

szkolenie skiturowe - lista sprzętu

Lista sprzętu potrzebnego podczas szkolenia skiturowego organizowanego przez Alpio Ltd.

(może się przydać podczas innych wycieczek skiturowych :))

poniżej lista sprzętu i uwagi do niej

Potrzebny zestaw sprzętu to:

1. narty z wiązaniami skiturowymi (to specjalne wiązania, które mają ruchomą piętę i umożliwiają podchodzenie, a do zjazdu dają się zablokować i wtedy działają jak zwykłe wiązania zjazdowe)
2. buty skiturowe (zwykle mają podeszwę typu vibram i po tym najłatwiej je poznać, ale ich najważniejszą cechą jest przełącznik pozwalający na to, aby cholewka była ruchoma, do zjazdu, podobnie jak wiązania, można je zablokować i wtedy przypominają typowe buty narciarskie)
Można spróbować podchodzenia w zwykłych butach narciarskich, pod warunkiem, że są naprawdę bardzo wygodne i niezbyt sztywne. Trzeba pamiętać, że szansa na otarcie stóp jest wtedy większa, a komfort podejścia mniejszy.
3. Foki (Pasy materiału, które podkleja się pod narty, aby uniemożliwić ślizganie się nart do tyłu podczas podchodzenia. Foki mają włosie ułożone w jednym kierunku, stąd przy suwaniu narty do przodu, "z włosiem", nie przeszkadzają, natomiast uniemożliwiają cofnięcie się narty, nawet na stromym stoku, ponieważ wtedy pracują "pod włos". Dawno temu robiono ze skór foczych- stąd nazwa.)
4. kije - wystarczą zwykłe kije narciarskie
5. plecak - niewielki, o pojemności 15 - 25 l, aby zmieścić w sobie kilka rzeczy typu gogle, rękawice, foki, sondę i łopatkę lawinową, coś do picia i przekąsenia.
6. Ubranie - takie jak na narty, z doświadczenia mogę tylko zasugerować, że kilka lżejszych warstw typu polar, kamizelka, lekka kurtka itd, jest lepszym rozwiązaniem niż jedna ciepła kurtka lub kombinezon. Ściągając lub zakładając poszczególne warstwy można regulować ciepło, aby nie było zbyt gorąco podczas podchodzenia i niezbyt zimno w czasie zjazdu. Na stoku zwykle nie ma takiej potrzeby.
7. gogle lub okulary przeciwsłoneczne - zależnie od pogody, zwykle na wycieczkę zabieram jedno i drugie.
8. Zapewniam zestaw antylawinowy : detektor lawinowy, sonda i łopaska - abc turysty zimowego, podstawowy sprzęt dający szansę przeżycia w przypadku przysypania przez lawinę. Można go porównać do pasów bezpieczeństwa w samochodzie - jednego i drugiego używamy zawsze (w czasie jazdy lub wycieczki górskiej)

Narty z wiązaniami, buty i foki można wypożyczyć w Zakopanem. W razie potrzeby służę pomocą w rezerwacji i doborze sprzętu w wypożyczalni. Jeżeli mam dla Ciebie zarezerwować sprzęt w wypożyczalni, proszę o mail z informacją o preferowanej długości nart i rozmiarze butów jakie nosisz.

Szkolenie rozpoczyna się w piątek wieczorem w schronisku na Polanie Chochołowskiej. Szczegóły dotyczące spotkania i dojazdu otrzymasz w mailu po wypełnieniu formularza zgłoszenia.

W piątkowy wieczór nie ma jeszcze żadnych zajęć, spotkamy się tylko ze wszystkimi uczestnikami i omówimy plan na następne dwa dni.

Szkolenie rozpoczniemy w sobotę rano, po śniadaniu, ok godz 9. Zaczynamy od treningu w używaniu

zestawu antylawinowego. Później ruszamy w góry.

Uczymy się obsługiwać sprzęt i podchodzić na nartach. Na zakończenie zjedziemy w dolinę, doskonaląc technikę jazdy w terenie. Po obiedzie i odpoczynku w schronisku spotkamy się żeby porozmawiać o bezpieczeństwie i planowaniu wycieczek narciarskich. Wykłady potrważą do 19.

Drugiego dnia po śniadaniu wyruszamy na kolejną wycieczkę, w inną część doliny, aby wejść na kolejny szczyt i zjechać nową trasą. Doskonalimy technikę podchodzenia, zakładania śladu podejściowego. W terenie odszukujemy ważnych dla bezpieczeństwa informacji o których mówiłem poprzedniego dnia. Wyjście kończy zjazd na nartach do schroniska. Po krótkim odpoczynku omawiamy nasze szkolenie zwracając uwagę na rzeczy najważniejsze. Po rozdaniu materiałów z podsumowaniem treści i zabraniu swoich rzeczy wracamy do Zakopanego.