



Chodzisz po górach zimą? Koniecznie musisz to mieć!

data aktualizacji: 2022.12.05



Zimowe aktywności wymagają nie lada przygotowania. W przypadku wypadów w góry odpowiedni ekwipunek to podstawa i gwarancja bezpieczeństwa. Co wziąć na taki wypad? Co sprawdzi się podczas zimowych wycieczek po górskich szlakach? Sprawdź koniecznie zimowy niezbędnik do chodzenia po górach zimą.

Buty trekkingowe w góry

Jeśli planujesz aktywny wypad w góry, to koniecznie **zacznij od zakupu wygodnych butów**. Wysokie buty trekkingowe są **niezbędne** na trasach w wysokich górach. Chodzenie po trudnych, często oblodzonych, szlakach **wymaga szczególnych zabezpieczeń i amortyzacji** ze względu na zwiększone ryzyko kontuzji. Dodatkowym utrudnieniem jest plecak z ekwipunkiem, który również obciąża nogi i kręgosłup.

Buty trekkingowe z wysoką cholewką doskonale ustabilizują staw skokowy i zapobiegają nadmiernemu przeciążeniu stawów. Dodatkowo, wysoka cholewka ochroni stopy przed śniegiem i błotem. Kupując buty stricte pod zimową wyprawę w góry, warto zaopatrzyć się w takie obuwie, do którego można **przyczepić raki wspinaczkowe**. Dzięki nim marsz w śniegu bądź na śliskiej powierzchni będzie dużo łatwiejszy i bezpieczniejszy.



Czekany wspinaczkowe - must have w górach

Wyprawa w góry w okresie zimowym może być szczególnie nieprzewidywalna i niebezpieczna. Dlatego warto zaopatrzyć się w specjalistyczny sprzęt, który może nie tylko uratować nas przed kontuzjami czy wypadkami, ale także przed utratą życia. Przede wszystkim zaopatrzyć się w [czekany wspinaczkowe](#). Pełnią one kluczową rolę przy **autoasekuracji**, umożliwiając poruszanie się po stromych i oblodzonych podłożach. Na rynku dostępne są trzy rodzaje czekanów: turystyczne, wspinaczkowe i do skituringu.



Czekany turystyczne, jak sama nazwa wskazuje, przeznaczone są do turystyki zimowej. **Wykonane są z lekkich materiałów takich jak aluminium, a dodatkowo mają prostą konstrukcję, która pozwala na ich wbicie w zlodowaciałą powierzchnię.**

Jeśli jednak planujesz wspinaczkę, to wybierz czekany do tego przeznaczone. Są one bowiem twardsze i stabilniejsze. Czekany wspinaczkowe charakteryzują się większą wytrzymałością i twardszymi materiałami wykonania. Czekany wykonane ze stali lepiej się sprawdzą podczas wbijania ich w skały lub w lodowce. Znaczenie ma także **stylisko - im bardziej jest wygięte, tym bardziej chroni palce przed kontaktem ze skałą.**

Czekany przeznaczone do **skituringu**, czyli wędrowki na nartach po górach, mają za zadanie **wyhamować lub spowolnić zjazd lub asekurować podczas podejść pod ośnieżone zbocza**. Niezależnie od tego, jak zamierzasz spędzać czas w górach, czekany to podstawa!

Raki wspinaczkowe - niezbędne na śnieg i lód

Na zimową wyprawę w góry warto zabrać ze sobą także **raki wspinaczkowe**, które zapobiegają poślizgnięciom i kontuzjom. **Raki na buty** wspomagają marsz po zaśnieżonych i oblodzonych szlakach i ułatwiają wspinaczkę po zboczach góry. Dodatkowym atutem jest fakt, że nie zajmują one dużo miejsca w bagażu. Różnorodność typów zębów i sposobów mocowania pozwala na dobranie odpowiedniego modelu do własnych potrzeb i preferencji.

Najpopularniejszym rodzajem są te półautomatyczne. **Raki półautomatyczne przypominają wyglądem koszyk** z tworzywa, który obejmuje przednią część buta, a tył zapinany jest na specjalną klamrę z metalową obręczą. Raki wykonywane są najczęściej ze stali nierdzewnej, dzięki czemu są wytrzymałe, stabilne i odporne na korozję. Łatwe w montażu, świetnie sprawdzą się także w przypadku początkujących miłośników gór. Pamiętaj, że **raki wspinaczkowe to bardzo ważny element odpowiadający za twoje bezpieczeństwo w górach**. Dlatego warto kupować je u sprawdzonych sprzedawców, którzy mają w ofercie tylko **certyfikowany sprzęt**.

Materiał partnera.

Źródło: <https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/69426-chodzisz-po-gorach-zima-koniecznie-musisz-to-miec>