

Checklista sprzętowa

© Damian Granowski / drytooling.com.pl

Listy sprzętu (co ważniejsze, wręcz można powiedzieć, że niezbędne elementy wytłuszczone. Pozostałe elementy warto mieć, aczkolwiek nie są według mnie niezbędne. Ich brak może w pewnych wypadkach dać wam mocno w kość).

Weźcie pod uwagę, że na przykład w ekwipunku na wypadu górskie latem nie wytłuszczyłem „kurtka puchowa lub primaloft” O ile latem mogą nie być konieczne, tak np. np. wczesną wiosną lub jesienią wziąłbym je na pewno. Dlatego ta lista nie zwalnia was z myślenia ;).

Lista pochodzi z artykułu na drytooling.com.pl:

<http://drytooling.com.pl/serwis/art/patenty/7264-checklista-sprzetu-na-trekking-wspinanie>

AKTYWNOŚCI LETNIE

Turystyka górska (wypadu jednodniowe)

Jako uzupełnienie polecam mój tekst: „[Jak ubrać się w góry latem](#)”. W „lato” biorę pod uwagę warunki bezśnieżne, a takie występują wiosną, latem i jesienią. Czasem też zimą, ale to inna bajka już ;).

- **plecak** 20-25 litrów
- **woda (zależy od temperatury)**. W ciągu upalnego dnia powinno się wypić 3-6 litrów wody, więc weźcie pod uwagę porę roku ;)
- **jedzenie**
- **czołówka**
- **mapa**
- **kompas**
- **apteczka**

Ubrania:

- **kurtka przeciwdeszczowa** z membraną
- kurtka puchówka lub primaloft
- bielizna termoaktywna
- **spodnie**
- **bluza (z materiałów syntetycznych)**
- t-shirt
- **czapka** i chusta Buff
- **rękawiczki**
- krótkie spodenki
- **buty podejściowe**
- skarpetki + ew. zapasowe

Via Ferraty

- **plecak** 20-35 litrów
- **uprząż**
- **lonża z absorberem energii**
- **kask**
- **1,5 litra wody (zależy od temperatury)**
- **jedzenie**
- **czołówka**
- **mapa**
- **kompas**
- **apteczka**

Ubrania:

- **kurtka przeciwdeszczowa** z membraną
- kurtka puchówka lub primaloft
- bielizna termoaktywna
- **spodnie**
- **bluza**
- t-shirt
- **czapka** i chusta Buff
- **rękawiczki** (fajnie mieć dwie pary. Jedna ciepła. Druga np. skórzana, zapewniająca dobry chwyt.
- krótkie spodenki
- **buty podejściowe**
- opcjonalnie buty wspinaczkowe (na trudnych ferratach)
- skarpetki + ew. zapasowe

Sprzęt wspinaczkowy w skałki (drogi jednowyciągowe obite)

Raczej lista odnosi się do polskich skałek. Za granicą być może potrzebna będzie dłuższa lina lub więcej ekspresów.

- plecak 25-35 litrów
- **lina 60 m**
- **uprząż**
- płachta lub torba na linę (np. nieśmiertelna torba z Ikei)
- **12-15 ekspresów**
- **1 HMS** do przewiązywania
- **1 HMS + Przyrząd asekuracyjny**
- ew. HMS do wieszania wędki
- ew. kask
- **buty wspinaczkowe** 2 pary (ciasne i rozgrzewkowe)
- woreczek na magnezję + zapas magnezji
- **1,5 litra wody**
- **jedzenie**

- czołówka
- ew. plastry
- topo / Przewodnik wspinaczkowy + ew. mapa
- **apteczka**

Ubrania:

- **kurtka przeciwdeszczowa** z membraną
- kurtka Puchówka lub Primaloft
- bielizna termoaktywna
- spodnie
- bluza
- t-shirt
- czapka i chusta Buff
- rękawiczki
- krótkie spodenki
- sandały / buty podejściowe
- skarpetki + ew. zapasowe

Sprzęt wspinaczkowy w skałki (drogi jednowyciągowe nieobite)

- plecak 25-35 litrów
- **lina 60 m**
- **uprząż**
- płachta lub torba na linę
- **12-14 ekspresów (w tym górskie)**
- **3 HMSy**
- **przyrząd asekuracyjny**
- **kask**
- **buty wspinaczkowe** (ciasne i rozgrzewkowe)
- **kości + ew. tricamy**
- **friendly + ew. heksy**
- **taśmy**
- **2 repy**
- **jebadełko**
- woreczek na magnezję
- zapasowa magnezja
- **1,5 litra płynów**
- **jedzenie**
- czołówka
- **apteczka**
- ew. plastry
- topo / Przewodnik wspinaczkowy

Ubrania:

- **kurtka przeciwdeszczowa** z membraną
- kurtka Puchówka lub Primaloft
- bielizna termoaktywna
- spodnie
- bluza
- t-shirt
- czapka i chusta Buff
- rękawiczki
- ew. krótkie spodenki
- sandały / buty podejściowe
- skarpetki + ew. zapasowe

Sprzęt wspinaczkowy na drogi wielowyciągowe obite

- **plecak** 25-35 litrów
- **lina 60 m lub 2x 50-60m**
- **uprząż**
- **12-15 ekspresów**
- **3 HMSy**
- **przyrząd asekuracyjny**
- **kask**
- **buty wspinaczkowe** (wygodne i precyzyjne)
- Woreczek na magnezję + magnezja w środku
- **1,5 litra płynów**
- **jedzenie**
- **czołówka**
- **apteczka**
- **topo** / Przewodnik wspinaczkowy + ew. mapa

Ubrania:

- **kurtka przeciwdeszczowa** z membraną
- kurtka puchówka lub primaloft
- bielizna termoaktywna
- spodnie
- bluza
- t-shirt
- czapka i chusta Buff
- rękawiczki
- ew. krótkie spodenki
- sandały / Buty podejściowe
- skarpetki + ew. zapasowe

Sprzęt wspinaczkowy na drogi wielowyciągowe nieobite

Tutaj odsyłam również do artykułu o „[Zestawie standardowym w Tatrach](#)”.

- **plecak** 25-35 litrów
- **lina** 60 m lub 2x 50-60m
- **uprząż**
- **12-15 ekspresów**
- **3 HMSy**
- **przyrząd asekuracyjny**
- **kask**
- **buty wspinaczkowe** (wygodne i precyzyjne)
- woreczek na magnezję + magnezja w środku
- **kurtka przeciwdeszczowa**
- **1,5 litra płynów**
- **jedzenie**
- **czołówka**
- **apteczka**
- **topo** / Przewodnik wspinaczkowy + ew. mapa

Ubrania:

- **kurtka przeciwdeszczowa** z membraną
- kurtka puchówka lub primaloft
- bielizna termoaktywna
- spodnie
- bluza
- t-shirt
- czapka i chusta Buff
- rękawiczki
- ew. krótkie spodenki
- sandały / Buty podejściowe
- skarpetki + ew. zapasowe

AKTYWNOŚCI ZIMOWE

Turystyka wysokogórska zimą

- **plecak** 25-35 litrów
- **raki**
- **kije / ew. czekan**
- **ciepłe napoje**
- **jedzenie**
- **ABC lawinowe** (jeśli w teren zagrożony lawinami)
- **okulary z filtrem UV**
- **czołówka**
- **mapa**
- **kompas**
- **apteczka**

Ubrania:

- **softshell** i ew. kurtka przeciwdeszczowa z membraną
- **kurtka puchówka lub Primaloft**
- **bielizna termoaktywna**
- **spodnie**
- **bluza**
- t-shirt
- **czapka i chusta Buff**
- **rękawiczki 2 pary**
- **buty za kostkę**
- **skarpetki** + ew. zapasowe

Sprzęt na skitury

- **plecak** idealnie 20-25 litrów
- **narty**
- **foki** + ew. zapasowe
- **kijki**
- **buty skiturowe**
- **kask**
- **mapa**
- **kompas**
- **apteczka**
- **okulary z filtrem UV**

jedzenie

1-1,5 ciepłych płynów

- **rękawice grube**

taśma klejąca

- krem przeciwsłoneczny

Na wysokogórską turę +:

- **czekan + raki**
- **ABC lawinowe**
- ew. harszle
- ew. lina
- ew. uprząż
- ew. sprzęt na lodowiec

Ubrania:

- **kurtka softshell i/lub kurtka przeciwdeszczowa** z membraną
- **kurtka puchówka lub primaloft**
- **bielizna termoaktywna**
- **spodnie**
- **bluza**

- t-shirt
- **czapka i chusta Buff**
- **rękawiczki**
- ew. Buty podejściowe
- **skarpetki** + ew. zapasowe

Sprzęt wspinaczkowy na drytooling

- **plecak** 35 litrów
- **lina** 60 m
- płachta lub torba na linę
- **uprząż**
- **12-14 ekspresów**
- ew. **śruby lodowe**
- **2 HMSy**
- **przyrząd asekuracyjny**
- **kask**
- **dziabki**
- **rakobuty** (ew. buty + raki)
- **termos z ciepłymi płynami**
- **jedzenie**
- **czołówka**
- **apteczka**
- topo / Przewodnik wspinaczkowy
- **zapasowe ostrza + klucz**
- Ew. pilnik

Ubrania:

- ew. kurtka przeciwdeszczowa z membraną
- **kurtka puchówka lub primaloft**
- **bielizna termoaktywna**
- **spodnie**
- **bluza**
- t-shirt
- **czapka i chusta Buff**
- **rękawiczki (cienkie i grube)**
- buty podejściowe
- skarpetki + ew. zapasowe

Sprzęt wspinaczkowy na lodospady

- **plecak** 25-35 litrów
- **lina połówkowa lub bliźniacza** 2x 50-60m
- **uprząż** + karabinki Carrytool
- **12 ekspresów (w tym kilka górskich)**

- **8-12 śrub lodowych**
- **3 HMSy**
- **przyrząd asekuracyjny**
- **dziabki** (ostrza lodowe)
- lonże do dziabek
- **kask**
- **1,5 litra płynów**
- **jedzenie**
- **czołówka**
- **apteczka**
- topo / Przewodnik wspinaczkowy + ew. mapa

Ubrania

- **softshell** i/lub ew. kurtka przeciwdeszczowa z membraną
- kurtka puchówka lub primaloft**
- bielizna termoaktywna**
- spodnie**
- bluza**
- t-shirt
- czapka i chusta Buff**
- rękawiczki (2-3 pary)**
- buty pod raki
- skarpetki + ew. zapasowe

Wspinaczka miksowa zimą (np. Tatry)

Tutaj odsyłam również do artykułu o „[Zestawie standardowym w Tatry](#)”.

- **plecak** 25-35 litrów
- **lina** 2x 50-60m
- **uprząż** + ew. karabinki Carrytool
- **12 ekspresów (w tym większość górskich)**
- **3 HMSy**
- **przyrząd asekuracyjny**
- młotek
- **dziabki** (ostrza lodowe)
- **lonże do dziabek**
- **kask**
- **friendy**
- **kostki**
- **haki**
- **ew. śruby lodowe**
- **ciepłe płyny**
- **jedzenie**
- **czołówka**

- **apteczka**
- **topo** / Przewodnik wspinaczkowy + ew. mapa

Ubrania

- **softshell** i ew. Kurtka przeciwdeszczowa z membraną
- **kurtka puchówka lub primaloft**
- **bielizna termoaktywna**
- **spodnie**
- **bluza**
- t-shirt
- **czapka i chusta Buff**
- **rękawiczki (2-3 pary)**
- buty pod raki
- skarpetki + ew. zapasowe