



Co spakować na narty w góry? Sprawdź, zanim ruszysz!

data aktualizacji: 2025.03.10



Planujesz zimowy wyjazd w góry? Świetny pomysł! Nic tak nie poprawia nastroju jak aktywny wypoczynek na świeżym powietrzu. Ale zanim wyruszysz na stok, warto dobrze się spakować. Co zabrać, żeby niczego nie zabrakło, a torba nie pękała w szwach? Podpowiadamy!

Ciepło i wygodnie - jak się ubrać na stok?

W górach pogoda bywa kapryśna. Raz słońce, raz śnieg, a czasem wiatr, który potrafi nieźle dać się we znaki. Jak sobie z tym poradzić? Kluczem jest ubiór warstwowy - na tak zwaną cebulkę. Na taki ubiór składa się:

- **bielizna termoaktywna** - pierwsza warstwa, która trzyma ciepło i odprowadza wilgoć;
- **bluza lub polar** - dodatkowa izolacja, która przyda się, gdy temperatura spadnie;
- **kurtka i spodnie narciarskie** - muszą być wodoodporne i chronić przed wiatrem;
- **rękawice** - najlepiej ocieplane, nieprzemakalne i wygodne;
- **czapka lub opaska** - uszy szybko marzną, więc lepiej o nie zadbać;
- **kominiarka lub szalik** - dodatkowa ochrona na większe mrozy.

Buty, które dadzą radę w górach

Na stok zabierasz buty narciarskie, ale co poza nimi? Śnieg, lód i błoto mogą dać się we znaki, więc warto postawić na solidne [śniegowce męskie](#) lub damskie. Powinny być wodoodporne, dobrze ocieplone i mieć antypoślizgową podeszwę. Dzięki temu spacer po górskich miejscowościach czy wycieczki do schroniska będą znacznie przyjemniejsze.

Sprzęt i akcesoria, które się przydadzą

Oprócz ubrań warto pomyśleć o dodatkach, które sprawią, że pobyt na stoku będzie bezpieczny i wygodny:

- **kask narciarski** – lepiej go mieć niż żałować;
- **gogle** – chronią oczy przed wiatrem, śniegiem i słońcem;
- **skarpety narciarskie** – zapomnij o zwykłych, bo szybko przemokną;
- **krem z filtrem UV** – śnieg odbija promienie słoneczne, więc oparzenia mogą się pojawić szybciej, niż myślisz;
- **pomadka ochronna** – wiatr i mróz potrafią wysuszyć usta w kilka godzin;
- **plecak** – na wodę, przekąski i inne drobiazgi.

Własny sprzęt czy wypożyczalnia?

Masz swoje narty i buty? Świetnie, ale zanim ruszysz, sprawdź ich stan techniczny. Jeśli wolisz uniknąć transportowania sprzętu, wypożyczalnie oferują wszystko, czego potrzeba. Warto jednak zabrać własne buty narciarskie, jeśli masz już model, w którym czujesz się dobrze.

Małe rzeczy, które robią różnicę

Czasem drobiazgi sprawiają, że pobyt w górach staje się jeszcze przyjemniejszy. Warto zabrać ze sobą:

- **termos z gorącą herbatą** – nic tak nie rozgrzewa po kilku godzinach na mrozie;
- **apteczkę** – kilka plastrów i podstawowe leki mogą się przydać;
- **latarkę czołową** – jeśli planujesz wieczorne spacer po okolicy;
- **ładowarkę i powerbank** – w niskich temperaturach bateria w telefonie pada szybciej niż zwykle;
- **worki na mokre rzeczy** – przydadzą się, jeśli przemokniesz na stoku lub po dniu pełnym wrażeń trzeba będzie spakować wilgotne rękawice czy skarpety.

Gotowy na zimową przygodę?

Dobre przygotowanie to podstawa udanego wyjazdu. Jeśli zabierzesz odpowiednie ubrania, buty i akcesoria, nie dasz się zaskoczyć pogodzie. Dobrze spakowana torba to mniej stresu i więcej frajdy na stoku. Na koniec pozostanie Ci tylko cieszyć się zimowym szaleństwem i w pełni wykorzystać czas spędzony w górach!

Artykuł sponsorowany.

Źródło: <https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/77583-co-spakowac-na-narty-w-gory-sprawdz-zanim-ruszysz>