

MARCIN SUROWIEC

RUSZAJ W LAS



SPIIS TREŚCI

Dlaczego bushcraft?	5
Leave no trace	13
Ekwipunek	19
Schronienie	20
Plecak	60
Kuchenska	73
Narzędzia	84
Butelki, manierki, bukłaki – przenoszenie wody	96
Buty	101
Odzież	106
Pozostałe akcesoria	115
Garnki, kociołki, menażki, akcesoria kuchenne	119

Przed wyprawą	129
Zanim wyruszysz	130
Nawigacja i planowanie trasy	141
Sygnalizacja i komunikacja	158
Miejsce na biwak	161
Na wyprawie	169
Woda – zdobywanie i uzdatnianie	170
Ogień	180
Jedzenie i gotowanie	206
Bezpieczeństwo	210
Patenty i triki	224
Pierwszy biwak zimą	246
Błędy na wyprawach	251
Schronienie awaryjne i zestaw przetrwania	259
Rutyna	281
Dodatki	289
Lista ekwipunku	290
Propozycje tras	296
Spis zdjęć i zrzutów ekranu	327





Kontakt z naturą to pierwotna, niezastępowalna potrzeba każdego człowieka, choć czasem chowamy ją głęboko i zagłuszamy rozrywkami oferowanymi przez technologiczne i cywilizacyjne zdobycze XXI wieku. Tymczasem mam wrażenie, że im bardziej przyspiesza nasze codzienne życie, tym więcej wyciszonego kontaktu z naturą potrzebujemy.

Ludzie mają najróżniejsze motywacje, aby wyjść w teren. Może to

być bicie rekordu na jakimś szlaku, sprawdzenie swoich umiejętności w trudnych warunkach, a bardzo często będzie to po prostu potrzeba aktywnego wypoczynku. Aktywnego, czyli takiego, podczas którego męczymy ciało, aby dać odpocząć głowie. W terenie sprowadzamy nasze życie do kilku powtarzalnych czynności, odcinając się od cyfrowego szumu towarzyszącego nam na co dzień.

- Kto z nas dziś zna – ale tak naprawdę – uczucie głodu lub pragnienia?
- Kto z nas dziś z nutką niepewności zastanawia się, czy wieczorem będzie miał dostęp do wody pitnej?
- Kiedy ostatni raz było nam naprawdę zimno lub gorąco?
- Czy pamiętamy uczucie zmęczenia, które doprowadza nas do tego, że myślimy tylko o tym, aby się położyć spać?
- Ilu z nas wie, jak bardzo potrafi rozgrzać ognisko w chłodną noc?

Na tym etapie możecie się zastanawiać, czy chcecie Was do pogłębienia relacji z naturą zachęcić, czy zniechęcić – ale uwierzcie mi, że chodzi o to pierwsze.

Głód, pragnienie, wychłodzenie, zmęczenie – to wszystko proste i pierwotne uczucia, których nie doznajemy, żyjąc w jednym z bogatszych państw świata. Naszymi zmartwieniami już nie są zimno czy dostęp do czystej wody. Naturalnie przez to trudno nam doceniać i widzieć wartość w rzeczach prostych. W ciepłe bijącym od ogniska. W kawałku materiału rozciągniętego nad głową, który daje osłonę od deszczu. W górskim strumieniu zapewniającym czystą, pitną wodę. Dziś w tych prostych rzeczach trudno nam znajdować radość. **Gdy jednak świadomie zrezygnujemy z naszych codziennych wygod, łatwiej docenimy to, co mamy.** Może zabrzmieć to banalnie, ale naprawdę poczuwamy, że żyjemy.

Rozpoczęcie przygody z biwakowaniem to świetny sposób, aby choć na chwilę wrócić do takiego prostego życia.

Bushcraft doskonale redukuje stresy codzienności. Bez terminarza, bez powiadomień i przypomnień. Sprowadza życie do najprostszych czynności, które całkowicie absorbują nasz umysł i ciało. Woda, ciepło, jedzenie, spanie – często tylko o to będziemy się martwić.

Lubię ultramaratony rowerowe. To świetna forma wypoczynku. Nic tak nie relaksuje, jak przejechanie tysiąca kilometrów na rowerze z noclegami w lesie.

No dobrze, nieco przesadzam, ale tylko po to, aby uwidocznić pewną kwestię. Z jednej strony przejechanie tysiąca kilometrów na rowerze to rzecz wymagająca, ale z drugiej – w czasie takiej rowerowej wyprawy całe moje ciało i umysł okupują tylko cztery myśli: jechać, pić, jeść i spać. Nic więcej. Całe moje życie sprowadza się wtedy do realizacji tych czterech prostych zadań.

Bez względu na to, jaką formę biwakowania wybierzemy – czy będzie to spokojny biwak stacjonarny, przejście Głównego Szlaku Beskidzkiego, czy właśnie

wspomniany ultramaraton rowerowy – **na czas tej aktywności nasze życie zostanie maksymalnie uproszczone.**

Ta prostota życia w naturze nie wpływa na nas tylko „tu i teraz”. Jej skutki rozciągają się w czasie. Po dłuższej wyprawie na pewno docenimy fakt, że w domu wystarczy odkręcić kran i leci ciepła woda, że nasz budynek jest ogrzewany i w czasie deszczu woda nie kapie nam na głowę.

Oprócz tej prostoty ogromnym atutem biwakowania będzie bliskość natury. Może dawno nie oddychaliście naprawdę czystym powietrzem, może dawno nie doświadczyliście prawdziwej, głębokiej ciszy. Może dawno nie widzieliście rozgwieżdżonego nieba niezanieczyszczonego światłem ludzkiej cywilizacji.

Przygoda z bushcraftem i biwakowaniem da wam na to szansę.

Sprawne radzenie sobie w terenie daje poczucie sprawczości i samodzielności. Żyjąc w nowoczesnym świecie, wiele codziennych czynności wykonujemy dzięki pomocy jakiegoś urządzenia, usługi albo aplikacji. Mamy mało okazji, aby faktycznie zrobić coś od początku do końca własnymi rękami i poczuć tę prostą satysfakcję z nawet małego osiągnięcia. W chwili, gdy powstaje ta książka, nie ma jeszcze aplikacji, które rozpalą za nas ognisko i rozłożą nasz namiot.

Naprawdę wierzę w to, że kontakt z naturą czyni nas lepszymi ludźmi. Jeszcze bardziej doceniamy codzienne udogodnienia i przewartościujemy problemy, które wczoraj mogły wydawać się nam poważne. Nabieramy zdrowego dystansu. A to niewątpliwie ma długofalowy wpływ na nasze życie.

Wędrówka może być trudna i wymagająca albo bardzo spokojna – wybór należy do nas. Zawsze jednak będzie to jakaś forma aktywności fizycznej. Z pewnością zyska też więc na tym nasze zdrowie fizyczne – nie tylko psychiczne.

Choć wielu z nas odkrywa w sobie tę naturalną potrzebę, spędzanie czasu w przyrodzie dziś nie przychodzi nam intuicyjnie. To, co było codziennością naszych przodków, dla nas jest nowością wymagającą zbadania – zrozumienia relacji zachodzących w naturze, poznania potrzeb i mechanizmów rządzących naszym ciałem.

Musimy wiedzieć, jak z naturą obcować, aby było to bezpieczne i dla nas, i dla otaczającej nas przyrody.

Musimy nabyć najważniejsze umiejętności, ale też prawidłowo dobrać ekwipunek, aby czerpać z natury tylko tyle, ile jest konieczne.

I tu z pomocą przychodzi bushcraft.

Bushcraft w wolnym tłumaczeniu to leśne rzemiosło, zespół technik i umiejętności pozwalających na długotrwałe bytowanie w środowisku naturalnym przy użyciu minimalnych zasobów. Nie jest to pojęcie tożsame z survivaliem. Survival to wyłącznie sztuka przetrwania i dotyczy sytuacji, w których nasze zdrowie lub życie jest zagrożone. Umiejętności survivalowe, w przeciwieństwie do bushcraftowych, nie będą dotyczyły tylko działania w środowisku naturalnym.

Nasza wiedza i umiejętności bushcraftowe nie tylko mają pozwolić nam przetrwać, ale też mają zapewnić nam komfortowy wypoczynek w terenie.

W bushcraftcie w zasadzie zawsze będziemy odwoływać się do dawnych technik, wypracowanych setki czy nawet tysiące lat temu. Jednak musimy nasze działania dostosować do warunków środowiskowych XXI wieku. Wiele technik bushcraftowych ma bardzo inwazyjny wpływ na środowisko naturalne, a inne mają dziś wyłącznie wartość historyczną. W tej książce przesiewamy te techniki i umiejętności przez sito realnych potrzeb w obecnych czasach.

Z pewnością w waszych głowach pojawi się mnóstwo pytań. Na część z nich postaram się odpowiedzieć już na wstępie.

Czy to jest bezpieczne?

Bez wątpienia najczęściej zadawanym mi pytaniem w kontekście biwakowania jest pytanie o zagrożenia ze strony dzikich zwierząt. W końcu każdego dnia jesteśmy bombardowani doniesieniami medialnymi o kolejnych ofiarach dzikich zwierząt w polskich lasach.

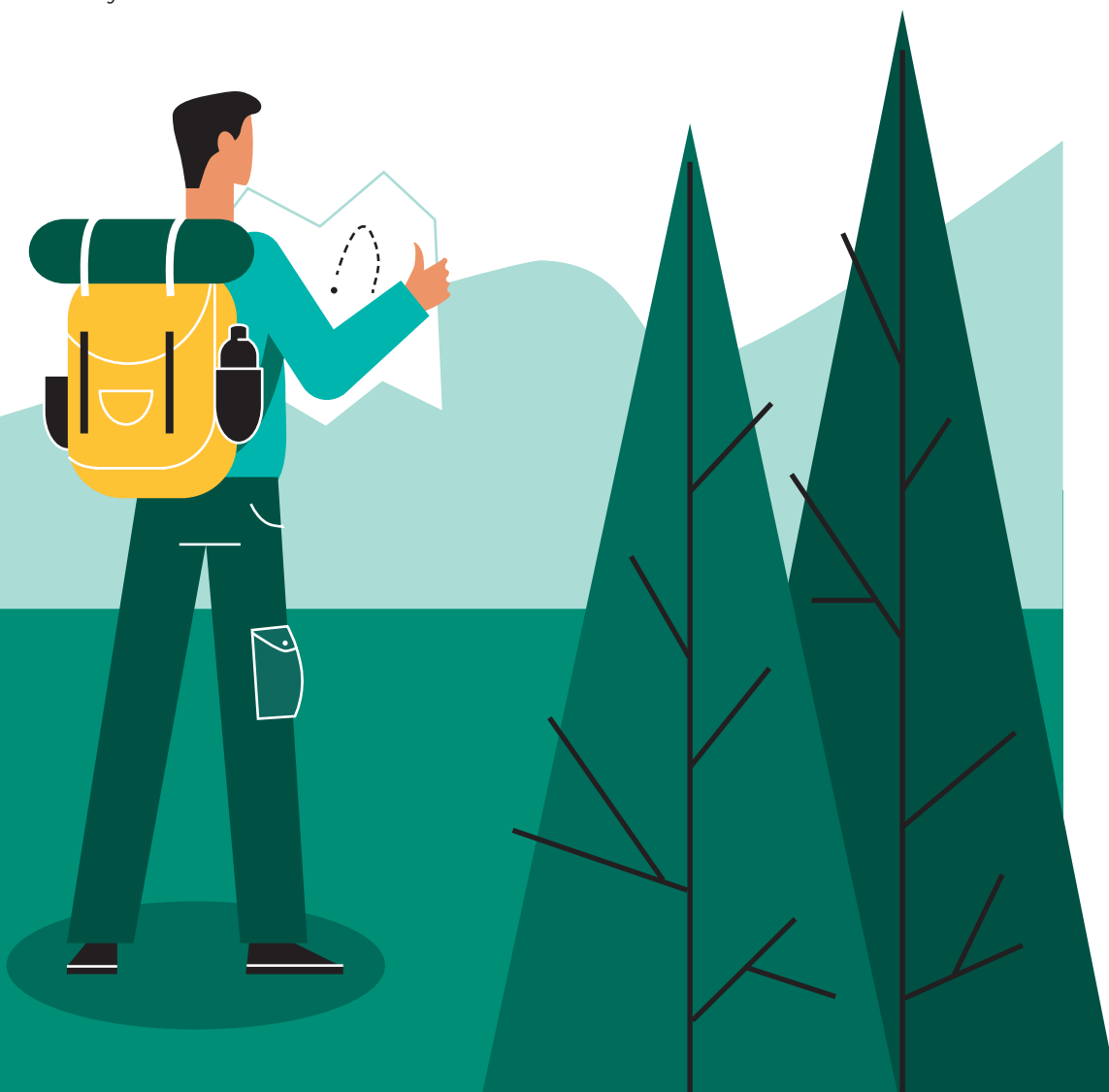
A nie, jednak nie jesteśmy...

Może dlatego, że takie rzeczy po prostu się nie dzieją.

Dla dzikich zwierząt to my jesteśmy naturalnym zagrożeniem. Zwierzęta mieszkające w naszych lasach nie atakują ludzi. Mimo że mam na swoim koncie setki biwaków, nigdy nie zdarzyło się, aby zwierzęta zakłóciły mi leśny wypoczynek. Wyjątkiem były popielice – małe szare gryzonie, które kręciły się wokół obozu, licząc na coś do jedzenia. **W polskich lasach dzikie zwierzęta nie stanowią zagrożenia.**

Bezpieczeństwo nie dotyczy jednak tylko dzielenia przestrzeni z mieszkańcami lasu, ale także szeroko pojętego funkcjonowania w leśnych warunkach. Właśnie dlatego przygodę z biwakowaniem najlepiej zacząć metodą małych kroków. Najpierw latem, a potem gdy jest nieco chłodniej. To pozwoli budować nam doświadczenie niezbędne do bezpiecznego biwakowania. Zagrożeń obiektywnych jest niewiele i bardzo łatwo i intuicyjnie możemy się na nie przygotować.

W tej książce opowiem wam, jak przygotować się na biwak, aby nie doprowadzić się do hipotermii lub przegrzania, jak zdobyć wodę w terenie i przyszykować schronienie. Jak bezpiecznie zaplanować wędrówkę i co zrobić, gdy w górach zaskoczy was burza.



Ile to wszystko kosztuje?

W krajach anglosaskich jest takie powiedzenie: *Outside is free*. To niewątpliwie ogromna zaleta bushcraftu i biwakowania – **te aktywności są dostępne dla każdego, za darmo**. Mamy darmowy dostęp do lasów, wstęp na górski szlak czy spływ rzeką.

A co z ekwipunkiem? Oczywiście dziś możemy wydać sporą sumę, aby skompletować wszystkie gadżety potrzebne do biwakowania. Możemy jednak zacząć naszą przygodę naprawdę niewielkim nakładem finansowym. W kolejnych rozdziałach przedstawię wam kilka kompletnych list ekwipunku na różne warunki, ale już teraz mogę napisać, że w najprostszym wariancie, godząc się na wiele kompromisów, kupimy wszystko i zamkniemy budżet w kwocie 1000 złotych. Jeśli kupujemy sprzęt najwyższej jakości, możemy zmieścić się w kwocie około 5000 złotych. Wydawanie takiej kwoty w żadnym przypadku nie jest konieczne, ale dla chcącego – proszę bardzo.

Biwakowanie to prostota. Wybierając taką aktywność, możemy odciąć się od wielu codziennych gadżetów i udogodnień, bo ma być prosto. W tym tkwi piękno spędzania czasu w naturze – naprawdę nie potrzebujemy wielu przedmiotów. Przecież cały wasz dobytek na wyprawę, małą czy dużą, musi się zmieścić w niewielkim plecaku!

Uwierzcie mi, że poczujecie coś niesamowicie uwalniającego, gdy na wyprawie zdacie sobie sprawę z tego, że faktycznie wszystko, czego potrzebujecie, tu i teraz, mieści się w niewielkim tobołku.

Gotowi, by przyrzeć się bliżej sztuce bushcraftu? No to zaczynamy!

PLECAK



Mówi się, że najważniejszym elementem ekwipunku piechura są buty, a zaraz po nich plecak. Powiedzenie to sięga czasów, kiedy w zasadzie wszyscy byli skazani na wędrówkę z ciężkim plecakiem. Czasów, w których nie było ani lekkiego ekwipunku, ani lekkiej metody na jego przenoszenie.

Dziś to powiedzenie jest nadal aktualne, ale z jednym zastrzeżeniem

– tradycyjne kryteria wyboru plecaka nie będą dotyczyły wędrówek w stylu *ultralight*.

Na potrzeby tego rozdziału założymy jednak najpopularniejszy scenariusz, w którym nasz ekwipunek waży nieco więcej.

Źle dobrany plecak potrafi zabić całą przyjemność z wędrówki. Wąskie szelki mogą boleśnie wbijać się w ra-

miona, a brak pasa biodrowego uniemożliwi odpowiednie rozłożenie ciężaru na naszym ciele. Bez praktycznych kieszeni nie będziemy mogli wygodnie korzystać z ekwipunku w trakcie marszu. Ciężki plecak może doprowadzić do tego, że pod koniec dnia będziemy już tylko liczyć kroki pozostałe do miejsca biwaku i myśleć o tym, żeby w końcu zrzucić obciążenie z ramion. Na takim poziomie zmęczenia nie ma mowy o tym, aby cieszyć się w pełni wędrówką.

Moim zdaniem, kompletując cały ekwipunek, **wyбір plecaka powinien być dokonywany jako ostatni**. Przecież, aby świadomie zdecydować, jakiego plecaka potrzebujemy, musimy wiedzieć:

- jak długie wędrówki planujemy – zarówno w kontekście dni, jak i dziennego dystansu,
- jak często będziemy mogli uzupełniać zapasy jedzenia i wody,
- jakim sprzętem biwakowym dysponujemy.

Najpierw musimy więc skompletować wszystko to, co chcemy spakować, a dopiero potem zastanowić się, do jakiego plecaka to zmieścimy. Te wszystkie decyzje wymagają doświadczenia, którego siłą rzeczy nie mamy na początku przygody z biwakowaniem. Spróbujmy więc znaleźć plecak możliwie uniwersalny i wygodny.

Jak długo i jak daleko będziemy wędrować – to pierwsze kryterium, które musimy wziąć pod uwagę, wybierając plecak.

Może szukamy plecaka, który zmieści wszystko na stacjonarny biwak w lesie, bo nie planujemy dalekiego marszu, tylko krótką wędrówkę na miejsce obozu. W takim przypadku waga plecaka i wygoda systemu nośnego schodzą na dalszy plan i skupiamy się przede wszystkim na jego pojemności – tak żeby zmieścić wszystko to, czego potrzebujemy, i to, co chcemy ze sobą zabrać na wygodny biwak.

Gdy wybieram się na zimowy biwak z dużym namiotem ogrzewanym piecem, to przede wszystkim interesuje mnie duża pojemność plecaka. Wiem, że ładunek i tak będzie na tyle ciężki, że nie ma mowy o długim marszu.

Jeśli jednak planujemy dłuższą wędrówkę, przy wyborze plecaka uwzględnijmy koniecznie większą liczbę kryteriów. Po całym dniu wędrówki z obciążonym plecakiem pocujemy każdą, nawet najmniejszą niedogodność pakunku.

Myśląc o ogólnej wadze ekwipunku, warto pamiętać, że największy wpływ na nią mają trzy elementy: schronienie, system do spania (mata i śpiwór) oraz właśnie plecak. Mówimy tu o tak zwanej wadze suchej, czyli bez uwzględnienia jedzenia, wody i paliwa.

Gdy zaczynałem przygodę z biwakowaniem, uwielbiałem sprzęt wojskowy. Składał się z niego w zasadzie cały mój ekwipunek. Wyposażenie wojskowe było bardzo wytrzymałe i, nie ma co ukrywać, wyjątkowo tanie w porównaniu ze sprzętem dedykowanym turystom. W czasach studenckich był to jedyny ekwipunek, na jaki mogłem sobie pozwolić.

Do dziś pamiętam, jak z wypiekami na twarzy otwierałem paczkę od cioci z Ameryki (sic!), w której był plecak MOLLE (ang. *Modular Lightweight Load-bearing Equipment*) armii USA. Plecak prezentował się doskonale i miał ogromną pojemność 80 litrów. Dwie niezależne komory wykonano z niezwykle trwałego nylonu w kamuflażu Woodland. Miał potężne szelki i pas biodrowy, a to wszystko przymocowane systemem taśm do kompozytowego stelaża. John Rambo pokiwałby głową z uznaniem. Ten piękny plecak miał jednak pewną wadę – pusty ważył aż 4 kilogramy! W tamtych czasach mój ekwipunek na weekendowy wypad do lasu osiągał wagę nawet 25 kilogramów. Wyciągam na światło dzienne te mroczne wspomnienia tylko na potrzeby tej książki!

Na początku naszej przygody z biwakowaniem rzadko zwracamy na to uwagę, tymczasem waga pustego plecaka jest niezwykle istotna. Natomiast musimy oczywiście tę wagę rozważyć w połączeniu z jego pojemnością.

Pojemność mówi nam, ile ekwipunku zmieścimy do plecaka, wykorzystując wszystkie jego kieszenie. Podaje się ją w litrach. Producenci najczęściej mierzą ten parametr, wypełniając plecak niewielkimi piłeczkami, które następnie przesypują do pojemnika z odpowiednią skalą. Nie jest to metoda zunifikowana i może się okazać, że plecaki różnych producentów o rzekomo tej samej pojemności w rzeczywistości będą się różniły rozmiarem.

Często na większych plecakach pojemność może być określona w formie „X+Yl”, na przykład „40 l + 10 l”. Takie oznaczenie najczęściej mówi, że plecak posiada główną komorę o pojemności 40 litrów oraz rozwijany komin, który pozwala zwiększyć pojemność głównej komory o podaną wartość (w naszym przykładzie o 10 litrów).

Przy założeniu, że nie musimy zabierać żadnego specjalistycznego sprzętu (liny, sprzęt alpinistyczny, packraft i tym podobne), możemy bezpiecznie stwierdzić, że plecak o pojemności 50 litrów to dobry punkt wyjścia. Nawet jeśli zabierzemy nieco większy namiot i śpiwór syntetyczny, to ta pojemność powinna wystarczyć, aby wszystko zmieścić do plecaka.

Wzorowany na militarnych konstrukcjach plecak o takiej pojemności może ważyć od 2,5 kilograma do 4 kilogramów. Tak samo pojemny plecak turystyczny z rozbudowanym systemem nośnym będzie ważył 1,2–1,6 kilograma, a plecak z kategorii *ultralight*, zachowując ten sam litraż, może ważyć 700–800 gramów.

Te różnice w wadze wynikają przede wszystkim z wagi samego materiału, z którego uszyto plecak. Konstrukcje wojskowe szyte są z bardzo wytrzymałych, ale ciężkich tkanin. W cywilnym świecie nie potrzebujemy plecaków o tak dużej wytrzymałości.

Drugą kwestią wpływającą na wagę plecaka jest stopień rozbudowania systemu nośnego. Plecaki turystyczne z rozbudowanym systemem nośnym pozwalają wygodnie przenosić 14–18 kilogramów ekwipunku. Plecak *ultralight*, pozbawiony rozbudowanego systemu nośnego, będzie wygodny tylko przy niższej łącznej wadze ekwipunku.

BUDOWA PLECAKA

W większości plecaki składają się z głównej komory (ta może być podzielona na dwie części), a do tej komory są przyszyte rozmaite kieszenie oraz zamocowany jest system nośny.

Taki system składa się z wewnętrznego stelaża nadającego bryłę plecakowi i stabilizującego wagę ekwipunku. Stelaż stanowi również barierę między twardymi elementami wyposażenia a plecami – dzięki niemu nie musimy się martwić, że jakiś przedmiot będzie nieprzyjemnie uwierał nas podczas marszu.

Nie mniej istotny element systemu nośnego to szeroki, ergonomiczny pas biodrowy dopasowany do naszego ciała. W dobrych systemach pas przylega nieprzerwanie do naszych bioder na około 80 procent obwodu ciała. Patrząc na taki pas z góry, widzimy coś na kształt podkowy, która ma się idealnie dopasować do naszych pleców i bioder.

Z przodu, na brzuchu, mamy klamry, którymi możemy regulować zaciągnięcie pasa. W dobrych pasach biodrowych zaciągamy pas, ciągnąc taśmy przed siebie lekko po skosie. To dużo wygodniejszy sposób niż zaciąganie taśmy „za siebie”.

Kolejnym elementem systemu nośnego są szerokie szelki z pasem pierśowym. Szelki służą do stabilizacji ładunku. W górnej ich części powinny być wszyte taśmy, które pozwalają przyciągnąć cały pakunek bliżej ciała. Dobre plecaki mają możliwość regulacji długości systemu nośnego i precyzyjnego dopasowania go do naszego wzrostu – nie znajdziemy tego w plecakach ultralekkich.

Cały system nośny powinien być pokryty siatką dystansującą poprawiającą wentylację w miejscach styku plecaka z naszym ciałem.

Plecaki turystyczne mogą być wyposażone w liczne udogodnienia. Szczególnie zwracam uwagę na to, aby plecak posiadał:

- boczne, duże, elastyczne kieszenie z siatki na butelki z wodą (uwaga: wędrując w górach typu alpejskiego – dotyczy to naszych Tatr – nie wolno w takich kieszeniach przenosić ciężkich, niezabezpieczonych przedmiotów. Na stromym szlaku litrowa butelka pełna wody, wypadając z takiej kieszeni, staje się pociskiem, który może spaść na kogoś pod nami);
- centralną, siatkową, elastyczną kieszeń do przenoszenia na przykład kurtki przeciwdeszczowej, mokrego tarpa czy małej maty do siedzenia;
- taśmy i gumki pozwalające przypiąć kije trekkingowe;
- obszerne, elastyczne kieszenie na pasie biodrowym – to dobre miejsce na przekąski, nawigację GPS lub aparat fotograficzny (uwaga: koniecznie sprawdźcie, czy faktycznie da się coś włożyć do tej kieszeni, gdy plecak jest już na plecach. W wielu plecakach te kieszenie działają, gdy pas biodrowy nie jest napięty, a po założeniu plecaka pas biodrowy napina materiał i nagle okazuje się, że trudno jest korzystać z takiej kieszonki);
- system zaciągania i otwierania komory jedną ręką – niby drobna rzecz, ale podczas wędrowki docenimy wygodę tego rozwiązania;

- system taśm lub gum pozwalających na kompresję plecaka – może się zdarzyć, że na wycieczce pozostanie nam w plecaku wolna przestrzeń – jeśli nie skompresujemy go, to luźny ekwipunek może się przemieszczać, destabilizując ładunek i utrudniając marsz;
- górną kieszeń w klapie na lekkie rzeczy, które warto mieć pod ręką – może to być apteczka, mapa, zestaw naprawczy, latarka, filtr do wody i tym podobne;
- taśmy do troczenia dodatkowego ekwipunku – przynajmniej na dole – pozwolą przypiąć karimatę na zewnątrz plecaka;
- pokrowiec przeciwdeszczowy;
- odpinaną i regulowaną klapę – w pewnych sytuacjach pozwala to spakować plecak ponad deklarowaną pojemność;
- dodatkowy boczny lub frontowy dostęp do komory plecaka – miły dodatek, który umożliwia wyjęcie czegoś ze środka plecaka bez konieczności wyjmowania wszystkiego od góry przez główny otwór komory.

Są też elementy plecaków, których nigdy lub prawie nigdy nie wykorzystuję. Na przykład w większych plecakach nigdy nie korzystałem z podziału głównej komory na dwie części. W praktyce taki podział oznacza, że trudniej wypełnić plecak ekwipunkiem bez „martwych”, pustych przestrzeni. Na szczęście najczęściej główna komora jest podzielona na dwie części za pomocą panelu odpinanego zamkiem i można ten podział łatwo zlikwidować.

W dużym plecaku nie potrzebuję też kieszeni na bukłak – to taki duży pojemnik na wodę wykonany z miękkiego tworzywa. Dla mnie jest to mniej wygodne rozwiązanie w czasie wędrowek z większym plecakiem niż przenoszenie wody w normalnych butelkach.

Bukłak najczęściej pakujemy do środka plecaka, do specjalnej kieszeni najbliższej naszych pleców. W praktyce najpierw musimy włożyć ten bukłak, a dopiero potem pakujemy resztę ekwipunku. Gdy więc podczas wędrowki przyjdzie konieczność uzupełnienia wody, może się okazać, że musimy wypa-

kować sporą część zawartości plecaka, aby ponownie umieścić pełny bukłak w kieszeni na plecach.

Bukłak moim zdaniem jest lepszy na jednodniowe wędrówki, gdy nosimy mniej ekwipunku. Świetnie też sprawdzi się na wyjazdach rowerowych, gdy na plecach mamy tylko mały plecak, właśnie z wodą.

Rozsądny kompromis dla większości z nas to wybór solidnego plecaka turystycznego z pełnym systemem nośnym, czyli z szerokimi szelkami i szerokim pasem biodrowym oraz z wewnętrznym stelażem.

Plecaki *ultralight* mają sens tylko wtedy, gdy cały nasz pozostały ekwipunek jest bardzo lekki. Po prostu nie są one konstruowane do wygodnego przenoszenia większych obciążeń. Jeśli cały twój ekwipunek waży w granicach 5–6 kilogramów (pamiętaj, że cały czas mówię o ekwipunku „suchym” – bez wody, jedzenia i paliwa), śmiało możesz rozważać zakup plecaka z kategorii *ultralight*. Jeśli wadze twojego ekwipunku bliżej do 10 kilogramów, wybierz plecak z rozbudowanym systemem nośnym, ale pamiętaj, aby jego waga nie przekraczała 1,6 kilograma.

Plecaki wojskowe zostawiłbym wyłącznie miłośnikom takiej stylistyki.

PAKOWANIE PLECAKA

Aby wędrówka z plecakiem była wygodna i bezpieczna, należy go prawidłowo spakować. I tu trzeba zadbać o trzy aspekty: zabezpieczenie przed deszczem kluczowego ekwipunku, prawidłowe rozłożenie wagi oraz łatwy dostęp do wybranych przedmiotów.

Zabezpieczenie przed deszczem

Zdecydowana większość plecaków turystycznych nie jest wodoodporna. Materiał, z którego są uszyte, może zapewnić niezłą ochronę przed przemoknięciem, ale szwy nie są ani impregnowane, ani podklejone i przepuszczają wodę. Czasem wystarczy położyć plecak na wilgotnej trawie lub glebie, aby przemoczyć jego



dno, a co za tym idzie, przedmioty, które są tam spakowane. Najczęściej tym przedmiotem pakowanym na dole jest śpiwór...

Kluczowy dla naszego bezpieczeństwa i komfortu ekwipunek musimy dodatkowo zabezpieczyć przed przemoczeniem.

Założenie jest proste – w czasie wędrowki może wydarzyć się wszystko – możemy być przemoczeni i zmarznięci. Musimy mieć jednak absolutną pewność, że gdy przyjdzie czas na rozłożenie schronienia, w plecaku znajdziemy suche rzeczy, które zapewnią komfort i bezpieczeństwo.

Gdy obawiam się deszczu, stosuję potrójny system zabezpieczenia, który do tej pory jeszcze nigdy mnie nie zawiodł.

Po pierwsze wewnątrz plecaka układam dużym, odpornym workiem na śmieci. Worek musi mieć taką pojemność, aby swobodnie wypełnił cały plecak. W praktyce będą to worki o pojemności 100–120 litrów.

Po drugie najważniejsze przedmioty, czyli śpiwór, materac, bieliznę do spania, elektronikę oraz dodatkową warstwę ocieplającą (kurtkę puchową), pakuję w dodatkowe osobne worki typu *dry bag*. *Dry bag* (z angielskiego „suchy worek”) to worek wykonany z wodoodpornego materiału z klejonymi lub zgrzewanymi szwami. Posiada rolowane zapięcie, które po kilkukrotnym zwinięciu skutecznie chroni zawartość worka przed zalaniem, chociaż nie gwarantuje ochrony przed wodą w razie długotrwałego, całkowitego zanurzenia bagażu. Przedmioty pakuję właśnie do tego dużego worka na śmieci wyściełającego plecak. Ważne, aby przynajmniej rzeczy przeznaczone do spania miały swój osobny *dry bag*. Dzięki temu nie trzeba na przykład otwierać w deszczu worka ze śpiworem, aby wyjąć powerbank lub kurtkę ocieplającą.

Po trzecie gdy pada, zakładam pokrowiec przeciwdeszczowy na zewnątrz plecaka. Sam pokrowiec nie jest wystarczający, gdyż nie zabezpiecza pleców plecaka. Podczas intensywnych opadów woda przez szwy na plecach dostanie się do środka komory. W teorii można by ten krok pominąć, jednak taki zewnętrzny pokrowiec ograniczy namakanie plecaka i zabezpieczy go przed zabrudzeniem, gdy na przykład trzeba plecak odłożyć na mokrą, błotnistą ziemię.

Taki potrójny system nigdy mnie nie zawiodł i najważniejsze przedmioty zawsze pozostawały w moim plecaku suche.

Rozłożenie wagi bagażu

Im bliżej pleców ułożymy najcięższe przedmioty, tym stabilniejszy będzie plecak w czasie wędrowki. Ta prosta zasada sugeruje, żeby na dół plecaka spakować śpiwór, na środek jedzenie i schronienie oraz zestaw do gotowania. Równomiernie po bokach rozmieścić wodę lub umieścić ją w bukłaku na środku plecaka przy plecach. Natomiast na górze plecaka ułożyć kurtkę na czas postoju i inne rzeczy, które przydadzą się podczas marszu: kompas, nawigację, nóż, przekąski, apteczkę, latarkę czy filtr do wody. Kurtkę przeciwdeszczową możemy umieścić w zewnętrznej kieszeni, aby mieć do niej łatwy dostęp. Podsumowując – **najcięższe przedmioty pakujemy jak najbliżej pleców, a rzeczy potrzebne w marszu u góry, w kieszeni w klapie lub w zewnętrznych kieszeniach siatkowych.**

Ciężkie rzeczy na dole plecaka sprawią, że bagaż będzie nas ciągnął w dół i do tyłu.

Duża waga spakowana na samej górze sprawi, że plecak będzie niestabilny i każde wychylenie zmusi nas do stabilizowania pakunku.

Nierównomiernie rozłożona waga na bokach plecaka obciąży jedną stronę ciała bardziej.

Przed pakowaniem warto podzielić przedmioty na dwie kategorie: rzeczy potrzebne tylko na biwaku i rzeczy potencjalnie potrzebne w trakcie wędrowki.

W zależności od warunków mogą to być różne przedmioty, ale co do zasady schronienie i cały ekwipunek do spania potrzebny jest tylko na biwaku i pakujemy go w taki sposób, aby nie trzeba było go naruszać podczas marszu.

Pozostałe rzeczy pakujemy w miejsca łatwo dostępne i tak, aby nie rozszczelnić przeciwdeszczowego systemu zabezpieczającego bagaż do spania.

Podstawowe błędy w pakowaniu plecaka

Gdy wędruję po szlakach i obserwuję innych, w oczy rzucają mi się najczęstsze błędy popełniane przy pakowaniu plecaka.

● Śpiwór na zewnątrz

Najpoważniejszy i często spotykany błąd to pakowanie śpiwora na zewnątrz bez żadnego zabezpieczenia przeciwdeszczowego. Błąd ten naturalnie jest skutkiem złego doboru plecaka – mamy za mały plecak

i śpiwór, jako przedmiot o często największej objętości, pakujemy na zewnątrz. Wiemy już, że śpiwór ma największy wpływ na nasze bezpieczeństwo i komfort. Dlatego to właśnie ten przedmiot należy chronić najbardziej. Zapakowanie śpiwora na zewnątrz plecaka grozi zgubieniem go, zniszczeniem lub przemoczeniem – zawsze pakujemy go więc do środka!

● **Choinka bożonarodzeniowa**

Czasem właśnie tak wyglądają plecaki turystów na szlaku. Wiele dyndających luźno przedmiotów doczepionych na zewnątrz plecaka. To znów sytuacja, w której łatwo coś zgubić lub zahaczyć jakimś przedmiotem o gałąź czy skały. Ciężki przedmiot luźno wiszący na plecaku będzie bujał się i zaburzał naszą równowagę z każdym krokiem.

Wszystko pakujemy do plecaka! Przy czym pisząc „do plecaka”, mam również na myśli zewnętrzne kieszenie siatkowe. Tych używamy tak, aby nic z nich nie wystawało.

● **Rozpięte kieszenie**

Kolejny błąd to wędrowanie z rozpiętymi kieszeniami plecaka. Wielokrotnie mijałem turystów, którzy maszerowali z niedomkniętą lub luźno zaciągniętą kieszenią w plecaku. To najprostsza droga do zagubienia elementów ekwipunku.

Musimy sobie wypracować prostą rutynę – plecak zawsze zamknięty! Wyciągamy coś z plecaka na postoju i od razu po wyjęciu przedmiotu zamykamy kieszeń lub komorę. Jeśli tego nie zrobimy, a plecak się przewróci, coś może z niego wypaść, a my tego nie zauważymy.

Drobne przedmioty powinniśmy pakować w opakowania zbiorcze, aby nie leżały luźno w plecaku.

● **Po co mi system nośny...**

Kolejny często spotykany błąd to źle wyregulowany lub po prostu nieużywany system nośny. Ileż to razy widywałem turystów z grymasem bólu na twarzy. Wędrując, podtrzymywali rękami szelki plecaka, aby dać chwilę wytchnienia ramionom... A pasy biodrowe ich plecaków, niezapięte, dyndały sobie wesoło w rytm kroków. Korzystajmy z udogodnień plecaków – system nośny to największe z nich.

PRZYKŁADOWY ROZKŁAD RZECZY W PLECAKU NA LEŚNY BIWAK

GLÓWNA KOMORA

- **Na dole plecaka:** śpiwór, mata, ubrania do spania, kurtka docieplająca
- **W środku plecaka przy plecach:** piła, siekiera, jedzenie, zestaw do gotowania, worek z akcesoriami
- **Na górze plecaka:** kurtka przeciwdeszczowa, tarp

KIESZEŃ W GÓRNEJ KŁAPIE PLECAKA

- apteczka
- filtr do wody wraz ze składaną butelką
- nóż
- latarka

KIESZEŃ SIATKOWA CENTRALNA

- mata do siedzenia

BOCZNE KIESZENIE SIATKOWE

- butelki z wodą

KIESZENIE NA PASIE BIODROWYM

- przekąski na czas marszu
- nawigacja GPS