



Polskie Towarzystwo Turystyczno - Krajoznawcze

ODDZIAŁ W RYBNIKU

44-200 Rybnik ul. J. Piłsudskiego 4 tel. 32 42 23 653
www.pttk.rybnik.pl e-mail: biuro@rybnik.pttk.pl
KONTO 44 1090 1766 0000 0001 1922 7209

BIWAK ZIMOWY NA PILSKU

OFERTA WYCIECZKI DWUDNIOWEJ

Organizator: Polskie Towarzystwo Turystyczno – Krajoznawcze Oddział Rybnik - Koło „Śródmieście”

Termin: 27 – 28 stycznia 2024r. (sobota, niedziela)

Koszt: 230zł – członkowie PTTK Rybnik z opłaconą składką za 2023r.
250 zł – pozostali

Osoby nocujące we własnych namiotach lub jamach śnieżnych – zniżka 70zł
Zaliczka 60zł płatna przy zapisie, pozostała kwota płatna w terminie 2 – 8 stycznia 2024r.

Cena obejmuje:

- przejazd autokarem
- nocleg w schronisku na Hali Miziowej
- opieka przewodnika/przodownika górskiego
- opłaty na turystyczny fundusz gwarancyjny i pomocowy
- ubezpieczenie NNW

Program:

dzień 1: Dojazd do Korbielowa, piesze przejście na trasie Korbielów - schr. na Hali Miziowej – Pilsko – Hala Miziowa, rozkładanie namiotów, kopanie jam śnieżnych, ewentualnie zakwaterowanie w schronisku *pieszo ok. 9 km*

dzień 2: likwidacja biwaku, piesze przejście do Korbielowa - powrót do Rybnika *pieszo ok. 5 km*

Warunki uczestnictwa: Wycieczka ma charakter wysokogórski, mogą w niej uczestniczyć jedynie osoby posiadające dobry stan zdrowia. Na wycieczce obowiązuje zimowy strój turystyczny, buty trekkingowe powyżej kostki, stuptuty, czapka kominiarka + druga czapka, rękawice zimowe, okulary przeciwsłoneczne lub gogle
Program wycieczki może ulec zmianie ze względu na warunki atmosferyczne.
Wyżywienie we własnym zakresie – możliwość zakupu w schronisku.

Zbiórka uczestników w dniu wyjazdu o godz. 7:00 na byłym dworcu PKS w Rybniku, ul. 3 maja (obok Biedronki). Planowany powrót do Rybnika około godz. 17:00.

Opracował: Tomasz Wieczorek



Kilka podstawowych zasadach zimowego biwakowania w namiocie.

1. Kładź się, kiedy jest ci ciepło. Przed położeniem się spać postaraj się trochę rozgrzać: poskacz, pobiegaj, ale tak by się nie spocić. Jeśli położysz się zmarznięty, to śpiwór na pewno cię nie ogrzeje, bo jego zadaniem izolacja. Śpiwór to nie grzejnik, nie wytwarza ciepła. To twoje ciało grzeje.

2. Nie idź spać głodny. Ciepły posiłek w żołądku zapewni grzanie od środka. Najlepiej, by było to jedzenie wysokokaloryczne, bogate w węglowodany i tłuszcze. Zapewnią one energię potrzebną do wytworzenia ciepła i zapewnienia odpowiedniej temperatury. Pamiętaj, by przed snem się nawodnić, na przykład gorącą herbatą lub czekoladą.

3. Śpij zawsze w bieliźnie termicznej, najlepiej z wełny merino. Syntetyk tak dobrze nie ogrzeje. Najlepiej jeśli będziesz spać w tym, co miałeś na sobie cały dzień. Rozbieranie się i przebieranie spowoduje utratę ciepła. Z jednym wyjątkiem - odzież, w której śpisz, powinna być sucha. Jeśli jest przepocona, to przebierz się w suchą tak szybko, jak to możliwe. Unikaj pocenia się w śpiworze. Jeżeli jest ci za gorąco, to po prostu zredukuj warstwy odzieży, które masz na sobie.

4. Ciepły śpiwór, z wypełnieniem puchowym lub syntetycznym. Sprawdź, jaka jest temperatura komfortu dla twojego śpiwora. Zakres temperatur, jaki podają producenci, uwzględnia spanie w śpiworze w bieliźnie termicznej i skarpetkach. Wybierz model, który ma komfort o 5 stopni niższy niż średnia zimowa temperatura w górach, w które się wybierasz. Jeżeli jedziesz w góry, w których w styczniu w nocy jest przeważnie -13, to kup śpiwór z temperaturą komfortu -18 stopni.

5. Czapka, rękawiczki i skarpetki. Najlepiej z merino lub polara (za wyjątkiem skarpetek). Nic tak nie ogrzeje, jak naturalna wełna. Nawet gdy jest lekko wilgotna od potu, to nadal izoluje, w przeciwieństwie do syntetyków. Pamiętaj też, że najwięcej ciepła tracimy przez głowę.

6. Butelka z gorącą wodą lub ogrzewacz. Butelkę umieść na dole śpiwora w części, gdzie masz stopy. Najlepiej zawiń ją w skarpetkę. Możesz wykorzystać także ogrzewacze chemiczne.

7. Pozaciągaj wszystkie sznurki w śpiworze. Kołnierz wymyślono po to, by ogrzane powietrze z wnętrza śpiwora nie uciekało do góry. Pamiętaj o kapturze - musi dobrze przylegać do głowy.

8. Nos i usta miej zawsze na zewnątrz. Wydychane powietrze skrapla się i może spowodować, że w środku śpiwora w jednym miejscu będzie mokro. Jeżeli jest bardzo zimno, to możesz oddychać przez chustkę z merino lub skarpetkę. Nawet, jeśli wełna będzie mokra od pary z twojego oddechu, to i tak dobrze odizoluje od chłodu.

9. Odizoluj się od podłoża. Najlepiej połóż w namiocie grubą folię termiczną, a dopiero na to karimatę lub matę samopompującą.

10. Śpiwór po wyciągnięciu z worka kompresyjnego należy dobrze roztrześć, tak, by ocieplina została równomiernie rozłożona i mogła się rozprężyć. Poza tym pognieciony puch lub włókno syntetyczne nie będzie tak dobrze izolować.

11. Skorzystaj z "toalety" zanim się położysz. Pełny pęcherz powoduje, że można się wyiębić.

12. Umieść wkładki z butów w dolnej części śpiwora. Jeżeli są zawilgocone, to dzięki temu przeschną, a ty będziesz się cieszyć rano suchymi i ciepłymi wkładkami. Możesz tak zrobić również z obuwem, ale najpierw dokładnie otrzep je ze śniegu i wytrzyj.