

LISTA SPRZĘTU

Ogólne informacje

Poniższa lista przedstawia propozycję wyposażenia jakie jest wymagane podczas szkolenia. Jeśli masz wątpliwości lub pytania, [skontaktuj się](#) z nami w celu uzyskania dokładniejszej informacji.

Ubranie: Ogólnie rzecz biorąc, ubranie powinno być takie same jak na narty, ale zdecydowanie polecamy nałożyć na siebie kilka lżejszych warstw typu polar, kamizelka, lekka kurtka itd. Ściągając lub zakładając poszczególne warstwy można regulować ciepło tak, aby nie było zbyt gorąco podczas podchodzenia i niezbyt zimno w czasie zjazdu. Kilka dodatkowych sugestii:

- **Spodnie narciarskie dobrej jakości** - mogą być z podwyższonym stanem z szelkami (chronią przed wpadaniem śniegu pod kurtkę), z zamkami na całej długości nogawek (wywietrzniki przydają się przy podchodzeniu), koniecznie muszą być uszyte z oddychających materiałów (Gore-Tex lub podobnego), poza tym powinny posiadać elastyczne wstawki na kolanach i wewnętrzne nogawki z gumką. Wiosną spodnie na szelkach mogą być zbyt ciepłe, spokojnie możesz ubrać spodnie zapinane w pasie.
- **Kurtka zewnętrzna** - musi być przeciwwiatrowa, wykonana z oddychającego materiału (Gore-Tex lub podobny) z wbudowanym kapturem.
- **Kilka cieńszych warstw (zamiast jednej grubszej) pomiędzy kurtką a bielizną** - czyli właśnie lekki polar, kamizelka, technologiczna koszulka z długim rękawem.
- **Bielizna** - polecamy lekką termoaktywną bieliznę dla sportowców - jest komfortowa, oddychająca, zapewniająca ciepło kiedy trzeba i odprowadzi pot w trakcie wysiłku!
- **Skarpetki** - zainwestuj w profesjonalne, dobrej jakości skarpety narciarskie uszyte z technologicznych materiałów, które odwdzięczą Ci się wygodą i ciepłem!
- **Buff (zamiast tradycyjnego szalika)** - lekka elastyczna tuba - występuje też w wersji „zimowej” z polarową opaską. Wersja bez ocieplacza świetnie sprawdza się pod kaskiem narciarskim.
- **Kask i nakrycie głowy** - pamiętajcie o czapce - ochroni Was przed utratą ciepła i przed promieniowaniem słonecznym. W trakcie naszych szkoleń obowiązkowe jest noszenie kasków, zatem pod spód wystarczy bawełniany „buff”
- **Rękawice narciarskie** - koniecznie dobrej jakości. Na podejście wystarczą cieńsze, ale zimą na zjazd musisz dłonie dobrze chronić przed zimnem. Rękawice pięciopalczaste są wygodniejsze, ale opcja z jednym palcem sprawdza się w przypadku, kiedy twoje dłonie mają skłonności do szybkiego marznięcia.
- **Maska narciarska** - to tylko opcja, ale podczas dużego mrozu jest niezastąpiona.

Akcesoria:

- **Plecak** - podczas jednodniowych wycieczek wystarczy, jak weźmiesz ze sobą lekki plecak typu „one-day” o pojemności max. 35-40 l, który pozwoli Ci swobodnie poruszać się na nartach, a w którym zmieścisz zestaw lawinowy, prowiant i kilka innych drobiazgów.
- **Gogle** - koniecznie dobrej jakości.
- **Okulary przeciwsłoneczne** - dobrze dopasowane, nie parujące, faktor UV minimum 4
- **Butelka lub camelbag na napoje** - sugerujemy zabrać ze sobą min. 1-1,5 l płynów na każdą wycieczkę, najlepiej ciepłą słodką herbatę (zimą) lub napoje izotoniczne (wiosną).
- **Krem przeciwsłoneczny** (faktor UV min. 20) i wazelinowa **pomadka do ust**
- **Mała apteczka** (zawierająca plastry, bandaże etc.) - podczas szkoleń Wasz przewodnik będzie miał na wyposażeniu zestaw pierwszej pomocy.
- **Latarka czołowa** - rekomendujemy noszenie jej na stałe w plecaku (i zimą i latem) - koniecznie razem z zapasowymi bateriami!
- **Mapa** (opcjonalnie)

Techniczne wyposażenie narciarskie:

- **Narty** - w tym momencie wybór nart ski-tourowych jest tak duży, że każdy znajdzie model odpowiedni dla siebie. My na dłuższe wycieczki zawsze proponujemy zabrać lżejszy sprzęt - po kilku godzinach podchodzenia na pewno odczujesz różnicę. Obecnie produkowane narty różnią się wytrzymałością, wagą - są lżejsze - i dobrym prowadzeniem w każdych warunkach

śniegowych. Występują również modele carvingowe. Posiadają zaczepy na foki i czasem dziurkę w dziobie.

- **Buty** - w przeszłości buty skiturowe były komfortowe do podchodzenia ale beznadziejne w czasie zjazdu. Producenci wzięli sobie do serca życzenia użytkowników i w tym momencie buty są nie tylko wygodne podczas chodzenia (w niektórych modelach można nawet prowadzić samochód☺) ale i za bardzo nie odbiegają od przeciętnych butów zjazdowych. Na rynku istnieje spory wybór modeli dostosowanych do Waszych potrzeb. Wkładki do butów - obecnie większość producentów oferuje wkładki 'thermo-fit', które można formować termicznie. Zabieg taki jest przeprowadzany szybko i sprawnie przez przeszkolonych pracowników sklepów sportowych. Niezbędny do tego jest odpowiedni przyrząd, który nagrzewa buty przez ok. 15 min, dzięki czemu ścianki buta stają się miękkie i plastyczne. Po zdjęciu butów z maszyny należy je szybko założyć, dopiąć klamry i dociągnąć górny „rzep”. Teraz pozostaje już tylko pochodzić w nich ok. 10 min, aż do wystygnięcia. Najlepiej, w trakcie formowania pochylać łydkę w przód a goleń w bok, symulując ruchy podobne do tych, które wykonujemy podczas jazdy na nartach.

- **Wiązania** - charakteryzują się tym, że pozwalają uwolnić piętę w czasie podejścia (można regulować wysokość podpórki pod piętą w zależności od nastromienia terenu) oraz blokować piętę na czas zjazdu. Są dwa rodzaje konstrukcji: a) rozwiązania proponowane przez większość producentów bardzo podobne do tradycyjnych wiązań narciarskich - wepniesz w nie każdy but skiturowy b) tzw. lauteki - oferowane przez firmę Dynafit zupełnie inne, nowatorskie rozwiązanie, w którym przód buta chwytany jest z boków za pomocą dwóch bolców. Zasadniczą zaletą tego rozwiązania jest redukcja wagi wiązań do około 600 g. Ale uwaga - wiązania te wymagają specjalnych butów przystosowanych do tego rodzaju zapięcia. Pamiętajcie też o skistoperach - gorąco rekomendujemy ich używanie!

- **Foki** - podklejone paski materiału z włosiem są nieodłącznym elementem skiturów. Pozwalają, po przyklejeniu ich do nart za pomocą kleju wielorazowego użytku i przypięciu specjalnymi zaczepami, pokonywać wysokogórskie trasy turystyczne zimą. W zależności od rodzaju uprawiania narciarstwa skiturowego foki zaopatrzone są w różne rodzaje zaczepów a także wykonane z różnych materiałów - moheru lub nylonu. Można też kupić foki z metra i indywidualnie dopasować je do geometrii nart i dobrać odpowiednie zaczepy.

- **Kijki** - na pierwsze tury spokojnie możesz zabrać ze sobą zwykłe kije zjazdowe. Ale na dłuższe wycieczki polecamy specjalne kije teleskopowe, które możesz wydłużać na podejścia a skracać do zjazdów. Najlepsze są lekkie kije z szerokimi talerzykami i wygodną, korkową rękojeścią.

- **Harszle** (noże lodowe) - wyposażenie opcjonalne, ale czasem naprawdę niezbędne - na stromym zlodowaciałym śniegu mogą Wam bardzo pomóc! Są lekkie więc zawsze je nosimy ze sobą na wszelki wypadek.

Zestaw lawinowy: obowiązkowy zestaw turysty wysokogórskiego w zimie. Składa się z:

- nadajniko-odbiornika lawinowego (tzw. pipsa)
- sondy
- łopatk.

UWAGA - nie wystarczy mieć zestaw ze sobą - aby spełnił swoje zadanie, niezbędne jest przeszkolenie i regularne treningi!

Dodatkowe wyposażenie na tury wysokogórskie:

- **Czekan** - lekki alpinistyczny, na tyle krótki, żeby można go było łatwo przytrzymać do plecaka.
- **Raki** - najlepsze będą lekkie automaty z „szybkimi” zapięciami bocznymi.
- **Uprząż wspinaczkowa** - wygodna i lekka, z regulowanymi taśmami udowymi- tak, aby można ją było dopasować do każdej sylwetki i każdego ubrania.
- **Karabinki** - 2 sztuki zakręcanych karabinków spełniających normy CE – UIAA.