyć leżącego na naszej ścieżce niezauważonego węża, zachować równowagę przy przekraczaniu strumieni i znaleźć właściwą drogę pokonywaniu bagnistego terenu.

O czym warto pamiętać:

W niskiej temperaturze lub na dużych wysokościach kijki powinny być wyregulowane tak, aby ręce znajdowały się poniżej stawów łokciowych. Zbyt długie kijki powodują pogorszenia przepływu krwi, co doprowadzi do wychłodzenia palców rąk.

Należy poruszać kijkami blisko ciała. Jeśli odległość między ciałem a kijkiem jest zbyt duża, nie spełniają one roli odciążającej, a dodatkowo może dojść do powstania znacznego momentu obrotowego i upadku.

Jeśli mamy taką możliwość, wybierajmy kijki z odpowiednim skośnym profilowaniem rączki. Proste uchwyty powodują przymusowe odgięcie nadgarstka w stronę kciuka. Wielogodzinne, a czasem wielodniowe wędrowanie z niewyprofilowanymi kijkami może spowodować dolegliwości zespołu cieśni nadgarstka.

Długotrwałe używanie kijków może upośledzić poczucie równowagi i koordynacji, co może być groźne w trudnym terenie górskim, gdy nie będzie możliwości używania kijków.

Z wyżej wymienionego powodu dzieci nie powinny być przyzwyczajane do stałego poruszania się z kijkami, gdyż prowadzi do zatracenia naturalnego poczucia równowagi.

Mocując kijki do plecaka umieszczamy je zawsze końcówkami w dół, aby uniknąć przypadkowego zranienia osoby idącej za nami (lub stojącej przed, gdy nagle się pochyliły).



Zakrzepica żył głębokich (DVT) – problem podróźnych

Współczesny świat stwarza wiele możliwości łatwego podróźowania niemalże w każdy zakątek globu. Długie podróże niosą ze sobą ryzyko zakrzepicy żył głębokich. Choroba występująca u podróźujących, ujawniająca się często po podróży, niedawno jeszcze była określana jako „syndrom klasy ekonomicznej”, co wiązano z małą ilością miejsca na nogi w samolotach. Dziś wiemy, że problem dotyczy tak samo autokarów i podróży samochodowej. Wystąpienie zakrzepicy jest bardzo niebezpieczne może prowadzić m.in. do zatorowości płucnej, udarów i nagłego zgonu.

Czynniki ryzyka genetyczne, palenie papierosów jednocześnie z przyjmowaniem doustnych środków antykoncepcyjnych, choroby nowotworowe i przebyte zabiegi ortopedyczne

Jednym z najlepiej udokumentowanych czynników jest długotrwale unieruchomienie w jednej pozycji. Dlatego tak ważne jest niezapominanie o profilaktyce DVT:

- ☞ przerwy w podróży co 2 godziny – nie tyle dla „rozprostowania kości”, a dla pobudzenia krążenia żylnego,
- ☞ ćwiczenia w czasie jazdy/lotu,
- ☞ luźne, niekrępujące ubranie, unikanie podkolanówek i wszelkich gumek powodujących poprzeczny ucisk kończyn,
- ☞ odpowiednie nawodnienie i unikanie w podróży napojów odwadniających (kawa, alkohol),
- ☞ w przypadku długotrwiałych podróży zaopatrzenie się w odpowiednio dobrane pończochy przeciwzakrzepowe, wspomagające krążenie żyłne,
- ☞ farmakologiczne postępowanie przeciwzakrzepowe (zastrzyki z heparyny drobną cząsteczkowej), może być stosowana jedynie na zlecenie lekarza, po ocenie ryzyka, ze względu na ryzyko wystąpienia groźnych krwawień.

Wysiłek, czyli czy serce to wytrzyma?

Według danych opublikowanych przez dra Sylweryusza Kłosińskiego, lekarza TOPR, wśród 45 osób, które zmarły w Tatrach na szlaku nagłą śmiercią sercową, 44 osoby stanowili mężczyźni, a większość zdarzeń miała miejsce w pierwszych dniach po przybyciu w góry. Sama nasuwa się myśl o braku aklimatyzacji, a być może o podyktowanej testosteronem ambicji i skłonności do podejmowania nadmiernego wysiłku, bez wcześniejszego przygotowania. Gdy myślimy: dzisiaj muszę wejść na szczyt bez względu na cenę, jaką zapłaci nasze zdrowie, może jednak warto pomyśleć: jutro ten szczyt też będzie i wybrać mniej ambitną trasę.

Bywalcy siłowni wiedzą, że mięsień pracujący na ok. 40 % swojej maksymalnej wydolności, przestaje być właściwie dotleniony i zamiast przemian tlenowych (aerobowych) rozpoczyna się wysiłek anaerobowy, czyli bez udziału tlenu. Dotyczy to wszystkich mięśni, nie tylko mięśni szkieletowych, ale mięśnia sercowego również! Nadmierny wysiłek może spowodować niedokrwienie serca! W związku z tym podejmowany wysiłek nie powinien powodować wzrostu tętna do wartości większej niż 60-80 % maksymalnych wartości.

Jeden z bardziej znanych wzorów na tętno maksymalne to:

$$\mathbf{HR_{max} = 220 - \text{wiek}}$$

Jak widać, maksymalne tętno obniża się wraz z wiekiem. Obliczone wartości należy traktować orientacyjnie, istnieje dość duża rozpiętość u osób w tym samym wieku i stopniu wytrenowania. Tętno maksymalne jest nieco wyższe u kobiet niż u mężczyzn i niższe u osób nieaktywnych fizycznie i nie odzwierciedla naszego sportowego poziomu ani, nie może być stale podniesione lub obniżone treningiem.



Nadciśnienie tętnicze

Wszelkie formy turystyki u osób z nadciśnieniem są bardzo wskazane i mogą mieć korzystny wpływ na dalsze życie. Aktywność fizyczna jest nie mniej ważnym elementem zachowań prozdrowotnych, niż regularna kontrola ciśnienia i przyjmowanie leków oraz modyfikacja diety. Długa, całodzienna wycieczka z niewielką różnicą wysokości jest jak najbardziej odpowiednia. Bicie rekordów czasowych podczas stromych mozolnych podejść z ciężkim plecakiem czy rowerowe wyścigi, dla osób z niewyrównanym, niekontrolowanym nadciśnieniem mogą być groźne.

Wychłodzenie – hipotermia

Jednym z obiektywnych zagrożeń każdej niemal dziedziny turystycznej jest nagła zmiana pogody. Przygotowanie do starcia z zimnem powinno się odbywać pod hasłem: „Nie ma złej pogody – jest tylko złe ubranie!” Załamanie pogody – niezależnie od tego, czy złapie nas nad wodą, w górach, w lesie, na rowerze czy na kajaku – może dla nas skończyć się bardzo źle, jeżeli o nim nie pomyślimy przed wyjściem z domu. Największym czynnikiem sprzyjającym wychłodzeniu w niskich temperaturach jest wiatr i wilgoć. Kurtka przeciwwiatrowa i przeciwdeszczowa, kaptur, czapka i rękawice stanowią standard dobrego przygotowania do każdej wycieczki. W zimie i w górach – zawsze dwie pary rękawiczek! Zgubienie rękawicy wielokrotnie kończyło się tragedią, gdy jedna nieosłonięta ręka nie była w stanie wykonać żadnego ruchu, co czasem uniemożliwiało wydostanie się z matni.

Czasami nawet mimo dobrego przygotowania możemy znaleźć się w sytuacji, w której walka z wychłodzeniem będzie naszym „być albo nie być”. Wszystkim, którzy uprawiają turystykę wodną (kajakarstwo, żeglarstwo), polecam trening pod okiem instruktora, zachowań obronnych przed hipotermią na wypadek

niezamierzonego wpadnięcia do wody i konieczności oczekiwania na pomoc.

Profesor Zdzisław Ryn, wybitny specjalista medycyny górskiej, powiedział kiedyś, że baśń *Dziewczynka z zapalkami* H. Ch. Andersena jest dokładnym opisem narastania objawów hipotermii. Pięciostopniowy, znany z podręczników podział hipotermii opiera się na oznaczeniu temperatury ciała. Powiedzmy sobie szczerze, w terenie nie będzie żadnej możliwości wykonania miarodajnego pomiaru. Dlatego musimy się oprzeć na obserwacji objawów narastania wychłodzenia.

Pierwszy stopień, hipotermia łagodna:

👉 uczucie zimna, dreszcze.

Drugi stopień – hipotermia umiarkowana (wbrew nazwie jest już bardzo źle!):

👉 ustanie dreszczy, spowolnienie, zaburzenia świadomości, zasypianie.

Trzeci i dalsze stopnie:

👉 utrata przytomności, stopniowe ustanie funkcji życiowych.

Co możemy zrobić?

Póki człowiek wychładzający się jest przytomny:

- 👉 przenosimy go w osłonięte od wiatru, zaciszne miejsce.
- 👉 podajemy ciepłe napoje i łatwo przyswajalne cukry,
- 👉 zmuszamy do aktywności,
- 👉 ewakuujemy się w cieplejsze miejsca.

Jeżeli doszło do stanu, w którym poszkodowany nie może się ruszać, należy wykorzystać każdy sensowny pomysł, a przede wszystkim:

- 👉 odizolować od podłoża (np. plecak),
- 👉 osłonić,
- 👉 dalej aktywnie ogrzewać, pić ciepłymi napojami, karmić.

Fenomen popularności złoto-srebrnej folii sprawia, że wiele osób użyje jej, zamiast włożyć poszkodowanego do śpiwora, któ-



ry mamy w plecaku, i który zapewnia czasem komfort termiczny do ekstremalnie niskich temperatur. Wydaje się to nieprawdopodobne, ale zostało sprawdzone empirycznie. Jednym z najczęstszych i najgroźniejszych błędów jest nakrycie folią osoby ratowanej zamiast jej w miarę szczelne owinięcie!

Czym owinąć siebie? Można do tego celu wykorzystać np. papier. W Tatrach kilka lat temu pewne małżeństwo przetrwało chłodną noc nad przepaścią w oczekiwaniu na ratowników, owijając się papierem toaletowym. Tragikomiczne, ale skuteczne!

Jakakolwiek folia, np. worek na śmieci. Na wyposażeniu skandynawskich służb ratunkowych zamiast popularnej złoto-srebrnej NRC-ki jest zwykła folia bąbelkowa. Ponoć oprócz większej skuteczności izolacyjnej zapewnia wsparcie psychiczne przez możliwość pstrykania bąbelkami. Warto też wsunąć nogi do opróżnionego plecaka.

Należy zadbać o pozostałych uczestników wycieczki. Gdy wszyscy w porywie serca oddają swoje kurtki, może za chwile być kolejny wychłodzony.

Mokre ubranie należy zdjąć i zmienić na suche, jeśli zapasowe suche ubranie nie jest dostępne, to należy zastosować tzw. kanapkę: wycisnąć mokre ubranie, założyć ponownie, owinąć folią, włożyć poszkodowanego w mokrym ubraniu i folii do śpiwora.

Bardzo dobrym sposobem aktywnego ogrzewania jest przytulenie się do wyziębionego. Jest to co prawda metoda, która pewnych sytuacjach grozi ślubem albo rozwodem, ale czasem ratuje życie.

Innym sposobem aktywnego odgrzewania są jednorazowe lub wielorazowe chemiczne pakiety rozgrzewające. Po aktywowaniu należy pakiety umieścić pod kurtkę ale nie bezpośrednio na ciało (grozi oparzeniem), na środku klatki piersiowej, pachy i pachwiny. Należy pamiętać, że wtórne wychłodzenie po takim ogrzaniu jest gorsze w skutkach!

W przypadku, gdy nasze działania nie przyniosą efektu i dojdzie do utraty przytomności:

- 👉 wzywamy pomoc, o ile wcześniej tego nie zrobiliśmy,
- 👉 kładziemy poszkodowanego w pozycji bezpiecznej,
- 👉 unikamy wykonywania jakichkolwiek gwałtownych ruchów,
- 👉 prowadzimy dalsze aktywne ogrzewanie i zapewniamy ochronę przed wychłodzeniem.

Jeżeli schroniliśmy się w namiocie lub jamie śnieżnej i rozpaliliśmy palnik, należy pamiętać o ryzyku zaczadzenia (tlenek węgla) lub uduszenia (dwutlenek węgla) w wyniku niedostatecznej wentylacji!

W hipotermii procesy życiowe znacznie zwalniają, dlatego też niektóre wytyczne zalecają odmiennie postępowanie ratownicze, niż w pierwszej pomocy w warunkach „miejskich”.

- 👉 należy kontrolować oddech przez 1 minutę (nie przez 10 sekund),
- 👉 przy braku oddechu resuscytacja oznacza rozpoczęcie sztucznego oddychania bez ucisków klatki piersiowej przez 3 minuty, po czym czas na ponowną kontrolę oddechu przez minutę.

Jeżeli nasze wysiłki nie przynoszą efektu – nie stwierdzamy oddechu, to:

- 👉 jeżeli jest możliwy transport do szpitala w ciągu 3 godzin – organizujemy transport, prowadząc cały czas sztuczne oddychanie i ogrzewanie,
- 👉 jeżeli transport jest niemożliwy, należy prowadzić resuscytację krążeniowo-oddechową (ucisk klatki piersiowej i oddechy ratownicze w stosunku 30:2) przez 30 minut, po czym przy braku efektu, w obliczu niemożności uzyskania dalszej pomocy i zwykle konieczności ewakuacji pozostałych członków grupy z obszaru zagrożenia hipotermią, należy rozważyć zaprzestanie dalszego ratowania.

Cukrzyca i nagły spadek poziomu cukru (hipoglikemia)

„Znałem taterników, co zjadłszy nie odczuwali – ale nie znałem takich, co by nie zjadłszy odczuwali...” pisał Franciszek Goetel. Odpowiedni poziom cukru jest tak samo życiodajny jak tlen. Całkowite wyczerpanie zapasów glukozy w ciągu kilku minut prowadzi do nieodwracalnych zmian w mózgu.

Nagły spadek poziomu cukru podczas wycieczki może zdarzyć się każdemu. Nie tylko osobom chorującym na cukrzycę. Cukrzycy są oczywiście znacznie bardziej narażeni na groźne wahania poziomu cukru. Mogą one być związane m.in. ze zmianą rozkładu dnia, posiłków i przyjmowania leków, zwiększoną aktywnością fizyczną, wysiłkiem czy zmianą stref czasowych.

Pierwszym, znanym chyba każdemu objawem niedocukrzenia jest nagłe silne uczucie głodu. Domagamy się wtedy: daj mi coś zjeść natychmiast. Przedłużające się oczekiwanie na posiłek powoduje niepokój (parafrazując znane powiedzenie „każdy jak głodny to zły”), przyspieszenie tętna, spocenie, drgawki. W skrajnym wypadku następuje nagła utrata przytomności.

Jaka pomoc? Podając łatwo przyswajalne cukry. Dziś żele energetyczne używane przez sportowców, niegdyś mleko w tubce. Zamiast sproszkowanej, niewygodnej w użyciu glukozy, lepiej mieć pod ręką saszetkę z żelem glukozowym. Napis 1WW oznacza 1 wymiennik węglowodanowy, odpowiadający mniej więcej 1/3 dużego snikersa. Żel ten można podać doustnie, pomiędzy policzek a język. Zaletą jest to, że można go podać nawet osobie nieprzytomnej, leżącej w pozycji bezpiecznej – nie ma niebezpieczeństwa zachłyśnięcia. W ten sam sposób (pomiędzy policzek a żęby) można podać łyżeczkę cukru. Jest to wyjątek od słusznej zasady, że nie wolno podawać doustnie niczego osobie nieprzytomnej. Podawanie kęsów jedzenia, wsypywanie cukru do gar-

dła itp. działania mogą spowodować zachłyśnięcie i niedrożność dróg oddechowych a w konsekwencji uduszenie.

Słodzone napoje podawane osobie przytomnej (cola-cola czy pepsi) są w tym wypadku bardzo skuteczne i szybko przywracają zdrowie.

Niezależnie od miłej zasady solidarności, nakazującej dzielić się czekoladą czy innymi łakociami podczas postoju grupy, dobrze jest, kiedy każdy ma pod ręką (najlepiej w kurtce) niewielkie, szybko dostępne źródło glukozy (np. batonik). Od zassania do omdlenia mija czasem kilkadziesiąt sekund.

Układ nerwowy zużywa tyle energii, co pozostałe układy razem wzięte. Sam mózg zużywa 20 % tlenu. Dlatego w sytuacjach krytycznych, w trudnych warunkach tak ważna jest umiejętność „świadomego wyłączenia niepotrzebnych funkcji mózgu”.

Jeżeli wiesz, że osoba jest cukrzykiem, nie wolno podawać jej zastrzyku z insuliny! Insulina obniża poziom cukru we krwi. Dlatego nie wolno tego zrobić nawet, gdy osoba chora nas prosi, jeżeli nie jesteśmy osobą odpowiednio przeszkoloną. Wątpliwości dotyczące tego, czy objawy są wynikiem zwiększonego czy zmniejszonego poziomu glukozy można rozwiązać przy pomocy glukometru. Jeżeli nie jest dostępny, należy kierować się zasadą „z pełnego baku najwyżej się przeleje, bez paliwa nie pojedziemy dalej” i podać cukier.

Ból w klatce piersiowej – czyżby zawał serca?

Jeżeli kiedykolwiek będziesz świadkiem sytuacji, gdy u kogoś pojawią się następujące objawy:

- ☞ ból w klatce piersiowej, zlokalizowany za mostkiem, określany jako rozrywający, ściskający lub piekący,

- ☞ promieniujący do lewego ramienia, barku lub łopatek,
- ☞ towarzyszący bólowi lęk, strach przed śmiercią,
- ☞ nagłe nudności i wymioty,

może to oznaczać, że właśnie masz do czynienia z największym zabójcą – zawałem serca.

Należy:

- ☞ natychmiast przerwać wysiłek,
- ☞ ułożyć wygodnie, w pozycji największego komfortu, zwykle półwysokiej
- ☞ podać kwas acetylosalicylowy (ASA), w każdej dostępnej postaci aspiryna, polopiryna (tabletek, tabletek musujących), do rozgryzienia (rozzucia), w ilości 1 tabletki (300 mg), wcześniej upewniając się, czy osoba, której chcemy podać ASA nie jest uczulona na salicylany (jeżeli kiedykolwiek przyjmowała bez reakcji – należy podać, jeśli jest uczulona – nie podajemy).

Jeżeli osoba ta choruje na serce i ma przy sobie leki przepisane przez lekarza, należy pomóc w zażyciu, np. odszukać w plecaku i podać. Nie należy podawać innych środków przeciwbólowych z grupy niesteroidowych leków przeciwzapalnych (ibuprofen, ketonal) ani żadnych tzw. kropli nasercowych, np. cardiamidu z coffeiną.

Jeżeli ból nie ustępuje mimo odpoczynku, należy w ciągu maksymalnie 20 minut wezwać pogotowie lub inne służby ratunkowe.

Czas ma decydujące znaczenie w leczeniu zawału serca!

Pamiętać należy, że objawy mogą wystąpić w każdym wieku. U kobiet i osób chorych na cukrzycę ból w klatce piersiowej może nie być tak jednoznaczny. Wezwać pomoc należy nawet wtedy, jeśli objawy ograniczą się do nagłego silnego dyskomfortu, osłabienia czy bólów nadbrzusza. Zawał serca jest najczęstszą przyczyną zgonów kobiet w Polsce!

Udar mózgu

Pod pojęciem tym wiąże się zatkanie (udar niedokrwienny) lub uszkodzenie, pęknięcie (udar krwotoczny) tętnicy zaopatrującej mózg.

Objawami udaru mózgu są:

- 👉 osłabienie siły mięśniowej po jednej stronie ciała (tzw. połowicznie rzadziej obustronne),
- 👉 zaburzenia mowy (bełkot, niewyraźna mowa),
- 👉 asymetria twarzy.

Wystąpienie któregokolwiek z tych objawów świadczy o bardzo wysokim prawdopodobieństwie udaru.

Jest to stan zagrożenia życia i wymaga natychmiastowego wezwania pomocy oraz jak najszybszego transportu do szpitala.

Astma

Astma i katar sienny są dziś chorobą dobrze kontrolowaną i leczoną. Osoby chore na astmę nurkują, skaczą ze spadochronem, wspinają się, zdobywają medale olimpijskie, a w jednej z armii mogą nawet pilotować myśliwiec F-16! Bodźcem wywołującym ją może być wiele czynników, w tym np. wysiłek lub nagła zmiana temperatury powietrza. Oddychanie bardzo zimnym powietrzem jest znanym czynnikiem sprzyjającym astmie, stąd dolegliwości te często trapią osoby uprawiające wyczynowo sporty zimowe.

Napad astmy, objawiający się nagłą dusznością z charakterystycznym świstem podczas wydechu, wymaga natychmiastowego podania leków rozszerzających oskrzela. Leki te, zwykle w postaci podręcznego inhalatora osoba chora na astmę ma przy sobie. Jeżeli objawy utrzymują się mimo podania leków, lub stan szybko znacznie się pogarsza, leki nie są dostępne, należy natychmiast wzywać pomoc medyczną. Osoba z dusznością będzie zawsze przyjmować pionową, pochyloną do przodu pozycję



tułowia W ten sposób grawitacyjnie obniża się przepona i ułatwia oddychanie. Osoby z dusznością nie należy zmuszać do leżenia na wznak!

Drgawki, padaczka

W każdej chwili możemy być świadkami napadu drgawek. Najczęściej jest to padaczka (epilepsja), czasem drgawki są objawem związanym z zaburzeniami elektrolitowymi, a u dzieci występują czasem łącznie z wysoką gorączką,

Czy osoba chora na padaczkę może uprawiać turystykę? Oczywiście tak! Wybór trasy powinien jedynie unikać miejsc, w których możliwy jest upadek z wysokości, choć nawet eksponowane szlaki są w zasięgu, o ile zapewnimy właściwą asekurację i ochronę głowy (kask).

W przypadku wystąpienia drgawek, osobie która ma takie objawy, należy przede wszystkim zapewnić bezpieczeństwo, a w szczególności ochronę głowy przed przypadkowym urazem.

Wbrew spotykanym czasem „etnomedycznym” przekonaniom, nie należy wkładać niczego do ust. Uleganie takim, nie waham się powiedzieć, zabobonom, grozi tym, że: spowodujemy niedrożność dróg oddechowych (kto nie wierzy, może spróbować spokojnie pooddychać po włożeniu sobie trzech palców głęboko do ust). Można również łatwo wyłamać i uszkodzić zęby, wybić oko albo spowodować groźne zachłyśnięcie

Po ustaniu drgawek należy zawsze postępować z ogólnymi regułami pierwszej pomocy, czyli rozpocząć od sprawdzenia oddechu przez 10 sekund. Jeśli pacjent nie oddycha przez czas dłuższy niż 10 sekund, trzeba natychmiast rozpocząć resuscytację krążeniowo-oddechową.

Przy zachowanym oddechu, do czasu odzyskania pełniej świadomości i w oczekiwaniu na pomoc najlepsze będzie ułożenie w pozycji bezpiecznej.

Apteczka

Uśmiech współczucia budzi na szlaku widok wybranego, wyznaczonego, a rzadziej wylosowanego nieszczęśnika, niosącego apteczkę dla całej wycieczki. Człapie na końcu grupy, obciążony niewygodnym i ciężkim pudłem, zazwyczaj wypełnionym setką bandaży, kieliszkami oraz kroplami żołądkowymi, których głównym działaniem jest zalewanie całej zawartości apteczki. Na drugim biegunie jest osobnik niosący czerwony, widoczny z daleka i opatrzony niebieskim krzyżem plecak. Czasem wręcz wydaje się, że największym nieszczęściem dźwigającego jest nie ciężar zestawu turboratownika, a brak możliwości wykazania się, gdy wycieczka przebiega spokojnie i szczęśliwie.

Rozsądny zestaw ratunkowy powinien uwzględniać:

- ☞ czas trwania wyprawy,
- ☞ odległość od cywilizacji (czas do fachowej pomocy oraz możliwości uzupełnienia zestawu w aptece),
- ☞ ilość uczestników,
- ☞ specyfikę zagrożeń występujących w danym terenie oraz w wybranej aktywności.

Małą apteczkę powinien mieć każdy z uczestników. Jeżeli całość zestawu ratunkowego będzie w rękach jednej osoby, w wyniku pecha np. utrata tego jednego plecaka, upadek w przepaść, możemy zostać pozbawieni możliwości jakiegokolwiek pomocy.

Apteczka ma być lekka, zbyt ciężki plecak potrafi zamienić każdą miłą wycieczkę w koszmar. Nie powinna zawierać przedmiotów rzeczy łatwo zastępowalnych innymi elementami wyposażenia. Np. zwykły bandaż dzianinowy możemy zastąpić elastycznym, w drugą stronę to nie działa. Nożem możemy zastąpić nożyczki, jeśli mamy chustkę na głowę, noszenie chusty trójkątnej w apteczce wydaje się zbędne.

Wraz z zestawem osobistym pozostałych uczestników wyprawy powinna pozwolić na pomoc nawet w nieszczęściu sporych



rozmiarów (bardzo silne krwawienie, wypadek samochodowy z kilkoma poszkodowanymi)

Apteczka osobista powinna zawierać leki, które jej właściciel przyjmuje na stałe bądź doraźnie. Zapas leków powinien wystarczyć na czas wyprawy oraz ewentualnie na nieprzewidzianie opóźnienie powrotu do domu.

Leki w apteczce powinny mieć trwałą formę galeniczną. Zabieranie na letnią wycieczkę maści, która powinna być przechowywana w lodówce, mija się z celem. Datę ważności należy sprawdzić przed wyjazdem. Należy również wyrzucić opakowania uszkodzone.

Apteczka osobista, niewielki zestaw, w który wyposażony jest każdy z uczestników powinna zawierać:

- ☞ rękawiczki lateksowe lub nitylowe (2-4 szt)
- ☞ gazę do tamowania krwawień (np. 1 m² gazy, opatrunek chłonny zetuvit)
- ☞ 2 bandaże elastyczne (dziś dostępne są bardzo wygodne bandaże samoprzylepne, łatwe w przycięciu odpowiedniego kawałka, czasem do wzmocnienia wystarczą 2-3 obwoje).

Trzy powyższe punkty są zestawem minimum na każdej wycieczce. Dodatkowo apteczka powinna zawierać:

- ☞ folię złoto-srebrna (NRC) – waży mało, kosztuje grosze, nie zajmuje dużo miejsca, może pomóc,
- ☞ plastry z opatrunkiem różnych rozmiarów. Gdy uczestnikami grupy są dzieci, plaster powinien być z obrazkami,
- ☞ przyłepiec,
- ☞ środek dezynfekcyjny np. gaziki „Leko” czy nieco droższy, również do zastosowania na błony śluzowe i bezpośrednio do rany „Octenisept”.

Jeżeli decydujemy się na wyposażenie apteczki w leki, to pamiętajmy, że powinny się tam znaleźć leki, które pomogą złagodzić lub zniwelować objawy, tak, aby dało się zakończyć wyprawę.

Środek przeciw bólowy

Z bólem podczas wyprawy należy walczyć. Człowiek zmęczony bólem i samą wycieczką będzie w miarę upływu czasu czuł się coraz gorzej, a w skrajnych wypadkach zacznie popełniać krytyczne błędy, co może prowadzić do dalszych komplikacji, np. urazów.

Paracetamol. Nie ma działania przeciwzapalnego. Pamiętajmy, że nie wolno łączyć różnych leków z grupy NLPZ (niesteroidowych leków p/zapalnych), np. ibuproenu z ketonalem, chyba, że bardzo nie lubimy swoich nerek i wątroby.

Lek hamujący biegunkę

Loperamid (Immodium, stoperan) – jest to lek do stosowania doraźnego. Nie leczy w żaden sposób wirusowej ani bakteryjnej przyczyny luźnych stolców, jedynie hamuje peristaltykę jelit. To pozwala nam jedynie uniknąć wytyczenia brązowego szlaku do najbliższego schroniska. Nie wolno go nadużywać.

Lek przeciwkaszlowy

Suchy, męczący kaszel potrafi zmęczyć bardziej, niż strome podejście na szczyt. Kaszlący nocą w zbiorowej sali schroniska sprawi, że cała grupa współspaczy będzie niewyspana. Kaszel można dość szybko zatrzymać tabletkami Sulfagwajakolu (tiocol) lub zawierającym kodeinę tiocodinem niemniej jest to lek o silnym działaniu, a w wielu krajach traktowany jest jak narkotyki.

Lek łagodzący ból gardła w czasie przeziębienia

Wybór smaków i składników w aptekach jest olbrzymi i zdecydować tu musi osobisty gust, smak i zasobność portfela. Osobiście używam z powodzeniem zwykłych miodowo-cytrynowych cukierków Halls.

Lek przeciwuczleniowy

Alergię może wywołać praktycznie każdy czynnik, (trawy, grzyby, kurz, składnik pożywienia, ubranie, słońce lub niemiły współtowarzysz), u osób w każdym wieku i bez żadnych wcze-



śniejszych ostrzeżeń. Warto na taką okoliczność mieć jeden z szybko działających leków przeciwalergicznych, np. zyrtec.

Jednym z najgroźniejszych, choć na szczęście rzadkich uczuleń, jest reakcja anafilaktyczna na jad owadów błonkoskrzydłych. Osoby, które wiedzą, że są uczulone na jady, powinny zawsze mieć przy sobie automatyczną ampułkostrzykawkę z adrenaliną.

Glukoza – żel

Jego zastosowanie zostało dokładnie wyjaśnione w części o niedocukrzeniu.

Apteczka lidera

Kierownik grupy nie musi dźwigać zaopatrzenia medycznego dla całej grupy na wielotygodniowy obóz. O ile oczywiście pozostali uczestnicy będą mieli zestawy osobiste.

Przy 8 osobowej grupie 16 bandaży i 8 metrów kwadratowych gazy – uwierzcie, to wystarczy na opatrzenie nawet bardzo ciężko rannego. Zestaw powiększony powinien zawierać dodatkowo kilka elementów:

- ☞ silny lek przeciwbólowy w ampułce oraz igłę, strzykawkę i gazik ze spirytusem. Jest to zapas „na wypadek wojny” czyli np. gdy przytrafi się złamanie. Nie ma potrzeby uczynienia się iniekcji, doświadczenie wskazuje, że na szlaku czy w schronisku łatwiej o lekarza czy pielęgniarkę, którzy w razie potrzeby zrobią zastrzyk niż o taki lek. Ponadto w razie konieczności długotrwałego oczekiwania na pomoc, można lek podać z ampułki doustnie. Rekomendowanym np. przez Komisję Ratownictwa Górskiego IKAR-CISA jest Tramal;
- ☞ kilka kawałków siatki opatrunkowej Codofix różnych rozmiarów pozwala szybko i wygodnie opatrzyć ranę,
- ☞ maska do sztucznego oddychania – szczególnie w warunkach hipotermii,

- ☞ rurki ustno-gardłowe Guedela,
- ☞ szwy powierzchniowe Steristrip – plastry z elastycznymi nitkami, pozwalające trwale połączyć brzegi niewielkich rozcięć.

W przypadku wyprawy w góry wysoki przewodnik powinien mieć leki łagodzące objawy choroby wysokogórskiej (oraz dysponować odpowiednią wiedzą o ich stosowaniu).

Zestaw lekarza, pielęgniarki, ratownika medycznego zdeteminowany będzie własnym doświadczeniem zawodowym. Zwykle zestaw medyczny będzie dodatkowo zawierał:

- ☞ przyrządy do udrożnienia dróg oddechowych (np. rurka krtaniowa);
 - ☞ materiały do tamowania silnego krwawienia, np. opatrunek hemostatyczny, stażę taktyczną;
 - ☞ zestaw do wkłuć, (kaniula dożylna, staża, okleina);
 - ☞ igły i strzykawki;
- oraz leki przydatne w :
- ☞ zwalczanie bólu;
 - ☞ leczeniu w ostrych stanach kardiologicznych np. nitromint
 - ☞ resuscytacji krążeniowo-oddechowej i zwalczaniu ostrych reakcji alergicznych np. adrenalina.



Folia NRC



12 Cudze chwalcie, swoje poznajcie

Każdy z nas lubi podróżować, odkrywać nieznanne wcześniej miejsca, poznawać nowych ludzi i ciekawe historie. Chęć poznawania świata to naturalna potrzeba człowieka, nic więc dziwnego, że dopóki mamy taką możliwość, a zdrowie nam na to pozwala powinniśmy tą ciekawość zaspokajać. Wszystkich uroków naszego kraju nie sposób tu opisać, stąd przygotowaliśmy propozycje wybranych miejsc, które naszym zdaniem warto odwiedzić w poszczególnych województwach.

DOLNOŚLĄSKIE

Szczególną dumą Dolnego Śląska są pałace i zamki. Co czwarty polski zamek i pałac znajduje się właśnie w tym regionie! Różnorodność budowli oraz legend związanych z każdym obiektem, pobudza wyobraźnię poszukiwaczy przygód. Trudno oprzeć się magii takich miejsc jak zamek Książ, Czocha, Chojnik, Bolków Kamieniec Ząbkowicki, czy Grodziec. Są one żywą lekcją historii dla pasjonatów kultury rycerskiej i miłośników stylów architektonicznych minionych stuleci. Tu każda budowla ma swoją tajemnicę. W niektórych jak głoszą legendy, duchy dawnych właścicieli zakłócają spokój odwiedzających. Dlatego też dla pogromców duchów łakomym kąskiem stał się Chojnik. Przyjeźdź tu po historię, przyrodę i niezapomniane wrażenia. Sam przekonaj się, że na Dolnym Śląsku jest wspaniale.



<http://www.turystyka.dolnyslask.pl>

Dolina Pałaców i Ogrodów to obszar około 100 km² położony w Kotlinie Jeleniogórskiej, to jedno z największych skupisk założeń rezydencjonalnych w Europie. Na tak niewielkim terenie znajdziemy różnorodność rodzajów siedzib rycerskich i szlacheckich poczynając od średniowiecznych wież mieszkalnych, zamków, renesansowych dworów, barokowych pałaców i XIX-wiecznych założeń pałacowo-parkowych nadających unikalnego charakteru regionowi. W epoce romantyzmu tutejsze rezydencje otaczano rozległymi parkami krajobrazowymi wykorzystując naturalne walory krajobrazu. Kompleksy parkowe ze względu na niewielkie odległości połączone były historycznymi alejami, wtapiając się we wzgórze, lasy i polany. Nie sposób opisać wszystkie obiekty znajdujące się na trasie, ale o kilku z nich warto wspomnieć.

Bukowiec (k. Kowar) – Pałac

Pałac w Bukowcu pierwotnie wzniesiono jako dwór w połowie XVI wieku. W połowie XVIII w. dwór przebudowano, powiększono, nakryto dachem mansardowym. Na początku XIX w. obiekt zmodernizowano. Obecny wygląd pałacu jest wynikiem XIX-wiecznej modernizacji w stylu klasycystycznym. Pałac jest budowlą dwukondygnacyjną z wysokim parterem, założoną na planie czworoboku, przekrytą dachem mansardowym. Wewnątrz pałacu zachowały się sztukaterie na parterze i na pierwszym piętrze. Pałac otoczony jest rozległym parkiem krajobrazowym z licznymi dostępnymi pawilonami parkowymi.

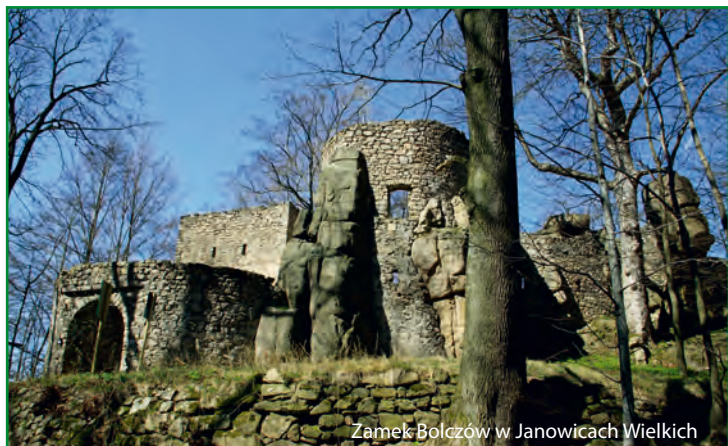
Brunów – Pałac

Pałac trójkondygnacyjny o zwartej bryle. Centralna partia fasady zwieńczona tympanonem. Elewacje boczne nieregularne z wykuszami, tarasami, oranżerią. We wnętrzu zachowana owalna klatka schodowa z ozdobną kutą balustradą. W skład założenia pałacowego wchodzi: stajnia z powozownią w stylu angielskim, późnobarokowa oficyna i altana ogrodowa. Obecnie w pałacu mieści się hotel oraz restauracja. Stan zachowania bardzo dobry.



Cieplice (Jelenia Góra) – Pałac Schaffgotschów

Monumentalna rezydencja zbudowana została w latach 1784–1788 dla księcia Johanna Nepomucena Schaffgotscha, w miejscu renesansowego dworu Schaffgotschów i domu gościnnego. Pałac Schaffgotschów to trójskrzydłowe założenie, zwrócone wydłużoną fasadą do placu, zaś skrzydłami ku ogrodowi. Trójkondygnacyjowa bryła budynku pałacowego została przekryta wysokim, czterospadowym dachem z lukarnami. Wnętrza, kilkakrotnie przebudowywane, zachowały wiele oryginalnej bogatej dekoracji i pozostałości dawnego wyposażenia. Parter posiada sklepienia w przeciwieństwie do wyższych kondygnacji krytych stropami fasetowymi.



Janowice Wielkie – ruiny Zamku Bolczów

Zamek z fragmentami naturalnych skalnych ścian, góruje nad Janowicami Wielkimi. Warownia należy do najoryginalniejszych, stanowi bowiem przykład maksymalnego wykorzystania ukształtowania i walorów obronnych terenu. Powstanie zamku w roku 1375 przypisuje się dworzaninowi księcia Bolka II o imieniu Bol-

cze. Około 15 km od Jeleniej Góry, w północnej części Rudaw Janowickich, na skalistym, granitowym występie, ok. 561 m n.p.m. stoją ruiny samotnego, wyżynnego zamku. Zachowane do dziś ruiny pozwalają odtworzyć trzy główne części budowli, na które składają się: zamek średniowieczny, złożony z murów obwodowych, budynku mieszkalnego i czworobocznej wieży; część XV-wieczna, składająca się z dwóch dziedzińców, muru południowego z otworami strzelniczymi oraz część XVI-wieczna, z której zachowały się mury barbakanu, basteje oraz brama wjazdowa. Zamek jest trwałą ruiną. Na zamku organizowane są różnego typu imprezy tematyczne.

Jelenia Góra – Pałac Paulinum

Pierwsze wzmianki o dobrach paulińskich pochodzą z 1655 r. i są związane z przybyciem jezuitów do Jeleniej Góry. Dzięki nim szybko utrwaliła się nowa nazwa folwarku Paulinenhof. Rozległy trójkondygnacyjny pałac wzniesiony został na wzgórzu na wschód od centrum Jeleniej Góry. Malownicza budowla z założeniem tarasowym, zaopatrzona jest w liczne wieżyczki, wykusze oraz loggie skierowaną ku zbocz i nieregularne porozmieszczone okna. Wnętrza pałacu zachowały swój pierwotny wystrój oraz charakter. Pałac otacza rozległy park. Obecnie w pałacu mieści się hotel, restauracja oraz centrum konferencyjne. Organizowane są koncerty oraz wystawy

Karpniki – Pałac

Neogotycki pałac jest budowlą trzykondygnacyjną, założoną na planie czworoboku, z wewnętrznym dziedzińcem. Z średniowiecznej budowli, tj. z IV ćw. XV w. pozostała jedynie cylindryczna wieża. Elementy renesansowej dekoracji zachowały się w bogato rzeźbionych portalach, obramienia okien dolnej kondygnacji, kilka profilowanych obramień drzwiowych, sztukaterie izby przybrannej, sklepienia kondygnacji parterowej oraz fragmenty niedawno odsłoniętej polichromii ściennej. W kilku pomieszcze-



niach zachowały się fragmenty XIX-wiecznego wystroju. W pobliżu pałacu znajdują się zabudowania folwarczne sąsiadujące z rozległym parkiem krajobrazom.

Łomnica – Pałac i Dom Wdowy

Obecny pałac jest trzykondygnacyjną budowlą z użytkowym poddaszem. Od frontu w skrajnych narożnikach wydatne ryzality – alkierze. Korpus główny przykrywa dach czterospadowy. Do wnętrza pałacu prowadzi balkonowy portal z narożnymi kolumnami. Wewnątrz zachował się niezmieniony układ przestrzenny, w tym hol z doryckimi kolumnami oraz duże fragmenty malarstwa ściennego z klasycystyczną dekoracją malarską sufitu i fa-setami. W pobliżu pałacu znajdują się zabudowania folwarczne.

Dwór zwany Witwenhaus, czyli „Domem Wdowy” wybudowany został przez rodzinę Mentzlów w latach 1803-1804 w pobliżu łomnickiego pałacu. Budowla oparta została na rzucie prostokąta. Bryła dwukondygnacyjna nakryta czterospadowym dachem z lukarnami. Wnętrza zachowały pierwotny układ na parterze i na piętrze. Holl jest sklepiony krzyżowo, z gurtami sklepiennymi spływającymi na filar. Obecnie w „Domu Wdowy” znajduje się restauracja i hotel. Przy pałacu działa Fundacja „Dominium Łomnica”. Organizacja ta postawiła sobie za cel ochronę zagrożonego krajobrazu kulturowego, wspieranie działań miejscowych i ponadregionalnych instytucji, które o ten krajobraz dbają. Elementem działalności jest organizacja wystaw, koncertów i imprez kulturalnych. W pałacu znajduje się stała wystawa „Dolina zamków i ogrodów – Kotlina Jeleniogórska – wspólne dziedzictwo”.

Sobieszów – Zamek Chojnik

Zamek obronny, wzniesiono jako przygraniczną twierdzę w drugiej połowie XIII w. przez księcia Bolka I lub w pierwszej połowie XIV w. przez Bolka II świdnicko-jaworskiego.

W XIX w. w okresie rozwoju turystyki górskiej, ruiny zamku przystosowano do zwiedzania. Otwarta została gospoda (1822)

i schronisko turystyczne (1860). Malowniczy, w znacznej części zachowany zespół zamkowy tworzy średniowieczny korpus zamku górnego z kaplicą, arsenałem, cylindryczną wieżą obronną oraz otaczające całość mury założone na planie prostokąta, a także dolny dziedziniec z interesującą budowlą kuchenną, z ciągiem zabudowy mieszkalnej dla załogi i z dwoma pierścieniami murów, mały dziedziniec gospodarczy oraz fortyfikacje. Zamek ma charakter trwałej ruiny z częściowo zrekonstruowanymi fragmentami zabudowy. Obecnie zamek należy do Oddziału PTTK w Jeleniej Górze, znajduje się w nim m.in. schronisko turystyczne.

Wojanów – Pałac

Pierwsze wzmianki o dobrach w Wojanowie pochodzą z końca XIII w. Karl Ike w latach 1832-1834 dokonał przebudowy obiektu, która nadała pałacowi jego dzisiejszy wygląd. Przebudowy dokonano w modnym wówczas stylu neogotyckim, a dokładniej w jego klasycystycznej, wczesnej odmianie. Trójkondygnacyjny pałac założono na planie prostokąta, z narożnymi okrągłymi alkierzowymi wieżami. Bryłę nakryto stromym dachem namiotowym. Pałac zachował od strony ogrodu rozległy taras z bocznymi szerokimi schodami. Zabudowę flankują po obu stronach oranżerie połączone z pałacem krytymi przejściami. Przed pałacem znajduje się duży dziedziniec z dawnymi zabudowaniami gospodarczymi i oficyną mieszkalną. Całość otoczona jest kilkunastohektarowym parkiem krajobrazowym.

W pałacu znajduje się hotel, kawiarnia, restauracja Kasztanowa i Ogrodowa, Spa&Wellness oraz centrum konferencyjne. Na terenie założenia organizowane są wystawy czasowe oraz liczne imprezy kulturalne.

Zabytki Doliny Pałaców i Ogrodów (łącznie 11 obiektów) są wpisane na listę Pomników Historii Prezydenta RP pod nazwą „Pałace i parki krajobrazowe Kotliny Jeleniogórskiej”. Ze względu na ilość obiektów wskazane jest rozłożenie zwiedzania na kilka etapów,



tym bardziej, że pałace i zamki można odwiedzać podczas wycieczek pieszych i rowerowych.

Opisy obiektów, możliwości ich zwiedzania, a także ciekawe trasy tematyczne można znaleźć na www.dolinapalacow.pl.

KUJAWSKO-POMORSKIE

Kujawsko-pomorskie to wymarzona kraina dla poszukujących zdrowotnej regeneracji, fizycznego oczyszczenia i biologicznej równowagi. Można powiedzieć, że region uzdrowia potrójnie. Znajdują się tu uzdrowiska – Ciechocinek, Inowrocław, Wieniec-Zdrój – w których na kuracjuszy czekają największe w Europie tężnie z wodą solankową i łagodnie bodźcowy klimat. Jod i ozon unoszące się tu w powietrzu działają jak cudowny balsam łagodzący wiele dolegliwości. Woda solankowa spływająca z drewnianych konstrukcji tworzy natomiast nadzwyczajny, rześki mikroklimat, sprzyjający nie tylko ludziom, ale i roślinom. Widać to po bujnej zieleni otaczających tężnie parków. Również ukwiecone deptaki tworzą miłą dla oka scenerię sprzyjającą wspólnym spacerom i przejażdżkom rowerowym. W uzdrowiskach odbywa się wiele imprez kulturalnych, stanowiących doskonałą rozrywkę i skutecznie umilających pobyt kuracjuszom.
Za: visitkujawsko-pomorskie.pl



Wieniec uzdrowiskowy

Niewielka miejscowość w gminie Brześć Kujawski, w południowo-wschodniej części województwa kujawsko-pomorskiego o wdzięcznej nazwie Wieniec-Zdrój, to uzdrowisko z łagodnym klimatem, położone wśród sosnowych lasów korzystnie wpływających na zdrowie kuracjuszy i zwiększających odporność organizmów. Początkiem uzdrowiska było odkrycie borowin i naturalnych wód mineralnych na ziemi barona Leopolda Kronenberga.

W 1923 r. ruszyła eksploatacja złóż dla celów kuracyjnych, a wraz z nią inwestycje uzdrowiskowe.

Tworzywem leczniczym Wieńca-Zdroju jest naturalna woda mineralna, niezastąpiona w leczeniu nieżytów żołądka i jelit oraz schorzeń dróg żółciowych i zaburzeń przemiany materii. Wieniecka Zdrój to woda życia i młodości, ze względu na zawartość selenu, pierwiastka urody, utrzymującego tkanki w młodzieńczej elastyczności. Selen jest też niezastąpiony w stanach wyczerpania, apatii i stresie. Wienieckie źródło zawiera również magnez, wapń i potas. Profil leczniczy uzdrowiska to ortopedia, reumatologia i kardiologia. W Wieńcu-Zdroju leczy się schorzenia układu ruchu i układu krążenia, schorzenia neurologiczne oraz choroby przewodu pokarmowego. Wszystkie zabiegi uzdrowiskowe, kuracje pitne i balneologiczne w Wieńcu-Zdroju odbywają się w zakładzie przyrodolecznictwa, w oparciu o wodę leczniczą scharakteryzowaną jako siarczanowo-chlorkowo-wapniowo-sodową.

Wieniec-Zdrój stawia sobie ambitne cele edukacyjne. W trakcie wykładów Poradni Edukacji Zdrowotnej kuracjusze dowiadują się, jak podtrzymać efekty oddziaływań leczniczych również po zakończeniu kuracji w uzdrowisku. Nowoczesna pijalnia wody i grotka solna uzupełniają ofertę zdrojowiska. Po zabiegach kuracjuszy zaprasza na spacer park zdrojowy z lat 20. XX w. W sąsiedztwie Wieńca-Zdroju leży Wieniec-Zalesie, gdzie warto zobaczyć Dąb Siostry Amelii będący pomnikiem przyrody oraz pole golfowe. Nieopodal Wieńca-Zdroju, w Mazurach, znajduje się pomnik poświęcony pamięci dziewięciu Polaków, zamordowanych przez hitlerowców w 1945 r.

Na wycieczkę warto wybrać się do nieodległego Włocławka, największego miasta tej części Kujaw. We Włocławku jest Szlak Obiektów Zabytkowych, a na nim: pomniki, pałace i zabytki sakralne. Ciekawe są też kamienice z XVIII w., jedne z niewielu tak starych, zachowanych we Włocławku. Od 1972 r. w kamieniczkach działa muzeum historii Włocławka. www.uzdrowisko-wieniec.pl



Ciechocińskie solanki

Ciechocinek to znane uzdrowisko nizinne w województwie kujawsko – pomorskim, w powiecie aleksandrowskim. Tworzywa uzdrowskie Ciechocinka to naturalne wody mineralne, borowiny i klimat. W Ciechocinku utworzono obszar krajobrazu chronionego Niziny Ciechocińskiej więc nie ma tu nic, prócz bujnej zieleni, czterech parków uzdrowskich: Zdrojowego, Tężniowego, Sosnowego oraz Tysiąclecia i licznych skwerów. Kuracjusze stąpają po dywanach z kwiatów.



Ciechocinek to przede wszystkim wody. Popularny Grzyb, czyli ujęcie wód swoistych nr 11, podaje 4,69 % solankę jodkową. Ujęcia nr 14 i nr 16 podają solanki jodkowe termalne 4,35 % i 5,34 %. Budowę ciechocińskich tężni solankowych rozpoczęto w 1824 r., a lecznicze właściwości solanek potwierdzono już podczas prac nad ich wydobywaniem. Jednak działalność uzdrowską Ciechocinek rozpoczął dopiero w 1836 r., dysponując 4. miedzianymi

wannami do kąpeli solankowych. Dziś Ciechocinek dysponuje nowoczesnie wyposażonymi obiektami lecznictwa uzdrowiskowego. Sercem Ciechocinka są, unikalne w skali światowej, zabytkowe i funkcjonujące tężnie.

Profil leczniczy Ciechocinka to ortopedia, neurologia, reumatologia, kardiologia, angiologia, laryngologia, pulmonologia, diabetologia, otyłość, endokrynologia, osteoporoza i ginekologia. Leczy się tu choroby układu ruchu i układu krążenia, choroby górnych dróg oddechowych i układu nerwowego oraz choroby metaboliczne. Ciechocinek ma również doświadczenie w uzdrowiskowym leczeniu dzieci. Ciechocinek jest kurortem o wyjątkowych walorach klimatycznych i leczniczych, na które wpływ mają: mała amplituda rocznej temperatury przy dużej liczbie dni słonecznych, bezdeszczowych i bezwietrznych.

Po zabiegach trzeba koniecznie pójść na spacer słynnym ciechocińskim deptakiem, pokrytym wielobarwnymi kwiatowymi dywanami. Nad deptakiem góruje klasycystyczno-eklektyczny zabytkowy budynek Łazienek. Po drodze minimy Grzybek (ujęcie wód solankowych), fontannę – inhalatorium jodującą powietrze, dalej potężne, drewniane tężnie, wsparte na 7000 wbitych w ziemię palach, na których umieszczono świerkowo-sosnową konstrukcję wypełnioną tarniną, drogę spływu solanki. Kwiatowy zegar przypomni o porze premiery w drewnianym Teatrze Letnim, otoczonym z trzech stron podcieniami. Ciechociński Teatr Letni jest jednym z trzech tego typu budynków w Europie. Nieopodal teatru stoi drewniana Muszla Koncertowa wzniesiona w 1909 r. w stylu zakopiańskim. Drewniana pijalnia wód mineralnych oraz fontanna o wdzięcznej nazwie Jaś i Małgosia wieńczą ciechocińskiego dzieła. Pomocne w zwiedzaniu Ciechocinka są tramwaje konne, wożące kuracjuszy wprost do Dworku Prezydenckiego z lat 30. XX w., wybudowanego dla prezydenta Ignacego Mościckiego. W Dworku, w 1934 r. nocował Józef Piłsudski.

Zobacz więcej: www.ciehocinek.pl; www.puc.sky.pl



Inowrocław, solne uzdrowisko

W województwie kujawsko-pomorskim, na Równinie Inowrocławskiej, leży miasto soli – nizinne uzdrowisko Inowrocław. Choć klimat w Inowrocławiu jest nizinny, a więc słabo bodźcowy, to jednak w Parku Solankowym panuje prozdrowotny mikroklimat.

Ze względu na wysad solny, czyli liczne w Inowrocławiu złoża soli, podstawowym tworzywem leczniczym w uzdrowisku są oczywiście solanki, ale występują tu także borowiny.

Na kartach uzdrowskiej historii Inowrocław zapisał się już w dokumencie wystawionym przez kancelarię króla Kazimierza Jagiellończyka w 1450 r., dotyczącym walorów zdrowotnych wody czerpanej z inowrocławskiej studni miejskiej. Podobno woda z Inowrocławia wyleczyła z niepłodności Judytę, żonę króla Władysława Hermana, matkę króla Bolesława Krzywoustego.

W roku 1875 powstało Towarzystwo Akcyjne Solanki Inowrocławskie, a wraz z nim pierwsze w Inowrocławiu urządzenia do kuracji kąpielowych, wille i pensjonaty. W 1886 r. zapoczątkowano uzdrowskie leczenie schorzeń reumatycznych u dzieci. Po uruchomieniu w dwudziestoleciu międzywojennym zakładu przyrodoleczniczego, rozpoczęła się inowrocławska era borowinowa. Moda na bywanie u wód oraz popularność uzdrowska wśród kuracjuszy pozwoliły na przekształcenie się zachodniej części Inowrocławia w dzielnicę kurortową. Większość zabudowy z przełomu XIX i XX w. cieszy nas do dziś.

Profil leczniczy uzdrowska w Inowrocławiu to: ortopedia, neurologia, reumatologia, kardiologia, angiologia, laryngologia, gastroenterologia, diabetologia, otyłość i osteoporoza. Leczy się tu: schorzenia układu krążenia, układu kostno-mięśniowego i narządu ruchu oraz choroby dróg oddechowych i przemiany materii. Prowadzona jest rehabilitacja po udarach mózgu.

Dzisiejsze uzdrowisko Inowrocław to potężne tężnie solankowe, w otoczeniu ponad stuletniego parku solankowego i zabytko-

wej zabudowy zdroju. Tężnie o długości 300 metrów i wysokości 9 metrów mają kształt połączonych wieloboków i działają jak aerozol solankowy. Na górze tężni jest taras widokowy. Inowrocławskie tężnie są rarytasem w skali Europy. Spacer parkową Aleją Dębów wpływa kojąco na drogi oddechowe i obniża poziom ciśnienia tętniczego.

Tradycyjne lecznictwo uzdrowiskowe uzupełnione jest przez Solanki Medical SPA, z kusząco brzmiącą ofertą: magia dotyku, niebiańskie okłady czy wodna rozkosz. Uzdrowisko Inowrocław gwarantuje kuracjom spokój i wypoczynek spotęgowany uzdrawiającą mocą peloidów – solanki chlorkowo-sodowo-bromkowo-magnezowej.

Po zabiegach warto zwiedzić inowrocławskie mury obronne, a za nimi zabytki sakralne: kościół z XII w., zwany przez inowrocławian „ruiną” i kościół neoromański, strojny w wieżę liczącą 77 m oraz kościół św. Mikołaja, w którym w 1397 r. królowa Jadwiga przepowiedziała wiktoryę grunwaldzką króla.

Ekskluzywna ulica Solankowa zauroczy kuracjuszy różnorodnością architektury kamienic – od gotyku angielskiego, poprzez renesans włoski, francuski i niderlandzki, aż do klasycyzmu. Mostem do XXI w. jest Królówka, niegdysiejszy trakt komunikacyjny i handlowy, a dziś ulica Królowej Jadwigi, tętniąca życiem towarzyskim i handlowym, pośród zabudowy przełomu XIX i XX w.

www.solanki.pl



LUBELSKIE

Województwo Lubelskie jest regionem czystej, nieskażonej przyrody (chronionej w dwu parkach narodowych i 17 krajobrazowych), żywych ludowych tradycji i rzemiosła, a do tego wspaniałych, nie spotykanych nigdzie poza tym

regionem zabytków przeszłości. Takie są np. unikalne w skali Europy kredowe podziemia w Chełmie, jedyne w swoim rodzaju muzeum wewnątrz pałacowych w Kozłowie, najstarszy w Polsce sakralny zespół monastyczny w Jabłecznej. By poznać urodę Regionu Lubelskiego, rozkoszować się jego niepowtarzalnymi klimatami i smakami, najlepiej przyjechać tu na dłużej, aby mieć dość czasu na długie spacery, rowerowe wycieczki, a może na wczasy w siodle. Bo tylko wówczas można zobaczyć z bliska najbardziej rozległe w kraju torfowiska Polesia, poczuć siłę potężnych jodeł i buków w borach Roztocza, dać się ponieść magii cichego, nostalgicznego Pobuża.

Za: www.lubelskie.pl

Do większości roztoczańskich atrakcji dotrzeć można szlakami pieszymi, ścieżkami dydaktycznymi i trasami spacerowymi. Zaprowadzą one każdego odkrywcę w najciekawsze i najpiękniejsze miejsca Roztocza. Łagodne i urozmaicone szlaki doskonale nadają się również do wędrówek nordic walking. Malownicze wodospady na Szumach oraz nowy zalew w Józefowie to nie wszystko, czym kusi **Środkowe Roztocze**. Na turystów czekają także setki kilometrów rowerowych i pieszych tras, przepiękna przyroda oraz wyjątkowa architektura.

Józefów to gmina na Roztoczu Środkowym, znana m.in. z okolicznych kamieniołomów wapienia, które są jedną z atrakcji otwartego niedawno Szlaku Geoturystycznego Roztocza. Do najciekawszych zabytków można zaliczyć 18-wieczny ratusz, neoklasycystyczny kościół, barokową synagogę, kirkut z kilkuset maczewami oraz cmentarz parafialny z pomnikiem poety i powstańca styczniowego, poległego w Józefowie Mieczysława Romanowskiego. Na terenie gminy Józefów są obecnie dwa zalewy – rekreacyjny z kąpieliskiem i wędkarski na rzece Nepryszce, a w okolicy wiele szlaków pieszych i rowerowych, na których Józefowska Kawaleria Rowerowa (<http://jkr.org.pl>) organizuje rajdy i inne imprezy plenerowe dla cyklistów z całej Polski.

Józefów to miasto położone 40 km na południe od Zamościa. Mieszka w nim około 2,5 tys. ludzi. Czym kusi Józefów? Na pewno nowym zalewem. Niedawno został wybudowany zbiornik o powierzchni ponad dwóch hektarów. Otaczają go piękna plaża, chodnik i ścieżka rowerowa. Zalew połączony jest kanałem z drugim, starszym zbiornikiem. Jest on długi na 16 m i dzięki niemu można swobodnie przepłynąć kajakiem czy rowerem wodnym z jednego do drugiego zalewu.

Jeśli odpoczynek nad wodą nas nie usatysfakcjonuje, to zdecydowanie trzeba wybrać się na rowerową wyprawę. A z Józefowa można się wypuścić w różne zakątki Rostocza.

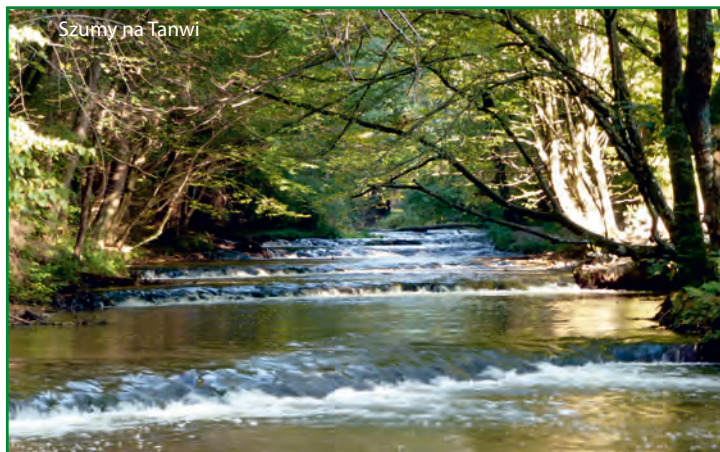
Na rodzinną wyprawę polecamy trasę do **Florianki**, znanej z hodowli konika polskiego. Rozpoczyna się ona przy Ośrodku Edukacyjno-Muzealnym Rostoczańskiego Parku Narodowego (www.rostoczanski.pn.pl/oem/oem.html). Prowadzi obok stawów Echo i osady leśnej Rybakówka. Dalej jedziemy Gościńcem Floriańskim do samej Florianki. Następnie możemy dojechać piaszczystą leśną drogą do Górecka Starego. Trasa liczy 13 km i nie powinna stanowić problemu nawet dla tych, którzy na rower wsiadają od przypadku do przypadku.

Józefów słynął z wydobycia kamienia i był bardzo mocnym ośrodkiem kamieniarskim. Dziś kamieniołomy w nim położone są atrakcją turystyczną, a przy drogach prowadzących do miasta można zobaczyć kamienne rzeźby. Co roku odbywają się także warsztaty, na które przyjeżdżają artyści i wykładowcy z Wydziału Artystycznego UMCS. Na rynku w Józefowie można zobaczyć rzeźby – efekty ich prac. Tu można się schłodzić przy fontannie.

Z Józefowa warto zajrzeć do **Górecka Kościelnego**, wsi założonej w 1582 r. Tu zachwyca ciekawa architektura, jak choćby morderzewiowy kościół z XVIII w., kapliczka na wodzie nad rzeką Szum, mała hydroelektrownia znajdująca się na tej samej rzece czy aleja pomnikowych dębów.



15 km od Józefowa położony jest **Susiec** (www.susiec.pl). To miejscowość znajdująca się w sąsiedztwie trzech parków krajo-



brazowych: Krasnobrodzkiego, Południowo-Roztoczańskiego i Puszczy Solskiej. Na ich terenie jest kilka rezerwatów przyrody, ścieżki piesze i rowerowe.

Szukając wodnych atrakcji, trzeba wybrać się do pobliskiego **Majdanu Sopockiego**, gdzie znajduje się zalew. Można tu rozłożyć się na plaży, uprawiać sporty wodne. Sprzęt wypożyczymy bez problemu na miejscu. Nie będzie również kłopotu ze znalezieniem czegoś do jedzenia, bo pełno tu knajpek i barów.

Jednak największe wrażenie na turystach powinny zrobić niewielkie wodospady na rzece Tanew. Znajdziemy je w rezerwacie nad Tanwią. Ciąg ponad 20 skalnych progów w skalistym korycie na zaledwie dwustumetrowym odcinku rzeki tworzy bardzo urokliwe widoki. Te niewielkie wodospady nazywane są „szumami” lub „szypotami”. Podobne widoki zobaczymy na rzece Sopot. Bardziej uważni natrafiają na ruiny papierni, która w latach 1741-1883 produkowała papier na potrzeby Ordynacji Zamojskiej.



LUBUSKIE

W krainie dwustu jezior, pomiędzy sosnowymi lasami, wśród pagórków i malowniczych dolin rozciąga się przepiękna Ziemia Lubuska. Województwo to jest najbardziej zalesionym w kraju. Kompleksy leśne zajmują tu blisko 50% ogólnego terenu regionu. Ziemia Lubuska posiada szereg watorów turystycznych. Bogata flora i fauna, wody jezior, łagodny klimat, liczne zabytki oraz dobrze zagospodarowane ośrodki wypoczynkowe, campingi i pola namiotowe pozwalają na realizację różnych form turystyki. My chcielibyśmy zaproponować wyprawę po szlaku winem i miodem płynącym.

www.ziemialubuska.pl

(Nie)winna wyprawa, czyli lubuska kraina winem płynąca

Wędrując po Lubuskiem, zielonej krainie winem i miodem płynącej, można skosztować jak smakuje pasja, tradycja i pamięć regionu. Słuchając opowieści o lubuskich winach, poznajemy też historię tych ziem oraz jej mieszkańców. Produkcja wina to też lekcja pokory wobec natury, ciągła walka z pogodą oraz nauka wytrwałości, która z każdym rokiem przynosi coraz wyborniejsze efekty. Wino przestaje być tylko trunkiem, a staje się wyzwaniem, tak jak człowiek. Nigdy nie wiadomo, jaki będzie miało charakter... Kapryśne, nieprzewidywalne, zależne od różnych wpływów i czynników, wymykające się spod kontroli, wrażliwe na wpływy zewnętrzne – lubuscy winiarze mówią o każdym winie jak o wyjątkowym przyjacielu, które trzeba długo i czule pielęgnować, nim będzie można się z nim zapoznać. A kiedy ma już właściwą szatę, fakturę, barwę i głębię, wyprawa (nie)winnym szlakiem staje się stylową i smakowitą podróżą do źródeł ludzkiej pasji.

<http://www.atrakcjelubuskie.pl/winnice.html>

Planując pierwszą wyprawę po lubuskich winnicach, można od razu wczesnym rankiem poddać się leniwemu urokowi chwili zostawiając swój środek lokomocji w porcie w Cigacicach koło Zielonej Góry. Bo właśnie stąd można wyruszyć w cieszący się coraz większą popularnością rejs galarem płynąc najpierw Odrą a później Obrzycą. Pamiętajcie, żeby zarezerwować wcześniej miejsca, bo w sezonie jest wielu chętnych na taką podróż, w trakcie której podziwiać można nie tylko malownicze okolice, ale też bogactwo przyrody – gniazda czapli i bocianów. Wzdłuż trasy rozciąga się powoli widok na zbocza winnicy w Górzycowie.

Niech „Stara Winna Góra” będzie Waszym pierwszym przystankiem. Winnica rodziny Krojciąg to raj dla koneserów wina i piękna, malarzy i piewców radosnej sztuki życia. W tym urokliwym miejscu mieści się zarówno dworek z miejscami noclegowymi, restauracja, której menu zaspokoi nawet najbardziej wybredne gusta oraz Strefa Winoterapii, w której można skorzystać z wyjątkowych zabiegów kosmetycznych. To tu odbywa się co roku konkurs młodego wina. Dbalność o każdy szczegół, bogactwo smaków i harmonijna estetyka przywołująca horacjańską myśl, są ucztą dla ciała i ducha. A do tego liryczna nuta nostalgicznego Rieslinga czy wytworna pełnia Regenta.

Więcej: <http://winnydworek.pl>

Gdy oko i podniebienie są już nakarmione do syta, wróćcie do Waszego wodnego przewodnika po lubuskich (nie)winnych smakach. Galarem dopłyniecie dalej do wsi Wieloblota – stamtąd do Łazu, koło Zaboru, gdzie mieści się duża winna oaza, transport przez obszary chronionego krajobrazu odbywa się... na przyczepach z aromatycznym sianem. (dla spragnionych wiejskich uroków niezapomniane wrażenia gwarantowane, ale można tam też spokojnie dojechać samochodem – to ok. 15 km z Zielonej Góry).

W samo południe powinniście znaleźć się w Winnicy Miłosz. To zupełnie inny świat, niż w Górzycowie. Sympatyczni właściciele

zamieszkują prawdziwą, wiejską chatę, na drewnianych schodach przyjaźnie witają Was czworonożni przyjaciele i obfita roślinność. Tutaj jakby czas zatrzymał się na dobre – któregośkolwiek dnia nie zawitacie do Miłosza, będziecie mieć wrażenie, że jest to leniwa niedziela. Idealne miejsce na popołudniowy piknik z przyjaciół-



mi, spacer wzdłuż starych krzewów i degustację czy też szkolenia w ramach Akademii Miłosza. Tutaj uprawia się tylko szlachetną winorośl, *vitis vinifera*, która pochodzi ze starych szczepów – niektóre z nich mogą pochodzić nawet z XVI wieku! Miłosz słynie z wina Zweigelt, w którego bogatym bukiecie można odnaleźć nuty wiśni, papryczki i czereśni – i zupełnie stracić dla niego głowę!

Więcej: <http://www.winnicamilosza.com.pl/>

Tuż za płotem, po sąsiedzku znajduje się kolejna winnica o dźwięcznej nazwie Ingrid. Jej właściciele zamienili zgiełk miasta na ciszę natury i oddali się rytmowi pór roku, które wyznaczają poszczególne etapy produkcji boskiego trunku. Zanim przejdziemy do samej winnicy, najpierw mijamy najpierw prawdziwy skarbiec – miejsce, gdzie można skosztować płynnych owoców



całorocznej pracy, jak i zwiedzić chłodną piwnicę, w której rodzą się, a później dojrzewają winne specjały. Dalej, za tym budynkiem rozciąga się gęsto porośnięte południowe zbocze. Spacerując wzdłuż szpalerów winnej latorośli, można się bez końca upajać widokiem i zatracać rześkim aromatem. I każdy odwiedzający rozumie, dlaczego pewnego dnia właściciele postanowili zmienić teren za domem, dotąd porośnięty tylko dziką trawą, na winną, owocową krainę. Ingrid poleca szczególnie do degustacji wina czerwone: Zweigel i ST. Laurent, oraz białe – Muller Thurgau i Riesling.

Więcej: <http://www.winnicaingrid.pl/onas.htm>

Z terenów obok Zaboru, gdzie powstaje największa samorządowa winnica w Polsce i Centrum Winiarstwa Lubuskiego, kierujecie się na Nową Sól. Zachód słońca powita Was w Winnicy Kinga – najstarszej w okolicach Zielonej Góry, która prowadzi już drugie pokolenie – córka twórców winnicy, Kinga Koziarska wraz z mężem. Od nich też usłyszymy pełną pasji opowieść – nie tylko o technikach uprawy winorośli, ale także o zmaganiach z naturą i kataklizmami. W sielskiej atmosferze, podczas degustacji pysznych przetworów z winogron (polecamy w szczególności konfitury, kiszzone liście winne, śliwki i gruszki w winie), można wysłuchać wstrząsającej historii o przetrwaniu i sile ducha. Bohaterem tej opowieści jest winorośl. Do 1997 r. w winnicy produkowano wina deserowe na bazie szczepu „Skarb Panonni”. Powódź, która tamtego roku przeszła przez Polskę, zniszczyła wszystkie uprawy. Wydawało się, że już nic nie da się uratować, ale cudem uratował się jeden szczep – mała, odważna roślina, która dała nowe życie winnicy. Słuchając i obserwując działania dziarskich właścicieli, wiadomo już, skąd w winorośli tyle woli ducha. Jaki opiekun – takie jego żywe dzieło...

Więcej: <http://www.winnicakinga.pl>

www.ziemialubuska.pl



ŁÓDZKIE

Niezależnie od tego czy jesteś sympatykiem aktywnego wypoczynku, czy też wolisz spędzić czas w jednym miejscu delektując się pejzażami i przyrodą, tutaj spędzisz wyjątkowe chwile. Województwo łódzkie daje szansę na uprawianie wszelkiego rodzaju aktywności – od żeglarstwa po narciarstwo. Znajdują się tutaj wielkie zbiorniki wodne, które można przemierzać m.in. wynajętymi łódkami. Rzeki o urozmaiconym biegu kuszą przygodą kajakową, a także wypoczynkiem na plaży. Narciarze i snowbordziści mogą skorzystać z kompleksu w Kamińsku.

Wielkim wyróżnikiem województwa jest najdłuższy w Europie szlak konny. Oplata cały region, dając Ci możliwość zobaczenia wszystkiego tego, co ma do zaoferowania województwo łódzkie. Tutaj znajdziesz szlaki przygotowane zarówno dla rowerzystów traktujących ten sport wyczynowo, jak i uprawiających go rekreacyjnie z rodziną i przyjaciółmi. Piechurzy, biegacze i zwolennicy nordic walking docenią te tereny jako trasy swoich wędrówek.

Oprócz atrakcji dla miłośników różnych form turystyki i dyscyplin sportowych, w Łódzkiem odnajdziesz szereg zabytków. Wywodząc się z różnych epok historycznych i nawiązując do różnych stylów architektonicznych, miejsca te dadzą Ci możliwość zobaczenia, poczucia i poznania fascynującej historii tego regionu. Zapraszamy Cię na wędrówkę po kościołach romańskich, strzelistych świątyniach gotyckich i renesansowych pałacach, aż po klasycystyczne dwory oraz secesyjne i modernistyczne kamienice.

Na szczególne wyróżnienie zasługują następujące obiekty o charakterze kulturalnym, prze które przebiega **Łódzki Szlak Konny**. Tworząc go zwrócono szczególną uwagę na to, by spełniał potrzeby wszystkich turystów, którzy będą korzystać z jego atrakcji. Już na etapie projektowania tras wybrano około 400 za-



bytków, które najlepiej prezentują walory regionu i mogą zaciekawić turystów, włączając je tym samym w obręb szlaku.

Gama obiektów do zwiedzania jest bardzo bogata. Pochodzą one z różnych dziedzin i są związane z różnymi obszarami zainteresowań. Można znaleźć wśród nich kościoły drewniane i mury, od czasów romańskich aż po modernistyczne, siedziby szlacheckie – dwory i pałace, zabytki archeologiczne i najnowsze budowle. Za najciekawsze można uznać cztery skupiska zabytków występujących na trasach szlaku konnego.

Okolice Wielunia – najcenniejsze na ziemi wieluńskiej są drewniane kościoły. To wspaniałe dzieła dawnej sztuki budowlanej, ciesielskiej i snycerskiej, tworzące niesamowitą atmosferę i nastrój. Najważniejszymi zabytkami są na tym terenie kościoły o unikalnej architekturze w tzw. typie wieluńskim. Pochodzą w większości z XVI w. Do dzisiaj zachowało się ich aż 10: w Wieluniu, Łaszewie, Grębieniu, Wierzbii, Gaszynie, Popowicach, Kadłubiu, Naramicach, Łągiewnikach i Wiktorowie.

W królewskim niegdyś mieście Łęczycy, warto zobaczyć zamek i poznać związane z nim legendy o diable Borucie. Cała okolica Łęczycy usiana jest zabytkowymi kościołami oraz licznymi siedzibami szlacheckimi. Niedaleko Łęczycy znajduje się jeden z najważniejszych i najstarszych zabytków w województwie, romańska kolegiata w Tumie.

Okolice Łowicza znane są przede wszystkim z zachowania autonomicznego folkloru. Jest on nadal kultywowany, co można obejrzeć na żywo podczas dni świątecznych oraz w muzeum regionalnym. Gdy zdecydujemy się pozostawić konie na odpoczynek, warto obejrzeć Łowicz, a zwłaszcza jego kościoły. W okolicy znajdują się także dwa inne, bardzo cenne obiekty z XVIII w. Pierwszy to Pałac w Nieborowie, wspaniałe założenie pałacowe rodu Radziwiłłów, a następnie Arkadia – czyli ogród sentymentalny, znakomity świadek epoki.

Również w **okolicy Tomaszowa Mazowieckiego** można znaleźć wiele ciekawych zabytków. Najważniejszym z nich jest romański kościół św. Idziego w Inowłodzu. Warto także zbroczyć



z trasy by w chwili odpoczynku od siodła zwiedzić Tomaszów Mazowiecki. Wiele ciekawych zabytków można znaleźć również w Spale, m.in. piękną drewnianą kaplicę wybudowaną dla prezydenta Mościckiego.

Warto zapamiętać, że najciekawsza i najzasobniejsza w zabytki jest **sama Łódź**. Z każdego miejsca pętli wewnętrznej dojazd do niej zajmuje niewiele czasu. Jest to miasto wielokulturowe, z bardzo ciekawymi zabytkami pochodzącymi z XIX w. Są odzwierciedleniem jej wyjątkowego przemysłowo-fabrykanckiego charakteru, jak też wpływu różnych narodowości na rozwój miasta.

Serwisem, który wszechstronnie prezentuje zabytki oraz walory przyrodnicze i krajobrazowe całej ziemi łódzkiej jest **Regionalny Katalog Zabytków Województwa Łódzkiego** <http://www.kultura.lodz.pl/pl/>. Miłośnikom turystyki aktywnej polecamy Portal Turystyki Aktywnej Ziemi Wieluńskiej [!\[\]\(e2376d476d06eb31946dc01a69a4403a_img.jpg\)](http://www.turystyka.</p></div><div data-bbox=)

wielun.pl/pl/. Atrakcje turystyczne, przyrodnicze i krajobrazowe prezentowane są na tle ponad 650 km tras szlaków rowerowych, pieszych wodnych i konnych, a także obiektów noclegowych, gastronomicznych, sportowych i innych tworzących kompleksową bazę turystyczną.

Łódzki Szlak Konny prowadzi przez tereny atrakcyjne przyrodniczo. W większości biegnie przez lasy i charakterystyczne dla województwa łódzkiego – łąki i pola. W województwie łódzkim znajduje się siedem parków krajobrazowych. To obszary objęte ochroną ze względu na walory przyrodnicze, historyczne, kulturowe oraz krajobrazowe. Trasa Łódzkiego Szlaku Konnego została celowo wytyczona w taki sposób, aby każdy z parków był jego częścią. Dzięki temu w czasie wędrowki konnej można poznać je wszystkie. Parki krajobrazowe różnią się między sobą, każdy jest niezwykle i oryginalny pod względem roślinności. Jeżeli planujecie podróż, a atrakcje przyrodnicze są dla Was kluczowe, to parkom powinniście poświęcić najwięcej czasu. Innymi walorami przyrodniczymi na szlaku konnym są zbiorniki wodne. Najciekawsze i zarazem największe to **Zalew Sulejowski i Jeziorsko**.

Wielu atrakcji dostarczą odwiedzającym łódzkie również rzeki. Podróż wzdłuż Warty i Pilicy pozostawia po sobie niezapomniane wrażenia – wysokie brzegi rzek i bardzo urozmaicone widoki, nie pozwalają się nudzić, dostarczając wiele atrakcyjnych przeżyć.

www.wsiodle.lodzkie.pl/pl-def/cms/atrakcje_turystyczne

MAŁOPOLSKIE

Szczypta historii, odrobina relaksu, garść adrenaliny i piękna przyroda do smaku – to wszystko zapewni nam magiczna Małopolska. Ośnieżone szczyty Tatr, nowoczesne uzdrowiska, ciemne głębiny bocheńskiej i wielickiej kopalni, gwarny i roztańczony krakowski Rynek Główny



czy pokazy i warsztaty regionalnego rzemiosła – oblicze tego południowego rejonu Polski jest barwne niczym tradycyjne gorsety Krakowianek. Tutejsze malownicze krajobrazy, bogata kultura i moc mineralnych źródeł przyciągały kiedyś w te strony polskie elity i artystów. Dziś każdy Polak musi choć raz w życiu odwiedzić tę krainę. W związku z tym przygotowaliśmy krótką listę wybranych przez nas małopolskich miejscowości z ich najciekawszymi atrakcjami.

Zacznijmy od **Krakowa**. Dawna stolica Polski, kolebka polskiej kultury i swoisty fenomen urbanistyczny, miasto rezydencjonalne królów, miejsce ich koronacji i wiecznego spoczynku. Wzgórze wawelskie z zamkiem królewskim i katedrą stanowi narodową świętość, a gromadzone przez wieki dzieła sztuki pozostają świadectwem potęgi kraju i jego władców. Do głównych atrakcji miasta należą: Kościół Mariacki z pochodzącym z późnego średniowiecza ołtarzem Wita Stwosza, gotycki kościół oo. franciszkanów z oryginalną secesyjną dekoracją Stanisława Wyspiańskiego czy późnobarokowy klasztor oo. paulinów na Skałce. Warte uwagi są: zbiory Muzeum Czartoryskich, Muzeum Narodowego, Muzeum Archeologicznego, czy Muzeum Historycznego m. Krakowa z jego licznymi oddziałami. Niespotykaną atrakcję stanowią bardzo nowoczesne otwarte w 2010 roku dwa nowe muzea: Fabryka Schindlera oraz podziemia pod Rynkiem Głównym.

Śladem europejskiej tożsamości Krakowa

Spacerując między Sukiennicami a kościołem Mariackim, można nie zdawać sobie sprawy, że pod ziemią, na głębokości kilku metrów, kryje się prawdziwy skarbiec wiedzy o przeszłości Krakowa. Aby go odkryć, wystarczy zejść do Podziemi Rynku. Zwiedzanie tego miejsca na długo zostanie w Waszej pamięci.

Podziemna ekspozycja została otwarta 24 września 2010 roku, prezentuje bogatą historię miasta, ale też związki, jakie łączyły



Kraków z najważniejszymi w średniowiecznej Europie ośrodkami handlu i kultury. Pod płytą Rynku powstał więc unikatowy na skalę europejską rezerwat archeologiczny o powierzchni blisko 4000 m². Wystawę wzbogacają ponadto ciekawe makiety oraz multimedia w postaci ekranów dotykowych, hologramów, projekcji i filmów dokumentalnych wyświetlanych w specjalnie do tego celu zaaranżowanych pomieszczeniach piwnic pod Sukienicami.



Zwiedzając szlak turystyczny w Podziemiach Rynku, można poznać też historię Krakowa z czasów przed lokacją miasta. Najstarsze dzieje tego miejsca przybliżają prezentowane na ekspozycji rekonstrukcje XI-wiecznych pochówków. Oryginalne fundamenty chat z przełomu XII i XIII wieku oraz rekonstrukcje warsztatów złotnika i kowala obrazują zaś wygląd osady przedlokacyjnej, zniszczonej w czasie najazdu mongolskiego w 1241 r.

Odwiedzając wystawę Śladem europejskiej tożsamości Krakowa, można poczuć atmosferę panującą na średniowiecznym rynku. W trakcie zwiedzania towarzysza nam bowiem m.in. odgłosy gwaru transakcji handlowych. Wystawę wzbogacają ponadto ciekawe makiety oraz multimedia w postaci ekranów dotykowych,

hologramów, projekcji i filmów dokumentalnych wyświetlanych w specjalnie do tego celu zaaranżowanych pomieszczeniach piwnic pod Sukiennicami. Z myślą o najmłodszych powstał specjalny pokój zabaw oraz mechaniczny teatrzyk Legenda o dawnym Krakowie. <http://www.mhk.pl/oddzialy/podziemia-ryнку>

W Małopolsce znajduje się aż 17 zabytków wpisanych na Listę Światowego Dziedzictwa Kulturalnego i Przyrodniczego UNESCO z 20 w Polsce. Są to Kraków – Stare Miasto oraz Kazimierz, Kopalnia Soli w Wieliczce, Zespół architektoniczno-parkowy w Kalwarii Zebrzydowskiej, Obóz Koncentracyjny Auschwitz-Birkenau, drewniane kościołki w Binarowej, Dębnie, Lipnicy Murowanej i Sękowej oraz drewniane cerkiewki w Powroźniku, Brunarach, Kwiatoniu i Owczarach. Wędrując po Małopolsce warto zwiedzić kilkadziesiąt usytuowanych tutaj twierdz, prezentujących się imponująco na wysokich wapiennych skałach. Są to: Wawel – siedziba Królów Polskich, renesansowy Zamek Królewski w Niepołomicach, zamek w Pieskowej Skale, Zamek w Nowym Wiśniczu, Warownia rycerska w Korzkwi, nadgraniczne strażnice w Czorsztynie i Niedzicy, twierdze w Dębnie, w Rudnie bądź Rabsztynie, gdzie organizowane są pokazy i turnieje rycerskie.

Podróżując po Małopolsce trudno nie zauważyć urokliwych kościółków, wysmukłych cerkwi, wspaniałych dworów i prostych, ale malowniczych chat. Wszystko z drewna. Właśnie takie obiekty można podziwiać na **Szlaku Architektury Drewnianej**. W Małopolsce obejmuje on 250 różnorodnych budowli i zespołów zabudowy. Wśród nich do najbardziej znanych należą: kościoły w Binarowej, Dębnie, Lipnicy Murowanej i Sękowej, skanseny w Nowym Sączu, w Szymbarku, w Zubrzycy Górnej, w Wygiełzowie, oraz cerkwie w Owczarach, w Kwiatoniu, w Hańczowej czy w Skwirtnem.

W Małopolsce można odwiedzić wspaniałe kościoły, w których słynące łaskami obrazy, od wieków dawały ludziom nadzieje i wiarę. Jednym z najpiękniejszych miejsc jest Sanktuarium w **Kalwarii Zebrzydowskiej** wpisane na Listę UNESCO, a najmłodszym Sank-



tuarium Miłosierdzia Bożego w Łagiewnikach. Warto odwiedzić również Sanktuarium Grobu Bożego w Miechowie, Sanktuarium Matki Bożej Królowej Podhala w Ludźmierzu, Sanktuarium Św. Kingi w Starym Sączu, Klasztor Cystersów w Szczyrzycu, i sanktuaria maryjne w Tarnowie, Zakopanem, Tuchowie oraz w Wadowicach (miejsce ur. Karola Wojtyły, papieża Jana Pawła II).

www.malopolska.pl

Mazowieckie

Największe pod względem powierzchni i liczby ludności województwo w Polsce posiada też niezwykłą ilość atrakcji turystycznych różnego rodzaju. Na turystycznej mapie Mazowieckiego znajdziemy dziesiątki wspaniałych pałaców i zamków, malowniczych miasteczek, miejsc niezwykle istotnych dla historii Polski, jak i zakątków, w których można uciec przed wielkomięską gonitwą. W skład województwa mazowieckiego wchodziły ziemie odrębne historycznie i kulturowo od Mazowsza: część Podlasia, Kurpie i ziemia radomska.



Najważniejszymi miastami – oprócz Warszawy, na której odkrycie każdy musi samodzielnie znaleźć sposób – są Radom, Siedlce i Ostrołęka. Płock, Wyszogród, Ciechanów czy Czersk to miasta związane z najstarszą historią Polski, a Modlin i Mława – z najnowszą. Nie brakuje pałaców, ziemskich dworców wiążących się z najsławniejszymi postaciami polskiej historii i kultury, jak Fryderyk Chopin (Żelazowa Wola) czy Jan Kochanowski (Czarnolas).

Prawie 20 % województwa mazowieckiego pokrywają lasy, w tym pozostałości wspaniałych niegdyś puszczy – Kampinoskiej, Białej oraz Zielonej. Region sprzyja rodzinnym wypadom pieszym i rowerowym, a Bug, Narew, Wkra i Zalew Zegrzyński – turystyce kajakowej i żeglarskiej.

Nasza propozycja to **Biezuń i Sierpc**, miejscowości, które leżą w północno-zachodniej części województwa mazowieckiego. Jest tu dużo lasów oraz ciągle jeszcze nie w pełni odkryte jeziora. Teren ten graniczy z dwoma województwami: warmińsko-mazurskim i kujawsko-pomorskim. Warto przyjechać tu na wycieczkę chociażby po to, by zobaczyć dwa niezwykle muzea.

Do Bieżunia jedziemy z Warszawy drogą nr 7 w kierunku Gdańska, a następnie trasą nr 10, prowadzącą do Bydgoszczy i wreszcie drogą nr 561 biegnącą do Żuromina. To nieco ponad 100 km od stolicy. Biezuń jest bardzo starym miastem. Pierwsze wzmianki o nim pochodzą z aktu lokacyjnego z 1406 r. Przez wiele lat był własnością prywatną. Należał między innymi do kanclerza wielkiego koronnego Andrzeja Zamoyskiego, który osiadł tu w 1767 r. W 1776 r. Sejm powierzył Zamoyskiemu sporządzenie kodeksu praw sądowych. Pracował nad nim właśnie w Bieżuniu. Po drugim rozbiórze Polski miasto znalazło się w granicach tzw. Prus Południowych. Od tego czasu zmienia bez przerwy właścicieli i ulega kolejnym parcelacjom.

Dziś główną atrakcją jest tutejsze muzeum mieszczące się w odrestaurowanym byłym szpitalu, który ufundowała pod koniec XVIII w. Konstancja Zamoyska. Zgromadzono eksponaty pokazujące życie małego miasteczka w drugiej połowie XIX w. Zwiedzanie zaczynamy od gabinetu lekarskiego. Oryginalne meble pochodzą z gabinetu Piotra Wincentego Głuszkiewicza. Uwagę zwraca leżanka i stół ginekologiczny z okresu międzywojennego oraz pełny zestaw narzędzi położniczych. Zachowały się też interesujące zdjęcia rentgenowskie. Ciekawy jest receptularz doktora Antoniego Wolskiego, w którym przez pół wieku zapisywał składy lekarstw na poszczególne choroby. W biblioteczkę znajdują się książki medyczne.

W następnym pomieszczeniu oglądamy sypialnię (z przełomu lat 20-tych i 30-tych XX w.) z kompletem mebli i przyborów higienicznych. Z sypialni przechodzimy do saloniku-bawialni.



Na piętrze jest bardzo interesująca ekspozycja „Bieżuń i jego mieszkańcy w dawnych latach”. Zgromadzono tu stare dokumenty, fotografie. Są pamiątki z powstań narodowych, drugiej wojny światowej, ze wszystkich jej frontów. Przed drugą wojną w Bieżuniu Żydzi stanowili 50% mieszkańców. W muzeum znajduje się Tora, świeczniki i inne judaica. Ekspozycje ciekawie przedstawiają pracownicy muzeum, barwnie opisując dawne dzieje miasta i historii niektórych eksponatów.

Po wyjściu z muzeum warto udać się do dawnego dworu. Prowadzi tam droga znajdująca się tuż za rogiem muzealnego budynku. Prywatny właściciel rozpoczął remont, ale prace przerwał. Ciągle jeszcze widać wspaniałą bryłę pałacu, dwie oficyny i park z fosami.

Drugi cel naszej wycieczki to **Muzeum Wsi Mazowieckiej**. Znajduje się tuż za Sierpcem, przy drodze w kierunku Bydgoszczy. Z Bieżunia podróż zajmie nam około pół godziny. Miejsce, jest dobrze oznaczone. Skansen zajmuje dość dużą powierzchnię. Przeniesiono tu zarówno całe zagrody wiejskie, jak i pojedyncze budynki. Znajdują się w nim chaty mieszkańców wsi. Dla lepszego zabezpieczenia wiekowych przedmiotów wiejskich domostw goście wchodzą jedynie do pierwszej izby chat, a kolejne pomieszczenia oglądane są przez drzwi z plastyku. W skansenie jest także dawna szkoła z zachowanym mieszkaniem nauczyciela.

W budynku dworku szlacheckiego można podziwiać typowe wnętrza dawnego majątku dworskiego z końca XIX i początku XX w. Z przestronnej, sieni której ozdobą jest okazały kufer, można zajrzeć do pełnego wygodnych i pięknych sprzętów salonu. Dawna dworska kuchnia, w której uwagę zwracają miedziane i mosiężne naczynia, usytuowana jest w bezpośrednim sąsiedztwie jadalni, gdzie w rzeźbionych kredensach znajdują się fajansowe serwisy. Środek sypialni zajmuje ogromne małżeńskie łóżko, a w położonej za gabinetem kancelarii znajduje się biurko – miejsce pracy pana domu. W nowoczesnym, ale odpowiednio wysty-

lizowanym kompleksie muzealno-wystawienniczym, znajdują się bogate zbiory etnograficzne, etnologiczne i historyczne. Do ekspozycji stałych można również zaliczyć kolekcję rzeźby ludowych artystów i wystawę prezentującą środki transportu dworskiego tj. powozy, bryczki i landa z przełomu XIX i XX w.



Obok zabudowań znajdują się sady owocowe, ogródy warzywne, ogródki kwiatowe i pola uprawne. Hoduje się tu też zwierzęta. Każdy obiekt ma swojego opiekuna, który chętnie opowiada o dawnych mieszkańcach. Zespoły wiejskie reprezentują typy wsi charakterystyczne dla Mazowsza.

Wystawy organizowane w skansenie zmieniają się zależnie od pory roku. W poszczególnych miesiącach we wnętrzach chałup pokazywane są codzienne zajęcia wiejskie, związane z domem i gospodarstwem: zbiór i wirowanie miodu, zbieranie i suszenie ziół, wianki na oktawę Bożego Ciała, Zielone Świątki, wypiek chleba, czy wyrób twarogu. Specjalne ekspozycje mają miejsce od grudnia do lutego, kiedy prezentowane są zwyczaje ludowe na Mazowszu, związane z obrzędami bożonarodzeniowymi, oraz od



Niedzieli Palmowej do końca maja, kiedy pojawiają się ozdoby i dekoracje związane ze świętami Wielkanocy.

W skansenie odbywają się różne plenerowe imprezy. Od 1 maja do końca września trwa cykl „Niedziele w skansenie”. Można wtedy obejrzyć ekspozycje w zagrodach, posłuchać kapeli ludowej, przyjrzeć się pokazom tradycyjnego rzemiosła i rękodzieła ludowego, przejechać się bryczką lub konno. Organizowane są też niedziele o charakterze tematycznym. W pierwszą niedzielę sierpnia odbywają się żniwa. Pokazywane są poszczególne etapy tradycyjnej obróbki zboża: koszenie kosą, podbieranie sierpem, wiązanie snopków, zwózka do stodoły, młocka (cepami oraz młocarnią spalinową); odbywa się też kiermasz pieczywa oraz występy zespołów ludowych z Polski i innych krajów. W osobnej części skansenu znajdują się zabudowania, w których kręcony był film „Ogniem i mieczem”.

W drodze powrotnej możemy skorzystać z miejsca przygotowanego na ognisko, ale warto raczej wejść do karczmy o wdzięcznej nazwie Pohulanka. Mamy do wyboru żurek i grzybową, rozmaite pierogi i imponującej wielkości pajdę chleba ze smalcem. Wspaniały, niezwykle smaczny chleb można zabrać także do domu. W tym samym budynku, co karczma, mieści się sklep z pamiątkami i wyrobami sztuki ludowej.

Wracając ze skansenu, można zajrzeć do samego **Sierpca**. Są tu interesujące kościoły: późnogotycki Benedyktyniek, gotycki parafialny oraz św. Ducha. Wycieczkę do Bieżunia i Sierpca można połączyć z pobytem nad jeziorem. Jadąc w stronę Rypina właśnie z Sierpca już po kilku km docieramy nad jeziora. Nad wodę zaprowadzi nas także droga biegnąca w stronę Bydgoszczy.

W **Drobinie** – miasteczku mijanym po drodze do Warszawy – w kościele parafialnym są piękne nagrobki rodziny Kryskich, wykonane prawdopodobnie przez włoskiego rzeźbiarza Santi Gucci.

<http://mazowsze.travel/jak-spedzic-czas/szlaki-tematyczne>



OPOLSKIE

Położone pomiędzy najeżonym atrakcjami Dolnym Śląskiem, a ruchliwym, przemysłowym Górnym Śląskiem, województwo opolskie często uchodzi uwadze wielu turystów. A szkoda – bo jest to jeden z najciekawszych regionów w Polsce. Zachwyca pięknem przyrody rezerwatów i parków krajobrazowych, malowniczo położonymi jeziorami i wstęgami rzek. Turystów żądnych wiedzy przyciąga zabytkowymi pałacami i zamkami – jest ich ponad sto sześćdziesiąt, a stanowią zaledwie ułamek z dwudziestu tysięcy zabytków architektury, wśród których są prawdziwe pereły w skali całego kraju.

Przez lata na terenach województwa mieszały się wpływy kultury polskiej, czeskiej, niemieckiej i kresowej, dzięki temu Śląsk Opolski słynie ze swych niepowtarzalnych tradycji i ciekawej obyczajowości. Możemy spróbować tu regionalnych przysmaków, uczestniczyć w ludowych obrzędach, poznać zapomniane już rzemiosła, czy prześledzić życie prastarej śląskiej wsi w skansenie.

Województwo opolskie jest najmniejsze w skali kraju, jednak łączy w sobie większość walorów przyrodniczych i atrakcji turystycznych dostępnych w Polsce. Tutaj odkryto szkielet najstarszego dinozaura na świecie. Są tu piękne góry, rzeki i jeziora, stare lasy i bory, zabytki i nietypowa regionalna kultura – szkoda byłoby nie zobaczyć.

<http://poznajpolske.onet.pl/opolskie/>

O Mosznej krąży wiele legend i w każdej z nich tkwi ziarno prawdy. Zawiała jest również historia powstania budowli, która zawdzięcza swój ostateczny kształt rozciągniętym na kolejne stulecia etapom prac.

Największą atrakcją **Mosznej** jest niezwykle eklektyczny pałac, ogromny park ze stawem i stadnina koni angielskich. Historycy



wspominają głównie o templariuszach, do których miejscowość należała w średniowieczu, jednak większość zabytków Mosznej pochodzi z przełomu XIX i XX w. Z daleka widać wieże pałacu,



o którym niektórzy mawiają, że jest spełnieniem wizji pijanego dekoratora. Budowla powstała na przełomie XIX i XX w. na miejscu wcześniejszej. Wzniósł ją Hubert von Thiele-Winckler, właściciel ogromnych posiadłości ziemskich i kopalń. Obiekt ma 365 pomieszczeń i co najmniej 37 wież i wieżyczek (rachuby są różne). Zadziwia ogromem i disnejowską bryłą. Do pałacu przylega szklana oranżeria z egzotycznymi roślinami. Bajeczne wyposażenie zostało rozkradzione po wojnie, ale zachował się trwały wystrój wnętrz (kominki, boazerie, kasetony, poręcze itp.). Pałac uniknął ruiny, gdyż przez wiele lat służył jako miejsce wypoczynku funkcjonariuszy bezpieki. Dzisiaj ma w nim siedzibę Ośrodek Terapii Nerwic stosujący muzykoterapię. W maju w weekendy na zamku odbywają się koncerty w ramach **Muzycznego Święta Kwitnących Azalii**.

Zamek swym niesamowitym urokiem i bajkową architekturą, a także rozległym parkiem z kilkusetletnimi dębami i lipami oca-

rowuje przybywających turystów z kraju i zza granicy. Niespotykana architektura Zamku przyciąga rokrocznie do Mosznej rzesze turystów.

www.moszna-zamek.pl



PODKARPACKIE

Województwo podkarpackie jest bogate zarówno w walory przyrodnicze jak i krajoznawcze. Każdy turysta znajdzie tutaj coś dla siebie: dziką przyrodę, leśne ostępy, średniowieczne budowle, ślady wojen. Około 35 % powierzchni województwa pokrywają lasy. Są one pamiątką po Puszczy Sandomierskiej, Solskiej oraz wzbogacają parki narodowe: Bieszczadzki i Magurski, a także 10 parków krajobrazowych. O wartości walorów przyrodniczych regionu świadczy fakt uznania przez UNESCO znacznego terytorium Bieszczadów, za składową Światowego Rezerwatu Biosfery „Karpaty Wschodnie”. Wśród fauny regionu występują m.in. jelenie, dziki, rysie, niedźwiedzie, żubry, a także liczna populacja wilków. W województwie występują źródła wód mineralnych. W połączeniu z czystym powietrzem i korzystnym mikroklimatem, sprzyja to lecznictwu uzdrowskiemu w Iwoniczu, Rymańowie, Polańczyku i Horyńcu Zdroju.

<http://podkarpackie.travel>

Skansen Archeologiczny Karpacka Troja położony jest w Trzcinicy, w województwie podkarpackim, kilka kilometrów na północny-zachód od Jasła, nad doliną Ropy. Miejsce w którym powstał Skansen należy do najważniejszych stanowisk archeologicznych w Polsce o wyjątkowym znaczeniu dla poznania pradziejów całej Europy Środkowo-Wschodniej.

W celu ochrony oraz udostępnienia grodziska turystom, w Trzcinicy powstał Skansen Archeologiczny Karpacka Troja stanowiący oddział Muzeum Podkarpackiego w Krośnie. Pomysł



dawcą budowy skansenu w Trzcinity jest Jan Gancarski – dyrektor Muzeum Podkarpackiego. Karpacka Troja to oryginalne połącze-



nie tradycyjnej formy skansenu oraz nowoczesnej placówki muzealnej. Cały kompleks składa się z terenu grodziska oraz parku archeologicznego leżącego u jego podnóża. Na grodzisku zrekonstruowanych zostało ponad 150 m wałów obronnych, 2 bramy prowadzące do grodu (z epoki brązu i wczesnego średniowiecza) oraz 6 chat. Na terenie parku archeologicznego zlokalizowane są rekonstrukcje wioski otomańskiej z początków epoki brązu oraz słowiańskiej w wczesnego średniowiecza. Znajduje się tu także nowoczesny pawilon wystawowy z przestrzenną salą ekspozycyjną, funkcjonalną salą konferencyjną, multimedialną salą edukacyjną dla dzieci, przytulną „Salką Małego Odkrywcy” przeznaczoną dla przedszkolaków oraz zapleczem gastronomicznym. Wszystko to wzbogacone o atrakcyjny program kulturalny oraz niezwykle atmosferę gwarantującą niezapomniane wrażenia.

Beskidy, Pogórze Karpackie, a nawet Tatry od teraz mogą zobaczyć wszyscy zwiedzający Karpacką Troję. Platformę widokową, czyli najnowszą atrakcję skansenu w Trzcinity. Wieża ma ponad 40 metrów wysokości. Jest wyposażona w lunety i kamerę

internetową, która całodobowo na specjalnej stronie pokazuje co aktualnie dzieje się w Karpackiej Troi.

Godziny otwarcia, ceny biletów wstępu a także kalendarz wydarzeń www.karpackatroja.pl



PODLASKIE

Podlasie to jedno z najpiękniejszych zakątków Polski, a przy tym miejsce, które zachowało wiele z tradycyjnego, odchodzącego w innych regionach naszego kraju w przeszłość, sielskiego, swojskiego krajobrazu. O wyjątkowych walorach przyrodniczych regionu w skali Polski i Europy świadczą zespoły i elementy środowiska naturalnego objętego ochroną – na niewielkim obszarze znajdują się tu cztery parki narodowe, z których Biebrzański jest największym w Polsce, a Białowiecki to najlepiej zachowany w Europie las naturalny o pierwotnym charakterze. Do dzisiaj zachowały się w województwie podlaskim naturalne krajobrazy, puszcze i lasy, jeziora oraz doliny rzek. W 1977 r. UNESCO uznało Białowiecki Park Narodowy za Rezerwat Biosfery, a w 1979 r. wpisało na listę Dziedzictwa Światowego, jako jedyny obiekt przyrodniczy z Polski. Uwarunkowania geograficzne i historyczne sprawiły, że województwo podlaskie jest miejscem współistnienia różnych narodów i kultur. Powstał tu specyficzny pejzaż kulturowy, charakteryzujący się wielością wyznaniową i bogactwem obrzędów. Od wieków żyją tu obok siebie Polacy, Białorusini, Rosjanie, Tatarzy, Żydzi. Warto poznać atrakcje.

<http://poznajpolske.onet.pl/podlaskie/>

Przyrodę **Biebrzańskiego Parku Narodowego** najlepiej poznawać z wielu, oznakowanych ścieżek edukacyjnych i szlaków turystycznych – pieszych, rowerowych i kajakowych. Prowadzą one często przez kładki i pomosty, a na ich trasie znajdują się obserwacyjne wieże widokowe. Najatrakcyjniejsze pod względem



przyrodniczym są wyznaczone w parku ścieżki edukacyjne oraz szlaki w pobliżu Ieńniczówki Grzędy. Na uwagę zasługują szlaki kajakowe w parku. Za bazę wypadową najlepiej obrać malowniczy Goniądz, Osowiec-Twierdzę lub Grzędy. Na terenie Biebrzańskiego Parku Narodowego znajdują się również dwa, niezwykle ciekawe zabytki: twierdza Osowiec oraz Kanał Augustowski. www.biebrza.org.pl

Potężna, rosyjska twierdza powstała pod koniec XIX w. na jedynej przeprawie przez bagna biebrzańskie. Po II wojnie światowej w dużej mierze popadła w ruinę, ale na terenie fortu I znajduje się **Muzeum Twierdzy Osowiec**. W Osowcu Twierdzy co roku organizowane są dwie duże imprezy turystyczne promujące region podlaski, przyrodę biebrzańską oraz unikatowe już rzemiosło. Są to Biebrzańskie Targi Ginących Zawodów i Rękodzieła, które odbywają się w sierpniu oraz podobna impreza – „Sto pomysłów dla Biebrzy”, organizowana na początku maja podczas długiego weekendu. Głównym organizatorem jest Biebrzański Park Narodowy z samorządami i WWF, do którego przyłączają się regionalni twórcy ludowi, rzemieślnicy a także producenci żywności ekologicznej z Podlasia, Kurpiowszczyzny oraz Warmii i Mazur. Obie imprezy stały się już tradycją regionu podlaskiego, co roku przyciągając ogromne ilości turystów. Na targi przyjeżdżają ludzie nie tylko z regionu czy głębi kraju, ale także z zagranicy. Kto raz tu przyjedzie, na pewno wróci i zabierze ze sobą znajomych. A zapewniamy, że jest co zobaczyć. Magnesem przyciągającym turystów jest przede wszystkim dzika przyroda. Stałym elementem wyprawy do Osowca Twierdzy są wędrowki po bagnach biebrzańskich oraz obserwowanie dzikich zwierząt w parku narodowym. Zwłaszcza ptactwa wodnego i łosi. Okoliczni mieszkańcy zjeżdżają tu prezentować swoje wyroby. Oferta jest bardzo szeroka.

Na kilkudziesięciu stoiskach można obejrzeć i kupić: tkaniny dwuosnowowe, haftowane obrusy, koronki, narzuty i dywany, gliniane garnki, wiklinowe kosze, wyroby ze słomy, drewniane na-

czynia i figurki, rzeźby ptaków i innych zwierząt, krasnali, skrzatów czy aniołów różnej wielkości. Spośród ekologicznej żywności możemy skosztować i nabyć m.in.: chleb razowy i pełną gamę innych wypieków, smalec, kiszkę ziemniaczaną, swojskie sery, wędliny, sękacze, biebrzańskie nalewki oraz piwo a także różnego rodzaju miód. Wielką atrakcją dla odwiedzających są także przedstawiciele ginących zawodów, np. dekarz, garncarz czy kowal. Przy stoiskach takich rzemieślników zobaczymy jak wyplata się kosze z wikliny, kryje się dach wiórem lub strzechą, piecze sękacze, zdobi pisanki, rzeźbi, wyrabia łodzie, zdobi pisanki czy kuje się w kuźni.

Prezentowane są także oferty turystyczne obszaru Biebrzy, w większości gospodarstw agroturystycznych. Organizowane są również wystawy o tematyce przyrodniczej, wystawy obrazów malowanych na szkle i projekcje filmów o naturze. Każdy więc może znaleźć coś dla siebie. Serdecznie zachęcamy do przyjazdu i skorzystania z ofert obu imprez. Naprawdę warto.

www.atrakcjepodlasia.pl



POMORSKIE

Niewiele jest w Polsce takich miejsc jak Pomorze. Jego magia to szum morskich fal Bałtyku, piękno krajobrazów, malownicze wzgórza ze strzegącym ich najwyższym wzniesieniem Wieżycą, pełne tajemnic lasy i bory, a wśród nich setki rzek i jezior. Stolica regionu – Gdańsk to 1000 lat dziejów, mieszanka wydarzeń, dat, postaci, zakrętów historii, kolebka Solidarności i jedno z najpiękniejszych miast w tej części Europy. Wraz z malowniczym Sopotem i dynamiczną gospodarczo Gdynią, tworzy oryginalną metropolię zwaną Trójmiastem. Nieodłącznym elementem tożsamości kulturowej regionu pomorskiego są Kaszubi – wierni kulturze dnia codziennego i swoim obyczajom, a także ich południowi sąsiedzi Kociewiaczy.



Na terenie województwa znajdują się dwa parki narodowe, dziewięć parków krajobrazowych oraz kilkadziesiąt rezerwatów przyrody. Najcenniejszym obszarem chronionym w województwie jest Słowiński Park Narodowy – Światowy Rezerwat Biosfery UNESCO, na którego terenie znajdują się ruchome wydmy, jedno z nielicznych w Europie. Są tu także dwie mierzeje: Helska i Wiśłana. Niezmiernie ciekawe przyrodniczo jest także ujście Wisły – prawdziwy raj dla ornitologów.

Pomorskie to również piękny Słupsk – stolica Pomorza Środkowego, żyzne Żuławy – kraina wiatraków, domów podcieniowych, zwodzonych mostów, portów rzecznych i kultury mennonickiej. Nie brakuje także pięknych średniowiecznych zamków krzyżackich w Malborku, Gniewie, Bytowie, Kwidzynie i wielu innych.

<http://pomorskie.travel/>

Krainę kryjącą się pod nazwą „**Żuławy**” cechuje niespotykana nigdzie indziej w Polsce prawie całkowicie płaski teren. Jadąc po terenach delty królowej polskich rzek – Wisły można jak okiem sięgnąć oglądać różnobarwne prostokątne pola, tylko od czasu do czasu urozmaicone wierzbami pochyłającymi się pod kanałami. Jednak to, co wydaje się proste i monotonne jest w rzeczywistości krainą zaskakującą dynamiką oraz idealną współpracą człowieka z naturą. Rolniczy charakter Żuław podkreślają wsie ulokowane jeszcze według planów krzyżackich, a pięknie położone mennonickie cmentarze przypominające o przybyszach z Holandii mieszkających na tych ziemiach.

Wśród zabytków na Żuławach wyróżniają się malownicze kościoły z charakterystyczną drewnianą wieżą, domy podcieniowe, pięknie położone cmentarze mennonickie oraz układy zabudowań wsi pochodzące jeszcze ze średniowiecza. Warto również skorzystać z innych atrakcji turystycznych Żuławy. Można wybrać się na przejażdżkę zabytkową kolejką wąskotorową, rejsy rzekami i kanałami w ramach Pętli Żuławskiej, odwiedzenie Żuławskiego Parku Historycznego czy pokonać szlak mennonicki.

Szlak Mennonitów jest osią rozwoju turystyki na Żuławach. Na trasie od Gdańska do Elbląga ten wspaniały rowerowy szlak łączy atrakcje krajoznawcze związane z historią osadnictwa w delcie Wisły. Uczyniony ręką człowieka, harmonijny zabytkowy krajobraz i bardzo liczne obiekty dawnej kultury materialnej są największymi atrakcjami szlaku.

Jeden z najciekawszych szlaków kulturowych w regionie pomorskim. Jego tematem przewodnim jest dziedzictwo Mennonitów, rozsiane po całym obszarze Żuław Wiślanych, przez które prowadzi trasa. Ma ona charakter ponadlokalny, gdyż biegnie przez teren województw Pomorskiego i Warmińsko-Mazurskiego.

Po drodze niemal w każdej wsi natkniemy się na dom podcieniowy, gotycki kościół, drewniane chaty bądź zabytkowe urządzenia hydrotechniczne, a gdzieś tam nawet na wiatrak. Tutaj czas zatrzymał się dawno temu. Dodając do tego niezwykle krajobraz, przestrzeń aż po horyzont, rzędy wierzb wysadzone wzdłuż licznych kanałów odwadniających, wycieczka Szlakiem Mennonitów okaże się niezapomniana i skłoni do zadumy nad fenomenem Żuław.

Szlak oznakowany jest częściowo kolorem czarnym i wiedzie głównie asfaltowymi drogami o niskim natężeniu ruchu oraz na kilku odcinkach drogą wojewódzką i krajową. Odcinek do Kiezmarka oznakowany jest dość dobrze, lecz dalej w stronę Elbląga znaków nie ma, dlatego też warto zaopatrzyć się w mapę lub skorzystać z GPS. Płaski teren sprzyja pokonywaniu długich odległości, ale przeciwnikiem na otwartym terenie Żuław może stać się wiatr. Ze względu na długość szlaku, trasę trzeba podzielić na dwa a nawet trzy etapy. Należy jednak wcześniej pomyśleć o noclegach, gdyż na Żuławach wcale nie jest o to łatwo, jedynie w okolicy Mierzei Wiślanej nie powinno być z tym problemów.

Trasa Szlaku Mennonitów nie jest najkrótszym możliwym sposobem przemierzenia Żuław. Została zaproponowana przez Romana Klima, niestrudzonego krajoznawcę i propagatora dzie-



dzictwa kulturowego i przyrodniczego Żuław. Prowadzi przez najważniejsze miejscowości, w których znajdują się pamiątki po kulturze mennonickiej oraz kluczowe atrakcje tego obszaru.



Pierwsza część szlaku, od Gdańska do mostu w Kiezmarku, ma długość ok. 35 km i nazywać się może szlakiem „Do Mennonitów”, gdyż na terenie Żuław Gdańskich pamiątek po tej społeczności jest bardzo niewiele. Co ciekawe, na odcinku tym znajduje się najlepsza infrastruktura turystyki rowerowej w postaci dróg rowerowych, kładek, miejsc odpoczynku i oznakowania.

Część druga, najdłuższa, bo blisko stukilometrowa, prowadzi ślalomem przez całe Żuławy Wielkie (Malborskie) i jest najciekawsza pod względem kulturowym. Nie można nie odwiedzić stolicy Żuław – Nowego Dworu Gdańskiego, gdzie w Żuławskim Parku Historycznym zgromadzono liczne pamiątki po mennonitach. Organizowane są tam ciekawe wystawy. Dalsza trasa prowadzi przez okolice Malborka, gdzie zachowały się liczne cmentarze mennonickie.

Ostatnia część szlaku, o długości ok. 35 km, biegnie przez najmniej znane Żuławy Elbląskie, jednocześnie będące najniżej położoną częścią tego depresyjnego regionu. Przebiega przez

zarastające Jezioro Druzno, będące rajem dla ptactwa wodnego i ornitologów. Szlak kończy się w Elblągu, dużym mieście na skraju Żuław i Wysoczyzny Elbląskiej.

Teren Żuław, przez który prowadzi Szlak Mennonitów jest niemal płaski i pozwala na szybkie pokonywanie sporych odległości. Z uwagi na przeważające na obszarze Pomorza wiatry zachodnie, lepiej pokonywać go w kierunku z Gdańska do Elbląga. Po drodze podróż można przerwać w Tczewie lub Malborku (dobre połączenia kolejowe z Trójmiastem). O nocleg najłatwiej na Mierzei Wiślanej oraz w Malborku. Na trasie znajduje się kilka sympatycznych gospodarstw agroturystycznych.

Warto przeznaczyć trochę czasu na zwiedzanie zabytków po drodze (uwaga: kościoły i domy podcieniowe nie zawsze są udostępniane do zwiedzania), odnalezienie starych cmentarzy, wizytę w muzeum w Nowym Dworze Gdańskim i malborskim zamku oraz odpoczynek na rynku w Nowym Stawie. Urozmaiceniem może być również relaks na plaży w Mikoszewie czy Jantarze.

Za: <http://pomorskie.travel/>



ŚLĄSKIE

Niewielu Polakom województwo śląskie kojarzy się z turystyką, a mało kto przy planowaniu urlopu, czy choćby weekendowej wycieczki bierze je pod uwagę. To błąd – jest to bowiem jeden z najciekawszych i najbardziej atrakcyjnych turystycznie regionów w Polsce.

To tutaj w Częstochowie, w klasztorze Ojców Paulinów na Jasnej Górze, bije „duchowe serce narodu”. Sanktuarium z Cudownym Obrazem Czarnej Madonny odwiedza corocznie blisko pięć milionów pielgrzymów z całego świata.

Z kolei pasma górskie Beskidu Śląskiego i Żywieckiego oraz tereny Jury Krakowsko-Częstochowskiej są wymarzonymi miej-



scami do uprawiania turystyki aktywnej, zarówno zimą, jak i latem, a przyroda w wielu miejscach zachowała się w zaskakująco dobrym stanie.

Zamek Książąt Pszczyńskich z urokliwym zespołem pałacowo-parkowym w Pszczynie, średniowieczne ruiny zamków obronnych na „Szlaku Orlich Gniazd” są najsłynniejszymi obiektami z długiej listy zamków i pałaców pełniących niegdyś funkcje obronne lub reprezentacyjne. Na Śląsku znajdują się również niepowtarzalne i unikatowe zabytki dawnej techniki. Podziemny spływ łodziami wzdłuż korytarzy Zabytkowej Kopalni Rud Srebronośnych oraz Sztolni Czarnego Pstrąga w Tarnowskich Górach, skansen „Królowa Luiza” w Zabrze, Muzeum Piwowarstwa w Tychach są miejscami, które trzeba zobaczyć. <http://poznajpolske.onet.pl/slaskie/>



Szlak Zabytków Techniki jest tematycznym, samochodowym szlakiem turystyczno-kulturowym, łączącym obiekty związane z kulturą dziedzictwa przemysłowego województwa śląskiego. Obecnie w jego skład wchodzi 36 obiektów. Szlak ten jest markowym produktem turystycznym (sieciowy produkt obszaru) prezentującym najważniejsze i najciekawsze pod względem wa-

lorów turystycznych, historycznych i architektonicznych obiekty przemysłowe w regionie śląskim. Obiekty znajdujące się na Szlaku związane są z tradycją górniczą, hutniczą, energetyką, kolejnictwem, łącznością, produkcją wody oraz przemysłem spożywczym. W skład Szlaku Zabytków Techniki wchodzi istniejące muzea i skanseny, zamieszkałe kolonie robotnicze, działające zakłady pracy. Właścicielami poszczególnych obiektów są samorządy lokalne, osoby prywatne, przedsiębiorstwa prywatne i państwowe.

<http://www.zabytkitechniki.pl>

Bielsko-Biała Stara Fabryka

Siostrzane miasta, śląskie Bielsko i małopolska Biała, połączone ze sobą w 1951 r., przez stulecia należały do najważniejszych ośrodków włókienniczych w naszej części Europy. Sprowadzenie przędzarek mechanicznych, zastosowanie maszyny parowej oraz uruchomienie pierwszych pełnowydziałowych fabryk sukna wyznaczyły kolejne etapy procesu industrializacji. W okresie międzywojennym dwumiaсто zwano śląskim Manchesterem, a markową „bielską wełnę” znał cały świat. Część budynków dawnej fabryki sukna rodziny Büttnerów zajmuje dzisiaj Stara Fabryka – Oddział Muzeum Historycznego w Bielsku-Białej.

Muzeum otwarto w dawnej fabryce sukna Büttnerów. Wystawa stała *Od włókiennictwa do małego fiata*. Przemysł Bielska-Białej w XIX i XX w. ukazuje industrialne oblicze umiasta na śląsko-małopolskim pograniczu: świat warsztatów, manufaktur i fabryk. Wilk, selfaktor, postrzygarka. Zabytki techniki włókienniczej, to wyjątkowa kolekcja maszyn i urządzeń pracujących niegdyś w bielskim przemyśle, zgromadzonych w salach przędzalni, przygotowalni, tkalni i wykończalni. Galeria w Fabryce, ulokowana na poddaszu, zaprasza na wystawy czasowe. www.muzeum.bielsko.pl

Chorzów – Szyb Prezydent

Chorzów, tak jak sąsiednie Katowice czy Zabrze, rozwinął się w jedno z największych miast Górnego Śląska głównie dzięki

kopalniom węgla kamiennego i hutom żelaza. Początki tych gałęzi przemysłu w okolicach wsi Chorzów miały miejsce pod koniec XVIII w. Pomnika w centrum miasta doczekał się szczególnie przedsiębiorczy hrabia, Fryderyk Wilhelm von Reden – Pruski Minister Przemysłu, który położył tutaj podwaliny zarówno pod górnictwo węglowe, jak i hutnictwo żelaza.

Ciekwe są zabudowania przemysłowe, a najcenniejszym obiektem jest wieża wyciągowa dawnego szybu „Prezydent”, który swą nazwę zawdzięczał ówczesnemu prezydentowi Polski, Ignacemu Mościckiemu. Zbudowano ją w 1933 r. według projektu inż. Ryszarda Heilemana. Obok wieży zachowała się także m.in. historyczna brama wjazdowa, dawne budynki straży pożarnej, domu sztygarów, kasyna, skraplarni powietrza, łaźni, maszynowni i nadszybia szybu „Erbreich I” (później „Wojciech”) oraz maszynowni szybu „Erbreich II”. Kilka z tych obiektów zrewitalizowano, tworząc kompleks hotelowo-gastronomiczny „SztYGarka”. Znajdziemy w nim m.in. pensjonat, restaurację i kawiarnię oraz SPA; „SztYGarka” kusi także imprezami kulturalnymi www.sztYGarka.pl

Cieszyn – Muzeum Drukarstwa

Muzeum to kompletna stara drukarnia typograficzna, gdzie zachował się charakterystyczny klimat dawnych czasów. Cały zgromadzony sprzęt jest w pełni sprawny. Można tu zobaczyć nie tylko maszyny i urządzenia, ale też poznać ich zastosowanie w dawnych drukarniach. W czasie zwiedzania śledzimy kolejne etapy powstawania druku dawną, archaiczną metodą: od ręcznego układania tekstu z zastosowaniem pojedynczej litery, późniejsze składanie i odlewanie na skomplikowanej maszynie, odbijanie na papierze, do końcowego etapu łączenia w postać książki.

www.muzeumdrukarstwa.pl

Czeladź – Galeria Sztuki Współczesnej „Elektrownia”

Galeria wchodzi w skład zabudowań dawnej kopalni węgla kamiennego „Saturn”, która odcisnęła niezatarte piętno na dzie-

jach najstarszego miasta Zagłębia Dąbrowskiego. Początki kopalni sięgają lat 60. XIX w., kiedy na południe od centrum Czeladzi, na prawym brzegu Brynicy, rozpoczęto poszukiwania węgla kamiennego.

Ten wyjątkowy w Polsce zabytek „zagrał” m.in. w filmie Andrzeja Wajdy pt. „Ziemia obiecana”. Po likwidacji kopalni jej teren przejęło miasto. W 2005 r. przeprowadzono remont budynku elektrowni, przeznaczając go na potrzeby Galerii Sztuki Współczesnej „Elektrownia” www.galeria-elektrownia.czeladz.pl

Muzeum Produkcji Zapalek

Historia produkcji zapalek sięga ponad półtora tysiąca lat wstecz, kiedy to wynaleziono w Chinach pierwsze zapalki, zwane „ognistym calowym patykiem”. Pierwsze europejskie zapalki powstały na początku XIX w. we Francji. Pięćdziesiąt lat później zaczęto umieszczać je w stosowanych do dziś pudełkach z wysuwaną szufladką. Na powierzchni pudełka znajdowały się etykiety z informacją o producencie, a później również z innymi treściami, co dało początek filumenistyce. Pierwsze zapalki w naszym regionie wyprodukowano blisko 130 lat temu. www.zapalki.pl

Dąbrowa Górnicza – Kopalnia Ćwiczebna „Szttygarka”

Kopalnia Ćwiczebna znajduje się w południowo-wschodniej części obszaru górniczego dawnej kopalni węgla kamiennego „Paryż”, która swoją nazwę zawdzięcza szybowi wydobywczemu oddanemu do użytku w 1884 roku. Kopalnia Ćwiczebna powstała 80 lat temu w celach szkoleniowych, aby zapoznać uczniów szkół górniczych z miejscem ich przyszłej pracy.

www.muzeum-dabrowa.pl

Gliwice Radiostacja Gliwice

Gliwickie Muzeum znajduje się przy wieży radiostacji, która stanowi najwyższą wolno stojącą drewnianą konstrukcję w Europie. Budowę wieży ukończono 75 lat temu. Obiekt wybudowany



został z bali z nieimpregnowanego drewna modrzewiowego, łączonego przy pomocy ponad 16 tys. mosiężnych śrub. Co ciekawe, w konstrukcji nie użyto ani jednego stalowego gwoźdźdza.

www.muzeum.gliwice.pl/gliwicka-radiostacja

Osiedle Nikiszowiec

Nazwę swą osiedle zawdzięcza zbudowanemu tutaj na początku XX wieku szybowi kopalnianemu „Nickischschacht” (dziś „Poniatowski”), który zaś otrzymał swoje miano na cześć barona Nickisch von Rosenegk, będącego członkiem rady nadzorczej ówczesnego właściciela tych terenów spółki „Spadkobiercy Jerzego Giesche” (niem. „Georg von Giesche’s Erben”). Nikiszowiec powstawał w latach 1908-1919, były to zaprojektowane dla robotników trzykondygnacyjne ceglane bloki, tworzące czworoboki z wewnętrznymi dziedzińcami, na których mieszkańcy mieli do dyspozycji chlewiki, komórki i piece do wypieku chleba. W efekcie powstało dziewięć takich budynków, połączonych przewiązkami. Uwagę zwracają – również zaprojektowane przez Zillmannów – urozmaicone detale architektoniczne, zdobiące wszystkie gmachy. W 1927 r. ukończono budowę najefektowniejszego budynku, kościoła św. Anny. Centrum osiedla stanowi rynek, przy którym stoi m.in. gmach dawnej gospody z charakterystyczną mozaiką przedstawiającą róże na fasadzie. W zabytkowym budynku przy ul. Rymarskiej 4 ulokował się Dział Etnologii Miasta Muzeum Historii Katowic. Nikiszowiec był tłem filmów znanych reżyserów, np. Kazimierza Kuca, Lecha Majewskiego czy Janusza Kidawy Błońskiego. <http://www.nikiszowiec.pl/>

Na turystów oprócz zabytkowych miejsc czekają także inne atrakcje, na bieżąco prezentowane na stronie szlaku w zakładce aktualności. Ważnym wydarzeniem jest Święto Szlaku Zabytków Techniki – Industriada.

<http://www.slaskie.travel>



ŚWIĘTOKRZYSKIE

Województwo świętokrzyskie jest jednym z najmniejszych w Polsce, ale atrakcji w nim nie brakuje. To wyjątkowy region, gdzie dziewicza natura i dzieła ludzkich rąk tworzą harmonijną całość, a historia przeplata się z legendami. Czarnowice, dinozaury, miejsca mocy, góry, „Piekło”, relikwie, zamki i stare miasta.

W województwie świętokrzyskim znajduje się jedno z najpiękniejszych miast w Polsce – Sandomierz. W Wiślicy, Krzemionkach i Stradowie znajdują się zabytki związane z początkami polskiej państwowości i osadnictwa na polskich ziemiach.

Szydłów to „polskie Carcassonne”. Trzeba zajrzeć do Pińczowa i Opatowa. Potężne zamczyska strzegą Chęciny i Ujazdu. Wspaniałe zabytki techniki podziwiać można w Samsonowie, Starachowicach, Sielpi czy Maleńcu.

Natchnienie znajdziemy w Rytwianach, Jędrzejowie, Wąchocku i na Świętym Krzyżu. W świętokrzyskich pejzażach znajdowali je pisarze – Sienkiewicz, Żeromski, Rej. W regionie znajdują się też „polskie stolice” porcelany i bajek.

To również wyjątkowa przyroda. Oprócz Świętokrzyskiego Parku Narodowego, jest tu też 8 parków krajobrazowych. Wąwozy lessowe, malownicze doliny rzeczne, jaskinie, skałki, torfowiska... Odkrywamy najpiękniejsze miejsca i największe atrakcje Świętokrzyskiego!

Za: <http://poznajpolske.onet.pl/swietokrzyskie/>

Urok tajemniczych ruin **zamku Krzyżtopór** w Ujeździe, można od niedawna poznawać podczas nocnego zwiedzania. Szczególne wrażenie robi iluminacja murów oraz wędrówka po podziemiach budowli. A niepozbowieni wyobraźni turyści mogą spotkać... lokalne duchy. XVII-wieczny zamek jest jedną z najwięk-



szych atrakcji turystycznych województwa świętokrzyskiego. W 2013 r. zakończyła się trwająca ponad trzy lata renowacja obiektu, który zabezpieczono jako trwałą ruinę. Od kwietnia zamek można zwiedzać nocą – w każdą drugą i ostatnią sobotę miesiąca, do listopada. Nową atrakcję wprowadziła zarządzająca obiektem Instytucja Kultury „Zamek Krzyżtopór”.



Zwiedzają dwie grupy, które maksymalnie mogą liczyć po 20 osób. Towarzyszy im przewodnik. Już początek nocnego zwiedzania – widok monumentalnych ruin w iluminacji niemal 180 lamp – robi niesamowite wrażenie. Zwiedzanie trwa godzinę, a trasa jest nieco krótsza niż dzienna – nie wszystkie miejsca w zamku są bowiem dobrze oświetlone. W kilku drogę zwiedzającym wskazuje światło pochodni. Turyści odwiedzają dawne sale balowe i stajnie. Idą też do źródła, które bije w podziemiach wieży – jego woda ma wyjątkowe właściwości smakowe, a podobno także lecznicze.

Ciekawostką jest zwiedzanie podziemi zamku, podczas którego schodzi się kilka kondygnacji w dół – wcześniej nieoświetlane, nie były udostępniane. Punktem kulminacyjnym jest nocny spacer po zewnętrznych bastionach budowli.

Chęć oglądania ruin po zmroku trzeba wcześniej rezerwować telefonicznie, mailowo lub tradycyjną pocztą. Szczegóły i dane kontaktowe można znaleźć na stronie internetowej:

www.krzyztopor.org.pl

Wczesnobarokowy zamek w Ujeździe zbudowano w latach 1626-1644 na polecenie Krzysztofa Ossolińskiego – dworzanina królewskiego, piosła i wojewody sandomierskiego. Powstał pałac w forticy, czyli połączenie domu z siedzibą obronną. Według legendy, zamek został zbudowany na zasadach kalendarza: ma cztery baszty – bo tyle jest pór roku, 12 sal – tyle, ile jest miesięcy w roku, 52 pokoje odpowiadają liczbie tygodni, a 365 okien – liczbie dni. Nazwa Krzyżtopór pochodzi od krzyża – symbolu religijności fundatora – i topora, herbu Ossolińskich, wykutych nad głównym wejściem do zamku.

W 1655 r. Krzyżtopór zrabowali Szwedzi, a w ruinę popadł on po konfederacji barskiej w 1770 r. Do dziś zachowało się ok. 90 % murów oraz 10 % sklepień pierwotnej budowli, które sukcesywnie zabezpieczano jako trwałą ruinę.

Za: www.podroze.onet.pl



WARMIŃSKO-MAZURSKIE

Warmińsko-mazurskie to jeden z najdzikszych i najczystszych regionów w Polsce. Wiele osób nie wyobraża sobie urlopu poza Krainą Tysiąca Jezior – czy to na jachcie, w kajaku, z wędką w ręce czy na rowerze.

Największym skarbem Warmii i Mazur są oczywiście jeziora ze Śniardwami, Mamrami, Jeziorakiem czy Nidzkim na czele. To również nieuregulowane rzeki, jak Krutynia czy Pisa, dzikie lasy pełne zwierząt, jak Puszcza Borecka i Romincka, wzgórze, bagna



i kanały. Stolicą województwa jest zabytkowy Olsztyn. To tutaj – jak i w pięknym Fromborku – żył i pracował Mikołaj Kopernik.

Koniecznym zwiedzić trzeba też Elbląg, zobaczyć zamki krzyżackie w Nidzicy, Ostródzie, Reszlu i Rynie, biskupi Lidzbark Warmiński czy pałace w Sorkwicach, Galinach i Nakomiadach.

Nie brakuje też innych, niezwykłych budowli, jak kwatera Hitlera w Gierłozie, wiadukty w Stańczykach, twierdza i mosty w Giżycku czy kanały Elbląski i Mazurski.

Mazurskie kurorty rozbrzmiewają muzyką i zachęcają do odwiedzin i wypoczynku (także aktywnego). Każdego roku można brać udział w międzynarodowym *pikniku country* w Mrągowie, międzynarodowym festiwalu jazzu tradycyjnego w Iławie czy *reggae festiwalu* w Ostródzie. Fanom siatkarskich zmagani dobrze znane są również Stare Jabłonki, w których odbywa się turniej siatkówki plażowej. Jeden z najbardziej romantycznych regionów naszego kraju to połączenie trzech historycznych krain: Warmii, Mazur i Powiśla. To raj dla entuzjastów żeglarstwa, kajakarstwa oraz nurkowania.

Coraz więcej polskich i zagranicznych turystów – każdy na swój sposób – na nowo odkrywa tę niezwykłą „krajnę tysiąca jezior”, rzek, kanałów oraz Zalewu Wiślanego. Koneserów tradycyjnej kuchni zapraszają miejsca oznaczone tablicami „Dziedzictwo kulinarne – Warmia, Mazury, Powiśle”, w których odnaleźć możemy regionalne dania i artykuły spożywcze.

Łatwo zatracić się w tym niezwykłym regionie Polski, a nasza pierwsza podróż może stać się początkiem nowego zauroczenia.

Za: <http://poznajpolske.onet.pl/warminsko-mazurskie/>

Szlak wodny Krutyńni nazywanej także Krutyńską Strugą uznawany jest za jeden z najpiękniejszych kajakowych szlaków nizinnych Polski, a nawet i Europy.

Rozpoczyna swój bieg na Pojezierzu Mrągowskim, pokonuje Równinę Mazurską a następnie wpływa w piękne tereny Krainy

Wielkich Jezior Mazurskich. W istocie jest on siecią jezior połączonych ze sobą strugami, które przyjmują różne nazwy, zazwyczaj od jeziora z którego wypływają.

Cechą charakterystyczną Krutyni jest ogromna różnorodność i zmienność mijanych krajobrazów. Pokonując szlak „Królowej Polskich Rzek”, napotykamy wiele malowniczych jezior oraz zmiennych odcinków rzeki, która meandruje wśród podmokłych lasów i łąk. W dużej części przepływamy przez teren Mazurskiego Parku Krajobrazowego oraz kilku rezerwatów, co stwarza niepowtarzalną możliwość obserwacji bogatej fauny i flory.



Na szlaku Krutyni

Świat roślin reprezentowany jest przez wiele gatunków chronionych, takich jak: podkolan biały, buławnik czerwony, orlik pospolity, lilia złotogłów. Ssaki reprezentowane są przez jelenie, łosie, dziki, bobry, wilki i rysie oraz wydry. Szybujące bieliki, orliki krzykliwe, puchacze, bociany czarne, żurawie i zimorodki są przedstawicielami występujących tu rzadkich gatunków ptaków.



Nie tylko walory krajoznawczo-przyrodnicze, ale także rozbudowana infrastruktura turystyczna przyciągają na szlak Krutyni. Spływ rozpoczynają się zazwyczaj w stanicie wodnej PTTK w Sorkwytach. Kolejne etapy dzięki dogodnie rozmieszczonej bazie PTTK, mogą także opierać się na stanicach wodnych.

Więcej informacji o szlaku Krutyni i możliwości zorganizowania spływu na: <http://mazurypttk.pl/page/27/szlaki-kajakowe>

WIELKOPOLSKIE

Wielkopolskie to drugie, po mazowieckim, największe województwo w Polsce (i trzecie pod względem liczby ludności). Na tak dużym obszarze nie brakuje atrakcji turystycznych.



Województwa nie można utożsamiać wyłącznie z historyczną Wielkopolską. W jego skład wchodzi bowiem również fragmenty ziemi lubuskiej, wieluńskiej czy śląskiej.

W Wielkopolsce znajduje się wiele miejsc związanych z początkami polskiej państwowości. Wizyty w Poznaniu, Gnieźnie, na Ostrowie Lednickim, kaliskim Zawodziu (Kalisz jest zresztą prawdopodobnie najstarszym miastem Polski) czy w Trzemesznie to punkty obowiązkowe nie tylko dla miłośników historii.

Wielkopolskie to również – obok dolnośląskiego – region z największą ilością pięknych pałaców i dworów. Rogalin, Gołuchów, Antonin, Rydzyna czy Śmiełów to prawdziwe, architektoniczne perełki. Nie brakuje tu także pięknych pojezierzy, dzikich puszczy, malowniczych dolin rzecznych; jest i lokalna „Szwajcaria” (Żerkowska).

To region niezwykle atrakcyjny dla kajakarzy i żeglarzy, a ze względu na „płaskość” oraz dobrą infrastrukturę – jeden z najlepszych dla rowerzystów.

Za: <http://poznajpolske.onet.pl/wielkopolskie/>

Spośród wielu atrakcji wybraliśmy najstarsze miasto w Polsce – Kalisz i Gołuchów, gdzie warto zobaczyć zamek, pospacerować po parku, a także zwiedzić zespół pałacowo-parkowego w Dobrzycy.

Kalisz

To miasto posiadające najstarszą pisaną metrykę. Uzasadnia to odnotowanie przez aleksandryjskiego geografę Ptolemeusza starożytnej Calisii, oraz określenie jej położenia geograficznego w połowie II wieku. Wiąże się ją jednoznacznie z przebiegającym tędy szlakiem bursztynowym. Potwierdzeniem zasadności tego poglądu były odkrycia archeologiczne prowadzone od połowy XX w. na terenie miasta i okolic.

Wczesnośredniowieczny Kalisz rozwijał się w pradolinie rzeki Proсны. Na Zawodziu (obecnie dzielnica miasta) gród istniał już w IX w. Dzisiaj na tym miejscu jest rezerwat archeologiczny będący największą atrakcją turystyczną miasta. Można tu poznać życie we wczesnośredniowiecznym grodzie.

Po Prośnie, od kaliskiego teatru do Zawodzia, w sezonie wiosenno-letnim, pływa łódź św. Wojciecha. Zrekonstruowana zgodnie z przekazami historycznymi, jest pamiątką podróży misyjnej pierwszego polskiego świętego. Według legendy, św. Wojciech przejeżdżał przez Kalisz – do dziś przy rezerwacie znajduje się drewniany kościółek pod jego wezwaniem.

Z okresu średniowiecza pozostały istniejące do dziś gotyckie budowle: kościół pw. św. Mikołaja (dzisiejsza katedra), kościół i klasztor oo. franciszkanów oraz nie zachowany zamek, którego fragment odsłoniętych ruin można zwiedzać. Wieku XIII sięga metryką gotycka kolegiata pw. Wniebowzięcia Najświętszej Marii Panny, będąca od 1978 roku bazyliką mniejszą. W czasie panowania króla Kazimierza Wielkiego miasto otoczono murem obronnym z 4 bramami i 15 basztami. Jedna z nich, zwana „Dorotką”, zachowała się do dziś.



W ciągu następnych wieków w Kaliszu wznoszono kolejne, bardzo ciekawe, zachowane do dziś obiekty architektury. Na uwagę zasługują wczesnobarokowe budynki dawnego klasztoru ojców jezuitów, z kościołem pw. śś. Stanisława i Wojciecha. Założone na zapleczu klasztoru ogrody, później poszerzane, stały się następnie zaczątkiem słynnego kaliskiego parku. W XVII wieku wzniesiono wspaniałe budowle klasztorne oo. bernardynów i oo. reformatów. Szczególnie interesujące są wnętrza późnorenesansowego kościoła pobernardyńskiego (obecnie jezuickiego) pw. Nawiedzenia Najświętszej Marii Panny (obecnie Sanktuarium Serca Jezusa Miłosiernego), który zyskał w XVIII w. wspaniałe polichromie będące hymnem na cześć Trójcy Świętej.

Kolejny etap szybkiego rozwoju Kalisz przechodził w okresie Królestwa Polskiego, w latach 1815-1830. Wtedy powstały budynki w stylu klasycystycznym: Trybunału, Szkoły Realnej, pałacu Komisji Województwa Kaliskiego, pałacu Puchalskich i inne. Rozwój i uroda miasta sprawiły, iż zaczęto je nazywać małą Warszawą.

Ważną rolę w historii Kalisza odegrała społeczność żydowska, tworząca jedną z najstarszych gmin żydowskich w Polsce. Pierwsi Żydzi przybyli tu bowiem ponad 800 lat temu. Bywały okresy, że stanowili oni niemal jedną trzecią mieszkańców miasta. Po tragedii Holocaustu (1939-45) pozostała tylko dzielnica żydowska, licznie odwiedzana przez turystów z wielu krajów. Miejsmem pamięci jest obecnie cmentarz żydowski przy ul. Podmiejskiej. W znajdującym się tu dawnym domu przedpogrzebowym jest obecnie Dom Pamięci i Spotkań, w którym zgromadzono liczne pamiątki z dziejów kaliskiej wspólnoty.

W murach kaliskich zabytków zapisana jest historia od czasów starożytnych. To ciekawe miejsce nie tylko dla pasjonatów historii, z którą można się zapoznać zwiedzając kaliskie muzeum, czy wieżę ratuszową, ale również dla miłośników kultury. W Kaliszu działa słynny Teatr im. Wojciecha Bogusławskiego, filharmonia,

Centrum Kultury i Sztuki, 7 galerii. W ciągu roku odbywają się liczne imprezy kulturalne: Kaliskie Spotkania Teatralne, Festiwal Artystycznych Działań Ulicznych „La Strada”, Jarmark Archeologiczny, Międzynarodowy Festiwal Pianistów Jazzowych i wiele innych.

Kalisz jest także silnym ośrodkiem pielgrzymkowym. Sanktuarium św. Józefa (kolegiata pw. Wniebowzięcia Najświętszej Marii Panny), sięgające początkami XVII w., jest głównym miejscem kultu św. Józefa w Polsce.

<http://www.wielkopolska.travel/>

Gołuchów

Jedną z najbardziej znanych i atrakcyjnych turystycznie miejscowości w pobliżu Kalisza jest Gołuchów. Wznoszący się tam



zamek to pierwotnie renesansowa budowla o charakterze obronnym, zbudowana w latach 1550-1560 przez Rafała Leszczyńskiego. Rezydencję rozbudował na początku XVII wieku Wacław Leszczyński – wojewoda kaliski i kanclerz wielki koronny. W połowie XIX wieku dobra gołuchowskie nabył Tytus Działyński i przekazał

je swemu synowi Janowi. W roku 1872 majątek gołuchowski stał się wyłączną własnością żony Jana, Izabelli z Czartoryskich Działyńskiej. W latach 1875-1885 Izabella przeprowadziła restaurację budowli nadając jej styl francuskiego renesansu. W odbudowanym zamku utworzyła muzeum, w którym zgromadziła kolekcjonowane przez lata dzieła sztuki. Do najcenniejszych należały antyczne wazy greckie, średniowieczne i renesansowe emalie, obrazy z różnych epok, wyroby rzemiosła artystycznego.

Jedno z najstarszych i najbogatszych muzeów funkcjonowało do 1939 r., zarządzane przez rodzinę księżąt Czartoryskich – spadkobierców Izabelli. W czasie II wojny światowej, zagrabiona przez Niemców kolekcja, uległa rozproszeniu. W 1951 r. zamek w Gołuchowie stał się oddziałem Muzeum Narodowego w Poznaniu.

W połowie XIX wieku Izabella i Jan Działyńscy zaczęli tworzyć wokół zamku park krajobrazowy w stylu angielskim. Na terenie liczącym 160 ha posadzono kilkaset gatunków drzew i krzewów. Dziś w gołuchowskim arboretum, należącym do Ośrodka Kultury Leśnej, rośnie ponad 80 tysięcy drzew. Do ośrodka należy także Muzeum Leśnictwa umieszczone w zabytkowych obiektach na terenie rezydencji oraz Pokazowa Zagroda Zwierząt, w której przebywają na stałe żubry, a także daniele, koniki polskie i dziki.

Do atrakcji turystycznych Gołuchowa należy także zalew z bogatą infrastrukturą turystyczną. Zaś w pobliżu zalewu, w lesie zobaczyć można jeden z największych głazów narzutowych.

Dobrzyca

Ciekawym miejscem na mapie południowej Wielkopolski jest Dobrzyca, a to w związku z zachowanym i rekonstruowanym w tej miejscowości zespołem pałacowo-parkowym, w którym mieści się muzeum. Pałac wybudowany w stylu klasycystycznym położony jest w malowniczym parku krajobrazowym utrzymanym w stylu angielskim. Wybudowany w latach 1798-1799 przez czołowego architekta epoki klasycyzmu Stanisława Zawadzkiego

dla adiutanta i szefa kancelarii wojskowej króla Stanisława Augusta, generała Augustyna Gorzeńskiego. Piękno pałacu ujawnia się zwłaszcza od strony południowej. Budynek składa się z dwóch nierównej wielkości skrzydeł na planie litery L (przypominającym węgielnicę masońską), z czterokolumnowym portykiem tokańskim. Wewnątrz pałacu podjęto prace renowacyjne. Większość pałacowych pomieszczeń pełniła funkcje reprezentacyjne, sale: balowa, egipska i parterowa zdobią iluzjonistyczne pejzaże Antoniego Smuglewicza oraz groteskowe malowidła Roberta Stankiewicza. Jest w nich wiele nawiązań do symboliki oświeceniowej. W pałacu znajdują się też interesujące fragmenty sztuki wykonanych przez artystów włoskich.

W parku o powierzchni 10 ha. znajduje się 120 gatunków drzew i krzewów. Znajdują się w nim 3 stawy i ciekawe budowle parkowe. Są tam oficyna – farma, panteon, monopter, grota, winna góra, oficyna z kasztelem. www.dobrzyca-muzeum.pl



ZACHODNIOPOMORSKIE

Pomorze Zachodnie to jeden z najchętniej odwiedzanych regionów w Polsce. Turyści znają je głównie z pięknego wybrzeża – czystych, szerokich plaż, zadbanej kurortów i dobrej infrastruktury. Rzadziej zapuszczają się „w głąb łądu”. A szkoda – można znaleźć tam niesamowite, dzikie zakątki puszczańskie, wspaniałe zabytki i cudowne jeziora.

To tutaj można spotkać Wikingów, zobaczyć jak żyli i czym się zajmowali, tutaj można tropić tajemnice zakonu templariuszy, próbować zagłębić się w historię, zarówno tą odległą – oglądając zamki książąt pomorskich, jak i tą znacznie bliższą – szukając śladów ostatniej wojny, oglądając pozostałości ośrodków, gdzie pracowano nad tajną bronią, czy oglądając ufortyfikowany Wał Pomorski, o który toczyły się ciężkie walki w 1945 r.



Tutaj można przejechać się urokliwą wąskotorówką, spłynąć kajakiem jedną z najpiękniejszych polskich rzek – Drawą, albo żeglować po jednym z ponad tysiąca miejscowych jezior.

Za: <http://poznajpolske.onet.pl/zachodniopomorskie/>

Szlakiem latarni Morskich

Północna część województwa zachodniopomorskiego jest jednym z najatrakcyjniejszych regionów turystycznych w Polsce. Piaszczyste plaże, wydmy, przybrzeżne jeziora, klifowe brzegi, uzdrowiska, unikatowe zabytki to atuty tej krainy. Ponad tysiącletnia historia tych ziem z pewnością podnosi ich atrakcyjność.

Przez dziesiątki lat żeglarzom kierującym się do zachodniopomorskich portów drogę wskazywało 7 latarni morskich. Dzisiaj latarnie te służą nie tylko nawigacji. Zabytkowe budowle stanowią dużą atrakcję turystyczną, również jako punkty widokowe.

Na Szlaku Latarni Morskich na Pomorzu Zachodnim znajdują się następujące miejscowości:

Świnoujście

Latarnia (wysokość 64,8 m) stoi u ujścia Świny do morza. Jest najwyższa nad Bałtykiem i jedna z najwyższych na świecie. Zachowała się do czasów dzisiejszych tylko dzięki niesubordynacji niemieckiego latarnika, który w czasie wycofywania ze Świnoujścia wojsk niemieckich nie wykonał rozkazu wysadzenia jej.

W 1805 r. na głowicy falochronu wschodniego wzniesiono z desek i luster pierwszą latarnię morską. Jednakże nie był to budynek trwały i w 1828 roku na tym samym miejscu postawiono



stalową konstrukcją. To latarnia odpowiadająca ówczesnym wymaganiom nawigacyjnym. Miała wysokość 40 stóp (ok. 12,6 m). Natomiast w 1854 roku rozpoczęto budowę obiektu istniejącego do dziś. 1 grudnia 1857 roku po raz pierwszy rozbłysło światło latarni świnioujskiej. Białe światło latarni, wytwarzane przez palnik zasilany olejem rzepakowym, widziane było z odległości 24 mil morskich. W latach dwudziestych ubiegłego wieku w latarni zainstalowano światło elektryczne. Na początku XX w. przeprowadzono gruntowny remont. Wtedy też przekrój wieży zmieniono z ośmiokątnej na kołowej.

Podczas nalotów alianckich w 1945 r. spadające na port bomby spowodowały popękanie kolumny wieży latarni. Uszkodzenia usunięto w 1959 r. wykonując zastrzyki betonowe zespalające betonowe mury. W latach 1996-2000 remontowano latarnię, aby 5 sierpnia 2000 r. otworzyć ją dla zwiedzających.

W latarni w Świnoujściu znajduje się ekspozycja morska.

Kikut

Latarnia (wysokość wieży 18,2 m) jest usytuowana na terenie Wolińskiego Parku Narodowego, na wysokim klifowym brzegu morskim około 300 m od jego linii. Powstała na bazie dawnej wieży orientacyjno-widokowej.

Zbudowano ją w drugiej połowie XIX w. Pod koniec lat pięćdziesiątych ubiegłego wieku zapadła decyzja o rozbudowie systemu optycznego oznakowania nawigacyjnego. Po przebudowie oddano ją do użytku 15 stycznia 1962 r. Wieża do wysokości 10,2 m zbudowana jest z ciosanych kamieni polnych. Cały obiekt ma łącznie 12,8 m, ale dzięki temu, że znajduje się na bardzo wysokim brzegu klifowym, wysokość jego światła jest najwyższa spośród latarni wybrzeża zachodniego.

Cały obiekt jest zautomatyzowany, bez stałej obsługi na miejscu. W związku z tym obiekt nie jest udostępniony do zwiedzania.



Turyści, którzy chcą obejrzeć budynek latarni z bliska, mogą wybrać się na około 5 km spacer czerwonym szlakiem z Wisielki w stronę plaży. Ze względu na słabe oznakowanie szlaku należy pamiętać, że w miejscu rozwidlenia szlaku należy skręcić w prawo.

Niechorze

Latarnia morska w Niechorzu(wysokość wieży: 45 m). Na zachód od miejscowości Niechorze, na wysokim na 21 m, klifowym brzegu, porośniętym gęstym lasem, stoi latarnia morska o charakterystycznym kształcie ośmiokątnej wieży z przyległymi dwukondygnacyjnymi przybudówkami mieszkalnymi.



Latarnia morska w Niechorzu funkcjonuje od 1 grudnia 1866 r. Do wysokości 13 m jest ona czworokątna, natomiast powyżej ośmiokątna. We wnętrzu zbudowano krętą klatkę schodową liczącą ponad 200 stopni. Wieża zakończona jest gzymsem i tarasem widokowym. Całkowita wysokość obiektu wynosi 45 metrów. Z obu stron wieży przylegają przybudówki mieszkalne dla latarników.

W czasie działań wojennych w 1945 r. pocisk artyleryjski zniszczył laternę i znajdujące się w niej urządzenia optyczne. Wycofujący się Niemcy założyli w latarni osiem min, które jednak zdolano rozbroić. W latach 1999-2000 wykonano kapitalny remont kompleksu budynków w Niechorzu, który nabrał nowego blasku. W 2008 r. wykonano remont tarasu widokowego i laterny.

Kołobrzeg

Latarnia morska w Kołobrzegu (wysokość wieży: 26 m) znajduje się u stóp falochronu osłaniającego wejście do portu. Rozciąga się z niej widok na port, morze i park zdrojowy. Pierwszą latarnię w Kołobrzegu uruchomiono w 1666 r. na wieży nowo zbudowanego gmachu Zarządu Portu. Ogień palono jednak tylko wtedy, kiedy do portu miał wpłynąć jakiś statek. W 1709 r. w wyniku silnych sztormów port uległ zniszczeniu, a jego miejsce zajęły szaniec. Lata 1770-74 to czas budowy na miejscu szanieca okrągłego fortu. Po wojnie francusko-niemieckiej, kiedy nastąpiła demilitaryzacja kołobrzesckiej twierdzy, przystąpiono do budowy stacji pilotów wraz z nową latarnią. W 1909 r. na miejscu konstrukcji ryglowej postawiono masywny budynek z cegły. W takim stanie latarnia przetrwała do marca 1945 r., kiedy została zburzona przez niemieckich saperów, gdyż stanowiła dobry znak nawigacyjny dla artylerii I Armii Wojska Polskiego.

Zaraz po zakończeniu działań wojennych przystąpiono do odbudowy latarni. Zbudowano ją jednak nie przed fortem, gdzie znajdowała się poprzednio, lecz na platformie głównej twierdzy.

Gąski

Okrągła wieża (wysokość 49,8 m) latarni morskiej, wybudowana z czerwonej cegły, wznosi się nad lasem rosnącym na płaskim brzegu morskim. Do jej budowy dowożono materiały morzem, a wyładowywano je przy specjalnie do tego celu wybudowanym pomoście, wchodzącym prostopadle w morze. W 1878 r. po raz



pierwszy zabłysło na jej szczycie światło i do dzisiejszych czasów świeci nieprzerwanie.

Budowa latarni trwała w latach 1876-78. Jest ona położona 112 m od brzegu morskiego. Na jej szczyt prowadzi 226 krętych schodów. Wysokość latarni wynosi 51,2 m. W 1933 r. na zachodniej stronie wieży pojawiły się pęknięcia, na które założono plomby. W czasie wojny budynek nie ucierpiał.

Latarnia morska z domem mieszkalnym i budynkami gospodarczymi otoczona jest ceglany murem. Wokół niej umiejscowiły się punkty sprzedaży pamiątek z latarni. Są tam też małe gastronomie, które wraz z parkingiem samochodowym dają możliwość dobrego wypoczynku na pobliskiej plaży.



Darłowo

Latarnia morska w Darłowie (wysokość 21 m) usytuowana jest u nasady falochronu wschodniego, osłaniającego wejście do portu. Narażona jest na działanie silnych fal morskich, podczas często występujących w tym rejonie sztormów. W 1885 roku u nasady falochronu wschodniego zbudowana została z czerwonej cegły stacja pilotów. Do budynku pilotów przylegała od strony południowej wieża. W 1927 roku dobudowano jedną kondygnację, a nad nią laternę. Obecnie wysokość latarni wynosi 22 metry. Lokalizacja darłowskiej latarni powoduje, że narażona jest ona na niesprzyjające warunki atmosferyczne. W czasie sztormów woda czasem zalewa niemal cały budynek, a zimą ściany północne są skute lodem. Spowodowało to konieczność umocnienia ściany od strony morza. Mimo ich grubości mury są mocno zawilgocone

i mocno nasycone solą, przez co obiekt nie jest niestety udostępniony do zwiedzania.

Jarosławiec

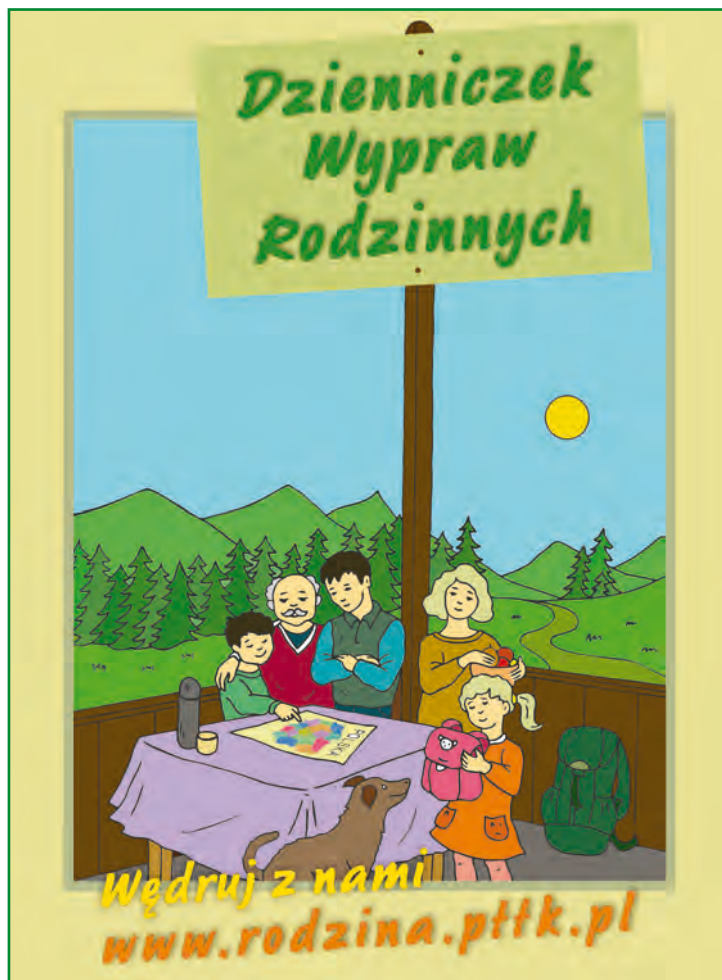
Latarnia morska w Jarosławcu (wysokość 33,3 m) uruchomiono w 1838 roku. Świeciła ona nieprzerwanie przez ponad sto lat, aż do drugiej wojny światowej, w czasie której została poważnie zniszczona. Dopiero rok po wojnie wznowiła swoją działalność.



Budowę latarni zlokalizowanej w odległości około 400 metrów od brzegu rozpoczęto w 1829 r. Gdy jesienią 1830 r. zakończono prace okazało się, że wzniesiony budynek jest za niski i zasłaniają go drzewa. Dopiero po pięciu latach zdecydowano o przeznaczeniu obiektu na mieszkania dla latarników, a do istniejącego budynku dobudowano okrągłą ceglana wieżę, która jest obecnie latarnią. Całkowita wysokość wieży latarni z latarną wynosiła 33,3 m.

Stowarzyszenie Miłośników Latarni Morskich
www.latarnie.com.pl

Za: http://morzeprzygody.eu/?page_id=565



„Od dziadziusia do dziadziusia czyli wędrowac każdy może”

Zapraszamy do zabawy pod adresem:

<http://www.rokturystykirodzinnej.pttk.pl/files/wedrowki/index.html>

Spis treści

1	Nigdy nie jest za późno aby rozpocząć	5
2	Formy turystyki dostępne dla wszystkich	9
3	Z kim wędrować?	25
4	Przygotowanie do wędrowki	27
5	Dzień na trasie	37
6	Jak się nie zgubić	43
7	Podstawy bezpieczeństwa	55
8	Sprzęt	65
9	Kultura na szlaku	89
10	Zdobywamy odznaki	99
11	Wybrane aspekty medyczne	111
12	Cudze chwalcie, swoje poznajcie	135





ISBN 978-83-7005-559-2



Wydawnictwo PTTK „Kraj”