

---

## Jak przetrwać na wyprawie

Autor: dareksucharek - 2008/03/01 19:38

---

Może podzielicie się doświadczeniami z wypraw. Mam na myśli np co warto zabrać ze sobą, jakie stosujecie usprawnienia aby chronić się przed deszczem itd.

=====

## O:Jak przetrwać na wyprawie

Autor: pedro - 2008/03/02 08:21

---

trzeba na wyprawę zabrać-namiet,podłoga odporna na wodę min 4000 tys,tropik,min 4000-5000tys, płótno tolerancja do 2 stopni, kuchenka,palnik, mata samopompująca lub dobry materac pompowany,z namiotów polecam hannah ultralight2,350 kg,spodnie nie przemakalne,kurtka nieprzemakalna ale oddychająca, polar 100-polar 200,bielizna termiczna i kalesony termiczne,noż składowany dobry,czołówkabardzo się przydaje,czapka z daszkiem rękawiczki,para koszulek oddychających, pampersy grube, spodenki rowerowe,apteczka pierwszej pomocy,ubezpieczenie na okres wyprawy,

=====

## O:Jak przetrwać na wyprawie

Autor: dareksucharek - 2008/03/02 12:24

---

Cześć.

Nie zabieram ręcznika, ponieważ każdy po kilku dniach delikatnie mówi jest nie płótno. Są co prawda ręczniki z tlenkiem srebra ale cena nie zachęca do zakupu.Kupuje w marketach ściereczki do naczyń, są małe lekkie dobrze wchłaniają wodę szybko schną wiele nie kosztują a po kilku dniach można je wykorzystywać jeszcze do czyszczenia roweru.

=====

## O:Jak przetrwać na wyprawie

Autor: pedro - 2008/03/02 22:18

---

jak jedziesz gdzieś na pustkowia, to siekierka, ja zabieram krzesło rybackie,takie składane, dwie pary butów jedzenie fizjologiczne, trochę róg ,linki alpinistyczne, drut,taki mocny do klejenia,starość, i coś do czytania

=====

## O:Jak przetrwać na wyprawie

Autor: dareksucharek - 2008/03/03 11:07

---

Staram się zminimalizować ilość rzeczy oraz wagę.Jedna para butów do tej pory mi wystarcza.Siekierki nie zabieram ze względu na wagę. Do czego ma służyć linka apinistyczna?

=====

## O:Jak przetrwać na wyprawie

Autor: andriu50 - 2008/03/03 12:54

---

Dareksucharek Ty musisz wiedzieć co potrzebujesz,to co zabierzesz musi zajmować mało miejsca i być pożyteczne i najważniejsze mało ważyć bo suma sumarów zbierze się tego kilkanaście kg.Któryś z rowerzystów pisze że nie zabiera ręczników nic bardziej mylnego to coś bardzo osobistego i zawsze zabieram dwa jeden większy drugi mniejszy,no i od czasu do czasu trzeba je przeprac,pozdrawiam.

=====

## O:Jak przetrwać na wyprawie

Autor: Anka - 2008/03/03 17:24

---

---

Siekierka siê przydaje - malutka, turystyczna - szczególnie jak siê nie bierze kuchenki. Narzêdzia i czê¶ci rowerowe s± niezbêdne, z paroma szprychami w³±cznie. Konieczne nakrycie g³owy i okulary s³oneczne.

=====

### O:Jak przetrwaæ na wyprawie

Autor: Maciux - 2008/03/04 13:57

---

jakie tam nakrycie g³owy, kask - to podstawa!

=====

### O:Jak przetrwaæ na wyprawie

Autor: aronek - 2008/03/04 14:04

---

sorka, ale nie wyobrazam sobie kasku przy temperaturze przy ziemi przekraczajacej 40 stopni. ciepły, styropianowy garnek dodatkowo grzejacy. chyba chcesz udaru koniecznie dostac. wiec czapka z daszkiem jest niezbedna.

a wszystkie inne przedmioty zaleza od tego gdzie jedziesz. chyba nie bedziesz zabieral nieprzemakalnych spodni i kurtki jadac na rower do egiptu w lipcu. troche bezcelowe jest zabieranie spiwora o komforcie od 2 stopni. i namiotu o minimalnej przepuszczalosci podlogi 4000

=====

### O:Jak przetrwaæ na wyprawie

Autor: pedro - 2008/03/04 21:42

---

do Egiptu to siê zgodzê,do Afryki te¿ siê zgodzê,wtedy zabieramy trzoszkêinne graty ale cieplejsze spodnie i kurtkê to zabieramy,uwierz mi wiem co mówiê ,

=====

### O:Jak przetrwaæ na wyprawie

Autor: aronek - 2008/03/05 07:13

---

nie napisalem ze nie zabieramy polara na chlodne noce i poranki :) napisalem ze nie widze koniecznosci zabierania stroju przeciwdeszczowego.

nie nalezy wiesc tworzyc scislej listy rzeczy niezbednych, bo ktos gotow jeszcze zabrac wszystkie z wymienionych na liscie :P

=====

### O:Jak przetrwaæ na wyprawie

Autor: pedro - 2008/03/05 22:09

---

dobra dobra masz racjê, wszystko zale¿y od tego ,kiedy i gdzie? sie wybieramy, ja tam trszku zawsze zabieram wiêcej bo wszystko siê mo¿e wydarzyæ,pozdrawiam

=====

### O:Jak przetrwaæ na wyprawie

Autor: Anka - 2008/03/05 23:18

---

---

Jeszcze jedna ważna rzecz, niezależnie gdzie się jedzie: wspomniana w innych tematach woda - niezbędna do przetrwania, pita w dużych ilościach. Myślę, że warto zaopatrzyć się w porządny bidon, choć często sprzedawane butelki z wodą też dobrze dopasowują się do koszyczka i zdają egzamin.

=====

## O:Jak przetrwać na wyprawie

Autor: aronek - 2008/03/06 07:13

---

Jeszcze jedna ważna rzecz, niezależnie gdzie się jedzie: wspomniana w innych tematach woda - niezbędna do przetrwania, pita w dużych ilościach

Dwóch gości popija sobie wino pod sklepem. Nagle podejżdża elegancki samochód z którego wysiada jakieś zamożne małżeństwo. Kupują w sklepie niegazowaną wodę i zaczyna ją sobie popijać. - Popatrz - mówi jeden z pijaczków - Pija wodę! - No - mówi drugi - Jak zwierzęta...

:laugh: :laugh:

coca-cola.

zmiejsza prawdopodobieństwo dostania srania na wyprawie w egzotycznych krajach. choć laremid i tak trzeba zabrać w dużych ilościach, na wszelki wypadek ;)

wiecie. gdzieś przeczytałem że rozwolnienie to nie jest kwestia CZY. tylko KIEDY

=====

## O:Jak przetrwać na wyprawie

Autor: pedro - 2008/03/06 22:17

---

ja te wode i zakupy przyczepiam do przyczepki i jade jak cygan:woohoo: a wiecie co doprowadza do rozwolnienia? oliwa z oliwy,:P

=====

## O:Jak przetrwać na wyprawie

Autor: czajna - 2008/03/06 22:38

---

Co zabrać na wyprawę?

Ubrania

- koszulka kolarska
- krótkie spodenki kolarskie (koniecznie ze specjalną wkładką!)
- lekka kurtka
- długie getry kolarskie/spodnie dresowe
- czapeczka kolarska lub inne nakrycie głowy
- koszulka zwykła do spania
- zwykłe krótkie spodenki
- rękawiczki z palcami (z materiału) oraz czapka
- bielizna
- zmienne buty (klapki)
- okulary przeciwsłoneczne

---

- kask

#### Narzędzia

- pompka

- zapasowa dętka + 3atki

- klucze imbusowe

- klucz do nypli (szprych)

- 11rubokrêt

- klucze p³askie

-klucz do trybów

#### Ekwipunek

- namiot

- 11piwór

- karimata, mata

- butla gazowa + palnik

- garnuszek metalowy lub ma³y garnek

- 11cierka do mycia naczyñ

- ³y¿ka i ostry nóż

- latarka

- zapalniczka i zapa³ki

- podstawowe przybory kosmetyczne (szczoteczka i pasta do zębów, myd³o, rêcznik, golarka, krem nivea, saszetki z szamponem do w³osów, obc±¿ki, papier toaletowy, chusteczki higieniczne itp.)

- zapiêcie do roweru

- telefon komórkowy + ³adowarka

#### Drobiazgi

- klej 'kropelka'

- ig³y, nici

- worki foliowe (jak na 11mieci)

- linka na wieszanie prania + 2 klamerki

- gumki recepturki

- notes + d³ugopis

#### Dokumenty

- Paszport + dowód (+ kserokopie dokumentów)

- telefony i adresy ambasad
- telefony na pogotowie i policjê
- karta bankomatowa

To co by¶cie jeszcze dorzucili do tego?

---

## O:Jak przetrwaæ na wyprawie

Autor: Natalia - 2008/03/06 23:11

Aparat fotograficzny albo jeszcze lepiej kamerê ;) i zeszytik z d³ugopisem - zawsze siê przydaje na pisanie dziennika albo adresy nowo poznanych ludzi :)

---

## O:Jak przetrwaæ na wyprawie

Autor: Natalia - 2008/03/06 23:12

A sorki :) notesik ju¿ jest :)

Mo¿na wzi±æ te¿ apteczkê, jakie¶ banda¿e, tabletki i inne medykamenty, np. glukozamina - pomaga jak kolanka bol±, kiedy siê "przeci±¿±" od ci±g³ej jazdy.

---

## O:Jak przetrwaæ na wyprawie

Autor: aronek - 2008/03/07 07:20

@czajna, jak chcesz butle gazowa zabrac samolotem? :P

zamienilbym to na wpis kuchenke turystyczna, w szerokim rozumieniu tego slowa - benzynowa, na paliwo stale, czy tez gazowa

ja wywalilbym jeszcze rekawiczki rowerowe, chyba ze ktos chce miec dlonie opalone w rekawiczki :)

za to polecam zabrac rekawiczki robocze. takie do kupienia w supermarkecie na dziale ogrodniczym lub majsterkowym. przydadza sie przy zmianie detki. i ogolnie brudnych pracach

uwazam ze mozna dopisac jeszcze zwykle dlugie spodnie, ktore przydadza sie w sytuacjach "nierowerowych". dobrze sprawdzaja sie bojowki, bo mozna je szybko zalozyc nie zdejmujac butow.

i w takim ubraniu wejsc do kosciola, czy innej swiatyni, do ktorej nie wypada wchodzic z odslonietymi nogami

z narzedzi uwazam ze ekipa powinna posiadac rowniez rozkuwacz do lancucha i w przypadku roweru do 8 kol na kasecie zapasowe ogniwa, a w przypadku 9 spinke do lancucha.

na ekipe rowniez przydatna bedzie zapasowa opona.

rowniez zapasowe szprychy. ja wypracowalem metode, ze najdluzsze w rozmiarze kola (dla kola 26 cali) i niecieniowane. dlaczego?

rzeczytacie tutaj

do roznych szybkich napraw, typu polamany bagaznik, cos odpadlo itp przyda sie izolacja, tasma krejaca szeroka, oraz paski plasikowe zwane cybantami, trytkami i ch.. wie jak jeszcze ;)

---

## O:Jak przetrwaæ na wyprawie

Autor: bebzon - 2008/03/07 07:20

i 2 piwa na pierwszy nocleg

---

=====

## O:Jak przetrwaæ na wyprawie

Autor: andriu50 - 2008/03/07 08:06

---

My zawsze jad±c, wozimy z soba± pó³tolitrow± butelkê z wod±- ka¿dy,bo mo¿e sie zdarzyæ ze nocleg wypadnie tam gdzie nie ma nic .S³u¿y ona równiez do celów higienicznych,pozdrawiam.

---

=====

## O:Jak przetrwaæ na wyprawie

Autor: dareksucharek - 2008/03/07 10:14

---

Dobrym pomys³em jest zabranie równie¿ maty zabezpieczaj±cej spód namiotu. Mo¿na j± kupiaæ w sklepie turystycznym lub tani zamiennik w ogrodniczym. Przydaje siê szczególnie w krajach po³udniowych gdzie jest wiele kolców, które dziurawi± spód namiotu i o zielon± trawê pod namiot trudno. Mo¿na j± te¿ wykorzystaa do pakowania roweru, oraz podk³adkê gdy chcemy odpocz±æ a nie ma na czym usi±¶æ.

---

=====

## O:Jak przetrwaæ na wyprawie

Autor: mdudi - 2008/03/09 00:45

---

aronek napisa³:

@czajna, jak chcesz butle gazowa zabrac samolotem? :P

Normalnie do sakwy :). Przynajmniej jak pytali¶my siê obs³ugi SkyEurope, to odpowiedzia³a, ¿e bez problemu mo¿emy butlê wzi±æ jako baga¿.

ja wywalilbym jeszcze rekawiczki rowerowe, chyba ze ktos chce miec dlonie opalone w rekawiczki :)

Ja jednak bym je wziê³a. Ja mam taki system, ¿e jak rêce zaczynaj± byæ za bardzo bia³e to je¿d¿ê bez rêkawiczek, jednak nie wyobra¿am sobie jazdy non stop bez rêkawiczek.

---

=====

## O:Jak przetrwaæ na wyprawie

Autor: aronek - 2008/03/09 01:17

---

a probowales zabrac butle?

bo ludzie z linii lotniczej mowia jedno, a i tak o wszystkim zdecyduje czlowieczek na zapleczu przeswietlajacy bagaze. w czasie jednego lotu wzywali "na zaplecze" w celu wyjasnienia "co to?"

a rekawiczki to jak widzisz kwestia przyzwyczajenia.

wole nie uzywac, niz potem na sile, bedac przyzwyczajonym, jezdzic bez nich.

rekawiczek uzywam kiedy jest zimno :)

do tego zeby nie przyzwyczajac sie do jakis wkladek silikonowych czy innych cudow, uzywam rekawiczek szotowych, ktore maja tylko sama skore, i dluzsze, obciete, palce, co spelnia wlasnie ten wymog ochrony przed niesprzyjajacymi warunkami pogodowymi.

oczywiscie na ekstremalna pogodzie, to rekawiczki polarowe :)

zwykle z supermarketu :)

---

=====

## O:Jak przetrwaæ na wyprawie

Autor: pedro - 2008/03/09 10:04

---

---

Ja zabieram zawsze rękawiczki do jazdy, bez nich nie mogę, co do butli to ja też zabiorę raz do sakw dwie sztuki, ale trochę by³o mi g³upio, bo to wszystko siê mo¿e wyda¿yæ, i ¿e by tak przez dwie butle samolot runo³ trochê g³upio? je¿eli podró¿ samolotem to potrzebna jest torba rowerowa, która trochê niestety wa¿y, lub karton rowerowy bardziej prosto bo po rozpakowaniu mo¿na wywaliæ do ¶mieci, dobrym pomys³em jest te¿ zabranie klucza do nakretki korby, bo mo¿e byæ tak ¿e bêdzie siê luzowaæ, pozdrawiam

=====

## O: Jak przetrwaæ na wyprawie

Autor: dareksucharek - 2008/03/19 18:12

---

Gdy skoñczy siê butla gazowa a nie mo¿na kupiæ nastêpnej czyli w sytuacji krytycznej mo¿na j± nape³niæ gazem do zapalniczek. Pojemniki gazu do zapalniczek maj± wiele koñcówek która¶ na pewno bêdzie pasowa³a.

=====

## O: Jak przetrwaæ na wyprawie

Autor: Anka - 2008/03/19 22:27

---

To ju¿ lepiej rozpalæ ognisko, ni¿ szukaæ gaz do zapalniczek...

=====

## O: Jak przetrwaæ na wyprawie

Autor: Maciux - 2008/03/20 00:38

---

Najciemniej zawsze pod latarnia, jak to mawiaj±. Zwykle najprostsze rozwiazanie jest najtrudniejsze do wymyslenia:D

=====

## O: Jak przetrwaæ na wyprawie

Autor: dareksucharek - 2008/03/24 10:44

---

Rozpalanie ogniska w lesie nie by³oby rozs±dne a poza tym wizyta le¶niczego wielce prawdopodobna. Butla gazowa niezale¿na od warunków pogodowych i od miejsca biwakowania.

=====

## O: Jak przetrwaæ na wyprawie

Autor: iwciasukharek - 2008/04/24 14:57

---

Aronek

sorka, ale nie wyobrazam sobie kasku przy temperaturze przy ziemi przekraczajacej 40 stopni.  
cieply, styropianowy garnek dodatkowo grzejacy.  
chyba chcesz udaru koniecznie dostac.  
wiec czapka z daszkiem jest niezbedna.

Chyba przesadzi³e¶ z tym Egiptem w lipcu, chyba ¿e peda³uj±c noc±??? Kask nawet powy¿ej 40st. spe³nia swoje zadanie bo styropian izoluje, a dziêki otworom g³owa jest wentylowana. Pozdrawiam Iwona

=====

## O: Jak przetrwaæ na wyprawie

Autor: Marek - 2008/05/21 22:44

---

Przeczyta<sup>3</sup>em w<sup>±</sup>tek i musz<sup>ê</sup> dorzuciæ swoje trzy grosze.

Kask rowerowy zb<sup>±</sup>dzi<sup>³</sup> pod strzechy na tyle dawno,  $\zeta$ e sta<sup>³</sup> si<sup>ê</sup> standardem bezpiecze<sup>±</sup>stwa. Szczeg<sup>³</sup>lnie w turystyce g<sup>³</sup>rskiej. Mo $\zeta$ na kasku nie mieæ na g<sup>³</sup>owie, je<sup>¶</sup>li sytuacja na to pozwala. Na przyk<sup>³</sup>ad na m<sup>ê</sup>cz<sup>±</sup>cych podjazdach w upalny dzie<sup>±</sup> lub leniwych odcinkach na ma<sup>³</sup>o ruchliwych drogach. Ale nie mo $\zeta$ na go nie mieæ w wyposa $\zeta$ eniu. Nigdy nie wiadomo, kiedy uratuje nam  $\zeta$ ycie lub przynajmniej uchroni od ma<sup>³</sup>o twarzowej blizny na czole. Rozbi<sup>³</sup>em ju $\zeta$  kilka kask<sup>³</sup>ów i dwie kole $\zeta$ anki i mam co do tego pewno<sup>¶</sup>æ:)

A co do reszty wyposa $\zeta$ enia... Piszecie tu g<sup>³</sup>ównie o sakwiarstwie. A wyprawa wyprawie nier<sup>³</sup>wna. Czym innym jest jazda na ci $\zeta$ ko, z sakwami lub przyczep<sup>±</sup>, a czym innym dynamiczny przelot po bezdro $\zeta$ ach. Je<sup>¶</sup>li w obu wypadkach programowo wykluczamy korzystanie z lokalnej bazy noclegowej, a w tym drugim wypadku musimy spakowaæ si<sup>ê</sup> do ma<sup>³</sup>ego, anatomicznego plecaka poni $\zeta$ ej 30 l, to okazuje si<sup>ê</sup>,  $\zeta$ e mo $\zeta$ na <sup>±</sup>czyæ funkcje wyposa $\zeta$ enia.  $\text{\textbackslash}$ piw<sup>³</sup>or w w<sup>±</sup>skim worku, przymocowany do sztycy i pr<sup>ê</sup>t<sup>³</sup>ów siode<sup>³</sup>ka, jest te $\zeta$  chl<sup>±</sup>paczem i nie zabiera miejsca w plecaku. Jedyna bawe<sup>³</sup>niana koszulka jest tak $\zeta$ e r<sup>ê</sup>cznikiem, a kierownica suszark<sup>±</sup>. Lekkie poncho staje si<sup>ê</sup> noc<sup>±</sup> tropikiem nad p<sup>³</sup>acht<sup>±</sup> biwakow<sup>±</sup> a rower stela $\zeta$ em do niego. Solidny n<sup>³</sup>o $\zeta$ , wspomagany kamieniem, sprawdza si<sup>ê</sup> jako klin do drewna. Tu jest spore pole do wykazania si<sup>ê</sup> minimalistyczn<sup>±</sup> inwencj<sup>±</sup>.

Pisano wy $\zeta$ ej o odzie $\zeta$ y polarowej. Praktyczniejsze s<sup>±</sup> kurtki z dodatkow<sup>±</sup> membran<sup>±</sup>, np. z ex-windu, windblocka czy windstoppera. To samo dotyczy r<sup>ê</sup>kawiczek na deszcz i zimno. A skoro ju $\zeta$  o r<sup>ê</sup>kawiczkach mowa. Co z<sup>³</sup>ego jest w wypalaniu sobie r<sup>ê</sup>kawiczekowych wzork<sup>³</sup>ów na r<sup>ê</sup>kach? To element rowerowego designu:). Podobnie jak ciemniejsza strefa opalenizny na udzie i <sup>³</sup>ydcie, mi<sup>ê</sup>dzy skarpetk<sup>±</sup> a spodenkami (kt<sup>³</sup>orych warto mieæ dwie pary). R<sup>ê</sup>kawiczki kolarskie nie tylko poprawiaj<sup>±</sup> chwyt i wch<sup>³</sup>aniaj<sup>±</sup> pot. One równie $\zeta$  dr<sup>±</sup> si<sup>ê</sup> zamiast sk<sup>³</sup>ory r<sup>±</sup>k podczas nieplanowanego kontaktu z pod<sup>³</sup>o $\zeta$ em. A to, nawet na <sup>³</sup>atwej drodze i przy rekreacyjnej je<sup>¼</sup>dzie, mo $\zeta$ e nam zapewniæ np. kierowca bez wybora<sup>¼</sup>ni. Warto pami<sup>ê</sup>t<sup>æ</sup> te $\zeta$  o nogach. Dlatego dobrze zabraæ ochraniacze z neoprenu lub membranowego polara. Nie uchroni<sup>±</sup> n<sup>³</sup>g przed przemoczeniem, ale uchroni<sup>±</sup> przed zimnem.

Zmor<sup>±</sup> wyprawy jest d<sup>³</sup>ugotrwa<sup>³</sup>y, zimny i intensywny deszcz. Podczas jazdy wymagaj<sup>±</sup>cej ostrej pracy mi<sup>ê</sup>¶ni mo $\zeta$ na napieraæ nawet w mokrych ciuchach, ale na zje<sup>¼</sup>dzie i postoju nie ma potem lekko. A  $\zeta$ adna aktywna odzie $\zeta$  membranowa nie poradzi sobie z odprowadzaniem potu przy du $\zeta$ ym wysi<sup>³</sup>ku i wilgotno<sup>¶</sup>ci powietrza. Rewelacyjnym rozwizaniem okazuje si<sup>ê</sup> poncho. D<sup>³</sup>ugie, turystyczne, jest praktyczne na postoju, ale podczas jazdy lepiej mieæ rowerowe. Niezale $\zeta$ nie od tego warto zabraæ ma<sup>³</sup>y, sk<sup>³</sup>adany parasol. Przydaje si<sup>ê</sup> zadziwiaj<sup>±</sup>co cz<sup>ê</sup>sto.

Piszecie o siekierce w wyposa $\zeta$ eniu. Te $\zeta$  kiedy<sup>¶</sup> woz<sup>³</sup>em ma<sup>³</sup>y toporek kuchenny. Sprawdzi<sup>³</sup> si<sup>ê</sup> nawet jako sprz<sup>ê</sup>t kowalski przy naprawie przerzutki drutem z siatki ogrodzeniowej. Teraz by<sup>³</sup>by to najmniejszy z turystycznych Fiskars<sup>³</sup>ów. Ale w zasadzie na ma<sup>³</sup>e, gospodarcze ognisko pod mena $\zeta$ k<sup>±</sup> wystarczy chrust, kt<sup>³</sup>ory <sup>³</sup>amie si<sup>ê</sup> r<sup>ê</sup>kami. A do ci<sup>ê</sup>cia grubszych ga<sup>³</sup>êzi nada si<sup>ê</sup> dobra, sk<sup>³</sup>adana pi<sup>³</sup>ka ogrodowa. Jest przy tym l $\zeta$ ejsza i bardziej pakowna.

I jeszcze ¶wiat<sup>³</sup>o. Przepisy m<sup>³</sup>wi<sup>±</sup>,  $\zeta$ e to rower ma byæ w nie wyposa $\zeta$ ony i stanowi<sup>±</sup> limit wysoko<sup>¶</sup>ci zamocowania. W terenie i na biwaku lepsza jest jednak wspomniana ju $\zeta$  czo<sup>³</sup>ówka. Lampka rowerowa okazuje si<sup>ê</sup> wtedy zb<sup>ê</sup>dna. Sporo je $\zeta$ d $\zeta$ e noc<sup>±</sup> i mam j<sup>±</sup> zwykle na kasku. Na szosie jednak, by nie prowokowaæ policji, zapinam j<sup>±</sup> opask<sup>±</sup> na przedramieniu.

Warto zakupiæ czo<sup>³</sup>ówk<sup>ê</sup> diodow<sup>±</sup> lub przynajmniej diodowy zamiennik  $\zeta$ ar<sup>³</sup>ówki. Nowoczesne diody LED maj<sup>±</sup> du $\zeta$ ± si<sup>³</sup>ê ¶wiat<sup>³</sup>a, por<sup>³</sup>ównywal<sup>±</sup> z  $\zeta$ ar<sup>³</sup>ówkami, a zu $\zeta$ ywaj<sup>±</sup> znacznie mniej pr<sup>±</sup>du. Komplet paluszk<sup>³</sup>ów starcza na wiele dni. Dobrze wspom<sup>³</sup> o ¶wietlenie elementami odblaskowymi, a w dzie<sup>±</sup> jaskrawymi dodatkami, np. nieco poprawion<sup>±</sup> kamizelk<sup>±</sup> bezpiecze<sup>±</sup>stwa. Dla kierowcy, szczeg<sup>³</sup>lnie w ruchu miejskim, jeste<sup>±</sup>my tylko kilkoma rurkami i kilkoma szmatkami nad nimi.

---

## O:Jak przetrwaæ na wyprawie

Autor: czajna - 2008/05/22 00:15

Marek napisa<sup>³</sup>:

Je<sup>¶</sup>li w obu wypadkach programowo wykluczamy korzystanie z lokalnej bazy noclegowej, a w tym drugim wypadku musimy spakowaæ si<sup>ê</sup> do ma<sup>³</sup>ego, anatomicznego plecaka poni $\zeta$ ej 30 l, to okazuje si<sup>ê</sup>,  $\zeta$ e mo $\zeta$ na <sup>±</sup>czyæ funkcje wyposa $\zeta$ enia.  $\text{\textbackslash}$ piw<sup>³</sup>or w w<sup>±</sup>skim worku, przymocowany do sztycy i pr<sup>ê</sup>t<sup>³</sup>ów siode<sup>³</sup>ka, jest te $\zeta$  chl<sup>±</sup>paczem i nie zabiera miejsca w plecaku. Jedyna bawe<sup>³</sup>niana koszulka jest tak $\zeta$ e r<sup>ê</sup>cznikiem, a kierownica suszark<sup>±</sup>. Lekkie poncho staje si<sup>ê</sup> noc<sup>±</sup> tropikiem nad p<sup>³</sup>acht<sup>±</sup> biwakow<sup>±</sup> a rower stela $\zeta$ em do niego. Solidny n<sup>³</sup>o $\zeta$ , wspomagany kamieniem, sprawdza si<sup>ê</sup> jako klin do drewna. Tu jest spore pole do wykazania si<sup>ê</sup> minimalistyczn<sup>±</sup> inwencj<sup>±</sup>.

Super! Bardzo mi si<sup>ê</sup> podoba ten pomys<sup>³</sup>. Nigdy tak nie nocowa<sup>³</sup>em i nie organizowa<sup>³</sup>em wypad<sup>³</sup>ów na dwa, trzy dni ale chyba najwy $\zeta$ sza pora spr<sup>³</sup>obowaæ ;). Oklask za t<sup>±</sup> idee ;)

Tylko powiedz mi jeszcze co to jest poncho? :)

---

## O:Jak przetrwaæ na wyprawie

Hmmm... dzięki.

Poncho to strój Indian południowoamerykańskich. Rodzaj wełnianej derki z dziurami, zakładanej przez głowę. Nazwa przyjęła się dla odzieży o podobnej konstrukcji. W potocznym użyciu jest również słowo peleryna.

Używam turystycznej peleryny Salewy. Jest świetna w trekkingu z dużym plecakiem, ale na rowerze zbyt obszerna. Trzeba też uważać, żeby pości nie wkręcić w szprychy, nie ma wygodnych uchwytów na ręce, a komin na plecak jest zupełnie zbędny.

Dlatego lepszym rozwiązaniem jest poncho rowerowe, przystosowane do ochrony przed deszczem podczas jazdy. Planuję wyskrobać w czasie wakacji kilka dni na przemierzenie Sudetów od Łużyc do Bramy Morawskiej. W takiej sprawie nie formułujmy pogadek:).

---

## O: Jak przetrwać na wyprawie

Autor: tomasz\_to2 - 2008/05/22 12:29

Profesjonalny survival w wykonaniu Pana Marka: laugh:

- Osobiście preferuje profesjonalne rozwiązania

I zawsze będę to polecał bo po co na nowo Amerykę odkrywać???

Tutaj Tomku i Marku macie lepsze zastosowania koszulek bawełnianych i poncza: laugh:

<http://www.survival.infocentrum.com/s/index.html>

A ciekawe jak jeszcze rower można wykorzystać: P

Ps wydaje mi się że jest spora różnica pomiędzy peleryną "plastikową" w kroju poncza która nie przepuszcza nawet oparów z ciała

a ponczem wełnianym: laugh:

Dodam od siebie że używam odzieży gdzie kilka koszulek waży tyle co ponczo Pana Marka

<http://www.craft.com.pl/>

drogie ale na lata - sprawdzone w triathlonach w maratonach i w życiu: P

Jedyny materiał z opatentowanymi sześcioma komorami odprowadzającymi "wyziew" ciała

<http://www.craft.com.pl/materialy.htm>

I właśnie można powiedzieć że są materiały specjalnie ciężkie wymagania rowerowej eskapady 3 czy 30 dniowej

To ile bierzemy na rower zależy od formy delikwenta o którym dba się latami i przez cały rok

Pozdro

---

## O: Jak przetrwać na wyprawie

Autor: Marek - 2008/05/22 21:16

Jeśli odcedzi się z Twojego tekstu ironię, nie zostaje wiele:)

Rozumiem, że śmiesz się po górskich perciach na slickach i z sakwami, w sześciokomorowej koszulce (cokolwiek to znaczy) która chroni Cię przed wyziębającym deszczem... jestem pod wrażeniem. Widocznie magia istnieje.

Dziękuję wykorzystaniem rower jako holownik do transportu kanadyjki i balast na rufie. Jak znajdę nowe zastosowanie, dam Ci znać: P...

Dobra, starczy, ironia jakoś mnie nie bawi. Nie po to tu zaglądam, by się bawić w przepychanki.

Survival był w moim życiu ciekawym epizodem, ale tylko epizodem. To o czym piszemy wynika z uprawiania od wielu lat górskiej turystyki rowerowej. W terenie sakwy odpadają (rower, by zachować zwrotność, musi być lekki), a plecak ważący kilkanaście kilogramów to coś dla masochisty i głupio niszczy kręgosłup. Forma utrzymywana latami i przez cały rok nie ma tu nic do rzeczy.

Zgadza się, że są na rynku zaawansowane technologicznie materiały, bo od lat ten rynek śledzę i z tych materiałów korzystam. Jeśli wspominam o jedynej bawełnianej koszulce, to znaczy tylko tyle, że nie wspominam o pozostałych, (ostatnio z merytu ze srebrem na bakcyle i merinowoole). Po prostu wolę się wycierać w bawełnę niż wełnę czy poliestr. A tę mam tylko do spania, bo tu nie ma jak bawełna. Staram się nie pisać o rzeczach oczywistych.

Wracajcie do poncza... Masz rację. Plastikowe poncho nie przepuszcza wody w żadną stronę i różni się tu zasadniczo od indiańskiego wdzianka. Łączy je tylko nazwa. To oczywiste. Lecz nie istnieje jak dotąd membrany, które skutecznie transportują pot i ciepło z wilgotnego i ciepłego środowiska pod ubraniem w wilgotne i ciepłe środowisko na zewnątrz. Dlatego podczas intensywnego wysiłku w deszczu i przy kilkunastu stopniach ciepła ugotujemy się nawet w Gore-texie. A poncho działa trochę jak zwykły parasol. Chroni przed deszczem od góry i zapewnia wentylację od dołu.

---

## O:Jak przetrwaæ na wyprawie

Autor: tomasz\_to2 - 2008/05/22 21:42

---

Czyli nie zagł±da³ Pan na strony które podrzuci³em, nie wspominaj±c o google ach - no comment...

"Rozumiem, że ¶migasz po górskich perciach na slickach i z sakwami, w sze¶ciokomorowej koszulce (cokolwiek to znaczy) która chroni Ciê przed wyziêbiaj±cym deszczem... jestem pod wrz±eniem. Widocznie magia istnieje." A ten komentarz z oponami przytarga³ Pan z innego tematu toæ widaæ dotknê³o w czu³e co¶!:ohmy: Ju¿ widzê Pana z sakwami ¶migaj±cego w górach na drodze nie przeznaczonej dla rowerów szok!!! I proszê Pana tylko o takich drogach mówiê i pisze nie mam nic wspólnego z survivalem:P <http://www.craft.com.pl/materialy.htm> <http://ngt.pl/?p=test&nr=95> proszê tu ZAGL±DN±Æ!!!! To nie moja magia Panie kolego to w³ókna HEXA na bielizne czy koszulki Na to kurteczka z materia³u VENTAIR tworzywa sztuczne opatentowane przez Dupont jeden z największych na ¶wiecie koncernów w bran¿y tworzyw sztucznych (sory zaraz pewnie oberwê za experta czy co¶:S ) lub np [http://www.craft.com.pl/c35p240-kurtka\\_courier\\_czerwony.htm](http://www.craft.com.pl/c35p240-kurtka_courier_czerwony.htm)

Produkty CRAFT: damskie i mêskie kurtki i spodnie rowerowe. Sk³ad: materia³ wodo i wiatroodporny a jednocze¶nie oddychaj±cy. Membrana: wodoszczelno¶æ minimum 3000mm s³upa wody, oddychalno¶æ 4000g/m2/24h Piszê ju¿ nie wklejam bo jak widze Pan ocenia po tre¶ci a nie zawartych linkach...

""Dlatego podczas intensywnego wysi³ku w deszczu i przy kilkunastu stopniach ciep³a ugotujemy siê nawet w Gore-texie. A poncho dzia³a trochê jak zwyk³y parasol. Chroni przed deszczem od góry i zapewnia wentylacjê od do³u."" No to fajno jade na rowerze pada z góry na ponczo a od do³u po ko³ach na nogi i dup... leci niez³a wentylacja widaæ sprawdzona ...

Ps to nie przepychanki po prostu ja dbam o szczegó³y a Pan widocznie nie czyta wszystkiego o czym mówiê ani nie zagł±da Pan na strony do których odsy³am -dodatkowo poza konkursem Meryl na rower odradzam bardzo d³ugo schnie jedynie [http://www.graff.cil.pl/content.php?cms\\_id=63&lang=pl&c=](http://www.graff.cil.pl/content.php?cms_id=63&lang=pl&c=) daje rade i proszê nie pisaæ ile zostanie a ile nie zostanie z mojego tekstu - proszê zostawiæ to innym...

Bez pozdro...  
Niesmak:side:

---

## O:Jak przetrwaæ na wyprawie

Autor: aronek - 2008/05/23 10:34

---

@Marek

wszystko zalezy od punktu widzenia.  
nie bede nikogo naklanial do zdejmowania kasku, ale nie piszcie prosze ze kask do standard.

bo ja przejechałem kilkadziesiąt tysięcy kilometrów na rowerze i ani nie rozbilem głowy, ani nie dorobilem sie blizn na czaszce.  
choc ktorejs zimy, w czasach gdy kurierowalem na rowerze, uzywalem kasku bo razem z czapka doskonale izolowal przed zimnym wiatrem.

nie widze rowniez potrzeby "polepszenia chwytu" kierownicy.  
podkreklam, ja nie widze.

co do opalenizny nog, to co najwyzej paski od sandalów ozdabiaja stopy.  
a nie mam zwyczaju zakladania skarpetek do sandalów, tak jak ty, skoro masz ten problem (zlosliwosci ;)

a spodenki, to w zasadzie szorty, wiec jak siedzi sie na siodelku to i tak zawijaja sie do gory minimalizujac problem

nieopalonych ud.

nie mam koszulek bez rakawow, zmagam sie wiec z podwijaniem rekawkow w koszulkach, co nie daje oczekiwanego efektu.

a co do zapędu survivalowego, to chyba jednak stawiam na odrobine luksusu, i wole biwakowanie zamienic w swego rodzaju spotkanie towarzyskie, a nie sprowadzic do prostego - rozstawic namiocik i isc spac.

dlatego tez na rowerze zabieram wiele rzeczy ktore moga ulatwic zycie.

poczynajac od deski do krojenia chleba, przez sciareczki/obrusiki a konczac na kilku butelkach winka.

a ostatnio mam juz dosyc spedzania czasu na biwaku w kucki, lub kleczki i rozwazam zabieranie ze soba skladanego krzeselka/taboreciku i stolika turystycznego. takiego jak ma campus.

ale ogladalem go w sklepie i jednak cholernie duzo wazy :(

---

## O:Jak przetrwaæ na wyprawie

Autor: pedro - 2008/05/23 16:54

ja takiego krzeselka rybackiego uzywam juz drugi sezon kosztowa³o mnie 15 pln i jest super , s± stoliki i krzeselka rolowane te¿ kiedy¶ takie u Niemców widzia³em,pozdrawiam

---

## O:Jak przetrwaæ na wyprawie

Autor: pedro - 2008/05/23 17:15

panowie przeciez ciuchy rowerowe czy do turystyki górskiej to wysokie technologie testowane i sprawdzane s± i lipy nie sprzedaj±,przydaj± siê na wyprawach rowerowych ja sam takie ciuchy kompletowa³em przez pare lat i naprawdê siê sprawdzaj± ostatnim moim zakupem by³a kurtka goretex z sovtschelem scotta i mam j± drugi sezon jest super i kupi³em ostatnio mate termaresta 4 sezonowego i te¿ my¶le ze to mercedes , tydzieñ temu kupi³em polar 200 us army za stówê i powiem wam ¿e naprawde jest key nistety wysokie tchnologie kosztuj± i do tanich nie nalerz±, mam te¿ spodnie nordblanc nie przemakalne i te¿ to by³ straz³ w dyche, jak by moja stara wiedzia³a ile kasy mi idzie na moje hobby to by mnie z domu wymeldowa³a na bank? ale biedna nie wie

---

## O:Jak przetrwaæ na wyprawie

Autor: pedro - 2008/05/25 22:20

tomasz jest jaka¶ firma co robi polary dla polskiej armi i te¿ podobno jest dobra nazywa sie Henke co¶ tam:woohoo: ale nie pamietam:S s³ysza³em kiedy¶ tak± opinie id alpinisty ze tak naprawdê to najlepsze to s± ubrania z naturalnych tkanin i ko¿uch na zime ,najlepiej trzyma ciep³o,tylko problematyczna jest waga i wysychanie,ale ja mam odzie¿ termiczn± z naturalnej we³ny na zime i jestem zadziwiony utrzymaniem ciep³a ale zak³adam j± jak jest -12-15 stopni bo tak to bym sie zagotowa³,rekawiczki neopranowe z wk³adk± te¿ okey,ale do -5-10 stopni potem co¶ grubszego,pozdrawiam

---

## O:Jak przetrwaæ na wyprawie

Autor: Marek - 2008/05/27 19:16

Widzê ¿e w±tek na chwilê o¿y³. Nie ma jak ¶wie¿a krew;).

Tomaszu \_to2, pominê tutaj emocjonalny aspekt Twojego postu. Forum powinno trzymac poziom.

A co do meritum... Producenci podaj± oczywi¶cie prawdziwe dane. Lecz s± one oparte na zobiektywizowanych testach laboratoryjnych, przeprowadzonych na nowych materia³ach. Umieszczone na stronie, maj± przekonaæ do zakupu produktu. Tymczasem wiadomo, ¿e materia³y siê zu¿ywaj± i trac± swoje w³a¶ciwo¶ci, a ludzka skóra produkuje nie czyst± chemicznie wodê, tylko pot, t³uszcz i z³uszczaj±cy siê naskórek. Praktyka czêsto weryfikuje wiêc te dane.

Sprzêt za grub± kasê ma s³u¿yc przez lata, a nie na kilku pierwszych wycieczkach. Dlatego nie robi± na mnie wrá¿enia teksty pisane na stronach producentów i dystrybutorów przez speców od marketingu. A w³a¶ciwie robi±...negatywne;) . Za du¿o tu ró¿nych XP, pro, profi, professional, expert, extreme i innych wabików oraz popularno-naukowego bajeranctwa.

Wolałbym, aby pisali je inżynierowie i użytkownicy. Na NGT wypowiada się kilku fachmanów, ale też sporo zwykłych klikaczy. To wcale nie znaczy, że nie klikam w adresy. Do ważnych merytorycznych przekonałem się jednak nie po wizycie na stronie Nordre, ale po lekturze tekstów Jakuba Postrzygacza. W Twoim tekście ma więc dla mnie wartość tylko informacja, że ciuchy Craft sprawdzą się w triathlonach i maratonach. A jeżeli Ci sformułowanie "cokolwiek to znaczy", zechciej mi wyjaśnić, na czym polega szkodliwa sieć w materiale Hexa? Kanały są wewnątrz włókna (włókno kapilarne) czy w strukturze splotu?

Meryl na pewno nie jest sprinterem w odprowadzaniu potu, ale wydajność ma wystarczającą. Na dodatek pozwala zachować zapachowy komfort przez kilka dni (co najwyżej pod zewnętrzny membranę zgromadzi odrobinę woni amoniaku, która po zdjęciu kurtki szybko się ulatnia).

Niezależnie od nazwy zaawansowanej technologicznie tkaniny, na metce ciucha przeczytamy zwykle: poliester, polipropylen ... to znane od lat polimery. Włókna hydrofobowe nie wchłaniają wody, tylko gromadzą ją w przestrzeni między sobą. Wystarczy szmatkę wykręcić i mocno strzepnąć kilka razy, by pozbyć się większej ilości wody. Resztę można dosuszyć na grzbiecie.

I jeszcze raz o poncho. Piszesz, jakby chłapaczy nie używało. One są większą wodą idącą z dołu. A to, czego nie są w stanie zatrzymać, przemacza buty i nogawki do kolan. Tu można rozmawiać o ochroniaczach z neoprenu i spodniach membranowych, ale to już osobna historia.

W odzieży membranowej o przepuszczalności nie decydują zastawki i ruchy robaczkowe. Transport pary wodnej przez mikropory na zewnętrznej opiera się na różnicy ciśnienia osmotycznego. Przy wysokiej temperaturze i wilgotności, wydajność takiego rozwiązania znacznie spada. A przy wyrównaniu się warunków po obu stronach membrany - zanika. Lecz przy takich warunkach wystarczy do jazdy zwykła majtki. Membrana najlepiej sprawdza się na mrozie, kiedy powietrze jest suche. Pod poncho natomiast między rękami na kierownicy i tułowiem na siodełku tworzy się powietrzna przestrzeń, która łatwo przewietrza. Ten patent trzeba sobie oczywiście darować powyżej regła (gdy mocno dmucha) i podczas jazdy w trudnym terenie. Wtedy pozostaje pociąć się pod Gore czy inną membranę lub cisnąć na mokro i ubrać w suche, gdy tylko warunki się zmienią. Albo jechać relaksowo, by za dużo się nie pociąć.

Aronek, pisząc że kask to dziwny standard bezpieczeństwa, patrz z szerszej niż Twoja czy moja perspektywy. Ty kasku nie potrzebujesz, bo wypadki z urazem głowy dotąd Cię omijają. Mnie omijają dlatego, że w nim jeździłem, odkąd pojawił się na rynku. Ale to nic nie znaczy. Faktem jest, że kaski są dziwnie ogólnodostępne w ogromnej gamie cen, wzorów i kolorów, pasujących do każdej twarzy (to a propos przeczytanej na tym forum uwagi o nietwarzowości kasku:). Kaski nie wzbudzają już sensacji. Sportowcy zwykle jeżdżą w kaskach. Kask jest elementem identyfikacji z bikerską subkulturą. W niektórych krajach kask jest obowiązkowy dla młodszych rowerzystów. Ale najważniejsze jest to, że dopasowany kask rowerowy nie szkodzi, a pomaga. O kaskach, podobnie jak o pasach bezpieczeństwa i poduszkach powietrznych w samochodach, mówi się różnie. Można nawet manipulować ich przydatnością, podając nieliczne przykłady, gdy ich działanie pogorszyło sytuację ofiary wypadku. Znacznie więcej jest jednak przykładów, gdy kask uratował rowerzystę życie lub zdrowie. Zaliczyłem trzy wypadki komunikacyjne w mieście, z lotem przez kierownicę, nie mając kasku na głowie. Czy to czegoś dowodzi? Tak, szczęścia. Nie nieprzydatności kasku. Mimo to w mieście jeździłem bez kasku. Ot, taki podział na jazdę dla jazdy (w kasku i reszcie galanterii) i jazdę "użytkową" - dojazd do pracy, na zakupy, na imprezę).

A co do survivalu. Turystykę kolarską można uprawiać na wiele sposobów. Porównywanie jest niebezpieczne, bo każdy ma wady i zalety. Ja na wypadzie jadę, jem albo piję. Sprzęt ponad niezbędne minimum to tylko odtwarzacz MP3. Nie chcę nikogo przekonywać do takiej formy. Ale mogę zaproponować lekką alternatywę dla krzesła. Nie używam tej konstrukcji, więc niewiele mogę powiedzieć o jej jakości. Ale bardzo przypomina moją starą samoróbkę ze spinakerowego rip-stopu. Spanie w czymś takim na dłuższą metę męczy kręgosłup. Ale pobujając się leniwie i relaksowo, po pedałowaniu a przed noclegiem, można.

Ktoś w innym wątku pytał o zabezpieczenie roweru przed kradzieżą. Tu wystarczy przepięć odcieg przez trójkąt ramy. Skuteczne, dopóki nie trafimy na bandytę, co najpierw bije, później kradnie. Można w tym spać tak i na deszczu. Trzeba tylko na dodatkowym repsnurze rozpiąć kawałek folii lub przerobiony tropik ze starego namiotu i przerobić odciegi, żeby deszczówka nie dotarła po nich do piwora. Wystarczy stalowe pierścienie lub karabinki do ekspresów, obciążone tak, by trzymały pion.

A swoją drogą, zauważalna różnica w podejściu do tradycji i nowych technologii mogłaby być tematem ciekawego wątku:

---

## O:Jak przetrwać na wyprawie

Autor: tomasz\_to2 - 2008/05/27 22:34

---

dalej nie czytasz uważnie moich emocjonalnych wypowiedzi - zresztą ...  
a i dziękuję za wskazanie swojej postawy poziomoj  
a tak na serio męczycy jesteście Pan i tyle.

---

## O:Jak przetrwać na wyprawie

e tomasz to2 trzeba poczytaæ opinni innych ludzi,wydaje mi siê ze warto poczytaæ inne opinnie? Marek ma sporo raci w tym co pisze i ja dzielam jego opinnie co nie znaczy ¿e ty tesz jej nie masz? ja mysle ¿e s± dwie strony medalu i trzeba osi±gaæ jaki¶ kompromis? tak jak w ¿yciu? panowie mam 40 lat jakie¶ 20 lat temu uszy³em sobie korzuch i wiecie ¿adna kurtka puchowa ¿aden goretex nie przebije tego korzuszka ponizej -20-25 stopni, stare ale jare ??? pozdrawiam

=====