PORADNIK
turysty narciarza

SPORT TURYSTYKA

Mgr JERZY USTUPSKI

PORADNIK TURYSTY NARCIARZA

SPÓŁDZIELNIA WYDAWNICZA „SPORT I TURYSTYKA"
WARSZAWA 1953

Redaktor
WACŁAW KOWALSKI
*
Redaktor techniczny
JÓZEF WARDAS
*
Okładkę projektował
CZESŁAW BOROWCZYK
*
Rysunki według wzorów
sporządzonych przez
T. ZWOLIŃSKIEGO
wykonał
WŁ. BOROWSKI

SPÓŁDZIELNIA WYDAWNICZA „SPORT I TURYSTYKA"
WARSZAWA 1953
Nakład 10.160 egz. Objętość 5 ark. wyd., 2¼ ark. druk. (70 × 100/32). Papier druk. sat. kl. VII, 70 g. Oddano do składania 25. IV 1953 r. Podpisano do druku 15. VII 53. Druk ukończono w lipcu 1953 r. Zakłady Graficzne „Dom Słowa Polskiego". Warszawa. Zam. 2164/A. 4-B-53530
Cena zł 4.50.

HISTORIA NARCIARSTWA

Wiadomości historyczne, dotyczące rozwoju narciarstwa, są dość skąpe. Dotychczasowe badania i odkrycia pozwalają przypuszczać, że już przed 5 tysiącami lat używano nart do celów komunikacyjnych.

Według Finów Sireliusa i Okkoli narty powstały z karpli (butów śnieżnych). Oto wywód tych badaczy:

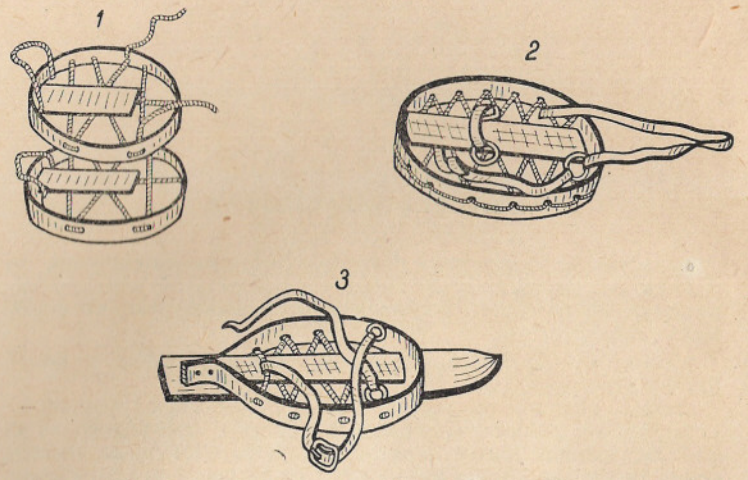
„Jeżeli ułożymy w rzędzie według kształtów wschodnio-syberyjskie i północno-amerykańskie karple, zauważymy, że są one na jednym końcu zaokrąglone, w środku nieco węższe, drugi natomiast koniec zakończony mają podobnie jak obecne narty. Wiązanie i podstawa, czyli środek tego przyrządu, sporządzone są z rzemieni lub z gałązek wierzbowych. Z chwilą gdy wykonano karple z gładkowłosej skóry, np. foki, zauważono poślizg podczas chodzenia, toteż tego rodzaju obuwie uważane było za najbardziej praktyczne przez mieszkańców Północy".

Tak więc karple przemieniły się w narty poślizgowe. Wschodnio-syberyjscy Giljacy, używający do dziś dnia zamiast powiązanych gałązek wierzbowych deski modrzewiowej, podbijają ją skórą fokową. Przez zastosowanie deski w karplach łatwiej było na nich utrzymać równowagę.

Według wspomnianych badaczy w historii powstawania nart można odróżnić trzy główne etapy:

W pierwszym etapie narty przypominały bardzo karple, były krótkie, szerokie, nieforemne, bez podstawy i wgłębienia na nogę. Ten typ nart stworzyły ludy północno-azjatyckie. Niektóre z nich używają je w tej formie jeszcze do dnia dzisiejszego.

W drugim stadium narty stały się dłuższe, węższe i otrzymały lepszy krój, wskutek czego zyskały na poślizgu, umożliwiając normalny bieg. Powstała też prymitywna nie wzniesiona jeszcze podstawa pod nogi. Brakło jednak jeszcze uchwytu dla buta. Rozwój tego stadium nastąpił według wszelkiego prawdopodobieństwa u ludów zamieszkujących północną Rosję oraz u ludów fińsko-ugryjskich.



1. Karple okrągłe, chroniące tylko przed zapadaniem w śniegu. 2. Karple kształtu owalnego usztywnione deseczką. 3. Karple podbite deszczułką o kształcie obecnej narty, służące do posuwania się po śniegu.

Trzecie stadium było okresem pełnego rozwoju nart, których budowa otrzymała ostatnie formy. Podstawę na nogę uniesiono a dla rzemienia napalcowego wiązania przewiercono dziurę w punkcie równowagi narty, między powierzchnią ślizgową i podstawą nogi. Narty stały się węższe i dłuższe, problem ich lekkości i równowagi rozwiązano.

Powyższe twierdzenia opierają się na analizie odkrytych w ostatnim stuleciu rysunków w kamieniu i na wcześniejszych lub późniejszych wykopaliskach z pokładów torfowych w krajach północno-europejskich. Do badań posłużyły również ryciny, staro-nordyckie pismo obrazkowe, podania i legendy, a także wczesnohistoryczne dokumenty. Dane te pozwalają dość dokładnie rozpoznać, jak przebiegał rozwój narciarskiego sprzętu. Zadziwiające jest, jak pieczołowicie wykonywane były te przedmioty.

Poszukiwania wykazały, że najwcześniej na nartach jeździli Finowie, nazywając je „suksi". Wynalezienie nart przypisuje się ludom fińsko-ugryjskim, jednak według Szweda Wiklunga pierwsze narty przyszły z Chin i Korei.

Kamień runiczny

Celem prostych, skórą obciągniętych desek było ułatwianie zimą komunikacji między osiedlami. Służyły też one jako środek pomocniczy na polowaniu a nawet podczas zimowych wypraw wojennych. Później zaczęto jeździć na gładkich deskach.

Według wszystkich badaczy narty wynalezione były jako sprzęt użytkowy, później dopiero zastosowano je dla rozrywki, a w końcu do ćwiczeń sportowych. Narty używano najwięcej w krajach, w których śnieg leżał przez wiele miesięcy w roku grubą warstwą, a więc w pierwszym rzędzie w płn. Rosji, Fin-

landii, Szwecji, Norwegii. Potwierdzają to wykopaliska bagienne. W Ameryce Północnej, w Kanadzie i na Labradorze u Indian „Kenenotu" spotykamy również indiańskie narty, a raczej rakiety śnieżne, które powstały prawdopodobnie pod wpływem azjatyckim.

Późny rozwój narciarstwa w Europie należy przypisać chrześcijaństwu, które było przeciwne wszelkim ćwiczeniom cielesnym. Przeszkodą był również lęk przed górami, utrzymujący się w „starym świecie" do XVIII stulecia.

Obok nart należy wspomnieć o tzw. „andorze", który był kawałkiem drewna obciągniętym skórą z sierścią i służył do odbijania się. Umocowany do lewej nogi przyśpieszał poruszanie. Aż do 1800 roku nawet żołnierze norwescy byli zaopatrzeni w ten przyrząd.

W nowszych czasach jeżdżono na nartach tylko na północy, gdzie stanowiły one środek lokomocji niezbędny dla wieśniaków, myśliwych i żołnierzy. U ludów skandynawskich znaleźć można źródła historyczne, stwierdzające używanie nart już w X wieku naszej ery. Norwegowie przejęli narty od Lapończyków. W Szwecji, gdzie narty pojawiły się prawie w tym samym czasie co w Norwegii, narciarstwo rozwijało się trochę wolniej. Norwegia, mając więcej górskich wsi niż Szwecja, wydała więcej narciarzy. W Szwecji narty były znane i używane wyłącznie w północnych okolicach.

Narciarstwo jako sport o uregulowanych zasadach wyszło z Norwegii. Najwcześniejsza wiadomość o narciarstwie w środkowej Europie pochodzi z Alp, gdzie uprawiano je już od XVII stulecia. Do późniejszego rozpowszechnienia narciarstwa w tej części Europy przyczynili się Norwegowie, jako wyszkoleni instruktorzy i zawodnicy. Opuszczając swą ojczyznę krzewili oni znajomość narciarstwa w wielu innych krajach. Do rozwoju narciarstwa przyczyniły się też zawody urządzane w poszczególnych krajach. Nawet kraje śródziemnomorskie zaczęły uprawiać ten sport. W ten sposób sport narciarski zawędrował do Ameryki, Australii, Nowej Zelandii, a także do Afryki i Azji (Japonia), chociaż nie przyjął się tam tak silnie. Po zakończeniu drugiej wojny światowej stał się natomiast bardzo popularny w Kalifornii.

Od roku 1924, tj. od pierwszej olimpiady w Chamonix, rozpoczął się w narciarstwie nieustający wyścig o palmę pierwszeństwa.

Narty zyskały też w tym czasie zastosowanie przy organizacji wypraw i eksepdycji wysyłanych w celach odkrywczych oraz badawczych do krajów pokrytych wiecznym śniegiem.

Ułatwiały również naukową obserwację przyrody górskiej, niedostępnej podczas zimy bez odpowiedniego uzbrojenia nóg.

Ostatnio do rozwoju narciarstwa przyczyniły się kolejki górskie, rozpowszechniające sport zjazdowy.

Czy użycie nart znane było dawniej w Polsce?

Według źródeł historycznych wiadomo, że wyraz narty oznaczający ten sam przedmiot, który tak dziś nazywamy, znany był w drugiej połowie XVI wieku. Pierwsze ślady użycia nart w Polsce znajdujemy u Włocha w służbie polskiej, Aleksandra Gwagnina, który wydał w roku 1578 w Krakowie (w drukarni Wierzbięty) dzieło pod tytułem „Sarmatiae Europae descriptio".

W opisach ziem w obszernym tekście łacińskim używa on tam wielokrotnie nazwy „narty" w rozdziałach pod tytułami „Nartae" oraz „Mirabilis cursus in nartis", gdzie podaje sposób użycia nart do dalekich wędrówek, polowań i celów wojennych, podnosi szybkość poruszania się na nartach po śniegu oraz możność pokonywania przeszkód terenowych (gór). W dziele tym zamieszczono też ilustracje ówczesnych narciarzy.

Inny autor, Polak, Wacław Dyamentowski w swym „Dyariuszu" z roku 1606 (wydanym później), opisując wyprawę polskich możnowładców pod wodzą Dymitra Samozwańca przeciwko Moskwie, nadmienia, że „dnia jednego..." z obozu naszych magnatów przeciwko wycieczce obrońców Moskwy „wypadło... kilkaset człeka na nartach".

Także uczestnik walk Dymitra, Jan Piotr Sapieha, w zapiskach z roku 1609 i 1610 używa słowa „narty" w polskim brzmieniu wielokrotnie i podaje też rosyjskie brzmienie „łyże".

Ze wszystkich tych zapisków wynika, że w dawnej Polsce narty były sprzętem znanym i używanym. Jednak w następnych stuleciach używanie ich poszło w zapomnienie. Dalsze wiadomości o rozwoju narciarstwa pochodzą dopiero z drugiej połowy XIX wieku. Wówczas narty dotarły do nas ze Skandynawii wraz z nazwą ski, stąd też górale zakopiańscy pierwsze widziane narty w tym wieku nazwali skije, łącząc nazwę ski z polskim kijem.

Ponowne wprowadzenie nart w Polsce miało zrazu cele użytkowe, zastosowano je przy polowaniach. Pierwszym, który od 1888 r. używał je do tych celów w Polsce w Cieklinie koło Jasła, był Stanisław Barabasz. W Tatrach przy Czarnym Stawie był Barabasz wraz z J. Fischerem na nartach własnego wyrobu w 1894 roku. Z górali pierwszy Bachleda Tadziak miał narty z Rosji. Również w Karpatach Wschodnich grono leśników z Józefem Schneidrem używało nart do zimowych wyjść turystycznych w latach 1895 — 1898. W tym czasie także armia austriacka podjęła w Karpatach pierwsze próby ćwiczeń nar-

ciarskich, ponawiane potem około roku 1905 (w Zakopanem około roku 1910). Jednak nie wywarły one wpływu na używanie nart przez ludność polską.

Myśliwi z ziem W. Ks. Moskiewskiego
rysunek z roku 1580.

Rozstrzygającą rolę w rozwoju narciarstwa polskiego przypisać należy potrzebom turystycznym i sportowym.

Gdy Stanisław Barabasz osiedlił się w Zakopanem, grono członków miejscowego „Sokoła" (Leonard Zwoliński, Jarosz, Reutt, Tchórzewski, Gołosiński, Celewicz i Zdyb) zaczęło uprawiać turystykę zimową.

Narty sprowadzano początkowo z zagranicy, były one bukowe, bardzo długie, z wiązaniami o skomplikowanym systemie rusztowań trzcinowych. Jeżdżono w zwykłych butach lub

nawet kapcach. Było to w latach 1903 — 1905; wówczas grono pierwszych narciarzy odbyło szereg wycieczek na Giewont, Czerwone Wierchy, Kasprowy, do Czarnego Stawu, Małej Łąki nie licząc innych.

Narciarzy na tzw. skijach nazywali górale drwiąco „spuscoce" (od zjeżdżania po śniegu). Ich pojawienie się wywoływało wesołość i zbiegowisko. Później dopiero w roku 1906, gdy narciarstwem zajął się przybyły tu Mariusz Zaruski i grono młodszych turystów, przedsiębrano szereg dalszych wypraw zimowych (m. in. na Osobitą, Tomanową). Zdobyto też na nartach szereg szczytów: Kozi Wierch, Kościelec i inne. W roku 1909 Zaruski, Borkowski i Lesiecki przeszli przez Zawrat.

Sprzęt wyrabiano już w Zakopanem. Był on udoskonalony, stosowano bowiem metalowe wiązania typu „Lilienfeld", „Zdarsky" lub pół sztywne „Hujtfeldzkie". Narciarze używali wówczas tylko jednego długiego (około 2 m) kija, zwykle bambusowego z żelaznym grotem na końcu. Gdy tego zabrakło, brało się i zwykły drąg świerkowy, który służył do podpierania się w marszu oraz do hamowania i kierowania w jeździe. Na narty ubierano się tak, jak w mieście, a więc w palta, sztywne kapelusze i kołnierzyki, tylko niektórzy używali stroju turystycznego.

Pierwsze, pojawiające się w tych latach, narciarki nosiły długie suknie, kapelusze z całymi ogrodami sztucznych kwiatów itp. Mimo to użycie nart — jak je zaczęto ponownie wówczas nazywać — rozpowszechniało się bardzo, zwłaszcza w Zakopanem.

W roku 1907 powstał pierwszy klub narciarski „Zakopiański Oddział Narciarzy", przemianowany później w roku 1911 na „Sekcję Narciarską Towarzystwa Tatrzańskiego". Pierwszymi jej działaczami byli Stanisław Barabasz, Mariusz Zaruski, Mieczysław Karłowicz. Sekcja liczyła początkowo 21 członków, ale już pierwszy kurs narciarski prowadzony przez Zaruskiego w 1907 roku w Zakopanem zgromadził 120 uczestników z całej Polski. Sekcja prowadziła gorliwie działalność popularyzacyjną, opracowywała metody jazdy na nartach, regulaminy itp. W Krakowie powstał w tym okresie Oddział KTN, który następnie przerodził się w dwa towarzystwa, a mianowicie w Sekcję Narciarską istniejącego już Akademickiego Związku Sportowego oraz w Tatrzańskie Towarzystwo Narciarzy.

Śledzenie dalszych dziejów narciarstwa polskiego i turystyki zimowej przekracza ramy tego rozdziału. Po pierwszych zdobyczach tego ruchu nadeszła wojna światowa (w latach 1914 — 1918).

Narciarstwo rozwijało się i wtedy, lecz dopiero w okresie międzywojennym rozpoczął się nowoczesny jego rozkwit. Liczne, luźno zrazu pracujące, kluby narciarskie zjednoczyły się w 1919 roku w Polski Związek Narciarski, który centralizował ruch narciarski aż do 1939 roku. W 1920 r. pierwsze zawody o mistrzostwo Polski zapoczątkowały dalsze konkursy narciarskie. Moment sportowy i współzawodniczy w narciarstwie wysuwa się coraz silniej na plan pierwszy.

Nawet w okresie międzywojennym, gdy narciarstwo miało u nas charakter wybitnie elitarny i popisowo-widowiskowy, bez większego poparcia ze strony rządów sanacyjnych narciarze nasi stworzyli silną kadrę znakomitych sportowców a dzięki ambicji zdobyli czołowe miejsca w Europie.

Obecnie w Polsce Ludowej sport i turystyka narciarska rozwija się z żywiołową siłą, gdyż dziesiątki tysięcy ludzi pracy i młodzieży ma możność uprawiania narciarstwa.

Myśliwi i koczownicy (rysunki z kroniki Olafa Magnusa z 1555 roku).

NARCIARSKIE TERENY TURYSTYCZNE W POLSCE

Klimat jak i ukształtowanie terenu Polski stwarzają doskonałe warunki dla uprawiania turystyki narciarskiej. Szczególnie atrakcyjne są okolice górskie, położone na południu naszego kraju. W tej części Polski od zachodu ciągnie się pasmo Sudetów, które dzieli się na szereg grup górskich. Najbardziej wysuniętą na zachód grupą Sudetów są Góry Izerskie z punktami wypadowymi w uzdrowisku Świeradów Zdrój (500 — 600 m) i leżącej na pograniczu Gór Izerskich oraz Karkonoszy Szklarskiej Porębie (500 — 800 m).

Góry Izerskie posiadają klimat dość spokojny o wiatrach umiarkowannych. Sprzyja to długotrwałemu utrzymaniu się pokrywy śnieżnej. Najważniejszymi szczytami są Stóg (1107 m), Sine Skałki (1123 m), Wysoka Kopa (1127 m), Wysoki Kamień (1058 m).

Karkonosze ciągną się na wschód od Gór Izerskich. W tej grupie piętrzy się najwyższa góra Sudetów, Śnieżka (1605 m). Karkonosze słyną z doskonałych terenów narciarskich. Ich północne stoki charakteryzują jednak strome, w wielu miejscach pionowe, skalne ściany, bardzo niebezpieczne — zwłaszcza podczas mgły. Na krawędziach urwisk tworzą się, niewidoczne dla turysty nawet podczas dobrej pogody, zdradliwe nawisy powiększające niebezpieczeństwo. Górne grzbietowe partie ponad granica lasu tworzą łagodne wzniesienia o znacznej szerokości.

Klimat Karkonoszy jest surowy, wieją tu silne, niekiedy huraganowe wiatry, często pogoda zmienia się gwałtownie i zapadają gęste mgły.

Turysta narciarz, udający się na wycieczkę w Karkonosze, musi posiadać duże doświadczenie turystyczno - narciarskie, opanowaną technikę jazdy i znajomość terenów.

Rudawy Janowickie biegną na północ od wschodniego krańca Karkonoszy i posiadają szereg skałek o oryginalnych kształtach, które dodają uroku temu niewielkiemu pasmu. Przeciętna wysokość wzgórz wynosi 850 m, najwyższy szczyt to Skalnik (945 m).

Góry Kaczawskie wznoszą się na północ od Jeleniej Góry. Najwyższe ich wzniesienie — Skopiec (724 m).

Góry Sowie ciągną się pasmem na południowy wschód od Wałbrzycha. Mimo że nie są wysokie, obfitują w bardzo ciekawe tereny narciarskie. Najwyższy szczyt Wielka Sowa (1014 m).

Góry Stołowe wznoszą się na południe od Gór Sowich. Ich część w granicach Polski jest bardzo malownicza. W wielu miejscach przetrwały obnażone skalne bloki o fantastycznych kształtach.

Góry Bystrzyckie i Orlickie stanowią w terenie przedłużenie Gór Stołowych. Punktami wyjściowymi w te grupy górskie są Kudowa, Duszniki, Zieleniec i bardziej na południe Długopole Zdrój oraz Międzylesie.

Ślęża — grupa górska (718 m) położona na północ od Gór Sowich. Punkty wyjściowe — st. kol. Sobótka lub Strzelce.

Grupa Śnieżnika to ostatnia partia polskich Sudetów z najwyższym szczytem Śnieżnika (1425 m). Należy on po Karkonoszach do najwynioślejszych części Sudetów.

Cały łańcuch Sudetów jest doskonale zagospodarowany. We wszystkich punktach wyjściowych (jak i docelowych) znajdują się schroniska i domy turysty. Połączenia kolejowe i autobusowe bardzo dogodne.

Sudety, chociaż zalesione (z wyjątkiem samego grzbietu Karkonoszy i szczytu Śnieżnika) stanowią doskonałe tereny narciarskie. Najruchliwsze ośrodki narciarskie powstały w Szklarskiej Porębie, Karpaczu, Dusznikach i na Zieleńcu.

Drugim potężnym łańcuchem górskim na południu Polski są Karpaty, które dzielą się na szereg pasm zwanych przeważnie Beskidami.

Beskid Śląski, położony w pobliżu największego ośrodka przemysłowego jakim jest Górny Śląsk, cieszy się bardzo dużą popularnością wśród narciarzy. Posiada on dobre turystyczne zagospodarowanie i dogodne połączenia komunikacyjne. Budowany ostatnio wyciąg na Szyndzielnię podniesie jeszcze bardziej jego atrakcyjność i przyczyni się do podniesienia poziomu narciarstwa w Polsce.

U stóp Beskidu Śląskiego znajduje się szereg miejscowości, które stanowią dogodne punkty wyjścia w góry. W dolinie górnej Wisły — Ustroń, Wisła, Głębce; w dolinie Soły — Węgierska Górka, Milówka, Rajcza i Zwardoń; w dolinie Białej — Bielsko, Bystra i Szczyrk; w dolinie Olzy — Istebna. Miejscowości te leżą na wysokości od 400 do 600 m nad poziomem morza.

W Beskidzie Śląskim do najbardziej atrakcyjnych i uczęszczanych szczytów należą: Czantoria (995 m) i Stożek (975 m), Równica (883) i Barania Góra (1314 m), Malinowska Skała (1150 m), Skrzyczne (1250 m) oraz Klimczok (1119 m), Magóra (1095 m), Szyndzielnia (1101 m) i Błatnia (824 m).

Góry te wznoszą się przeciętnie 1000 — 1200 m npm. Różnica wzniesień między dnami dolin i szczytami wynosi 500 — 700 m.

Beskid Śląski tworzy zwarte, powiązane licznymi ramionami pasmo, skupione na stosunkowo niewielkiej przestrzeni.

Beskid Mały, położony między dolinami rzek Białej, Skawy,

Koszarawy i Wisły, stanowi dość rozległe, ale niezbyt wysokie pasmo górskie.

Dzięki bliskości większych ośrodków przemysłowych jest licznie odwiedzany przeważnie przez narciarzy z Bielska, Andrychowa, Wadowic a nawet Krakowa. Najbardziej uczęszczane szczyty to Magórka (935 m) i Leskowiec (922 m). Do grupy Beskidu Małego należy zaliczyć wzgórza okolic Kalwarii Zebrzydowskiej, Lanckorony i Myślenic, które łączą się z Beskidem Wyspowym.

Pasmo Jałowieckie wznosi się pomiędzy głównym grzbietem Beskidu Wysokiego a Beskidem Małym. Najwyższy szczyt — Jałowiec (1110 m). Zwiedza się je przeważnie w przejściu na Babią Górę.

Beskid Wysoki to rozległe pasmo górskie.

Dolinę Soły zamyka od południa grupa Wielkiej Raczy, jedna z najbardziej malowniczych grup górskich, o doskonałych terenach narciarskich. Najdogodniejsze dojścia do grupy Wielkiej Raczy — z Rajczy przez Rycerkę, dalsze — ze Zwardonia. Najwyższy szczyt w tej grupie stanowi Wielka Racza (1236 m).

Na wschód od doliny Soły aż po Jordanów rozciąga się pasmo, w którym najważniejszymi szczytami są Romanka (1366 m), Pilsko (1557), Babia Góra (1725 m) i Polica (1367 m). Północne stoki tego pasma są bardzo rozczłonkowane. Jako dogodne punkty wyjścia można traktować wszystkie miejscowości położone w dolinie Soły, a następnie miejscowości przy linii kolejowej Żywiec — Chabówka (Jeleśnia, Hucisko, Sucha, Maków Podhalański, dalej Osielec, Bystra i Jordanów). Jako dalsze i mniej dogodne (ze względu na brak komunikacji) punkty wyjściowe na Babią Górę i Policę należy wymienić Zawoję, Sidzinę Zubrzycę i Lipnicę.

Pilsko i Babia Góra wznoszą się ponad granicą lasu. Północne stoki Babiej Góry są urwiste, partie szczytowe otwarte o rozległych przestrzeniach. Zwiedzanie zimą wymaga dużego doświadczenia turystyczno-narciarskiego.

Beskid Wysoki nie ma dogodnej komunikacji, trudny jest dojazd zwłaszcza do Wielkiej Raczy i Babiej Góry oddalonych od linii kolejowej i szlaków obsługiwanych przez autobusy PKS. Dlatego pociągają one przeważnie tylko wytrawnych turystów narciarzy, zwłaszcza że i zagospodarowanie Beskidu Wysokiego jest nie wystarczające.

Gorce i Beskid Wyspowy różnią się od innych grup górskich tym, że nie stanowią wyraźnego pasma. Patrząc na mapę tych terenów, spostrzeżemy szereg odosobnionych wzniesień, przypominających wyspy.

Największą wyspę stanowią Gorce. Wśród nich najwyższym szczytem jest Turbacz (1311 m), z którego schodzą w doliny liczne ramiona, tworzące na mapie rysunek wieloramiennej gwiazdy. Ramiona Turbacza posiadają liczne wzniesienia, jak Kudłoń (1276 m), Gorc (1229 m), Lubań (1225 m). Dzięki konfiguracji terenu i wielu halom Gorce zalicza się do najciekawszych terenów narciarskich w Polsce. Nie będąc górami granicznymi, dają one możliwości zjazdów we wszystkie strony. Należy również podkreślić ich wyjątkowe walory krajobrazowe; wznoszą się one bowiem w sąsiedztwie Podhala, Tatr oraz Beskidu Wyspowego i są doskonałym punktem widokowym.

Beskid Wyspowy posiada szereg mniejszych, ale również ciekawych gór, a mianowicie Luboń Wielki (1023 m), Szczebel (997 m), Lubogoszcz (967 m), Śnieżnicę (1006 m), Cwilin (1060 m), Łopień (901 m), Mogielicę (1171). Wszystkie stanowią dobre tereny narciarskie. Stosunkowo niewielka odległość od Krakowa stwarza możliwości dogodnego i szybkiego dojazdu. Zagospodarowanie tych terenów nie jest dostateczne, co utrudnia dłuższy pobyt w Gorcach, a zwłaszcza wycieczki grzbietowe.

Punkty wyjściowe w Beskid Wyspowy i Gorce to Jordanów, Lubień, Rabka, Kasinka Mała, Mszana Dolna, Poręba Wielka, Lubomierz, Dobra oraz Nowy Targ, Czorsztyn, Krościenko i Szczawnica.

Pieniny stanowią małą grupę górską położoną na południowy wschód od Gorców, uznaną za rezerwat przyrody. Stoki ich od strony Dunajca tworzą pionowe skaliste turnie, pozostałe natomiast dzięki licznym polanom stanowią doskonałe tereny narciarskie.

Beskid Sądecki ciągnie się na wschód od doliny Dunajca. Przecina go malownicza dolina Popradu. Beskid posiada dobre połączenia komunikacyjne i doskonałe tereny narciarskie, jednakże bardzo słabe zagospodarowanie turystyczne. W paśmie tym pomiędzy Dunajcem i Popradem wznoszą się następujące szczyty: Dzwonkówka (984 m), Hala Przehyba (1175 m), Radziejowa (1265 m) oraz na wschód od Popradu: Pisana Hala (1044 m), Łabowska Hala (1061 m), Runek (1082 m) i Jaworzyna Krynicka (1116 m). Punktami wyjściowymi są: Krościenko i Szczawnica (nad Dunajcem) oraz Rytro, Piwniczna, Żegiestów i Muszyna (nad Popradem) a poza tym Krynica.

Omiawiane części Karpat stanowią wspaniałe tereny narciarskie i choć są przeważnie zalesione, posiadają liczne polany i hale na łagodnie nachylonych zboczach, nadające się do zjazdów zarówno dla początkujących, zaawansowanych, jak i wytrawnych turystów - narciarzy.

Beskid Niski jest najniższym pasmem górskim w Karpatach. Rozpoczyna się on od przełęczy Tylickiej i ciągnie się ku wschodowi łagodnymi wzniesieniami z licznymi przełęczami. U podnóża znajduje się tu kilka zdrojowisk, z których Wysoka, Iwonicz i Rymanów są najbardziej znane. Najważniejsze szczyty między Tyliczem a Gorlicami to Plackowa (999 m), Ostry Wierch (953 m), Jaworze (882 m), Kozie Żebro (853 m), Między Gorlicami a Duklą — Magura Jasielska (983 m), Wątkowa (847 m), Świerzowa Góra (803 m), Ostrawa Góra (735 m), Hyrowa (694 m) i między Duklą a Łupkowem — Przymiarki (640 m), Kamień (863 m), Doszawa (840 m), Terpak (744 m), Hamaszówka (823 m), Pasika (849 m).

Mimo niewielkich wzniesień Beskid Niski posiada urozmaicone tereny narciarskie o grubej i długotrwałej pokrywie śnieżnej.

Bieszczady Zachodnie to najbardziej na wchód wysunięte pasmo polskich Karpat. Najwyższe szczyty Wysoki Groń (909 m), Hyrlata (1103 m), Wołosań (1070 m), Dział (1101 m), Połonina Wetlińska (1235 m), Szeroki Wierch (1269) i Bukowe Berdo (1343 m) obfitują w doskonałe tereny narciarskie, zwłaszcza dla turystów lubiących wyprawy o charakterze odkrywczym. Te niemal całkowicie odludne tereny pociągają zawsze wytrawnych turystów-narciarzy.

Tatry, najwyższe góry w Polsce, wznoszą się na południe od Beskidu Wysokiego i Gorców. Mają charakter wybitnie alpejski i sięgają znacznie ponad granicę lasów.

Wysokogórski charakter Tatr i zmienne warunki atmosferyczne stawiają przed zwiedzającym je turystą-narciarzem konieczność doskonałego opanowania techniki jazdy narciarskiej, dużej wytrzymałości fizycznej oraz dokładnej znajomości terenu i doświadczenia, a znaczna wysokość wymaga okresu przystosowania się organizmu do zmiany wzniesienia.

Odbywanie wycieczek narciarskich w Tatrach nawet przez wprawnych narciarzy, ale bez opieki wytrawnych przewodników, połączone jest z dużym niebezpieczeństwem.

Teren Tatr można podzielić na trzy rejony:

a) Skalne Podhale, tj. okoliczne wzgórza Zakopanego, Poronina i Bukowiny,
b) pas pod Reglami — Doliny Reglowe i hale w dolinach oraz
c) Tatry Wysokie i Zachodnie ponad granicą lasów.

Pierwszy stanowi doskonałe tereny dla początkujących, drugi dla wprawnych, trzeci natomiast tylko dla dobrych narciarzy-

turystów, posiadających doświadczenie i wyborowy sprzęt narciarski.

Na pozostałych obszarach kraju z wyższych wzniesień mamy:

Góry Świętokrzyskie, najwyższe wzniesienie na Wyżynie Małopolskiej ze szczytami Łysicą (612 m) i Łysą Górą (593 m), stanowią grzbiet kwarcytowy, zniszczony przez erozję, o łagodnych zaokrąglonych kształtach. Mimo silnego zalesienia posiadają doskonałe tereny narciarskie. Brak tu natomiast zagospodarowania turystycznego. Komunikacja kolejowa, kolejkami wąskotorowymi i autobusami PKS, nie wystarczająca.

Wzgórza Kartuskie — (Wierzyca 331 m), na pojezierzu pomorskim, posiadają również dobre tereny narciarskie.

Wzgórza Wyżyny Pojezierza Mazurskiego nadają się doskonale dla turystyki narciarskiej, zwłaszcza dla początkujących. Utrzymują one pokrywę śnieżną do marca.

Obszary województw nizinnych nadają się również do krajoznawczych wycieczek narciarskich.

WYCIECZKI NARCIARSKIE

Rozwój turystyki narciarskiej. Polska Ludowa stworzyła warunki dla masowego rozwoju turystyki. Obecnie każdy obywatel ma prawo do wypoczynku i rozrywki. Prawo to określone jest wyraźnie w art. 59 Konstytucji Polskiej Rzeczypospolitej Ludowej, który mówi w pkt. 1, że „Obywatele Polskiej Rzeczypospolitej Ludowej mają prawo do wypoczynku", a dalej w pnkcie 3 gwarantuje „rozwój turystyki i urządzeń służących do wypoczynku ludu pracującego miast i wsi".

Racjonalny wypoczynek zorganizowany w dni wolne od pracy podnosi zdrowie i sprawność człowieka oraz pomnaża jego siły do pracy. Prócz tego turystyka i krajoznawstwo przyczyniają się do poznawania kraju, pogłębiania miłości ojczyzny oraz stanowią doskonałą formę spędzania czasu w dni wolne od pracy. Turystyka ma wielki i dodatni wpływ na wychowanie. Wspólne wycieczki, zdobywanie szczytów górskich i pokonywanie trudnych przejść hartuje charaktery obywateli, ich wolę zwycięstwa oraz uczy solidarności niezbędnej przy zespołowym działaniu. Turystyka wyrabia też siłę, zręczność, wytrzymałość i orientację w terenie, ma zatem doniosłe znaczenie w przygotowaniu obywateli do obrony kraju.

Jednak zarówno młodzież jak i dorośli nie korzystają w całej pełni z przysługujących im praw. Czas wolny od pracy marnują niejednokrotnie na niewłaściwych a nawet wręcz szkodliwych rozrywkach. Toteż przed organizatorami turystyki i krajoznawstwa stoi szerokie pole do działania.

Polska dzięki swemu ukształtowaniu terenu ma doskonałe warunki dla turystyki narciarskiej. Turystykę narciarką możemy uprawiać zarówno na nizinach jak i w górach. Na nizinach narciarstwo dysponuje nieco mniejszą ilością atrakcji ze względu na brak emocjonujących zjazdów, jednak jest dostępne nawet dla początkujących, a także dla osób, które ze względu czy to na stan zdrowia, czy wiek nie mogą korzystać z górskich terenów. Turystyka nizinna nie wymaga od narciarza ani precyzyjnego sprzętu, ani wszechstronnego doświadczenia. Wreszcie nie każdy turysta-narciarz ma możność częstych wyjazdów w góry, dlatego po pracy powinien uprawiać turystykę nizinną w pobliskich okolicach, nabierając kondycji do wycieczek w trudne, górskie tereny.

Każdy bez wyjątku turysta-narciarz, mieszkający na nizinach, powinien przed wyjazdem w góry odbyć dla zaprawy kilka wycieczek w terenie nizinnym. Uniknie wtedy tak często spotykanych ostatnio wypadków (złamania lub wykręcenia nóg, potłuczenia i innych), które w 90% spowodowane są brakiem kondycji fizycznej, brakiem przygotowania do wysiłku, nieznajomością gatunków śniegu oraz brakiem panowania nad nartami i obycia ze sprzętem.

Cele wycieczek narciarskich. Treścią wycieczki narciarskiej powinno być krajoznawstwo w najszerszym tego słowa znaczeniu, ruch zaś towarzyszący temu powinien podnosić sprawność fizyczną i zdrowie uczestników.

Wycieczki trzeba organizować z wyraźnie określonym celem. W miarę możliwości trasy projektować należy tak, by przebiegały przez tereny związane z:

a) budownictwem socjalistycznym (przez spółdzielnie produkcyjne, PGR-y — zbliżenie miasta ze wsią),

b) życiem i działalnością bojowników o wolność i socjalizm oraz wybitnych postępowych ludzi naszej ojczyzny,

c) miejscami walk partyzanckich AL i GL, walk oswobodzicielskiej Armii Radzieckiej i Odrodzonego Wojska Polskiego (pomniki polsko-radzieckiego braterstwa broni),

d) wystąpieniami robotniczymi i chłopskimi,

e) miejscami straceń i martyrologii z okresu walki z faszyzmem,

f) pomnikami i rezerwatami przyrody,

g) zabytkami architektury i budownictwa.

Przy układaniu kalendarza wycieczek dobrze jest wiązać je w miarę możności z rocznicami historycznymi.

Turystyka nizinna daje znacznie więcej możliwości organizowania wycieczek kutluralno-oświatowych.

Klimat górski, otoczenie, rozległe widoki, piękno i groza przyrody oto magnes, który przyciąga żądnych wrażeń turystów-narciarzy zimą na szczyty.

Dobry organizator jednak i w górskim terenie znajdzie temat do wzbogacenia wycieczek właściwą treścią. W górach rodziły się bowiem wspaniałe, historyczne zrywy pokoleń pragnących wolnego bytu i zniesienia ucisku klasowego. W górach mamy do czynienia nie tylko z samą przyrodą, ale również z zabytkami przeszłości, z pamiątkami o znaczeniu historycznym, związanymi z terenami walk wyzwoleńczych, gdyż góry dawały niejednokrotnie schronienie ludziom, którzy buntowali się przeciwko tyranii możnowładców.

*

W Tatrach lato 1913 i 1914 spędził Włodzimierz Lenin wraz z żoną swoją Nadieżdą Krupską i podczas pobytu kierował stąd walką rosyjskiego proletariatu.

Do Poronina i Białego Dunajca przyjeżdżali z Rosji członkowie Komitetu Centralnego Partii Bolszewików.

*

W Czorsztynie w roku 1651 wybuchło zbrojne powstanie pod wodzą Aleksandra Kostki Napierskiego, a choć stłumione przez kler i możnowładców odbiło się ono szerokim echem po całej niemal Małopolsce.

*

Na Podhalu u podnóża Tatr Zachodnich we wsi Chochołów dnia 21 III 1846 roku wybuchło powstanie chłopskie pod wodzą Kmietowicza i Andrusikiewicza.

Podczas najazdu hitlerowskiego na Polskę w latach 1940-44 w Górach Świętokrzyskich i Beskidzie Sądeckim, w Gorcach i na Podhalu, oddziały partyzantów Armii Ludowej i Batalionów Chłopskich wraz z oddziałami partyzantów radzieckich okryły się wiekopomną chwałą w walce z okupantem, a ludność wsi Chochołowa, Ochotnicy i Waksmundu za udzieloną pomoc oddziałom partyzanckim padła ofiarą pacyfikacji.

*

W górach posiadamy wiele cennych dla narodu polskiego pamiątek, a przede wszystkim Muzeum Lenina w Poroninie.

Poza tym pod Zakopanem na Harendzie istnieje mauzoleum Kasprowicza. W Kotlinie Kłodzkiej, w Dusznikach przetrwał dom, w którym koncertował Fredyrek Chopin.

Rodzaje wycieczek. Rozróżniamy wycieczki krótkie kilkugodzinne, jednodniowe lub półtoradniowe — w dni wolne od pracy i wreszcie wycieczki dłuższe podczas urlopu. Formy tych wycieczek mogą być różne. Mogą to być zbiorowe wycieczki w podmiejskie okolice, wczasy wędrowne, masowe wędrówki po narciarskich szlakach turystycznych, raidy turystyczne, wędrowne obozy i samodzielne wędrówki małych grup.

W y c i e c z k i k i l k u g o d z i n n e organizujemy w czasie wolnym po pracy, względnie po nauce w okolicy miejsca zamieszkania. Mogą to być wycieczki z określonym celem sportowym np.: osiągnięcie wzniesienia, odbycie krótkiego kursu narciarskiego, przebycie określonej trasy dla złożenia próby na odznakę SPO itd.

Na wycieczki kilkugodzinne, a więc takie, które mieszczą się w czasie wolnym po pracy i nauce należy położyć główny nacisk.

W y c i e c z k i j e d n o d n i o w e dają większą możliwość zwiedzania dalszych okolic, gdyż dysponując całym dniem, można poświęcić pewną ilość czasu na dojazd do bardziej atrakcyjnych terenów. Zasięg takich wycieczek nie powinien przekraczać 15—20 km.

W y c i e c z k i p ó ł t o r a d n i o w e organizujemy w odleglejsze tereny (z soboty na niedzielę) w połączeniu z noclegiem w schronisku np. wyjeżdżamy zimą po południu z Krakowa do Zakopanego, nocujemy w schronisku, a niedzielę spędzamy na naratach, albo jedziemy z Wrocławia przez Jelenią Górę do Karpacza lub Sobieszowa, skąd podejmujemy wycieczki w góry. O ile wyjeżdżamy w niezbyt odległy teren i uczestnicy dotrą na miejsce przed zmrokiem, można zorganizować wieczornicę połączoną ze śpiewami, gawędą i tańcami. Program takiej wieczornicy trzeba z góry przygotować i wytypować jej kierownika.

W y c i e c z k i k i l k u d n i o w e nadają się doskonale do organizowania turystycznych raidów narciarskich np. szlakami związanymi z pobytem w górach Włodzimierza Lenina, z powstaniami chłopskimi, walkami wyzwoleńczymi itp. W czasie tych raidów można organizować wieczornice i łączyć je z podaniem historycznych faktów, jakie miały tu niegdyś miejsce.

N a r c i a r s k i e w c z a s y w ę d r o w n e są nową formą turystyki. Różnią się one od zwykłych tym, że wczasowicz otrzymuje skierowanie na jeden z wybranych przez siebie szlaków turystycznych i urlop spędza na wycieczce, zatrzymując się na noclegi w różnych schroniskach leżących na trasie szlaku. W schroniskach wczasowicze zatrzymują się na czas przewidziany planem dla poznania w okolicy osobliwości godnych widzenia i po wyczerpaniu programu udają się w dalszą drogę.

Przygotowanie wycieczki. K i e r o w n i k g r u p y i i l o ś ć u c z e s t n i k ó w w y c i e c z k i. Zespół narciarzy udający się na wycieczkę zwłaszcza w góry musi mieć odpowiedniego kierownika, który powinien znać wszechstronnie teren, jego historyczne i kulturalne walory oraz miejscowe problemy gospodarcze. Przewodnik powinien dokładnie znać trasę, po której ma wędrować zespół. Tylko w wyjątkowych wypadkach może wycieczkę prowadzić turysta, który nie zna trasy, jeżeli ma duże górskie doświadczenie jako narciarz-turysta.

Ilość uczestników wycieczki nie powinna przekraczać 20 osób, z wyjątkiem Tatr, gdzie ilość ta może sięgać tylko do 15 osób. Kierowanie zespołem w górskich terenach nie jest łatwe i raczej należy udawać się w mniejszych grupach, co zapewnia większe bezpieczeństwo i łatwość porozumienia się w trudnych warunkach atmosferycznych.

P l a n w y c i e c z k i. Plan wycieczki zależny jest od tego, jakim dysponujemy czasem, jakie są nasze możliwości finansowe, siły uczestników i możliwości komunikacyjne.

Do najważniejszych zagadnień związanych z przygotowaniem wycieczki należy:

1) wybór trasy (szlaków),
2) określenie czasu wycieczki,
3) dobór uczestników wg wieku i warunków fizycznych,
4) wybór i przygotowanie sprzętu dla uczestników,
5) ustalenie niezbędnych przyborów turystycznych oraz kostiumów, jakie mają zabrać ze sobą narciarze,
6) opracowanie programu poszczególnych etapów,
7) zapewnienie uczestnikom wycieczki kwater w miejscach postoju,
8) zapewnienie wyżywienia w drodze,
9) zabranie podróżnej apteczki i reparaturki.

Przy wyborze trasy posługujemy się odpowiednią literaturą, przewodnikami i mapą danego terenu.

Na wycieczkę zabieramy mapę, kompas, przewodnik po danym obszarze i podczas drogi przy ich pomocy orientujemy się w terenie.

Przy opracowywaniu trasy wycieczki musimy dokładnie obliczyć czas potrzebny na przejazdy, przemarsze, odpoczynki, zwiedzanie, gry, przewidując ewentualne przeszkody, które mogą nawet spowodować zmianę trasy. Należy pamiętać, że odległości w górach obliczamy nie na kilometry, lecz na godziny jazdy na nartach. Przy planowaniu przejść należy liczyć się ze stopniem zaawansowania narciarzy-uczestników i ich wiekiem. Odległości przebywane mechanicznymi środkami lokomocji winny być w miarę możliwości krótkie, ze względu na koszty. Trasy przebywane na nartach oraz punkty dłuższego postoju winny być atrakcyjne.

Uczestnicy wycieczki powinni być dobrani wiekiem i mniej więcej o jednakowej kondycji fizycznej.

Podczas wycieczki należy liczyć się z siłami najsłabszego z uczestników.

Jeżeli chodzi o prowiant, to musimy przewidzieć czy będziemy korzystać z posiłków w schroniskach, czy też z własnego prowiantu i w takim wypadku należy zaopatrzyć się w artykuły spożywcze wysoko kaloryczne o małej wadze.

Organizując wycieczki z noclegiem, należy upewnić się co do możliwości zanocowania w terenie. Jednodniową wycieczkę powinno rozpoczynać się we wczesnych godzinach rannych, a kończyć tak, aby uczestnicy mogli być w domu przed nastaniem zmroku.

Przed wyjazdem należy zrobić odprawę, na której uczestników trzeba dokładnie poinformować kiedy i dokąd wyrusza wycieczka, jaki jest jej cel, program, środek lokomocji, godzina odjazdu i powrotu, warunki terenowe (opisać trasę) oraz podać koszt. Zwrócić baczną uwagę na sprzęt i ubiór uczestników.

Przeprowadzenie wycieczki. Zależnie od środka lokomocji ustalić miejsce zbiórki na pół godziny przed odjazdem. Odjechać punktualnie. W czasie przejazdu zachować porządek i przepisy bezpieczeństwa. Po przyjeździe na miejsce uczestników wycieczki podzielić na mniejsze grupy według stopnia zaawansowania. Najlepsze są grupy po 15—20 osób. Do każdej grupy przydzielić instruktora-przewodnika. Ustalić instruktora odpowiedzialnego za porządek i bezpieczeństwo oraz zamykającego pochód. Grupy powinny iść w miarę możności różnymi szlakami i spotykać się w miejscu ustalonym dla wszystkich, względnie dla poszczególnych grup. Baczną uwagę należy zwrócić pod koniec wycieczki na to, czy wszyscy uczestnicy są obec-

ni. W wypadku zaginięcia któregoś z uczestników natychmiast zorganizować poszukiwania przez najbardziej wytrawnych narciarzy. Nie może to jednak zahamować programu całej wycieczki.

Każdy spotkany na wycieczce obiekt krajoznawczy należy omówić i objaśnić. Objaśnienia w terenie nie mogą być referatami, winny być treściwe, interesujące, podane w formie swobodnej gawędy.

Wycieczka winna mieć charakter radosny, pozbawiony jakichkolwiek elementów przymusu i ma dać uczestnikom jak największe zadowolenie z przeżytego dnia.

Po wycieczce zbieramy się, aby ją przedyskutować, przypomnieć ważniejsze szczegóły i w ten sposób utrwalić w pamięci poznany teren, wnosząc za pośrednictwem miejscowego koła PTTK ewentualne poprawki do opisu tras zawartych w przewodnikach drukowanych.

Dla wzbudzenia większego zainteresowania wycieczką można urządzać wśród jej uczestników różne konkursy (np. fotograficzny, na opis trasy).

Tempo wycieczki. Podczas wycieczki tempo marszu nie powinno przekraczać 4—5 kilometrów na godzinę, tempo regulujemy siłami najsłabszego uczestnika. Maruderów należy podciągać życzliwie, wesoło, stanowczo, pomagając im przez założenie śladu, dobierając tak tempo, aby ich nie przemęczać. Należy unikać dróg jezdnych, a wykorzystywać polne, leśne itp. Wskazanym jest, aby w ciągu dnia nie przebywać dłużej na nartach jak 6 godzin. Odcinki tras przebywane na nartach w tym czasie nie powinny przekraczać w nizinnym terenie 20—25 km, a w górskim 15—20 km. W czasie marszów narciarze powinni trzymać się razem, nie rozjeżdżać się na boki, gdyż powoduje to najczęściej zagubienie uczestnika i stratę czasu na poszukiwania. Zasad tych należy przestrzegać szczególnie w terenie tatrzańskim.

Najsłabszych uczestników należy brać w środek. Wycieczkę powinien otwierać i zamykać uczestnik silny fizycznie. Wszyscy uczestnicy muszą się bezwzględnie trzymać założonego przez przewodnika względnie kierownika grupy śladu, zwłaszcza podczas przecinania w poprzek zboczy, a w wypadku dużych opadów śnieżnych i przecinania żlebów muszą posuwać się pojedynczo w odstępach po kilkadziesiąt metrów.

Podczas podchodzenia pod górę należy zdjąć część wierzchniego okrycia, aby nie pocić się. Przed wejściem na przełęcz, grań czy wierzchołek należy włożyć na powrót możliwie ciepłe, nie przepuszczające wiatru okrycie — najlepiej wiatrówkę, gdyż

nawet w dni pogodne na szczytach często wieje wiatr, który może wywołać przeziębienie.

Podczas wiatru nie należy zatrzymywać się na szczycie, lecz natychmiast zjechać poniżej i dla ewentualnego wypoczynku wyszukać zaciszne miejsce. Na szczycie podczas wiatru nie zdejmować rękawic ani kaptura. Nie stać twarzą do wiatru.

Odpoczynek. Przewodnik wycieczki ustala, gdzie i w jakim czasie ma nastąpić odpoczynek, przy czym stara się wybrać na postój miejsce w miarę możliwości ładne (z rozległym widokiem) i zaciszne (osłonięte od wiatru). Odpoczynki krótsze 10-minutowe robimy co godzinę, dłuższy (1/2—1 godz.) w południe.

Czas odpoczynku należy wykorzystać na objaśnienia. Odpoczywamy stojąc, chyba że po drodze nadarza się odpowiednie miejsce do odpoczynku w pozycji siedzącej.

Odpoczynków nie należy stosować zbyt często, nie należy jednak zapominać, że wycieczka ma być przyjemnością, a nie nerwowym pośpiechem.

Podczas wycieczki należy bezwzględnie unikać używania alkoholu (w jakiejkolwiek postaci), gdyż przy wysiłku serca jest szczególnie niebezpieczny dla zdrowia i z reguły prowadzi do rozluźnienia dyscypliny.

Nocleg. O ile zamierzamy noc spędzić pod dachem, należy tak obliczyć czas, abyśmy przybyli do schroniska przed nocą.

Wycieczkę narciarską rozpoczynamy wcześnie. Wstajemy, zależnie od programu dnia, nie później jednak jak o 7 rano i w godzinę później wszyscy powinni być gotowi do wyruszenia w drogę. Wczesne wyjście daje możliwość dłuższego odpoczynku w południe i ułatwia przybycie do następnego schroniska za dnia.

Zachowanie się w schronisku. Schronisko jest wspólną własnością wszystkich turystów. Przychodzimy do niego, aby wypocząć, posilić się, zanocować. Gdy wchodzimy do schroniska oczyśćmy narty ze śniegu przed budynkiem a po wejściu pamiętajmy, że oprócz nas są również inni, którzy przybyli tu też wypocząć. W schronisku obowiązuje cisza nocna od godz. 22 do 6 rano, ale i w innych godzinach nie hałasujmy. Starajmy się razem z kierownictwem utrzymać czystość w schronisku. Szanujmy jego sprzęty, nie brudźmy niepotrzebnie pościeli. Tylko chuligan kładzie się w butach na posłaniu, brudzi smarem narciarskim ściany i klamki od drzwi.

Szanujmy nasze wspólne dobro. Zostawmy w schronisku zajmowane miejsce w takim stanie, w jakim chcielibyśmy je zastać.

Zachowanie się na wycieczce. Podczas wycieczki należy iść razem w zwartej grupie. Nie wyprzedzać przewodnika ani nie zostawać w tyle. W wypadku zasłabnięcia któregoś z uczestników lub uszkodzenia sprzętu narciarskiego zgłosić o tym natychmiast przewodnikowi.

Na postojach nie zaśmiecać terenu, nie pozostawiać po sobie żadnych odpadków. Ewentualne pozostałości po posiłku zebrać i złożyć w niewidocznym dla oka miejscu.

Stosować się do wskazówek przewodnika-instruktora.

Zachowanie się w górach. Strudzeni codziennym wysiłkiesm pracy szukamy w górach wypoczynku. Musimy jednak pamiętać, że oprócz nas dziesiątki i setki innych wycieczek korzysta w tym samym czasie z piękna przyrody i gdyby każda z wycieczek chciała dać upust swemu temperamentowi, objawiając go krzykami, śpiewem, nawoływaniem, zgiełkiem i wrzawą, góry przestałyby być dla nas miejscem odpoczynku i wytchnienia. Należy też pamiętać, że nawoływanie w górach wskutek swoistej akustyki i echa może być wzięte jako wołanie o pomoc.

Prawdziwą plagą w górach są turyści, wycinający na korze drzew, na głazach, na ścianach grot i urządzeniach turystycznych swoje nazwisko. Dają oni tym dowód braku kultury i znajomości praw ochrony przyrody.

Niebezpieczeństwo lawin i mgły. Rokrocznie góry pochłaniają liczne ofiary. Przyczyną tego jest brak doświadczenia i lekceważenie zasad wycieczkowania w górskim terenie. Jakkolwiek Beskidy i Karkonosze nie nastręczają większych niebezpieczeństw, jednak i one w pewnych warunkach stają się groźne dla turystów. Tatry i Babia Góra natomiast mają w swych kronikach bardzo liczne ofiary.

Turyści, którzy udają się w góry, a mają małe doświadczenie, dobrze uczynią, jeżeli zachowają nawet przesadną ostrożność. Pamiętajmy, że przejście jakiejś trasy w dzień pogodny, w dobrych warunkach śnieżnych i przejście tej samej trasy podczas oblodzenia, szreni łamiącej i mgły, to krańcowo różne problemy. Dlatego nie należy utożsamiać doświadczenia, zdobytego w dobrych warunkach (podczas pogody), z wszechstronnymi doświadczeniami zdobytymi w ciągu lat. Również nie należy utożsamiać wycieczek nizinnych z wycieczkami górskimi. Klimat górski powoduje częste zmiany pogody, częste zawieruchy i zadymki, które stanowią duże niebezpieczeństwo.

Do wycieczki narciarskiej należy przygotować się niezwykle starannie. Niezależnie od przygotowań omówionych poprzednio, należy pilnie obserwować prognozę pogody na najbliższy okres, a w dniu poprzedzającym wycieczkę należy wysłuchać komunikatu meteorologicznego na dzień następny. Wówczas będziemy wiedzieli, czy iść w góry czy nie, czy się ubrać ciepło, czy posmarować narty smarem na odwilż czy na mróz. Wreszcie, czy śnieg ma skłonność do lawin i czy spodziewany jest wiatr halny, czy upragniona słoneczna pogoda.

Gatunki śniegu. Pokrywa śnieżna ulega wpływom wielu różnych czynników. Gatunki śniegu są wynikiem opadów śnieżnych, wpływu słońca, wiatrów, temperatury, podłoża i ukształtowania terenu. Znajomość gatunków śniegu i ich cech fizycznych jest niezwykle ważna dla zabezpieczenia wycieczek zimowych oraz doboru odpowiednich smarów narciarskich.

Rozróżniamy następujące gatunki śniegu:

puch świeży — świeżo spadły, mało zwarty, puszysty śnieg, w którym narta zapada się nieraz bardzo głęboko;

puch zsiadły — dłużej leżący, bardziej zwarty śnieg puszysty, w którym narta zapada się od 10—15 cm;

gips przewiany — zbudowany z drobniutkich ziarenek i pyłu, mało zwarty, sypki śnieg, który tworzy się przy silnym wietrze w czasie lub po opadzie śnieżnym;

gips zbity — podobny do przewianego, lecz dłużej leżący i bardziej zwarty; narta rozcina go w formie brył;

szreń — bardzo zbity, ostry, zlodowaciały śnieg, który tworzy górną warstwę pokrywy śnieżnej, jest on wynikiem silnego nagrzania w ciągu dnia;

lodo-szreń — gruba i silnie zlodowaciała warstwa, której narta nie łamie;

śnieg mokry — śnieg lepiący się do nart w czasie odwilży i na wiosnę (przy temperaturze wyżej 0^0);

śnieg ziarnisty — zbudowany z wyraźnie widocznych ziaren w ciągu dnia wilgotnych, powstaje wówczas, gdy w ciągu dnia temperatura jest powyżej 0^0 i śnieg taje, a w nocy jest mroźno i śnieg marznie;

firn — zbudowany z wielkich, wyraźnych ziaren zawsze wilgotnych, niezmarzniętych (kasza), do nart nie lepi się, występuje głównie w wyższych partiach gór, w miesiącach wiosennych, tj. w tym okresie, gdy w dolinach panują już temperatury wyższe od 0^0, a w górach obserwujemy silne przymrozki.

Pokrywa śnieżna układa się w górach niejednostajnie, toteż bardzo często spotykamy się nawet na niewielkich przestrzeniach z wieloma odmianami śniegu, co utrudnia jazdę na nartach.

Lawiny. Zależnie od ukształtowania terenu, gatunku śniegu i jego cech fizycznych oraz zmian warunków atmosferycznych obserwujemy w górach gwałtowne obsunięcia mas śnieżnych — lawiny. Wskutek nieostrożności narciarzy „biała śmierć" pochłonęła już wiele ofiar. Są okresy i miejsca, w których lawiny występują najczęściej, toteż stosunkowo łatwo je przewidzieć. Strome i nasłonecznione stoki, żleby, wielkie opady śnieżne, ciepłe dni, nagłe odwilże, wiatry oraz nieostrożna jazda i krzyki w górach to warunki, w jakich najczęściej ruszają lawiny.

Lawiny pyłowe powstają na stokach bardzo stromych, ze śniegu suchego. Występują zwykle po wielkich opadach śniegu, który — czy to dzięki nagrzaniu przez słońce, czy wskutek podmuchu wiatru, czy też przez krzyki lub nieostrożną jazdę — gwałtownie opada w dół. Narciarz dostawszy się w obręb takiej lawiny, siłą jej zostaje rzucony o ziemię i bardzo często zdarzają się wypadki uduszenia przez masy spadającego pyłu śnieżnego.

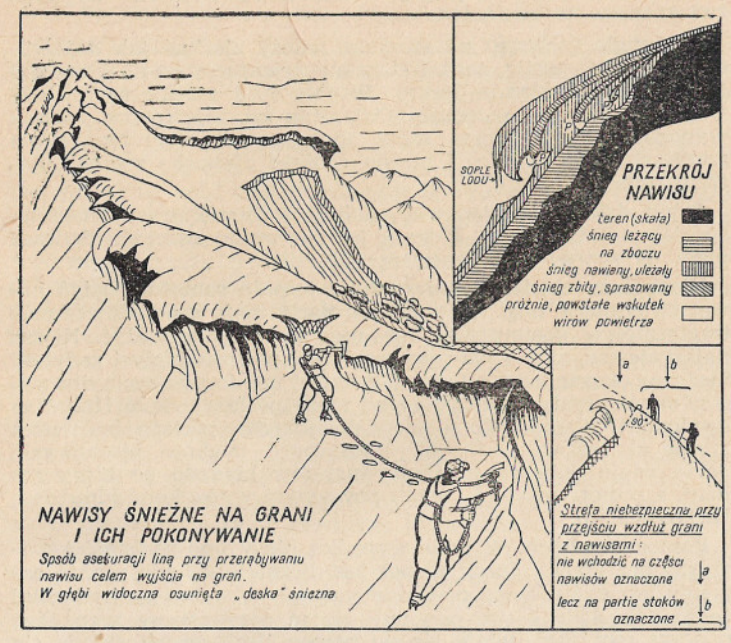
Lawiny gruntowe powstają najczęściej w okresach odwilży i na wiosnę z mokrego śniegu, który w formie olbrzymich brył z hukiem spada w dół. Lawiny te są najniebezpieczniejsze.

Deski śnieżne tworzą się z nagromadzenia mas świeżo spadłego śniegu na starą pokrywę. Nieostrożna jazda w tych warunkach po ośnieżonym stoku powoduje podcięcie nartą pewnego odcinka pokrywy i naruszenie przez to równowagi mas śniegu, a w konsekwencji i lawinę.

Lawiny podczas zimy stanowią największe niebezpieczeństwo. Od lawiny może się ustrzec jedynie bardzo wytrawny narciarz, który zna gatunki śniegu i teren. Najniebezpieczniejsze są zimy obfitujące w gwałtowne i duże opady oraz gdy śnieg pada na ziemię zmarzniętą. Wówczas śnieg nie wiąże się z pokładem i obsuwa się z łatwością. Szczególnie niebezpieczny jest okres wczesnych śniegów a następnie wczesnej wiosny.

Są jednakże pewne zasady, których przestrzegając, możemy zabezpieczyć się przed zasypaniem lawiną. Po pierwsze — nie należy przecinać w poprzek stromych zboczy ani w podejściu ani w zjeździe. Dotyczy to stromych żlebów, gdzie gromadzi się grubsza warstwa śniegu, skłonna zawsze do obsuwania oraz stoków południowych, zwłaszcza w okresie wiosennym, gdy śnieg na skutek silnej operacji słonecznej, każdej chwili może ruszyć. Po drugie — nie należy chodzić na nartach po nawisach, ani przechodzić pod nimi, gdyż mogą one runąć i pociągnąć w przepaść lub przygnieść. Po trzecie — trzeba unikać stromych stoków trawiastych.

Do szczególnie niebezpiecznych i lawiniastych terenów



w Tatrach należą: Świstówka i Opalone, przejście przez Wodogrzmoty Mickiewicza, Szpiglasową Przełęcz, Zawrat od południa, Przełęcz Liliowe, Skupniowy Upłaz, Żleb Bryi (przejście od Myślenickich Turni na Halę Goryczkową), stoki Kotła Świńskiego, Czerwone Wierchy; w Tatrach Zachodnich — Kamienista Turnia, Przełęcz Pysznieńska, Błyszcz, Siwa Przełęcz, Stoki Doliny Starorobociańskiej. W Karkonoszach — Stoki Śnieżki, Biały Jar, Zerwy Łomnickie, Śnieżne Kotły. W Beskidach — północne stoki Babiej Góry.

Mgła. Mgła w górach, zwłaszcza w Tatrach stanowi bardzo poważne niebezpieczeństwo. Gdy zapadnie, widoczność maleje, obraz terenu zmienia się i turysta traci orientację. W takich wypadkach należy tak iść, by poszczególni uczestnicy nie tracili się z oczu. Kontakt słuchowy podczas mgły zawodzi — trudno ustalić kierunek, z którego głos dochodzi. Podczas mgły

nie należy odłączać się, gdyż może to spowodować wypadek zwłaszcza w terenie urwistym.

Gdy mgła zaskoczy na szczycie, należy zjechać jak najszybciej w niższe partie, zanim stracimy orientację co do kierunku (o ile znamy dokładnie teren). W dole mgły zwykle są rzadsze, względnie w ogóle ustępują. Odwrotną sytuację mamy podczas wypogadzania. Wówczas mgły opadają zbitą warstwą, a na szczytach świeci słońce i można spotkać zjawisko zwane „morzem mgieł".

Jeżeli dzień jest niepewny, należy wybierać trasy znaczone specjalnymi tyczkami. Z trasy tej nie wolno zbaczać. Podczas mgły najwytrawniejsi narciarze błądzili.

Nie należy chodzić w nieznanym terenie samotnie, gdyż nawet zwichnięcie nogi lub złamanie narty może spowodować najtragiczniejsze następstwa. Gór nie można lekceważyć. Nieraz najłatwiejszy, znany nam dobrze teren, podczas mgły i zadymki może się okazać bardzo trudny, a nawet nie do przebycia dla wytrawnego turysty. Jako przykład może posłużyć (koło Hali Gąsienicowej) Karczmisko — mała płaszczyzna, posiadająca nawet szereg charakterystycznych, naturalnych znaków terenowych, gdzie wielu dobrych narciarzy-turystów błądziło po kilka godzin, a mniej wprawni ulegali poważnym wypadkom odmrożeń, zasłabnięć itp.

Pomoc w górach. W razie wypadku nie wolno zostawić towarzysza bez opieki. Jeżeli zespół jest liczniejszy i nie można samemu udzielić pomocy poszkodowanemu, wówczas przynajmniej jedna lub dwie osoby powinny zostać przy ofiarze wypadku, podczas gdy inni udają się po pomoc. Jeśli zespół składa się z trzech osób, jedna zostaje na miejscu, a druga śpieszy po ratunek. O ile warunki atmosferyczne, rodzaj wypadku, względnie zbyt wielka odległość od punktu ratunkowego zmuszają nas do tego, udzielamy natychmiast sami pierwszej pomocy.

W z y w a n i e p o m o c y. Hasłem wzywającym pomocy jest międzynarodowy sygnał słuchowy lub optyczny (krzyk, gwizd, machanie z daleka widocznym przedmiotem, światło), podawany sześć razy na minutę, w odstępach co 10 sekund aż do skutku.

Obowiązkiem każdego turysty jest odpowiedzieć na sygnał jakimkolwiek sygnałem optycznym lub słuchowym trzy razy na minutę w odstępach co 20 sekund.

Jeżeli wzywający pomocy znadują się w trudno dostępnym miejscu, każdy kto usłyszał sygnał winien zaalarmować najbliższe schronisko lub osiedle, względnie — o ile chodzi o wypadek w Tatrach — Pogotowie Ratunkowe w Zakopanem lub Pogotowie Czechosłowackie. Dobrze jest, aby ktoś pozostał w pobliżu miejsca wypadku celem ułatwienia akcji ratunkowej.

Ochrona przyrody. Przed wyruszeniem na wycieczkę należy dokładnie poinformować uczestników, że jednym z bardzo istotnych obowiązków każdego bez wyjątku turysty jest branie udziału w ogólnokrajowej akcji ochrony przyrody.

Przyrodę powinniśmy szanować i ochraniać. Pamiętajmy, że stanowi ona dobro całego narodu. Obowiązkiem każdego turysty jest nie tylko znać zasady ochrony przyrody i stosować je, ale szerzyć ich znajomość wśród innych, mniej uświadomionych oraz czuwać, by zasady te były przestrzegane.

Nawet w czasie pełnej zimy przestrzeganie ogólnych zasad ochrony przyrody ma wielkie znaczenie. Wiadomo, że hałaśliwe zachowanie się w górach płoszy zwierzynę.

Narciarz styka się z roślinnością znacznie mniej niż turysta w lecie, powinien jednak unikać niszczenia drzew i krzewów, zwłaszcza w młodnikach, gdzie bezwarunkowo nie wolno deptać drzewek przykrytych lekko śniegiem.

Powyżej górnej partii lasu rozciągają się rozległe nieraz tereny kosodrzewiny czyli kosówki. Pokryte grubo śniegiem krzaki są dobrze chronione i można bez szkody jeździć po nich na nartach, ale wystające gałęzie należy omijać, zwłaszcza jeżeli narty zaopatrzone są w metalowe krawędzie.

W górnej granicy lasu w Tatrach rośnie limba. Jest to drzewo podobne do sosny, której w Tatrach prawie się nie spotyka. Łatwo ją odróżnić od świerka po kształcie korony (zaokrąglonej), a od sosny po tym, że ma po 5 szpilek w pęczku. Piękne to drzewo jest dość rzadkie i dlatego należy otaczać je szczególnie staranną opieką. Zrywanie lub ścinanie gałązek jest również niszczeniem drzew. W razie konieczności użycia gałęzi drzew przy nieszczęśliwych wypadkach należy ścinać je tylko z drzew pospolitych (świerki) i o ile możności nie przy górnej granicy lasu. Palenie ognisk jest dopuszczalne tylko w razie bezwzględnej konieczności lub nieszczęśliwego wypadku.

Na wiosnę — w marcu i kwietniu — kwitnie w Tatrach i Beskidach szafran spiski, zwany powszechnie krokusem. Zjeżdżając na nartach z wyższych partii gór narciarze zastają nieraz całe polany pokryte tym pięknym kwiatem. Nie wolno go ani wykopywać z bulwami, ani zrywać. Podlega on specjalnej ochronie ustawowej i nie wolno go ani sprzedawać ani kupować.

Z innych kwiatów, z którymi może na wiosnę spotkać się narciarz w terenach podgórskich i górskich, należy wymienić jeszcze sasanki, zawilce, przebiśnieg, wawrzynek wilcze łyko, go-

ryczkę wiosenną i śnieżyczkę. W pewnych okolicach niektóre z tych kwiatów już wytępiono wskutek masowego zbierania. Kulturalny turysta nie zrywa w górach żadnych kwiatów, chroniąc je dla siebie i dla innych, którzy przyjdą w te same okolice w następnych latach.

Górska i nizinna odznaka turystyczna. Dla zachęcenia młodzieży i dorosłych do racjonalnego uprawiania turystyki oraz poznania narciarskich szlaków turystycznych Komisja Turystyki Narciarskiej Zarządu Głównego Polskiego Towarzystwa Turystyczno-Krajoznawczego (KTN — PTTK) ustanowiła Górską Odznakę Narciarską PTTK (w skrócie GON) i Nizinną Odznakę Narciarską PTTK (w skrócie NON).

Odznaki może zdobywać każdy bez różnicy płci obywatel, który ukończył 15-ty rok życia, przez wypełnienie wymagań określonych regulaminem tych odznak.

Dla orientacji podajemy najważniejsze punkty tego regulaminu.

I tak § 4 mówi: GON i NON są oddzielnymi odznakami. Każda z nich posiada trzy stopnie — **brązowy, srebrny i złoty.**

Odznaki zdobywa się kolejno. W ciągu sezonu narciarskiego (od 1 grudnia do 30 kwietnia) można uzyskać tylko jeden stopień każdej odznaki.

Wyższe stopnie (srebrny i złoty) poszczególnych odznak można również uzyskać przez wielokrotne powtarzanie norm stopnia niższego. W szczególności odznakę w stopniu srebrnym można uzyskać również przez trzykrotne powtórzenie normy dla stopnia brązowego. Odznakę w stopniu złotym przez dwukrotne powtórzenie norm stopnia srebrnego lub sześciokrotnie normy stopnia brązowego.

§ 5. Podstawą przyznania Górskiej lub Nizinnej Odznaki Narciarskiej PTTK jest odbycie w jednym sezonie narciarskim szeregu wycieczek z pośród wymienionych w wykazie szlaków narciarskich. Punktacja podana w „Poradniku Turystycznym Narciarza — Na Nartach". Obowiązuje odbycie takich ilości wycieczek, aby przyznawane za nie punkty, powiększone o premię za wiek i za warunki dnia, dały łącznie ilość wymaganą dla danego stopnia odznaki.

§ 17. Do zdobycia GON należy uzyskać w sezonie narciarskim

dla stopnia	brązowego	50 pkt.
„ „	srebrnego	150 „
„ „	złotego	300 „

§ 19. Ubiegający się o GON obowiązany jest przed rozpoczęciem wycieczki zaopatrzyć się w protokół GON, wypełnić go i przedkładać przodownikom GON po każdej wycieczce celem kontroli, wpisania wycieczki, noty zasadniczej i premii oraz podpisania. Druki protokółów GON otrzymać można w Komisji Turystyki Narciarskiej PTTK oraz w Biurach Obsługi Turystów PTTK w ośrodkach turystyki narciarskiej.

§ 29. Dla zdobycia NON należy uzyskać w ciągu jednego sezonu

dla stopnia	brązowego	100 pkt.
„ „	srebrnego	250 „
„ „	złotego	500 „

§ 31. Ubiegający się o NON obowiązany jest przed rozpoczęciem wycieczek zaopatrzyć się w protokół NON, wypełnić go i wpisywać dane wycieczkowe oraz potwierdzać je w punktach wyjściowych, kontrolnych i docelowych. Dokładne informacje dotyczące zdobywania GON i NON zawiera przewodnik turysty-narciarza „Na Nartach".

GON lub NON może i powinien zdobyć każdy turysta-narciarz. Są one widomym znakiem aktywnych turystów-narciarzy.

EKWIPUNEK NARCIARZA

Zima, z uwagi na gwałtowne zmiany warunków atmosferycznych i duże wahania temperatury, zmusza do bardzo starannego i przewidującego przygotowania ekwipunku narciarskiego.

Ubiór narciarza powinien być praktyczny, ale i estetyczny. Swoboda ruchu oraz samopoczucie narciarza dużo zależą od ubioru, od jego kroju i estetycznego wyglądu. Ubiór powinien być lekki a równocześnie ciepły, wykonany z gładkiego materiału. Materiału włochatego czepia się śnieg, skutkiem czego ubranie przemaka.

Ubiór narciarski kobiety czy mężczyzny nie różni się niczym. Na ubiór składa się:

C i e p ł a b i e l i z n a: a) trykoty długie, b) koszula flanelowa.

S k a r p e t y w e ł n i a n e i cieńsze (pod spód) bawełniane. W zimie należy nosić 2 pary skarpetek. Bezpośrednio na nogi naciągamy skarpety cienkie, bawełniane, na które nadziewamy skarpety drugie, wełniane.

S w e t e r wełniany pod szyję (golf) z długimi rękawami, a na wiosnę bez rękawów.

S p o d n i e narciarskie są długie, wpuszczane do butów, zakończone gumą pod stopą. Powinny one być wykonane z mocnego, gładkiego materiału, najlepiej z gabardyny grubej (włochatej po lewej stronie); kolor według gustu. Narciarze korpulentni najlepiej wyglądają w ciemnych spodniach, szczupli natomiast w jasnych. Jeśli chodzi o praktyczność, to najlepsze są spodnie koloru ciemnoszarego lub ciemnozielonego. Spodnie powinny sięgać tylko bioder, dlatego że narciarz wykonuje ciągle lekkie zwroty w pasie, który nie może być skrępowany, gdyż utrudnia to oddychanie i powoduje bóle żołądka zwłaszcza podczas marszu po jedzeniu. W kostce spodnie powinny być nieco szersze od cholewki buta i lekko zwisające, ale tylko tyle, aby podczas siedzenia nie wypychać nogawek na kolanach. Dwie kieszenie z tyłu, dwie z boku i mała na zegarek. Wszystkie kieszenie bez wyjątku powinny być zapinane szczelnie najlepiej na błyskawiczny zamek. W razie upadku jesteśmy wówczas zabezpieczeni od naprószenia śniegu i zgubienia przedmiotów.

B u t y. Szczególną uwagę trzeba zwrócić na dobór odpowiednich butów narciarskich. Źle dopasowane buty mogą przekreślić wszystkie nasze plany. Poza tym stanowią one najpoważniejszą pozycję budżetową w ekwipunku narciarza. Buty nie mogą być ciasne w palcach ani za krótkie, powinny być dłuższe od stopy o pół centymetra, natomiast w kostce muszą dokładnie przylegać, co chroni staw skokowy od zwichnięcia, ułatwia panowanie nad nartami i zapobiega sypaniu się śniegu do butów.

Buty narciarskie wykonane ze skóry bawolej są najlepsze; skóra ta jest tłusta, nie przepuszcza wilgoci i jest miękka. Buty juchtowe są również dobre, wymagają jednakże częstego smarowania, są natomiast znacznie tańsze. But narciarski musi mieć mocną, twardą podeszwę, przód ścięty, boki równe, tak aby dokładnie przylegały do szczęk przy nartach. Obcas wydrążony względnie nieco wysunięty po to, aby wiązanie nie zsuwało się z pięty. W tym drugim wypadku nad obcasem powinna być specjalna ochrona w postaci wąskiego pasa skóry.

C z a p k a — z opuszczonymi na uszy klapami i daszkiem (krój tzw. norweski). Daszek chroni oczy od słońca i podczas śnieżycy. Posiadacze szczelnych okularów narciarskich używają miękkich wełnianych czapek. Mają one jednak zastosowanie głównie podczas zjazdu.

S z a l i k wełniany jest bardzo przydatny szczególnie podczas wiatru i silnych mrozów nie tylko dla ochrony szyi, lecz także uszu i twarzy.

W i a t r ó w k a z kapturem, kieszenia na piersiach, wykonana z lekkiego, cienkiego, lecz gęstego materiału (nie gumowanego), jak sama nazwa wskazuje, chronić ma przed wiatrem i śniegiem, a nie przed deszczem. Przeciągana przez głowę jest

Buty narciarskie (typ górski zjazdowy), sznurowane podwójnie, wzmacniające stopę i staw skokowy.