

Informacje praktyczne

• **Trekkingi nie wymagają użycia sprzętu wspinaczkowego!**
• **Formuła większości trekkingów opiera się na noclegach w hotelach lub pensjonatach położonych w śródgórskich dolinach. W zależności od oferty, naszym Klientom zapewniamy zakwaterowanie w obiektach 1*, 2** lub 3*** w pokojach 2, 3 lub 4-osobowych.**

• **Uczestnicy większości naszych trekkingów (wyjątkiem jest tylko Trekking GR20 & Monte Cinto w Górach Korsyki), nie muszą nosić głównego plecaka. Bagaż główny zostaje w hotelu lub jest przewożony w autokarze pomiędzy hotelami, na każdy dzień zabieramy mały, podręczny plecak.**

• **W większości naszych obiektów istnieje możliwość przygotowania kanapek lub lunch-pakietów na każdy dzień trekkingu (płatne w walucie obowiązującej w danym kraju u gospodarza obiektu).**

Zalecany ubiór i wyposażenie podczas trekkingów

Wędrując na większych wysokościach - trasy naszych trekkingów przebiegają w większości pomiędzy 1500 m n.p.m. a 3000 m n.p.m. - nasze ubranie powinno być przede wszystkim lekkie i wygodne. Najważniejszym elementem garderoby są **BUTY** - cierpienie lub radość każdego wędrowca: złe wybrane, mogą skutecznie uprzykrzyć urlop w górach. Przez lata najlepszym rozwiązaniem dla trekera były klasyczne buty skórzane, jednak od niedawna równie suche stopy podczas upału jak i w deszczowej pogodzie utrzymują buty z syntetycznymi „oddychającymi” i wodoszczelnymi membranami połączonymi np. z nubukiem. Jedną z zalet takich butów jest krótszy czas potrzebny do ich rozchodzenia. **Poniżej podajemy Państwu listę zalecanego ubioru i wyposażenia w czasie naszych TREKKINGÓW:**

UBIÓR:

1. Wygodne, wypróbowane buty trekkingowe najlepiej z podeszwą „Vibram” - 1 para, ewentualnie drugie buty na zmianę (może to być 1 para butów sięgających za kostkę i 1 para lekkich butów trekkingowych); Ważne, żeby nie używać w czasie trekkingu zupełnie nowego obuwia - buty należy rozchodzić wcześniej! Jeśli ktoś zostawi rozchodzenie butów na długą, górską wędrowkę, prawie na pewno będzie z tego powodu cierpieć!
2. Lekkie obuwie sportowe, których można używać wieczorami w miejscu zakwaterowania jak sandały, tenisówki lub coś w tym rodzaju;
3. Skarpety odpowiednie do butów (od kiedy zastosowano syntetyczne włókna odprowadzające wilgoć na zewnątrz, zaczęły one wypierać czystą wełnę i bawełnę z roli standardowo stosowanych materiałów);
4. Wygodne, długie spodnie - 2 pary (mogą to być po 1 sztuce: spodnie typu szorty i polarowe);
5. Krótkie spodnie - min. 1 para, dobre są również klasyczne spodnie do kolan;
6. Bielizna i podkoszulki syntetyczne (nowoczesnym choć niezbyt tanim rozwiązaniem jest bielizna merino. Merino to wełna pochodząca z azjatyckiej rasy owiec. Ma znakomite parametry ciepłotne, jest miłe w dotyku i absorbuje wilgoć, dając uczucie suchości i ciepła. Ponadto jest bardzo trwałe i wytrzymałe na trudy użytkowania, nie absorbuje zapachów oraz posiada zdolność regeneracji);
7. Bluzy lub swetry z długim rękawem;
8. Ciepła odzież typu polar (warstwa środkowa ma zapewnić izolację czyli chronić przed chłodem a także kiedy jest zimno lub pada deszcz - tworzy ciepły bufor pomiędzy warstwą wewnętrzną i zewnętrzną);
9. Komplet przeciwdeszczowy - nieprzemakalna kurtka + spodnie z Gore-Texu;
10. Rękawiczki, czapka;
11. Ochraniacze (tzw. stuptuty, od francuskiego stop-tout - zatrzymywać wszystko) dzięki którym np. woda, lód pozostają na zewnątrz;
12. Nakrycie głowy - czapka z daszkiem lub chusta chroniąca przed słońcem.

WYPOSAŻENIE:

1. Plecak na 1-dniowe wyjścia w góry o pojemności 20-35 litrów (wybierając plecak - podobnie jak w przypadku butów - należy kierować się wygodą);
2. Pokrowiec przeciwdeszczowy na plecak (w ulewnym deszczu żaden plecak nie zachowuje 100 % nieprzemakalności, bez względu na to, o czym producent zapewniał w ulotce reklamowej);
3. Okulary przeciwsłoneczne;
4. Krem z wysokim filtrem UV;
5. Mała, podręczna apteczka lub lekarstwa zażywane na co dzień;
6. Pojemnik na wodę (najlepszym rozwiązaniem jest pojemnik wkładany do plecaka typu Camel Bak z rurką do picia (ważne aby plecak w górnej części miał otwór na rurkę - często oznaczony H2O);
7. Kije trekkingowe;
8. Komplet zapasowych sznurowadeł.

Wymienione powyżej przedmioty to наша sugestia. Prosimy także o zabranie rzeczy, które przydają się Państwu zwykle w górach a o których my nie mamy pojęcia... Więcej w serwisie www.sport-events.pl w zakładce INFORMACJE PRAKTYCZNE

Informacje praktyczne: Korsyka - wyprawa GR20 & Monte Cinto

Trekking szlakiem GR20 przeznaczony jest dla doświadczonych turystów górskich o dobrej kondycji fizycznej. Od osób wybierających się na tą imprezę wymagane jest doświadczenie w terenie skalnym i odporność na ekspozycje (np. doświadczenie w Tatrach Wysokich). Ważne: Uczestnicy niosą ze sobą swój bagaż. Na wyprawie GR20 trudno przecenić znaczenie odpowiedniego doboru ekwipunku - niewłaściwych decyzji można żałować potem przez całą trasę. Drobniagzi w rodzaju złe dobranych butów czy ocierającego plecaka nie tylko uprzykrzają życie ale także mogą być przyczyną przedwczesnego zakończenia wakacji. **Poniżej kilka podstawowych zasad, które trzeba wziąć pod uwagę przed wyjazdem na szlak GR20:**

1. Dobierając ekwipunek przede wszystkim kierujemy się ciężarem plecaka - powinien on być jak najmniejszy (zanim spakuje się plecak, ważymy wszystkie wkładane do niego przedmioty, dla mężczyzny ciężar plecaka poniżej 15 kg lub max ¼ masy ciała, dla kobiet 10 - 12 kg.).
 2. Wybierając plecak, podobnie jak w przypadku butów, należy przede wszystkim kierować się wygodą. Dopiero po wybraniu modelu, który dobrze leży, można porównywać pojemność i inne cechy. Na szlaki Korsyki najlepiej wybrać plecak średniej wielkości (ok. 50 l.) z regulowanymi paskami systemu nośnego.
 3. **Buty** - najważniejszy element garderoby, powinno się wcześniej rozchodzić. Buty złe dobrane i nierozchodzone przez wyjazdem, mogą stać się powodem wcześniejszego zakończenia urlopu w górach. Najlepszym rozwiązaniem na trekking GR20 będą 2,3-sezonowe solidne buty górskie sięgające ponad kostkę - z vibramową podeszwą.
 4. **Skarpety** powinny być dobrane do rodzaju butów. Najlepsze będą skarpety wykonane z syntetycznych włókien odprowadzających wilgoć na zewnątrz. W Góry Korsyki wystarczą dwie pary skarpet - jedna bardzo cienka zakładana bezpośrednio na stopę i druga grubsza, najlepiej z dodatkowymi wzmocnieniami na palcach i w kostce.
 5. **Śpiwór** jest nieodzownym elementem ekwipunku, pomimo tego, że noclegi planujemy w schroniskach. Powinien wystarczyć lekki, letni śpiwór. Karimata w przypadku noclegów w schroniskach, nie jest konieczna a wręcz może być uciążliwa zabierając cenne miejsce.
- Pozostałe elementy zalecanego ubioru i wyposażenia w czasie wyprawy GR20 & MONTE CINTO:**

UBIÓR:

Warstwa wewnętrzna:

1. Bielizna i podkoszulki syntetyczne (nowoczesnym choć niezbyt tanim rozwiązaniem jest bielizna merino. Merino to wełna pochodząca z azjatyckiej rasy owiec. Ma znakomite parametry ciepłotne, jest miłe w dotyku i absorbuje wilgoć, dając uczucie suchości i ciepła. Ponadto jest

bardzo trwałe i wytrzymałe na trudy użytkowania, nie absorbuje zapachów oraz posiada zdolność regeneracji);

Warstwa środkowa:

1. Wygodne, lekkie i wytrzymałe, długie spodnie;
2. Krótkie spodnie - min. 1 para (w ciągu dnia w zupełności wystarczy para szortów lub spodenek do joggingu wykonanych z elastycznego materiału, np. lycry);
3. Ciepła bluza typu polar (warstwa środkowa ma zapewnić izolację czyli chronić przed chłodem a także kiedy jest zimno lub pada deszcz - tworzy ciepły bufor pomiędzy warstwą wewnętrzną i zewnętrzną - na Korsyce wystarczy polar ważący 500-600 g.);

Warstwa zewnętrzna:

1. Nieprzemakalna kurtka z kapturem z membraną typu Gore-Tex lub Sympatex (na kurtce nigdy nie należy oszczędzać, ponieważ na dużych wysokościach jej jakość może dosłownie decydować o życiu!);
2. Cienkie rękawiczki i czapka;
3. Ochraniacze (tzw. stuptuty, od francuskiego stop-tout - zatrzymywać wszystko) dzięki którym np. woda, lód pozostają na zewnątrz;
4. Nakrycie głowy - czapka z daszkiem lub chusta chroniąca przed słońcem.

WYPOSAŻENIE:

1. Pokrowiec przeciwdeszczowy na plecak (w ulewnym deszczu żaden plecak nie zachowuje 100 % nieprzemakalności, bez względu na to, o czym producent zapewniał w ulotce reklamowej);
 2. Okulary przeciwsłoneczne, najlepiej na sznurku;
 3. Krem z wysokim filtrem UV;
 4. Mała, podręczna apteczka oraz lekarstwa zażywane na co dzień;
 5. Pojemnik na wodę (najlepszym rozwiązaniem jest pojemnik wkładany do plecaka typu Camel Bak z rurką do picia (ważne aby plecak w górnej części miał otwór na rurkę - często oznaczony H2O);
 6. Kije trekkingowe;
 7. Komplet zapasowych sznurowadeł;
 8. Latarka typu czołówka (najlepiej z diodami LED);
 9. Ręcznik (w sprzedaży dostępne są bardzo chłonne ręczniki, które zajmują bardzo mało miejsca i zostały stworzone specjalnie z myślą o górskich wyprawach);
 10. Kostium kąpielowy dla osób, które ulegną pokusie, jaką stanowią górskie strumienie i nadmorskie plaże;
 11. Tabletki do odkażania wody;
 12. Pasta do zębów (tylko tyle ile potrzeba, resztę najlepiej wycisnąć, żeby ograniczyć masę plecaka);
 13. Papier toaletowy;
 14. Mydło w płynie;
 15. Nóż (np. wielofunkcyjny z otwieraczem do butelek, nożyczkami i różnymi przydatnymi narzędziami);
- Inne:** telefon komórkowy, zapas gotówki, dodatkowa karta kredytowa.

Wyposażenie apteczki (podstawowe): hydrokoloidowy opatrunek na pęcherze, maść cynkowa, jałowa gaza, maść antyseptyczna zapobiegająca infekcjom skóry, plaster opatrunkowy, leki przeciwbólowe zawierające ibuprofen, środki przeciwko komarom, balsam lub spray rozgrzewający, maść z hydrokortyzonem, sterylne igły, nożyczki do paznokci, elastyczne ochraniacze na kolana. Poza tym należy zabrać ewentualne leki na receptę, które mogą przydać się w drodze i/lub leki zażywane na co dzień.

