

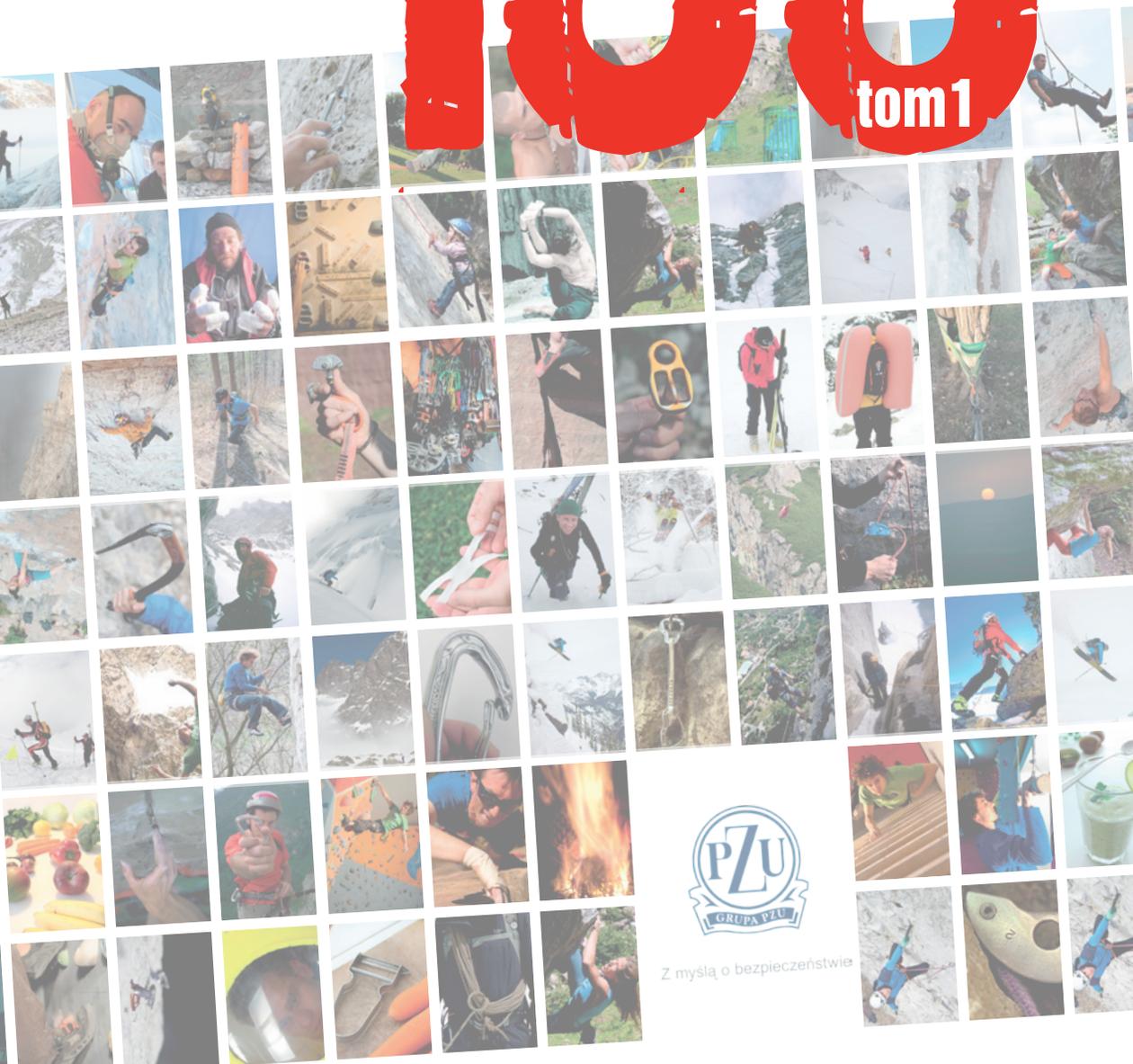
THE  
NORTH  
FACE

NEVER STOP EXPLORING™

PREZENTUJE

# 100 porad GÓR

tom 1



Z myślą o bezpieczeństwie

**WSTĘP****1. PRAWIE WSZYSTKO O KARABINKACH**

RODZAJE KARABINKÓW I ICH WYTRZYMAŁOŚĆ 17

BUDOWA KARABINKA 18

- Typy zamków 18
- Ramię 19
- Typy zabezpieczeń w karabinkach zakręcanych 19

FUNKcjONALNY PODZIAŁ KARABINKÓW 19

- Karabinki do ekspresów 20
- Karabinki pojedyncze 21
- Karabinki zabezpieczone (zakręcane) 21
- Karabinki sprzętowe 22
- Karabinki owalne 22
- Maillony 22
- Karabinki pomocnicze 23

KONSERWACJA, INSPEKCJA I WYCOFANIE Z UŻYCIA 23

**2. O KOSTKACH I MECHANIKACH**

KRÓTKA HISTORIA 25

NORMY I RODZAJE KOSTEK 25

- Kostki dwupozycyjne 26
- Kostki wielopozycyjne 26
- Pasywne kostki mimośrodowe 26
- Aktywne kostki mimośrodowe (mechaniki) 26
- Mechaniczne kostki klinowe 28

OSADZANIE KOSTEK 29

OSADZANIE MECHANIKÓW 30

WYCIĄGANIE KOŚCI I MECHANIKÓW 31

PRZECHOWYWANIE, KONSERWACJA I KASOWANIE 31

**3. LINY I UPRZĘŻE WSPINACZKOWE**

LINA WSPINACZKOWA 33

- Historia 33
- Podział lin wspinaczkowych 33
- Producenci lin 34
- Konserwacja i przechowywanie liny 34

UPRZĘŻE 37

- Dobór odpowiedniej uprząży 38
- Uprząż skałkowa i do wspinaczki sportowej 38
- W górach 38
- Dla pań... 40
- Kiedy uprząż musi przejść na emeryturę? 40

**4. PRZYRZĄDY ASEKURACYJNE**

PÓŁWYBLINKA NA KARABINKU (TZW. HAMULEC HMS) 43

ÓSEMKA 44

PŁYTKA STICHTA 44

KUBKI ORAZ PRZYRZĄDY „KUBKOPOCHODNE” 46

PRZYRZĄDY SAMOBLOKUJĄCE, CZYLI 46

TZW. AUTOMATY I PÓŁAUTOMATY 47

**13 5. JAK PROWADZIĆ, CZYLI 10 PRZYKAZAŃ PIERWSZEGO NA LINIE**

I. NIE SPADAJ 51

II. PRZYGOTUJ SIĘ 52

III. ZWIĄŻ SIĘ 53

IV. KONTROLA PODSTAWĄ ZAUFANIA 54

V. WPINAJ SIĘ 55

VI. PATRZ, GDZIE IDZIESZ 57

VII. NIE PRZEGINAJ... LINY 57

VIII. BĄDŹ W KONTAKCIE 58

IX. TROCHĘ POKORY 59

X. WYLUZUJ – WSPINANIE TO PRZYJEMNOŚĆ 59

**6. SZKOŁA LATANIA – JAK LATAĆ I LOTY WYŁAPYWAĆ**

FAZA PRZYGOTOWANIA 61

FAZA LOTU 62

- Start 62

- Lot 62

- Łądowanie 62

SZTUKA LATANIA KROK PO KROKU 63

ASEKURUJĄCY 65

**7. PODSTAWY TECHNIKI WSPINANIA**

KRÓTKA HISTORIA TECHNIKI WSPINANIA 69

- Od turystyki do wspinaczki 69

UŁOŻENIE DŁONI NA CHWYCIE 70

- Chwyty podstawowe 70

- Specyficzne chwyt wspinaczkowe 70

WŁAŚCIWE WYKORZYSTYWANIE CHWYTÓW 72

PRACA NÓG 74

- Praca stóp, czyli ekonomika wspinania 76

USTAWIANIE CIAŁA PODCZAS WSPINACZKI 76

TRENING TECHNIKI WSPINANIA 77

- Etapy nabywania nawyków ruchowych 77

- Najważniejsze reguły 78

**8. RODZAJE SKAŁ, CZYLI PO CZYM SIĘ WSPINAMY**

PODSTAWOWY PODZIAŁ SKAŁ 81

- Skały osadowe 81

- Skały magmowe 81

- Skały metamorficzne 81

RODZAJE SKAŁ 81

- Wapień 82

- Piaskowiec 83

- Zlepieniec 84

- Łupek 84

- Granit 86

- Granodioryt 86

- Gnejs 87

- Dolomit 87

- Bazalt 88

• Pegmatyt	88		
• Hornfels	88		
• Gabro	89		
• Andezyt	89		
• Keratofir	89		
• Ryolit	89		
• Kwarcyt	89		
• Marmur	89		
<b>9. WSPINANIE W RYSACH – TECHNIKA I ASEKURACJA</b>	<b>90</b>		
TECHNIKA WSPINANIA W RYSACH	91		
• Generalne zasady wspinania i asekuracji	92		
• Zestaw do wspinania w rysach	93		
RODZAJE RYS	94		
• Tips	94		
• Finger	94		
• Off finger	94		
• Thin hands	94		
• Hands	97		
• Off Hands	97		
• Fist	97		
• Off fist	98		
• Off width	99		
<b>10. STANOWISKA</b>	<b>100</b>		
CECHY STANOWISKA ASEKURACYJNEGO	101		
• Nieurywalność	101		
• Osłona przed kamieniami i wodą	101		
• Wygoda	101		
• Możliwość obserwacji prowadzącego	101		
• Uniwersalność	101		
• Optymalność	101		
• Przejrzystość	101		
TECHNICZNE WARUNKI BEZPIECZEŃSTWA STANOWISKA	102		
• Punkty stanowiskowe	102		
• Kąt stanowiskowy	102		
• Punkt centralny	103		
POZYCJA ASEKURUJĄCEGO NA STANOWISKU	103		
TYPY STANOWISK – PODZIAŁ ZE WZGLĘDU NA KONSTRUKCJĘ	103		
STANOWISKO Z KONTRĄ	104		
STANOWISKO ASEKURACYJNE NAZIEMNE	105		
STANOWISKO ZMONTOWANE Z LINY	106		
• Klasyczne (angielskie)	106		
• Stanowisko z liny połówkowej	106		
• Stanowisko przesunięte	106		
STANOWISKO GÓRNE NA DRODZE JEDNOWYCIĄGOWEJ	107		
STANOWISKO WĘDKOWE	107		
STANOWISKO ZJAZDOWE	107		
<b>11. AUTORATOWNICTWO PODCZAS WSPINACZKI</b>	<b>108</b>		
WĘZEŁ FLAGOWY	109		
• Węzeł flagowy na przyrządzie typu kubek	109		
• Węzeł flagowy na półwyblince	111		
ODBLOKOWANIE ASEKURACYJNEGO PRZYRZĄDU WIELOFUNKCYJNEGO DZIAŁAJĄCEGO NA GÓRNYM STANOWISKU	111		
METODA U	112		
PRZENIESIENIE CIĘŻARU NA STANOWISKO	113		
• Wariant I (łatwiejszy) – lina w zasięgu ręki	113		
• Wariant II (bardziej skomplikowany) – lina poza zasięgiem	114		
PODCHODZENIE PO LINIE – PRUSIKOWANIE	114		
PRZECIWWAGA	116		
FLASCHENZUG	117		
ZJEŹDŻANIE Z RANNYM	119		
<b>12. PIĘĆ OGÓLNYCH ZASAD TRENINGU WE WSPINANIU</b>	<b>120</b>		
PO PIERWSZE: SPECYFICZNOŚĆ	121		
PO DRUGIE: RÓŻNORODNOŚĆ	123		
PO TRZECIE: PRZECIĄŻANIE I PROGRESJA OBCIĄŻEŃ	124		
PO CZWARTE: CO MOJE, TO MOJE, CZYLI ZASADA INDYWIDUALIZACJI	127		
PO PIĄTE: NIC NIE MOŻE WIECZNIE TRWAĆ (ZASADA ODWRACALNOŚCI EFEKTÓW)	127		
<b>13. PLANOWANIE TRENINGU WE WSPINACZCE</b>	<b>128</b>		
RUCH PIERWSZY – ZDEFINIUJ, CZEGO POTRZEBUJESZ, BY TWOJE „CHCIEĆ” BYŁO NAJMNIEJ ODLEGŁE OD TWOJEGO „MÓC”	130		
RUCH DRUGI – DIAGNOZA MOŻLIWOŚCI	132		
RUCH TRZECI – DIAGNOZA SYTUACJI	132		
RUCH CZWARTY – USTAL PRIORYTETY	132		
OSTATNI RUCH PRZED ZJAZDÓWKĄ – WYBÓR METOD NAUCZANIA I DOSKONALENIA TECHNIKI ORAZ METOD TRENOWANIA	133		
ŁAŃCUCH ZJAZDOWY – ZAPLANOWANIE TRENINGÓW I ICH TREŚCI	133		
<b>14. ROZCIĄGANIE</b>	<b>136</b>		
OD CZEGO ZALEŻY POZIOM GIBKOŚCI?	138		
ROZCIĄGANIE BALISTYCZNE	138		
ROZCIĄGANIE AKTYWNE (DYNAMICZNE)	140		
METODA STATYCZNA (STRETCHING)	140		
METODY PNF (PROPRIORECEPTYWNEGO WSPOMAGANIA NERWOWO-MIĘŚNIOWEGO)	141		
KILKA PRAKTYCZNYCH WSKAZÓWEK	142		
<b>WYWIAD – IKER POU O TRENINGU</b>	<b>144</b>		

<b>15. RĘKA WSPINACZA – CO JEJ DOLEGA I DLACZEGO</b>	<b>146</b>	RESTY	170
NA POCZĄTEK JEDNAK O TYM, CO JA TUTAJ ROBIĘ	147	SKUPIENIE I PRZERZUTNOŚĆ UWAGI	172
O PRZYCZYNACH BOLĄCEK WSPINACZY RĄCZEK	147	STAN POBUDZENIA	173
• Straszny słowniczek	147	JESZCZE JEDEN PRZECHWYT	173
• Trzy najważniejsze błędy treningowe zapominalskich	148	WALKA DO KOŃCA	175
• Wspinaczka – najmilsza z przyczyn późniejszych problemów	148	NOKAUT TUŻ PRZED GONGIEM	175
• Poszukajmy dziurki w całym i napnijmy łuczek	149	TAKTYKA PODCZAS TRIPU	175
• Kto i w jakim celu wymyślił sztuki piękne oraz co to ma wspólnego z palcem (wspinacza)?	150	ZDOBYCZE TECHNIKI	175
• Jeśli chcesz zostać mistrzem olimpijskim, dobrze wybierz sobie rodziców	152	NAUKA NA BŁĘDACH I MOC ZE ZWYCIĘSTW	175
POZNAJMY SIĘ BLIŻEJ	152	<b>18. TAKTYCZNY PORADNIK WSPINACZA – STYL RED POINT</b>	<b>176</b>
• Zapalenie pochewek ścięgien zginaczy palców	152	DWA W JEDNYM – GIMNASTYK I LEKKOATLETA	177
• Uszkodzenia w obrębie ścięgien zginaczy palców	152	SZYBKIE RP	177
• Palec przeskakujący lub strzelający	152	WYBÓR TRUDNOŚCI DROGI	177
• Pogrubienia stawów palców	153	INSPIRACJA	177
• Uszkodzenia więzadeł pobocznych stawów międzypaliczkowych palców	154	ZACZNIJ OD ULUBIONYCH	177
• Torbiel galaretowata (ganglion)	154	DOBRCZE WIEDZIEĆ...	177
• Przeciążenia okolicy stawu łokciowego	154	PIERWSZY CEL	178
<b>16. RĘKA WSPINACZA – CO ROBIĆ I CZEGO NIE ROBIĆ, ŻEBY NIE ZROBIĆ SOBIE KRZYWDY</b>	<b>156</b>	OTWARTY UMYSŁ	178
NA POCZĄTEK O DOBRYM SAMOPOCZUCIU	157	NA KILKA ODCINKÓW	178
• Refleksja społeczno – ekonomiczna	157	ZACZNIJ OD KOŃCA	178
PRZYGOTOWANIE TKANEK	158	SZTUKA WPINANIA	180
ROZMÓWKI Z BÓLEM, CZYLI KILKA PODSTAWOWYCH ZWROTÓW W JĘZYKU TKANEK	158	NEED FOR SPEED	181
TRENING	159	G-TOX I NIE TYLKO	181
• Praktyczne wskazówki dotyczące treningu	159	RAZ ŁUCZEK, RAZ WYCIĄGNIĘTY	181
WSPINANIE	160	WIZUALIZACJA – NIECO TEORII I NIECO PRAKTYKI	181
• Prawidłowy sposób chwytania	161	CEL WIZUALIZACJI – „ZACYK”	183
ROZGRZEWKI I ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE	161	PATENT-MAPA	183
PLASTROWANIE	162	STYMULATOR, CZYLI ODWZOROWANIE	183
PODSTAWOWE ZASADY WSPÓŁCZESNEGO POSTĘPOWANIA W URAZACH Z PRZECIĄŻENIA I ZESPOŁACH PRZECIĄŻENIOWYCH	162	RZECZYWISTOŚCI	183
PRZYKŁADOWY PROGRAM LECZENIA	165	RYTUAŁY	183
USZKODZEŃ RĘKI	165	SŁOWA-KLUCZE	183
ŁOKCIE	165	JEST ŻLE – SKUP SIĘ NA NOGACH	183
UWAGA DZIECKO!	165	AKCEPTACJA BŁĘDÓW	184
„GDY ROZUM ŚPI, BUDZĄ SIĘ DEMONY”	166	JESTEM TU I TERAZ	184
NA KONIEC ZASTANÓW SIĘ DLACZEGO I PO CO SIĘ WSPINASZ?	166	LIGHT IS RIGHT	184
<b>17. TAKTYCZNY PORADNIK WSPINACZA – STYL ON-SIGHT</b>	<b>168</b>	DOBRCZE SIĘ BAW	185
WEJŚCIE NA RING	169	<b>WYWIAD – ŁUKASZ DUDEK O TAKTYCE WE WSPINACZCE SKAŁKOWEJ</b>	<b>186</b>
ROZGRZEWKI	169	<b>19. TRENING MENTALNY – WSPARCIE PSYCHOLOGICZNE W DRODZE NA SZCZYT WE WSPINACZCE SPORTOWEJ I ALPINIZMIE</b>	<b>190</b>
INFORMACJE O RYWALU	169	TRENING MENTALNY – POCZĄTKI I DEFINICJE	191
KOREKTY PLANU	170	BADANIA NAD MENTALNOŚCIĄ WSPINACZY	192
		TRENING MENTALNY W PRAKTYCE	193
		WSPINAM SIĘ, MYŚLĘ, CZUJĘ	196
		<b>20. TRENING MOTYWACJI – SKUTECZNE WYZNACZANIE CELÓW WE WSPINACZCE</b>	<b>198</b>
		TRENING MOTYWACJI	199

• Oznaki słabej motywacji	200	ZACZNIJ OD PODSTAW, PÓŹNIEJ INDYWIDUALIZUJ	230
• Oznaki wysokiej motywacji	200	JĘŚLI MASZ SPECYFICZNY CEL, RÓB JEGO POMIARY	230
• Siedem rad jak wzmocnić motywację	200	SUKCES NIE ZAWSZE JEST TYM, CZEGO SIĘ	
FORMUŁOWANIE CELÓW	201	SPODZIEWASZ	230
• Cele długoterminowe	201	UTRZYMANIE REZULTATÓW	230
• Cele krótkoterminowe	201	NIE ZAWSZE MUSISZ BYĆ IDEALNY	230
• Zasady tworzenia celów	202	DOKONUJ WYBORÓW ZGODNYCH Z CELAMI	231
• 10 zasad sukcesu we wspinaniu	203	STAWIĆ CZOŁO NIESKUTECZNYM NAWYKOM	231
		ROZPOZNAWANIE DOBRYCH I ZŁYCH NAWYKÓW	231
		ZWERYFIKOWANIE TEORII	232
		21 DNI	232
		WYMAZywanie nieskutecznych nawyków	232
<b>21. TRENING EMOCJI, CZYLI RADZENIE SOBIE Z LĘKIEM PRZED LOTEK, RYZYKIEM, PORAŻKĄ</b>	<b>204</b>	<b>24. W POSZUKIWANIU ŻYWIENIOWEGO SUKCESU</b>	<b>234</b>
CZYM SĄ EMOCJE I CZEMU SŁUŻĄ?	205	POPRAWA KOMPOZYCJI CIAŁA	235
ROZPOZNAJ SWOJE EMOCJE, NAZWIJ JE,		ZOPTYMALIZOWANIE PROFILU ZDROWOTNEGO	235
A DOPIERO POTEK ZACZNIJ NIMI ZARZĄDZAĆ!	205	POPRAWA SPRAWNOŚCI	235
JAK EMOCJE WPŁYWAJĄ NA WSPINANIE?	205	SAMODZIELNOŚĆ I SKUTECZNOŚĆ W DZIAŁANIU	235
CO JEST ISTOTNE W ZROZUMIENIU WŁASNYCH EMOCJI I ZARZĄDZANIU NIMI?	207	DLACZEGO NIE DIETA	236
JAK SOBIE RADZIĆ Z NEGATYWNYMI EMOCJAMI?	207	DIETY NISKOKALORYCZNE	236
LĘK - TWÓJ WRÓG CZY PRZYJACIEL?	208	DIETY SKRAJNIE NISKOWĘGLOWODANOWE	236
• Podejmowanie ryzyka	208	DIETY NISKOTĘLUSZCZOWE /	
• Dwa oblicza lęku	208	WYSOKOWĘGLOWODANOWE	237
• Nie ma porażek, jest tylko informacja zwrotna	211	CZYSTE PRAWO TERMODYNAMIKI	237
TECHNIKI MENTALNEGO RADZENIA SOBIE Z LĘKIEM	212	STYL ŻYCIA	238
• Metoda Centrowania Sekwencja „ANSWER”	212	CO JEST SKUTECZNE?	239
• Wizualizacja mająca na celu radzenie sobie z lękiem	214		
<b>22. TRENING POBUDZENIA - TECHNIKI RELAKSACYJNE I KONCENTRACJI UWAGI</b>	<b>216</b>	<b>25. OSIEM ZASAD TRANSFORMACJI</b>	<b>240</b>
RELAKS	217	1. JEDZ 4-6 POSIŁKÓW CO 2-4 GODZINY, NIEZALEŻNIE OD SYTUACJI	241
• Relaksacja metodą Jacobsona (relaksacja progresywna)	217	2. ZADBAJ, BY KAŻDY POSIŁEK ZAWIERAŁ ŹRÓDŁO PEŁNOWARTOŚCIOWEGO BIAŁKA	241
• Trening autogenny Schultza	219	3. ZA KAŻDYM RAZEM JEDZ WARZYWA	243
• Głębokie oddychanie	220	4. WYBIERZ SWOJE ŹRÓDŁO ENERGII	244
INNE SPOSOBY NA OSIĄGANIE STANU RELAKSU	220	5. POKOCHAJ ZDROWE TŁUSZCZE.	246
• Muzyka relaksacyjna	220	6. PIJ JEDYNIENIE NAPOJE BEZKALORYCZNE	248
• Biofeedback	221	7. SKUP SIĘ NA POKARMACH NIEPRZETWORZONYCH	248
• Deprywacja sensoryczna	221	8. STOSUJ SIĘ DO POWYŻSZYCH ZALECEŃ W 90%	249
• Medytacja, joga, tai-chi, czyli techniki pochodzące ze Wschodu	221		
KONCENTRACJA UWAGI	223	<b>26. MAKSYMUM PRAKTYKI CZYLI JAK TO UGRYŻĆ</b>	<b>250</b>
<b>WYWIAD - JAMES PEARSON O TRENINGU MENTALNYM</b>	<b>224</b>	MAKSYMUM PRAKTYKI, CZYLI JAK TO UGRYŻĆ	251
<b>23. PONAD ODŻYWIENIE, CZYLI KILKA WSKAZÓWEK PRZYSPIESZAJĄCYCH PROGRES I POZWALAJĄCYCH GO UTRZYMAĆ</b>	<b>228</b>	AKCJA STAŁY ŁĄD	251
ZAAKCEPTUJ RZECZYWISTOŚĆ	229	ZAWSZE W PEŁNEJ GOTOWOŚCI	251
JĄ JUŻ TO WSZYSTKO WIEM	229	ZAKUPY	251
DOSTOSUJ ZACHOWANIA DO CELÓW	229	SZYBKO I SMACZNIE	
JĘŚLI POTRZEBUJESZ, ZACZNIJ POWOLI,	230	• Jajka z patelni	253
		• Górska malinowa owsianka uderzeniowa	254
		• Kurczak z czerwoną fasolą	255
		• Patriotyczna sałatka dla opornych	257
		• Supershake	257
		• Warzywna zupa z indyjską nutą	258

RESTAURACYJNA GRA	258	• Sztuczne ociepliny	295
SKLEPOWY TRIK	258		
NIE MA NA CO CZEKAĆ	259		
<b>27. LOGISTYKA ZAGRANICZNYCH WYJAZDÓW WSPINACZKOWYCH</b>	<b>260</b>	<b>31. BUTY, PLECAKI, CZAPKI I INNE DODATKI</b>	<b>298</b>
PODRÓŻ NIEKONIECZNIE ZA JEDEN UŚMIECH	261	BUTY	299
• Bez samochodu	261	• Letnie wspinaczki alpejskie	299
• Większość, czyli zmotoryzowani	262	• Wspinaczki jednodniowe	300
REJONY PRZYJAZNE DZIECIOM, A TYM SAMYM ICH RODZICOM	265	• Wspinaczki wielodniowe	301
POZIOM ZAAWANSOWANIA, CZYLI JAK TRUDNO MA BYĆ, ZEBY WSZYSCY BYLI ZADOWOLENI?	266	• Ekspedycje wysokogórskie	301
PORA ROKU, CZYLI POCIMY SIĘ ALBO MARZNIEMY	267	• Buty skiturowe we wspinaniu	302
COŚ DLA UROZMAICENIA, CZYLI JAK SIĘ NIE WYPALIĆ WSPINACZKOWO	270	• Zimowe wspinanie sportowe – drytooling	302
<b>28. W ZGODZIE Z NATURĄ W SKAŁACH, GÓRACH I NIE TYLKO</b>	<b>272</b>	SKARPETY	303
DOJAZD I BIWAKOWANIE	273	RĘKAWICZKI	303
• „Na dziko”	273	• Rękawiczki na prowadzenie	303
• Nieczystości w górach	274	• Rękawiczki na drugiego	303
PORUSZANIE SIĘ W TERENIE	275	• Rękawiczki stanowiskowe	303
WSPINACZKA	276	• Rękawiczki do wspinaczki w lodzie	303
• Otwieranie nowych dróg	276	• Uwagi ogólne	303
• Zalecenia dla osób powtarzających istniejące drogi	277	CZAPKA	304
• Wpływ niektórych odmian wspinaczki na środowisko	279	PLECAKI	304
• Wspinanie w „piachach”	279	• Pojemność 10–15 litrów	304
INNE SPORTY GÓRSKIE	280	• Pojemność 30–35 litrów	304
PRZYDATNE STRONY INTERNETOWE	281	• Pojemność 40–45 litrów	305
		• Plecaki o większej pojemności (70–80 litrów)	305
		• Haulbag	306
<b>29. TECHNOLOGIE OUTDOOROWE</b>	<b>282</b>	<b>32. SPRZĘT SKITUROWY</b>	<b>308</b>
TROCHĘ HISTORII	283	ZANIM KUPISZ...	309
BIELIZNA TERMOAKTYWNA	283	WYBÓR NART SKITUROWYCH	309
POKRYCIA WIATRO- I WODOODPORNE	283	WIĄZANIA SKITUROWE – NISKA WAGA, NISKA WAGA I... JESZCZE RAZ NISKA WAGA	311
SOFT SHELL I MATERIAŁY WIATROODPORNE	286	BUTY DO SKITURINGU – WYGODA	
TKANINY OCIEPLAJĄCE	286	PRZEDE WSZYSTKIM	313
MATERIAŁY IZOLUJĄCE	286	FOKI	314
		KIJKI	314
		PLECAK	314
		UBRANIE	316
		DODATKOWE WYPOSAŻENIE	316
		WZGLĘDY BEZPIECZEŃSTWA	317
		PRZYDATNE NAMIARY I ADRESY INTERNETOWE	317
<b>30. CO UBRAĆ, BY W GÓRACH CZUĆ SIĘ KOMFORTOWO</b>	<b>288</b>	<b>33. SKITURING – PRZYGOTOWANIE FIZYCZNE DO SEZONU, PLANOWANIE I PRZEBIEG WYCIECZKI</b>	<b>318</b>
WARSTWA PIERWSZA – BIELIZNA	289	PRZYGOTOWANIE DO SEZONU	319
WARSTWA DRUGA – WEWNĘTRZNA	289	• Przygotowanie „bazy”	319
PIERWSZA WARSTWA ZEWNĘTRZNA – SOFT SHELL	290	• Ćwiczenia siłowe	319
• Bluza	290	PLANOWANIE I PRZEBIEG WYCIECZKI SKITUROWEJ	320
• Spodnie	291	• Planowanie wycieczki i podejście	320
DRUGA WARSTWA ZEWNĘTRZNA – HARD SHELL	292	• Zjazd	324
• Kurtki	294	• Zakończenie wycieczki	328
• Spodnie	294		
KURTKI STANOWISKOWE	294	<b>34. SKIALPINIZM – KRÓTKO O NAJWSPANIALSZYM ZE SPORTÓW</b>	<b>330</b>
• Puch	294		

HISTORIA	331	UBIÓR I BUTY	378
SPRZĘT	331	CZEKANY	380
TECHNIKA	332	RAKI	382
REJONY	335	ŚRUBY DO ŁODU	383
SKALE TRUDNOŚCI	337	DODATKOWE PATENTY	384
DO DZIEŁA	341	ABAŁAKOW	384
<b>35. FREERIDE - ZABAWA POZA TRASAMI</b>	<b>344</b>	<b>39. ABC DRYTOOLINGU</b>	<b>386</b>
RYS HISTORYCZNY	345	HISTORIA	387
FILOZOFIA „WOLNYCH ZJAZDÓW”	345	WYCENA TRUDNOŚCI	387
OBLICZA FREERIDE’U	346	SPRZĘT	387
SPRZĘT	350	• Rodzaje czekanów/dziabek	387
• Narty	350	• Ostrza	388
• Wiązania	351	• Buty	388
• Buty	351	• Raki	388
• Kije	351	UBRANIE	388
• Kask	352	• Rękawiczki	388
• Plecak	352	PODSTAWY DRYTOOLINGU	389
• Zestaw lawinowy	352	• Etyka i rejony, ostrogi, pętle nadgarstkowe, triki	389
• Akcesoria	352	• Wycucie dziabki na chwycie, stały kąt obciążania i usztywnianie nadgarstka	389
BEZPIECZEŃSTWO POZA TRASĄ	352	• Ruch ciałem – proste łokcie i odpoczywanie	390
TECHNIKA I TAKTYKA JAZDY	352	• Praca nóg – kontrolowanie środka ciężkości i wykorzystanie stopni	390
MIEJSCÓWKI FREERIDE’OWE	356	WYKORZYSTANIE CHWYTÓW	391
ZAWODY	357	• Technika używania płaskich chwytów	393
<b>36. BEZPIECZEŃSTWO LAWINOWE</b>	<b>358</b>	• Klinowanie w ryskach	393
INFORMACJE OGÓLNE	359	• Klinowanie całej dziaby	393
• Mechanizm powstawania lawin	359	ZAAWANSOWANE TECHNIKI PORUSZANIA SIĘ	396
• Przewidywanie zejścia lawiny	360	• „Czwórka”	396
• Sprzęt lawinowy	360	• „Dziewiątka”	396
PRZYGOTOWANIE DO DZIAŁANIA I TRYB OCENY	361	PRAKTYKA, CZYLI PROWADZENIE	396
ZAGROŻENIA	361	• Ryzyko i dobór sprzętu	396
OCENA ZAGROŻENIA W TERENIE	363	• Sekwencje chwytów i stopni na drodze, miejsca restowe, do wpinek i potencjalnie niebezpieczne	396
SZKOLENIE LAWINOWE	364	• Tempo wspinania, odpoczynki i spokojny umysł	397
DZIEWIĘĆ PRZYKAZAŃ	365	• Przygotowanie drogi pod przejście RP, zbiecie sopli	397
<b>37. ZASADY PORUSZANIA SIĘ PO ŁODOWCU</b>	<b>366</b>	NIEBEZPIECZEŃSTWA ZWIĄZANE ZE WSPINANIEM	399
DEFINICJE, PODZIAŁY I KLASYFIKACJE	367	MIKSTOWYM I DRYTOOLOWYM	399
• Taktyka poruszania się po lodowcach	367	• Ryzyko lotu głową w dół	399
SPRZĘT I WYPOSAŻENIE OSOBISTE	370	• Ryzyko spadnięcia z soplem	399
• Raki	370	• Ryzyko związane z używanym sprzętem	399
• Czekany	370	KILKA RAD NA KONIEC	399
• Uprzeże	371	<b>40. TAKTYKA W GÓRACH TYPU ALPEJSKIEGO I W GÓRACH NAJWYŻSZYCH</b>	<b>400</b>
• Liny	371	CZYM JEST STYL ALPEJSKI	401
SPOSOBY WIĄZANIA SIĘ, SKRACANIA LINY	372	PLAN NA ZEJŚCIE	401
KILKA PODSTAWOWYCH ZASAD	375	KONDYCJA	403
<b>38. WSPINANIE ŁODOWE - HISTORIA, SKALA TRUDNOŚCI, DOBÓR SPRZĘTU</b>	<b>376</b>	PLAN I TAKTYKA	404
KRÓTKO O HISTORII	377	• Pogoda	404
ETYKA I TRUDNOŚCI	378		
Skala WI	378		

• NIEZBĘDNY EKWIPUNEK	404	• Przypadek medyczny z życia: Broad Peak 2011	441
• Sprzęt	404	– wyprawa zimowa	441
• Czołówka	405	ODMROŻENIA	441
• Ubranie	405	• System „merynos”	442
• Rękawiczki	406	• System „Justyny K.”	442
SPANIE I ODPOCZYNEK	406	• Objawy i postępowanie	442
• Śpiwór i namiot	406	• Przypadek medyczny z życia: Dhaulagiri 2008	443
• Biwak	406	LECZENIE ODMROŻENIA	443
• Obóz bazowy	406	<b>44. APTECZKA WYPRAWOWA I TLEN</b>	<b>446</b>
• Jedzenie	407	APTECZKA	447
PORUSZANIE SIĘ W ŚCIANIE	407	• Apteczka grupowa/obozowa	447
• Komunikacja	407	DODATKOWE WYPOSAŻENIE MEDYCZNE	451
• Umiejętności	407	OSOBISTA APTECZKA RATUNKOWA	452
• Kontrola umysłu i pozostanie przy życiu	408	LEKI DO PODAWANIA W ZASTRZYKACH	452
<b>41. AKLIMATYZACJA WYSOKOGÓRSKA</b>	<b>412</b>	DOMIĘŚNIOWYCH	452
PRZED WYPRAWĄ	413	TECHNIKA WYKONANIA ZASTRZYKU	452
ODDYCHAĆ TO NIE ZNACZY ZAWSZE TO SAMO	415	DOMIĘŚNIOWEGO	452
PROCES AKLIMATYZACJI	417	PRZENOŚNY WOREK HIPERBARYCZNY	452
REGUŁY AKLIMATYZACJI DLA TYCH, KTÓRZY		TLEN RATUNKOWY KONTRA WOREK	
PIERWSZY RAZ JADĄ W GÓRY WYSOKIE	418	HIPERBARYCZNY	456
REGUŁY AKLIMATYZACJI DLA OSÓB		TLEN RATUNKOWY	456
Z DOŚWIADCZENIEM WYSOKOGÓRSKIIM	419	ILE TLENU PODAWAĆ?	456
• Styl obłętniczy	419	KORZYŚCI Z PODAWANIA TLENU	456
• Styl szerspańsko-pakistański	420	<b>WYWIAD – SIMONE MORO O WYCHŁODZENIU</b>	
• Styl alpejski	421	<b>I CHOROBY WYSOKOGÓRSKICH</b>	<b>458</b>
• Styl kombinowany	423	<b>45. BURZE ORAZ INNE ZJAWISKA POGODOWE W GÓRACH</b>	<b>460</b>
• Aklimatyzacja na Evereście	423	BURZE	461
PREAKLIMATYZACJA	423	• Czynniki sprzyjające i mechanizm powstawania	461
<b>42. CHOROBY WYSOKOGÓRSKIE</b>	<b>424</b>	• Jak przewidywać – przesłanki	461
OSTRA CHOROBA GÓRSKA (AMS)	425	• Rodzaje porażen piorunem	464
• Objawy	425	• Jak zachować się w czasie burzy	464
• Leczenie	427	• Postępowanie z poszkodowanym	464
WYSOKOGÓRSKI OBRZĘK PŁUC (HAPE)	428	MGŁA	465
• Objawy	428	• Powstawanie	465
• Leczenie	428	• Zwiastuny pogodowe	466
• Przypadek medyczny z życia: Hidden Valley 2008	431	TEMPERATURA	466
WYSOKOGÓRSKI OBRZĘK MÓZGU (HACE)	431	WIATR	467
• Przypadek medyczny z życia: Dhaulagiri 2008	432	SŁOŃCE I KSIĘŻYC	467
• Przypadek medyczny z życia: Nanga Parbat 2010	433	• Zjawiska	467
<b>43. WYCHŁODZENIE I ODMROŻENIA</b>	<b>436</b>	• Prognozowanie pogody	467
ŚRODOWISKO WYSOKOGÓRSKIE	437	<b>46. PIERWSZA POMOC W SPORTACH GÓRSKICH</b>	<b>472</b>
PROFILAKTYKA	437	WYPADEK W GÓRACH	473
MECHANIZMY UTRATY CIEPŁA	438	ŻYCIE	473
WYCHŁODZENIE	438	KRĘGOSŁUP	475
• Objawy i postępowanie	438	NAJCZĘSTSZE MECHANIZMY URAZÓW	476
• Wychłodzenie łagodne	438	KRWOTOKI	477
• Wychłodzenie umiarkowane	439	OBRAŻENIA MIĘŚNIOWO-SZKIELETOWE	478
• Wychłodzenie głębokie	440	• Obrażenia kręgosłupa	478
• Hipotermia a wysokościowy obrzęk mózgu	441		

• Obrażenia kończyn	478	• Ubranie	504
• Obrażenia głowy	480	CO ZABRAĆ NA 100-KILOMETROWY BIEG GÓRSKI?	504
• Obrażenia oczu	480	TECHNIKA BIEGU	505
HIPERTERMIA – PRZEGRZANIE (UDAR CIEPLNY)	480		
<b>47. ABC SLACKLINE</b>	<b>482</b>	<b>49. TECHNICZNE ABC FOTOGRAFII OUTDOOROWEJ</b>	<b>506</b>
WPROWADZENIE	483	JAKI WYBRAĆ SPRZĘT I CO DO CZEGO SIĘ NADAJE?	507
ODMIANY SLACKLINE	483	ILE MOŻEMY WYDAĆ NA CAŁY ZESTAW W CIĄGU	
• Slackline	483	ROKU, DWÓCH LAT?	507
• Longline	483	CO BĘDZIE GŁÓWNYM TEMATEM NASZYCH ZDJĘĆ?	507
• Highline	484	• Krajobraz	507
• Midline	484	• Sport	508
• Waterline	484	• Wspinaczka	508
• Rodeoline	485	• Portret	509
HISTORIA SLACKLINE	485	JAK ZABEZPIECZYĆ SPRZĘT?	511
• Na świecie	485	JAK DOBRAĆ „COŚ” DO NOSZENIA SPRZĘTU?	511
• W Europie i w Polsce	486	BEZPIECZEŃSTWO PODCZAS ROBIENIA ZDJĘĆ	513
MONTAŻ – WSKAZÓWKI	487	JAK SIĘ SPAKOWAĆ I CO ZABRAĆ NA WYJAZD?	514
• System naciągowy	487	• Szkiełka	514
• Taśma	489	• Niezbędnik, czyli zestaw do czyszczenia	515
• Stanowiska	492	• Pod ręką	515
• Urządzenia blokujące taśmę	492	• „Mniej sprzętu = więcej zdjęć”	515
• Osłony stanowiskowe	492	JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO ZDJĘĆ?	515
• Standardowy scenariusz montażu slackline	493		
EWOLUCJA SPRZĘTU	493		
SLACKLINE REKORDY	494	<b>WYWIAD – JIMMY CHIN O FOTOGRAFII OUTDOOROWEJ</b>	<b>516</b>
• Świat	494		
• Polska	495	<b>50. GÓRSKA BIBLIOTEKA W PIGUŁCE</b>	<b>518</b>
• Rekordy kobiece	495	WYDAWNICTWA ENCYKLOPEDYCZNO-	
PRZYDATNE LINKI	495	-SŁOWNIKOWE	519
		PORADNIKI OGÓLNE	520
<b>48. VADEMECUM BIEGACZA GÓRSKIEGO</b>	<b>496</b>	PORADNIKI SPECJALISTYCZNE	520
HISTORIA	497	• Wspinaczka	520
BIEGI GÓRSKIE W POLSCE	497	• Skituring/skialpinizm	521
TRENING	499	• Freeride	521
FIZJOLOGIA	499	• Jaskinie	522
NAWADNIANIE I ODWODNIENIE	500	• Biegi górskie	522
REAKCJE FIZJOLOGICZNE PRZED, W TRAKCIE		LITERATURA PIĘKNA	523
I PO WYSIĘKU	502		
• Przed wysiłkiem, czyli stany przedstartowe	502		
• W trakcie wysiłku	502	<b>NOTY O AUTORACH</b>	<b>524</b>
• Po wysiłku	502		
TERMOREGULACJA	503	<b>AUTORZY ZDJĘĆ</b>	<b>534</b>
• Aklimatyzacja	503		
SPRZĘT	503	<b>BIBLIOGRAFIA I ZALECANA LITERATURA</b>	<b>535</b>
• Buty	503		

## Wstęp

Drogi Czytelniku, krótko po oddaniu do druku niniejszego poradnika miesięcznik GÓRY będzie obchodził dwudziestolecie istnienia. Jak na magazyn o tematyce górskiej, jest to – by użyć terminologii sportowej – dobry wynik.

Jeśli dodamy do tego czasu żywot naszego protoplasty – aperiodyku „Taterniczek”, który ukazywał się, z przerwami, niemal trzydzieści lat, tradycja, jaka stoi za naszym czasopiśmem musi robić wrażenie.

Oczywiście łatwo postawić zarzut, iż GÓR-ski jubileusz wypada blado na tle stulecia, jakie niedawno obchodził startujący w 1907 roku kwartalnik „Taternik” – najstarsze ukazujące się w Polsce czasopismo o tematyce sportowej. Trzeba jednak pamiętać, że biorąc pod uwagę liczbę zeszytów, a przede wszystkim – parametry liczone w arkuszach drukarskich, czy ilość i objętość opublikowanych artykułów, dysproporcja ta zanika.

Projekt *100 porad GÓR* jest wynikiem i summą pozycji lidera, jaką zajmujemy na rynku prasy outdoorowej od początku naszej działalności.

Chcąc nie chcąc, czuję się zobowiązany opowiedzieć o początkach tego pomysłu... Mogąc się poszczycić zredagowaniem ponad połowy spośród 207 numerów GÓR, które dotychczas się ukazały, pewnego dnia pomyślałem, że powinniśmy i niejako mamy obowiązek wykorzystać potencjał drzemiący w dziesiątkach tysięcy zadrukowanych kart naszego magazynu. Nowa publikacja nie miała jednak polegać na stworzeniu antologii drukowanych już tekstów – tego typu udane próby nasze wydawnictwo ma już na koncie. Tok rozumowania był inny. Doszedłem do wniosku, że jeśli w ciągu dwudziestu lat na naszych łamach pisywali najlepsi polscy i zagraniczni specjaliści we wszystkich możliwych dziedzinach sportów przestrzeni, to mamy niepowtarzalną okazję stworzenia pod banderą GÓR unikalnego – być może nawet na skalę europejską – poradnika, w którym grupa kilkudziesięciu ekspertów zaprezentuje swoje doświadczenia i praktyczną wiedzę w obszernym wydaniu książkowym. Od narodzin tego pomysłu do wykrystalizowania się ostatecznej wizji projektu w postaci dwóch pięćdziesięciorozdziałowych tomów oraz interaktywnej strony internetowej z filmami instruktażowymi uzupełniającymi treść książki, dzieliło mnie już „zaledwie” kilka nieprzespanych nocy, a następnie wielogodzinnych dyskusji i licznych konsultacji środowiskowych. Szybko okazało się, że idea trafiła na podatny grunt i – nie przesadzając – każda osoba, z którą podzieliłem się tym pomysłem, reagowała nań entuzjastycznie. Nie pozostało nic innego, tylko zakasać rękawy i zabrać się do roboty.

Efekt pracy naszego zespołu trzymasz, Drogi Czytelniku, w ręku oraz możesz zobaczyć na stronie internetowej [www.100poradgor.pl](http://www.100poradgor.pl). Trzydziestu specjalistów, wśród których są wybitni wspinacze i alpinisci, sportowcy i trenerzy, instruktorzy i ratownicy górscy, pracownicy naukowcy i dziennikarze, podzieliło się swoją wiedzą na tematy związane ze sportami wspinaczkowymi (od wspinaczki sportowej, przez lodową i drytooling po alpinizm i himalaizm), różnymi formami narciarstwa pozatraserowego (freeridem, skituringiem i skialpinizmem),

slackliniemi i biegami górskimi. Nasi autorzy są najlepszymi lub jednymi z najlepszych specjalistów w Polsce, a osiągnięcia i doświadczenie niektórych z nich – na przykład Adama Pustelnika, Jana Gałka czy Fabrizio Zangrilliego – pozwalają zaliczyć ich do czołówki światowej.

Naszym zamiarem było stworzenie poradnika, który traktowałby o większości spośród najpopularniejszych sportów przestrzeni, które uprawia się w środowisku górskim. Czyż nie jest tak, że jeśli zakosztuje się jednego z nich, to zwykle nabiera się – prędzej czy później – ochoty, aby spróbować kolejnych? Nasze redakcyjne ankiety dowodzą, że spory odsetek wspinaczy uprawia biegi terenowe, zimą para się freeridem lub skituringiem, od czasu do czasu wybiera się na trekking, a coraz większa grupa w trakcie dni odpoczynkowych lubi poćwiczyć balans na taśmie. Podobnie jest w innych środowiskach: rzadko kiedy ktoś ogranicza swoje outdoorowe pasje do jednej tylko dyscypliny.

Nasz projekt adresowany jest zatem przede wszystkim do tej – jakże licznej – grupy osób, które nie są ortodoksyjnymi wyznawcami jednej wąskiej dziedziny związanej z górami, ale preferuje wszechstronność i multidyscyplinarność. Znajdą oni w tym poradniku informacje poszerzające lub porządkujące ich wiedzę na temat ulubionych aktywności. Równocześnie jego lektura jest drogowskazem dla tych, którzy chcą się dowiedzieć, jak wykonać pierwszy krok na nowych obszarach.

*100 porad GÓR* to oczywiście nie tylko podręcznik opisujący techniczne aspekty uprawiania sportów górskich – sprzęt, technikę lub trening. Znalazły się tutaj także rozdziały podejmujące tematy uniwersalne – „dla ciała i ducha” – czyli porady dotyczące odżywiania i psychologii sportów ekstremalnych. Choć ich autorzy pisali je głównie pod kątem osób uprawiających wspinaczkę sportową, to mogą z nich z powodzeniem skorzystać wszyscy miłośnicy sportów przestrzeni. Mocnym punktem „programu” *100 porad GÓR* są także rozdziały z zakresu medycyny wysokogórskiej oraz ubioru i wyposażenia sprzętowego – z pewnością są one najlepszymi i najbardziej aktualnymi opracowaniami na ten temat, jakie ukazały się drukiem w Polsce. Wśród pięćdziesięciu porad zamieszczonych w pierwszym tomie znalazły się również takie, które podejmują tematykę, jakiej próżno szukać na kartach innych poradników. Przykładem są chociażby rozdziały: *Po czym się wspinamy, W zgodzie z naturą czy Logistyka zagranicznych wyjazdów wspinaczkowych*. Miłym zaskoczeniem będzie także rozdział poświęcony fotografii outdoorowej. Na tym jednak nie koniec... Czasopismo *GÓRY* było pierwszym ogólnopolskim medium, które zaczęło na szeroką skalę propagować na swoich łamach slacklining. Nie może więc dziwić, że zdecydowaliśmy się kontynuować tę misję także w ramach projektu *100 porad GÓR*. Wreszcie, last but not least, szczególną rolę odgrywa temat bezpieczeństwa: w tym tomie prezentujemy zagadnienia lawinoznawstwa, zjawisk atmosferycznych oraz chorób wysokogórskich, a także analizę przyczyn różnych wypadków przedstawionych przez ratowników TOPR i GOPR w minirozdziałach *Okiem ratownika*.

Mnogość podejmowanych tematów i duża liczba autorów, nierzadko wywodzących się z różnych środowisk i mających diametralnie odmienny bagaż doświadczeń, sprawiły, że zrezygnowaliśmy – przyznając: po dyskusjach i namysłach – ze sprowadzania wszystkich rozdziałów do „wspólnego mianownika”, czyli nadawania im identycznej struktury i formy. Uznaliśmy, że pewien eklektyzm jest w tym przypadku zaletą, a nie wadą. Przede wszystkim dlatego, że odzwierciedla on wielobarwność sportów przestrzeni, które – choć zazwyczaj mają ze sobą wiele wspólnego – zachowują unikalny charakter i uprawianie każdego z nich „smakuje” nieco inaczej.

Ciekawym uzupełnieniem porad są wywiady z wybitnymi przedstawicielami środowiska ludzi gór. Zasięgnęliśmy języka u znakomitych wspinaczy sportowych. I tak wszechstronny Bask Iker Pou opowiada o treningu wspinaczkowym, a nasz czołowy wspinacz skałkowy Łukasz Dudek – o taktyce przejść w stylach RP i OS. Specjalista od wspinaczki tradycyjnej James Pearson podzielił się z nami wyniesioną z praktyki wiedzą o mentalnych aspektach sportów wspinaczkowych, a jeden z najlepszych himalaistów świata – Simone Moro odpowiedział na pytania o doświadczenia z subiektywnymi niebezpieczeństwami w górach wysokich: wyfłodzeniem i chorobami wysokościowymi. Ostatni wywiad uzupełnia poradę dotyczącą sprzętu fotograficznego, jaki nadaje się do zabrania w góry – swój praktyczny komentarz dodaje do niego świetny amerykański fotografik Jimmy Chin, który uwiecznił na swoich zdjęciach tak spektakularne wydarzenia, jak chociażby zjazd na nartach z Mount Everestu.

Od początku nie miałem wątpliwości, że projekt *100 porad GÓR* powinien ukazać się w odpowiednim opracowaniu graficznym, takim, które odbiegałoby in plus od standardowego poradnika outdoorowego. Rezultat ten udało się nam – liczę, że również w ocenie Czytelników! – uzyskać z nawiązką... Wiele zdjęć otwierających rozdziały i ilustrujących treść ma bezdyskusyjne walory artystyczne, a w całym tomie zamieściliśmy blisko

siedemset (!) starannie wyselekcjonowanych fotografii. Część z nich została zrobiona specjalnie na potrzeby tej pozycji, inne wyłowiliśmy z przepastnych archiwów – redakcyjnych lub współpracowników wydawnictwa.

Trudno nie wspomnieć o stronie internetowej [www.100poradgor.pl](http://www.100poradgor.pl), na której znajdują się uzupełniające treść książki klipy instruktażowe nakręcone we współpracy z autorami – jest to dodatek do poszczególnych porad. Portal ten ma charakter interaktywny i mamy nadzieję, że jego użytkownicy zaczną wkrótce zamieszczać na nim także swoje filmiki, dzieląc się ciekawymi rozwiązaniami, patentami i doświadczeniami.

Premierowe filmy będziemy zamieszczać na stronie projektu regularnie przez wiele miesięcy. W tym czasie będą trwały prace nad drugim tomem *100 porad GÓR*, którego premierę planujemy na lato 2012 roku. W nim kontynuację znajdzie wiele tematów poruszonych w pierwszej części poradnika – na przykład z dziedziny psychologii, treningu i techniki wspinaczkowej, diety, fotografii outdoorowej i medycyny – ale pojawi się także sporo nowych zagadnień oraz nieopisanych sportów i aktywności górskich, na przykład narciarstwo telemarkowe, trekking, canyoning, taternictwo jaskiniowe, buldering, highline czy... joga.

Już teraz zachęcam do uzupełnienia kolekcji o kolejne 50 porad i postawienie na półce dwóch opasłych tomów, które – mam nadzieję – staną się swoistą outdoorową biblią!

Miłych i bezpiecznych dróg z GÓR-skim drogowskazem.

**Piotr Drożdż**

PS Mimo starań mamy świadomość, że być może nie udało nam się wyczerpać tematów i uniknąć błędów. Uwagi i sugestie po lekturze prosimy przesyłać na adres: [redakcja@100poradgor.pl](mailto:redakcja@100poradgor.pl).