

# Ski-tourowe ABC

Założony ślad narciarski to coraz częstszy widok w Tatrach. Na zdjęciu podejście na Rakoń od strony słowackiej przez Dolinę Rohacką i przełęcz Zawrat

Narty to, zaraz po kole, najwspanialszy wynalazek ludzkości. W Alpach spotkanie zimą piechura należy do rzadkości, podczas gdy w Tatrach to narciarze terenowi wciąż stanowią mniejszość. Kto jednak raz spróbował ski-touringu, wie, że nie ma logiczniejszego sposobu poruszania się po śniegu.

## Przemysław Falczyński

**B**ariery wejścia w tę zabawę są z grubsza dwie. Pierwsza to sprzęt – niby drogi, bo na przyzwoity komplet trzeba wydać 3-4 tysiące złotych, ale pociesmy się, że jacht jest przecież jeszcze droższy. Bariere sprzętową na szczęście pomoże pokonać całkiem spory rynek sprzętu używanego, a także dobrze zaopatrzone wypożyczalnie. Gorzej z umiejętnością jazdy na nartach – tu, niestety, nie ma zmiłuj. Trzeba być przynajmniej średnich umiejętności narciarzem, który panuje nad deskami, żeby ski-tourowa wycieczka

była i przyjemna, i – co najważniejsze – bezpieczna. Jazda w terenie jest trudniejsza niż na przygotowanych trasach, a upadki – bardziej niebezpieczne. Zanim więc ruszysz na nartach do serca gór, spędź kilka godzin na przygotowanej trasie, szlifując technikę.

Ski-tourową przygodę najlepiej byłoby rozpocząć na kursie lub w towarzystwie doświadczonych znajomych. A że nie zawsze jest taka możliwość, poniżej przedstawiamy kilka stosunkowo łatwych, a jednocześnie dostarczających pełni ski-tourowych wrażeń wycieczek narciarskich.

## Klasyk nad klasyki

Naszą pierwszą bazą będzie schronisko w Dolinie Chochołowskiej w Tatrach – wygodne pokoje, dobra kuchnia i dostatek ciepłej wody w kranie to nie wszystkie zalety tej miejscówki. Jeszcze ważniejsze jest to, że – po pierwsze – lubią tu narciarzy, a po drugie – dookoła rozciągają się wspaniałe i niezbyt trudne tereny ski-tourowe trzech dolin: Wyżniej Chochołowskiej, Jarząbczej i Starorobociańskiej.

Długi marsz doliną do schroniska – około siedmiu kilometrów – będzie świetną okazją do pierwszego kontaktu z fokami,



FOT. JERZY MAJEWSKI

ułożenia buta do nogi lub na odwrót (uwaga na obtarcia stóp; łatwiej o nie podczas marszu po prawie płaskim dnie doliny niż później, w trakcie wysokogórskich wycieczek) i potrenowania ruchu fok po śniegu. Pamiętajcie, aby deski suwać, a nie podnosić! Wreszcie – to świetna okazja do rozważenia przydatności każdej rzeczy, którą włożyliśmy do plecaka. Zanim wyjdziecie z lasu na Polanę Chochołowską, co najmniej jedna trzecia zabranych rzeczy okaże się zbędnym luksusem. Cóż, sztuka pakowania się „na lekko” jest dla ski-tourowca nie mniej ważna niż sprawne zwroty w zakosie.

Na pierwszy ogień pójdzie Rakoń (1879 m n.p.m.) – niepozorna buła w grani prowadzącej na Wołowiec. Myślę, że większość z Was doskonale zna tę drogę, przynajmniej latem. Dla narciarzy wysokogórskich Rakoń to klasyk nad klasyki – to tu właśnie zazwyczaj stawia się pierwsze ski-tourowe kroki albo kieruje czubki

nart, gdy pogoda nie pozwala na realizację innych, ambitniejszych celów. Tylko nie pomyślcie sobie, że Rakoń to takie byle co. To wspaniała kilkugodzinna tura, przepiękna widokowo i zakończona rewelacyjnym zjazdem narciarskim.

Ze schroniska na Polanie Chochołowskiej można rozpocząć wycieczkę żółtym szlakiem wzdłuż Potoku Bobrowieckiego, ale wygodniej foczy się zaznaczaną na niektórych mapach trasą narciarską. Aby ją odnaleźć, należy, stojąc twarzą w stronę wejścia do schronu, poniżej schodów, skierować się w lewo, minąć schronisko, mając je po swojej prawej stronie, i wejść w las, kierując się na zachód. Po chwili odnajdziecie nartostradę, która zakosami wspina się stromym tatrzańskim lasem, by po jakimś czasie połączyć się z żółtym szlakiem wyprowadzającym na grań. Na grani, gdzie kończy się las, kierujemy się za znakami niebieskimi w lewo, w kierunku kopuły Grzesia

(1653 m n.p.m.) – początkowo trasa jest dość stroma jak na podchodzenie narciarskie „na wprost”, więc pokonujemy ją kilkoma szerokimi zakosami. I tak oto na fokach zdobywamy nasz pierwszy narciarski szczyt – Grzesia.

Zjazd ze szczytu na Łuczniąską Przełęcz jest za krótki, by warto było odklejać foki. Ale tym bardziej wymaga uwagi, zwłaszcza gdy nie blokujemy pięt do zjazdu – wywrotka do przodu może niestety skutkować wyrwaniem wiązania z narty, gdyby tarcie fok o śnieg gwałtownie zatrzymało deski. Przez następną godzinę, najwyżej półtorej, trasa będzie wiodła szerokim, pięknym widokowo grzbietem Długiego Uplazu – po lewej stronie możemy obejrzeć dno Doliny Wyżniej Chochołowskiej – trasę naszego zjazdu. Po prawej mamy słowacką Dolinę Łataną prowadzącą do Chaty Zverovki.

Po osiągnięciu Rakonia, o czym dowiemy się z drogowskazu na szczycie, ►



FOT. SZYMON ROCHOWIAK

**Najpierw trzeba się trochę namęczyć pod górę, ale zjazd będzie cudowny. Na zdjęciu podejście zielonym szlakiem z Hali Kondratowej na Przełęcz pod Kopą Kondracką**

### Zagrożenie lawinowe

Na narciarskie wycieczki chodzi się tam, gdzie jest stromo, i wtedy, gdy leży śnieg. A to dwa niezbędne warunki występowania lawin. Zagrożenie lawinowe jest więc stałym towarzyszem wszystkich narciarskich eskapad w terenie górskim i nie można się go pozbyć. Jedyną, co możemy zrobić, to trzymać je na rozsądny dystans.

Umiejętność samodzielnej oceny zagrożenia lawinowego zdobywa się latami. Zanim jednak nauczycie się czytać śnieg jak otwartą księgę, zastosujcie kilka podstawowych zasad:

- przed wyruszeniem w góry zapoznajcie się z komunikatem lawinowym, zwracając uwagę nie tylko na stopień zagrożenia, ale także na tendencję (rosnąca/malejąca); pamiętajcie przy tym, że w jedynce lawiny też schodzą;
- odpuśćcie sobie ambitniejsze ski-tourowanie zimą i na trudniejsze wycieczki narciarskie wyruszajcie wiosną, mniej więcej od połowy marca, a jeszcze lepiej w kwietniu;
- podejście trasą planowanego zjazdu pozwoli Wam rozpoznać warunki śniegowe i ewentualnie zdecydować o wycofanie w pół drogi;
- przeczytajcie „Kochaj śnieg, unikaj lawin” Marcina Kacperka i...
- ... zaplanujcie wzięcie udziału w kursie lawinowym (np. [www.kurslawinowy.pl](http://www.kurslawinowy.pl));
- nie ruszajcie w góry bez zestawu lawinowego: detektora, sondy i łopaty oraz umiejętności posługiwania się nimi.

odklejamy foki i przygotowujemy się do pierwszego zjazdu terenowego. Foki wędrują do plecaka, skracamy kijki, zakładamy kask i gogle, dopinamy buty i wpinamy się w narty. Na wszelki wypadek sprawdzimy, czy umieszczony z tyłu buta przełącznik przestawiliśmy z trybu „walk” na „ski” – to częsty błąd, który potrafi odebrać połowę przyjemności narciarskich.

Zjazd rozpoczynamy dokładnie na wschód, tak jak spada stok. Z buli może się on wydawać stromy, ale – po pierwsze – nie jest tu trudniej niż na Kasprowym, a po drugie – już po kilkunastu skrętach teren lekko się wypłaszczy, dając komfortowe nachylenie trasy dla średnio zaawansowanych. Jeśli jednak nie czujemy się bezpiecznie, możemy zjazd rozpocząć w innym miejscu: wtedy ze szczytu Rakonia cofamy się granią około 200 metrów do czegoś na kształt przełączki przed Rakoniem i stąd rozpoczynamy zjazd do Doliny Wyżniej Chochołowskiej – tu stok jest znacznie bardziej płaski i bezpieczny. Jest to też najwygodniejsze miejsce do podchodzenia na Rakon z dna doliny.

Przy okazji naszego pierwszego narciarskiego zjazdu terenowego warto poznać kilka prostych zasad, które zapewnią nam minimum bezpieczeństwa: nie jeździmy na zasadzie „kupą mości panowie”, pchaniem się jednocześnie całą grupą w stok to proszenie się o lawinę; zjeżdżamy krótkimi odcinkami, aby cały czas kontrolować,

co dzieje się z naszymi partnerami, gdzie się znajdują, czy wszystko u nich w porządku; nie popuszczamy nart – szybkość i brawura w jeździe terenowej mogą się źle skończyć, a nie sposób przewidzieć, na jaki śnieg trafimy kilka skrętów niżej. Jeśli nie jest to konieczne, nie podejżdżamy do siebie nawzajem, żeby nie obciążać nadmiernie stoku.

Po osiągnięciu górnych pięter doliny kierujemy się po lewej stronie strumienia w dół – tak mniej więcej jak przebiega szlak zielony – przez łagodne bule Doliny Wyżniej Chochołowskiej. Narciarskie rozkosze kończą się po osiągnięciu linii lasu – od tego miejsca w dół prowadzi niezbyt szeroka ścieżka, która – zwłaszcza jeśli jest wydeptana przez pieszych – potrafi dać w kość, a las po bokach jest zbyt gęsty, by można nim jechać. Czasami najlepszym rozwiązaniem jest po prostu ostrożna, ale męcząca, jazda pługiem. Po kilku minutach tej przeprawy teren robi się jednak bardziej przyjazny i szybkim szusem dojeżdżamy w pobliże schroniska.

Jeśli zdecydujemy się na dłuższy pobyt w Chochołowskiej – a warto! – możemy się wybrać na kolejnego tatrzańskiego klasyka, czyli wycieczkę czerwonym szlakiem prowadzącym przez Krowieniec i Kula-wiec na szczyt Trzydniowiańskiego Wierchu (1758 m n.p.m.). Powrót rynną Krowieńca to fantastyczny zjazd narciarski





FOT. JERZY MAJEWSKI

**Narciarze wysokogórcy stali się częścią tatrzańskiego pejzażu. Na zdjęciu szybki przepak i zmiana trybu „walk” na „ski”**

i plecaka ustawić sobie na szczycie wygodny leżak i poopalać się trochę. Po chwili słodkiego, ski-tourowego lenistwa przepinamy się jednak do zjazdu (pamiętajcie o przełączniku „ski-walk”) i... w dół. Szerokim grzbietem dość łagodnie opuszczamy się za znakami czerwonymi na przełęcz Pod Kopą Kondraczką. Należy jechać ostrożnie, gdyż grań zazwyczaj jest mocno wywiana, a ledwo przykryte śniegiem kamienie tylko czekają, żeby zniszczyć nam ślizgi. Rzadko kiedy ten fragment zjazdu dostarcza narciarskich przyjemności – śnieg jest zmrożony i poniszczony śladami piechurów. Za to zjazd z przełęczy do Doliny Kon-

dratowej to najlepsza nagroda za trudy całego dnia. Stok jest tu zazwyczaj dobrze wyśnieżony i ma optymalne pochylenie (około 35 stopni) dające szybkość przy jednoczesnej kontroli nad deskami. A przede wszystkim jest długi!

Jeśli Kopa została wzięta, pogoda jest jak dzwona, a nie musicie już wracać na dół, warto rozważyć nocleg na Kondratowej i odbycie nazajutrz klasycznej, robionej jeszcze przez pionierów narciarstwa terenowego wycieczki ski-tourowej z przejściem Czerwonych Wierchów i zjazdem z Ciemniaka przez Twardy Uplaz oraz szeroki Narciarski Żleb do Doliny Kościeliskiej. Zjazd ten uchodzi za jeden z najład-

niejszych w Tatrach i jest częstym celem wycieczek z przewodnikiem.

**Na deser – Wysokie**

Jeśli oswoiliście się już ze ski-tourowym szpejem i złapaliście narciarskiego bakcyła, najwyższy czas ruszyć w Tatry Wysokie. Tym razem naszą bazą będzie poczciwy Murowaniec, skąd wybierzemy się na Zadni Granat (2240 m n.p.m.). Dlaczego tam? Bo to jeden z niewielu w okolicy zjazdów oferujących szusowanie otwartym stokiem, a nie w żlebie. Wreszcie, jego południowa wystawa produkuje legendarne śniegi wiosenne – firmy „częściej opisywane w kurierkach, niż oglądane w swej nieskazitelnej postaci w Tatrach. Słońce je musi wysmażyć, a mróz zamrozić, na przemian przez parę dni jednostajnej pogody” – pisał o nich z zachwytem Oppenheim.

Ze schroniska trasa wiedzie początkowo tak jak na Zawrat: najpierw nad Czarny Staw Gąsienicowy i dalej stromo na próg Zmarzłego Stawu. Przy dobrym naśnieżeniu da się nad Zmarzły Staw wejść na nartach, ale jest to sztuka dla sztuki – wygodniej jest na ten krótki odcinek przytroczyć narty do plecaka. Po osiągnięciu tafli stawu odbijamy w lewo za znakami żółtymi i wnosimy się łagodnie dnem Koziej Dolinki. Po prawej stronie dolinę zamyka Orla Perć, zaś po lewej otwiera się nasze narciarskie poletko – stok spadający z Zadniego Granatu.

Szerokimi zakosami, trzymając się raczej wybrzuszeń niż wklęsłości terenu, powoli zaczynamy się wznosić na szczyt. Stok jest dość stromy i – zwłaszcza, gdy jest twardo – warto użyć harszli (noży lodowych montowanych w wiązanie i działających trochę podobnie do raków). Wchodzenie jest wówczas nie tylko łatwiejsze, ale przede wszystkim bezpieczniejsze, gdyż wywrotka może się skoń-

**INFORMACJE PRAKTYCZNE**

**SPRZĘT**

Do uprawiania turystyki narciarskiej są potrzebne:

- buty ski-tourowe – niestety zwykle narciarskie się nie nadają, a w skorupach nie radzę ryzykować (popularne marki to Dynafit, Scarpa, Lowa, Black Diamond); cena: 650-850 zł za starsze modele, ok. 1350-2000 zł za nowe;
- wiązanie turystyczne, czyli takie, któremu luzuje się piętka podczas podejść i blokuje na zjazdy (najpopularniejsze to Dynafit, Fritschi, Naxo, Silvretta); cena: 600-1000 zł za modele „tradycyjne”, a co za tym idzie cięższe, a 1500-1700 zł za lekkie konstrukcje Dynafita (wymagają specjalnych butów);

- narty – najlepiej szerokie i jednocześnie lekkie, o niezbyt małym promieniu skrętu i długości równej mniej więcej wzrostowi narciarza; cena: od 600 zł za zwyczajne narty do 2200 zł za lekkie, szerokie łopaty, świetnie spisujące się nawet w agresywnym zjeździe;
- foki, czyli pasy materiału z jednej strony pokrytego klejem (naklejane na ślizg nart), a z drugiej z mnóstwem krótkich, umieszczonych pod kątem włosków umożliwiających suwanie narty po śniegu do przodu, a blokujących ruch do tyłu; cena: 300-700 zł;
- kije o regulowanej długości; cena: 150-500 zł;

- zestaw lawinowy złożony z detektora (tzw. pipsa), sondy i łopaty. Jednodniowe wypożyczenie sprzętu w Zakopanem to wydatek 90 zł na komplet narciarski (buty, narty, foki, kije) oraz dodatkowo 40 zł na zestaw lawinowy (detektor, sonda, łopata).

**LITERATURA**

- Szczegółowe opisy tatrzańskich tras ski-tourowych znajdziecie m.in. w:
- Wojciech Szatkowski „Tatry. Przewodnik skiturowy”;
  - Karol Życzkowski, Józef Wala „Narciarstwo wysokogórskie w polskich Tatrach Wysokich”.

czyć u podstawy góry. Wejście na pik to jednak olbrzymia satysfakcja, tym większa, że prawdziwe narciarskie rozkosze dopiero przed nami.

Jeśli wcześniej rozpoczęliśmy wycieczkę, a śniegi są wciąż twarde, warto poczekać, aż wiosenne słońce nagrzej (byłe nie za bardzo!) ich wierzchnią warstwę. Gdy pod nartami czujemy twarde, jakby wyratrakowany stok, na którym leży 1-2-centymetrowa warstwa odpuszczonego, dobrze trzymającego krawędzie śniegu, to znaczy, że trafiliśmy na firm. Zjazd rozpoczynamy łagodnym slalodem pomiędzy niedbale rozrzuconymi głazami. Na przeciwstoku możemy podziwiać majestatyczny, wyśnieżony żleb Koziej Przełęczy – wygląda jak pionowa ściana, ale tak naprawdę jest to „zaledwie” trójkowy zjazd, podczas gdy nasz Granat wyceniony został na dwa z minusem w sześciostopniowej skali.

Najbardziej stromy odcinek jest mniej więcej w dwóch trzecich wysokości stoku, ale nie jest to stromizna, która przekraczałaby to, co oferują mocne czarne trasy. Przy sprzyjającym śniegu jazda jest wielką frajdą, ale w gorszych warunkach... Hmm, nie jest to stok, na którym można sobie pozwolić na wywrotkę.

W otoczeniu Hali Gąsienicowej jest wiele wspaniałych tras ski-tourowych. Osoby, które znają Zawrat, szczególnie w warunkach zimowych mogą rozważyć jego zdobycie narciarskie (górną część żlebu lepiej pokonywać z nartami przytroczonymi do plecaka) i zjazd do Doliny Pięciu Stawów. O ile na stronę Gąsienicowej żleb jest wąski i ma 40 stopni nachylenia, o tyle na stronę „Piątki” na narciarzy czeka łatwy, szeroki stok o nachyleniu 33 stopni – poziom trudności mniej więcej jak na Rakoniu.

A tym, którzy koniecznie chcieliby zrobić swój pierwszy tatrzański zjazd żlebowy, polecam przełęcz Krzyżne (2112 m n.p.m.) od strony Doliny Pańszczycy. Jest to jeden z najłatwiejszych tatrzańskich kularów, wyceniony w skali narciarskiej na jedynkę z plusem. Sama wycieczka Doliną Pańszczycy, nawet bez wejścia w żleb prowadzący na przełęcz, jest już długą, w pełni satysfakcjonującą eskapadą narciarską, a szusowanie łagodnie spadającym w dół dnem doliny, slalodem wśród głazów i kosówek wystarczy, by na zawsze zakochać się w turystyce narciarskiej. ■

## Przykładowe trasy ski-tourowe w Tatrach

### ŁATWA

■ **RAKON** – start z Siwej Polany u wylotu Doliny Chochołowskiej; szlakiem zielonym do schroniska, a następnie narciarską lub za znakami żółtymi na grań pomiędzy Grzesiem a Przełęczą Bobrowiecką; szlakiem niebieskim przez Grzesia i Długi Uptaz na Rakon; zjazd do Doliny Wyżniej Chochołowskiej i powrót do schroniska szlakiem zielonym.

### WYPASIONA

■ **KOPA KONDRACKA** – start z Kuźnic oznaczoną trasą ski-tourową do schroniska na Hali Kondratowej; za znakami niebieskimi wejście na Przełęcz Kondracką, skąd szlakiem żółtym na Kope; zjazd szlakiem czerwonym na przełęcz Pod Kopą Kondracką, skąd za znakami zielonymi powrót do schroniska. Alternatywnie do schroniska można dostać się, zjeżdżając z Kasprowego.

### AMBITNA

■ **ZADNI GRANAT** – start z Kuźnic; szlakiem niebieskim przez Boczań i przełęcz Między Kopami do schroniska Murowaniec; za znakami niebieskimi nad Czarny Staw Gąsienicowy i dalej nad Zmarzły Staw; stąd początkowo szlakiem żółtym do Koziej Dolinki, a następnie zielonym na Zadni Granat; powrót tą samą drogą. Alternatywnie do schroniska można się dostać, zjeżdżając z Kasprowego lub podchodząc szlakiem czarnym z Brzezin wzdłuż Doliny Suchej Wody.

**CAMPUS**  
**FREAK**  
**FOTO FEST**

**PSTRYKASZ**  
**foty wygrywasz**  
**NAG RYDDY**

[WWW.CAMPUSFFF.PL](http://WWW.CAMPUSFFF.PL)

PSTRYKNIJ WYJATKOWE ZDJĘCIA  
LUB SKRĘĆ ORYGINALNY FILMIK.  
WRZUC SWOJE PRACE NA:  
[WWW.CAMPUSFFF.PL](http://WWW.CAMPUSFFF.PL) I WYGRYWAJ NAGRODY

**Campus**

REKLAMA