

Nerdy Nocą #062

Hobby: trekking

Odcinek: <https://nerdynoca.pl/podkast/062-hobby-trekking/>

Transkrypt: [Joanna Chwedyk / przepisywanietekstow.pl](#)

Rozmawiają:
Kaja + Kuba



Nerdy Nocą... ale jest dzień!

...Więcej owiec, mniej agresji....

Haha – nie jest to takie złe!

Nerdy Nocą... w miarę przyzwoite Nerdy Nocą.

KYA: Twój bąbel wygląda naprawdę... *(stęka współczująco)*

KUBA: To już jest wiesz, zagojony.

KYA: No więc, bracie mój...

KUBA: Siostrzo?

KYA: Któregoś dnia zorientowałam się, że Ty jesteś hikerem.

KUBA: Tak, zgadza się. Naszło mnie na hike'owanie po tym, jak złamałem rękę i musiałem...

KYA: ...pamiętam – łokieć.

KUBA: Tak, kość łokciowa. Jeżeli człowiek jest unieruchomiony w jakiś sposób przez dłuższy czas, no to wahadło się przegina w jedną stronę, i potem musi wahać się w drugą, żeby odreagować, tak? Ja zawsze lubiłem łązić.

KYA: Zawsze byłeś aktywny fizycznie.

KUBA: Tak. Ale musiałem inną formę sobie przetrwać i tak się ciekawie wydarzyło, że – ze złamaną ręką jeszcze, po chirurgii, w temblaku – polazłem do kina, bardzo sztańpowo. I zobaczyłem... Jak się nazywa ten film po angielsku...

KYA: Ten koleś, co sobie odgryzł rękę, jak był w górach?

KUBA: Nie, nie. Nie, nie, nie. Nie, nie! On zrobił bardzo nieinteligentną rzecz, bo wziął chiński scyzoryk ze sobą. To już był pierwszy błąd, jaki zrobił. Jakby miał szwajcarski, to by szybciej obciął po prostu :D

KYA: ...tak!

KUBA: To jest film z Reese Witherspoon. Ona go też zresztą – bardzo walczyła, żeby powstał. Film o dziewczynie, której zmarła matka... która rzuciła heroinę... To jest prawdziwa postać – Cheryl Strayed. Film nazywa się „The Wild”. I ona była tak niepozbita i rozpieprzona przez śmierć swojej mamy... i przez nałóg, przez rozwód, po którym była na świeżo... że postanowiła pójść na taki szlak, który nazywa się Pacific Crest Trail. Ten szlak ciągnie się od granicy Stanów z Meksykiem do granicy Stanów z Kanadą.

KYA: To jest trochę... *[dużo]*

KUBA: To jest ok. 4000 km.

KYA: Mhm!

KUBA: Ona zrobiła jego część, ale bardzo dzielnie zrobiła. Nie mając żadnego doświadczenia, żadnego przygotowania fizycznego...

KYA: ...to trochę brzmi nieodpowiedzialnie.

KUBA: Bardzo nieodpowiedzialnie. Ale, no, jeżeli jest się *recovering addict* i umarła Ci matka, i rozstałaś się z mężem, i nie masz grosza przy duszy...

KYA: ...i potrzebujesz po prostu wejść w coś całą sobą...

KUBA: ...i musisz zrobić Coś, bo jak nie, to możesz w zasadzie nie pożyć dłużej niż rok – ja ją rozumiem.

KYA: Mhm.

KUBA: I siedziałem w kinie ze złamaną ręką i patrzyłem sobie, co ona wyprawiała. Zresztą błąd na błędzie, tak? Do czego się sama przyznała bardzo otwarcie.

Pomyślałem sobie, no, będąc w niewesołej sytuacji, bo nie wiedziałem, czy będę tą ręką ruszał bardziej, mniej i jak bardzo...

KYA: Pamiętam, że problem, że jeden z problemów, o których mi powiedziałeś dość wcześnie w czasie tej rehabilitacji, był taki, że nie możesz przekręcić klucza w zamku.

KUBA: Tak.

KYA: Jak człowiek sobie uświadomi, że taka rzecz – którą robi, wiesz, dwa razy dziennie jednak – jest poza kwestią...

KUBA: Tak. Był taki moment, że nie mogłem – długi moment, kilka miesięcy – nie mogłem używać sztuczków, nie mogłem kroić chleba, nie mogłem przekręcić klucza w zamku i nie mogłem niczego podnieść tą ręką. Rehabilitacja w sumie zajęła mi 18 miesięcy, więc miałem czas, żeby pomyśleć.

KYA: Mhm.

KUBA: I z takiego sportu łażeniowego, który był bardziej sportem, spacer – duże, naprawdę duże spacer – czy łażenie po górach, bo to już miałem za sobą wtedy.

KYA: Łaziłeś po górach, jeździłeś z ojcem na Mazury.

KUBA: Tak. Jako mały dzieciak jeszcze złąziłem z tatą dziesiątki kilometrów na Mazurach. Nie kilka, tylko dziesiątki.

KYA: Jak byliśmy dziećmi, ojciec nas zabierał na spacerzy na plaży...

KUBA: ...Heł, tak, Jastrzębia Góra...

KYA: ...cały półwysep.

KUBA: Tak. W huk dużo, więc łąziłem zawsze, miałem zawsze – i to jest bardzo ważne – miałem zawsze bardzo dobrze zbudowane nogi.

KYA: Owszem.

KUBA: I to nie zbudowane na siłowni, tylko zbudowane od chodzenia. I to jest dosyć istotne.

KYA: Widać różnicę, między nami mówiąc.

KUBA: Chodzi się przede wszystkim mięśniami nóg, a potem siłą woli. Górę [ciała] trzeba mieć zbudowaną na tyle, żeby dać radę z daną masą plecaka. Góra ci decyduje o tym, jak duży plecak możesz wziąć. Znaczą nogi też, bo będą dźwigać ten plecak.

KYA: I też twój tułów.

KUBA: Na malutki, słabiutki kręgosłupik nie założysz plecaka z 15 kilogramami, bo się złożyysz.

No, więc tak sobie dojrzewałem do decyzji, że z takiego modelu typu „wynajmuję pokój w Bieszczadach i każdego dnia z tego pokoju idę gdzie indziej i wracam do tego pokoju”, wolałbym zrobić coś, gdzie będę szedł jakąś trasą z punktu A do punktu B, do punktu C, do punktu D.

KYA: W dzisiejszych czasach jest to dużo łatwiejsze, bo nawet przez internet możesz sobie zamawiać kolejne

noclegi, nie wiedząc jeszcze poprzedniego dnia, gdzie będziesz następnego.

KUBA: Tak, można zrobić research, o czym będziemy mówić. Jest Airbnb, jest Booking, komórki wyrabiają spokojnie. Zasięg, przynajmniej na chwilę – jeżeli zobaczysz, że na trasie raz dziennie będziesz w miasteczku, to załóż, że tam będzie zasięg albo kafejka, albo gospodarz, któremu zapłacisz dwa funty czy dwa euro i klapniesz u niego przy komputerze. Jest sposób, tak? Chcesz, to się znajdzie.

KYA: Bo Ty chodzisz bez namiotu?

KUBA: Ja chodzę z namiotem.

KYA: A. A-ha!

KUBA: Chodzę z namiotem, ale o tym później, bo ja chodzę, łącząc różne sposoby noclegowania, namiot jest jednym z nich. Namiot daje mi dużą wolność, ale nie ukrywam, że po kilku latach łażenia z namiotem dojrzewam do tego, żeby już przestać z nim chodzić.

KYA: Nie czarujmy się, nie jesteśmy także coraz młodszy.

KUBA: Tak. Pamiętam, kiedy nie miałem żadnego problemu z namiotem w wieku dwudziestu kilku lat – i w ogóle nawet nie odczuwałem nocy w namiocie. To było niezauważalne, wchodziłem...

KYA: ...teraz mówimy o trzydziści kilka.

KUBA: Taaak. Byłem po kilku wściekłych psach w Białogórze, kładłem się w namiocie, który był mały, był duszny, padał deszcz. Namiot stary był, zero wentylacji, wszyscy to prawie znają.

KYA: Ojej, pamiętam te namioty.

KUBA: Brezentówki stare, w których można było zejść.

KYA: I zgubić je po drodze kawałek po kawałku.

KUBA: I byłem szczęśliwy! I jeszcze połowa śledzi nie była wbita. Byliśmy przeszczęśliwi.

KYA: Tak.

KUBA: W tej chwili mam super wygodny namiot, super wygodny materac dmuchany, który nic nie waży, bo to też jest sztuka, żeby – no, trzeba kupić sprzęt, który mało waży, bo się go nosi. I w tym rewelacyjnym, super dobrym namiocie, lekkim, no odczuwam każdą noc.

KYA: (trochę chichocze)

KUBA: W którymś momencie człowiek już po prostu chce w trochę innych warunkach. Po całym dniu...

KYA: W dzień hardkor, w nocy troszeczkę luksusu.

KUBA: W nocy jestem w stanie się zużyć do poziomu... o czym też będę mówił. Dwa razy organizm pokazał mi środkowy palec i już np. rozumiemy się. To też jest cenne doświadczenie. Wiem, jakie sygnały on zaczyna mi dawać, kiedy jest – nie „zmęczony”...

KYA: Tak.

KUBA: ...tylko kiedy sygnalizuje mi, że zaczyna być źle, o. Tak, więc z modelu pt. „łażę z punktu A w różne miejsca wokół punktu A, ale wracam do punktu A”, pod wpływem tego zderzenia kostno-ręcznego przeszedłem sobie w tryb „łazimy po trasach”. Z tym, że podkreślam bardzo – łażę po trasach, za które jakiś kraj bierze odpowiedzialność.

KYA: Oficjalne?

KUBA: Tak. Są osoby, które podejmują takie ryzyko – i tu absolutnie nieironicznie, z dużym szacunkiem mówię, że np. harcerze są do tego przygotowani – które potrafią

chodzić z mapą wojskową na azymut, które potrafią się rewelacyjnie posługiwać kompasem i mogą robić fantastyczne szlaki, które nie są oznaczone. Ja się nie podejmuję, bo jestem za słaby w tej części survivalowo-harcersko-komando, tak?

KYA: (*śmieje się*)

KUBA: Nie umiałbym z mapą wojskową znaleźć się w niektórych miejscach. Zgubiłbym się. Natomiast jestem w stanie przyjąć, że szlak będzie chwilami słabiej oznaczony – i z tym sobie radzę. Umieję użyć kompasu, kiedy trzeba, umiem się zorientować po położeniu słońca, wiem, ile godzin światła zostało w ciągu dnia...

KYA: Masz zegarek na wskazówki, czy...?

KUBA: Mam zegarek na wskazówki i to jest niezbędny element wyposażenia. Nie bierzemy zegarków elektronicznych.

KYA: No, nie przydadzą się za specjalnie.

KUBA: Ponieważ na półkuli północnej bardzo prostą sztuczką, którą mogę zalinkować albo pozostawić do poresearchowania – można się zorientować, gdzie jest która strona świata, mając dobry, sprawny zegarek wskazówkowy.

KYA: Uczyli tego w harcerstwie, mnie nauczył tego dziadek.

KUBA: O!

KYA: Mhm!

KUBA: No, Instytut Miar i Wag. [*Kaji dziadek pracował tamże – przyp. red.*]

KYA: Oczywiście. A poza tym – dla niego takie sposoby były oczywiste.

KUBA: Więc tak. Nigdy zegarek elektroniczny. Zegarek, który powinien być podświetlany. Doświadczyłem sam, co się dzieje, jak jest mgła albo jak pada tak gęsty deszcz, że – jak by były wycieraczki na zegarku, to nie byłoby nic widać, gdyby nie podświetlenie. (*Kaja się śmieje*) Co jest problematyczne, jak pada deszcz od ośmiu godzin, jesteś przemoczony i chcesz wiedzieć, za ile czasu dotrzesz w jakieś miejsce.

KYA: A stoisz w czarnej dupie – i co? Oczami se nie poświecisz!

KUBA: Wiesz, gdzie jest ta czarna dupa, i patrzysz na zegarek, i jesteś w stanie np. zasygnalizować w miejscu, w którym na Ciebie czekają inteligentni ludzie, że – nie martwcie się, będę w ciągu godziny.

KYA: Mhm.

KUBA: Bo jak Cię nie będzie, to inteligentni ludzie zawiadomią kogoś. Ale muszą wiedzieć, czy jesteś od nich 15 km, 5 km czy 30 km i jesteś w dupie.

KYA: A takie rzeczy, niestety, zmierzysz po czasie.

KUBA: Tak.

KYA: Dobra. Przygotujmy się w takim razie do wycieczki.



KYA: Opowiedz mi, jak sobie kompletowałeś sprzęt. Wyposażenie, ubrania – wszystko to.

KUBA: Od razu zaznaczam, że to nie jest impreza tania i tania nie będzie, i każda oszczędność zemści się w straszny sposób. Straszny nie w przenośni. Oszczędności zemszczą się w lekkiej wersji bardzo dużymi obtarciami, odparzeniami. Mogą zemścić się w gorszej wersji,

czyli hipotermią i zapaścią z powodu hipotermii. Mogą się zemścić zapaścią z powodu przegrzania – i ta druga jest gorsza od tej pierwszej.

KYA: Dobra, najpierw **plecak**.

KUBA: Mój plecak pierwszy, z którym chodziłem, to było niesamowite szczęście, ponieważ jeszcze wtedy jeden raz kupiłem sprzęt w jednym z „popularnych” sklepów sportowych.

Oczywiście przymierzyłem go sobie, położyłem z nim chwilę, ale nie miałem zielonego pojęcia, na co zwracać uwagę, więc miałem więcej szczęścia niż rozumu. Był to plecak – żebyście się mogli zorientować – 45 litrów, który kosztował 400 zł. To jest dużo za mało jak na plecak. Był to plecak, który bardzo dzielnie służył mi cztery lata i po czterech latach uległ częściowej dezintegracji :D Bo kosztował 400 zł.

KYA: Na jaką wycieczkę się pakujemy – na tydzień, na dwa tygodnie?

KUBA: Nie ma znaczenia czas. Ma znaczenie, gdzie idziemy i co musimy w związku z tym ze sobą wziąć. Do tego dojdziemy później.

KYA: OK.

KUBA: Przede wszystkim mój obecny plecak, który mieści pod 60 litrów i jest lżejszy od tego 45-litrowego...

KYA: ...technologia poszła do przodu...

KUBA: ...tak, jest plecakiem dużo solidniejszym i jest plecakiem, który kosztował ponad 1000 zł, 1100.

KYA: Robię teraz takie duże oczy.

KUBA: Żeby nie straszyć – są dobre plecaki, które w tej rozmiarówce można kupić za 800 zł, plus-minus, tak?

Ale żebyście rozumieli, jaki jest przedział cenowy. Czyli jestem świeżym przykładem tego, że można kupić dobry plecak – który mi bardzo dzielnie służył i nie obtarł mnie, i był dobry – za 400 zł, natomiast w tym roku odczułem zalety plecaka za 1000 zł i nie chodzi o różnicę w objętości.

KYA: Jaki to jest plecak?

KUBA: Szwedzki plecak rewelacyjnej firmy Fjällräven.

KYA: Z czego?

KUBA: Z miliona różnych tworzyw sztucznych. Nie ma jednego materiału. Z innego materiału jest zrobiona membrana, z innego materiału jest zrobione to, co osłania plecy, z innego materiału są zrobione paski zaciskające, a z innego materiału zrobiona jest część klap, i tak dalej, i tak dalej. Clue jest takie – Fjällräven nie robi złych plecaków (*Kaja chichocze*). Nie spotkałem się z negatywną opinią. Można najwyżej – uwaga – źle dobrać plecak.

KYA: Na co zwracać uwagę?

KUBA: No właśnie. Żeby kupić dobry plecak – czy dobry jakiegokolwiek sprzęt trekkingowy – należy udać się do sklepu, gdzie są kompetentni ludzie. To nie są popularne sklepy sportowe w galeriach handlowych. I to nie dlatego, że nie zdarzą się tam kompetentni ludzie, a dlatego, że zdarzają się tam rzadko, a sprzęt dobry zdarza się tam jeszcze rzadziej. Bo nie jest to sklep, który po prostu może sobie pozwolić na sprzedaż nieco droższych rzeczy.

Tutaj będziemy bardzo mocno reklamować, z czystym sumieniem – w Warszawie jest miejsce, które nazywa się Sklep Podróżnika. Znajduje się przy ul. Grójeckiej, niedaleko Wawelskiej.

KYA: I jesteś stałym klientem.

KUBA: Jestem stałym klientem. Zakładają Ci kartę, mają również przeceny... Na stronie można kupować, natomiast większość rzeczy powinno się pojechać i kupić osobiście. Są nie tylko w Warszawie. Należy wejść na stronę i sprawdzić, gdzie jeszcze. A jeśli ktoś wie, że np. nie ma w swoim mieście, miasteczku, wsi Sklepu Podróżnika, to warto wybrać się z zapasem pieniędzy do Sklepu Podróżnika i spędzić tam...

KYA: ...dzień...

KUBA: Dzień, dwa (*Kaja śmieje się*). Sklep Podróżnika w Warszawie jest podzielony bardzo rozsądnie, ponieważ ma dwa lokale, które są położone 100 m od siebie. Jeden to jest sklep ubraniowy i okolice, czyli okulary, futerały do okularów, bielizna termiczna. A drugi sklep jest sklepem sprzętowym, i tam też oprócz sprzętu typu spiwory, karimaty, plecaki, kijki (takie nordic walkingowe) – znajdziemy również jedzenie dla wędrujących, o czym później. (*Kaja chrząka zachęcająco*). Czyli coś, co ma dużo kalorii, a mało waży.

KYA: No tak, trzeba to nieść na swoich plecach, bukwie jak długo.

KUBA: Każdy gram będzie bolał. Dosłownie, nie w przenośni. Więc – co jest ważne przy wyborze plecaka?

Plecak nie może obijać się o biodro. Testowałem dwa świetne plecaki znakomitej amerykańskiej firmy, nie pomnę jakiej, ale naprawdę wiedziałem, że testuję trochę Rolls-Royce'a – i one były fantastyczne. Bardzo mi się podobało to, jak były podzielone w środku, wiedziałem, że się dogadam z nimi... Natomiast niestety każdy z nas ma trochę inną proporcję.

KYA: I konstrukcyjnie?

KUBA: ...wzrost, szerokość ramion, szerokość talii. Panie będą miały często dodatkowy kłopot z powodu tego, że, no, paski zaciskowe na klatce piersiowej, tak...

KYA: Muszą omijać cycki.

KUBA: Sklep Podróżnika jest jedynym sklepem, w którym byłem, w którym do plecaka, który chce się kupić, pan lub pani, kompetentni, ładują specjalne worki obciążeniowe. I nie testujesz plecaka...

KYA: ...na pusto!

KUBA: ...jak w popularnym sklepie, w supermarkecie w galerii handlowej (*wzdycha*). Nie testujesz plecaka na pusto albo nie testujesz plecaka, do którego ktoś na przykład proponuje Ci wsadzenie butelki z wodą.

KYA: Pięciolitrowej.

KUBA: Tylko testujesz plecak... Ja testowałem plecak obciążony dziesięcioma kilogramami. Specjalnymi workami, które symulują realne obciążenie. I okazało się, że te świetne amerykańskie plecaki byłyby znakomite dla osoby o 5-6 cm niższej ode mnie. Ja mam metr dziewięćdziesiąt. Te plecaki po maksymalnym możliwym dostosowaniu przy pomocy pasów – i uwaga: najpierw pasy do ramion, a potem pas obejmujący klatkę i biodra. (*Kaja wydaje pytający dźwięk*). Nie reguluje się najpierw pasami piersiowymi i biodrowymi. Najpierw to, co na ramionach.

KYA: Mhm.

KUBA: Okazało się, że on, jak idę – odbija mi się nad tyłkiem.

KYA: Co oznacza, że po jednym dniu podróży będziesz miał odbite nery.

KUBA: Będę miał krwawą pręgę na kręgosłupie. I nie będę w stanie go założyć następnego dnia, już nie mówiąc o tym, że może mi się wdać zakażenie. No, wyobraźcie sobie, że się pociecie...

KYA: ...macie mech w różnych miejscach...

KUBA: ...tak, siadacie na różnych rzeczach, jest brud, wywalicie się, jest żwir. Tatuowanie żwirem – oddzielna przyjemność. (*Kaja wydaje z siebie chich*). I to będzie po prostu przykre.

Są obtarcia w miejscach, gdzie są w porządku, o czym też powiemy, a są obtarcia w miejscach, gdzie nie w porządku.

KYA: Czyli są obtarcia w miejscach, w których można się spodziewać i należy się do tego przygotować...

KUBA: Tak.

KYA: ...i są takie, których zupełnie chcemy uniknąć.

KUBA: Tak. Plecak nie powinien obcierać zbyt mocno ramion. One będą opuchnięte i będą miejsca, gdzie będzie zaczerwienienie, ale to minie. Natomiast, no, nie mogą obcierać miejsc nad biodrami – nijak.

KYA: No i nie mogą się obijać, rozumiem, o wystające kawałki ciała.

KUBA: Tak. Plecak ma być do ciebie przytulony, tak? Ale nie odcinać ci krążenie, co też jest istotne.

KYA: Wyobrażam sobie teraz taką pandę przytuloną do moich pleców.

KUBA: Tak! Taki leniwiec, taka panda. I ten plecak powinien się tak zachowywać – nawet jak jest bardzo obciążony. Mój plecak nowy się tak zachowuje. Stary przy

dużym obciążeniu potrafił się tak nie zachować, więc początki były trudne.

Plecak powinien mieć, a wręcz musi mieć oddzielną sakwę, która jest na plecach od środka.

KYA: Żeby móc ...sięgnąć?

KUBA: Nie, nie. Przestrzeń wewnątrz głównej komory, która jest położona wzdłuż pleców, która służy do wsadzenia bukłaka z wodą, który jest połączony z rurką.

KYA: No tak!

KUBA: Jest to niezbędny element wyposażenia, ponieważ jeżeli idziecie na trasę, która ma 10, 15, 30 km czy więcej – tak? Mój maks to jest 40 i to już jest niezdrowa odległość dla mnie. To... zatrzymywanie się, zdejmowanie ciężkiego plecaka, wyjmowanie butelki z wodą, chowanie butelki z wodą... (*dezaprobata*)

Butelka z wodą najczęściej jest wsadzana z boku, a więc zmienia ułożenie ciężaru w plecaku w bardzo niekorzystny sposób. To jest fataliza. Jeżeli trzy litry wody, tak jak w moim przypadku – albo dwa, bo są bukłaki na dwa litry – znajdują się wzdłuż pleców plecaka, to wyobraźcie sobie, jak bardzo ładnie ten ciężar się rozkłada. Pośrodku, wzdłuż pleców. Nie ciągnie Was do tyłu, bo jest przy plecach. Macie podłączoną rurkę, którą przypinacie takim klipsikiem...

KYA: Opróżnia się równomiernie od góry.

KUBA: Opróżnia się od góry, bo rurka jest podłączona od dołu, ale jest tak zrobiona, że nie zaciśnięcie jej ciężarem wody. To jest no...

KYA: ...technologia. :D

KUBA: Tak, technologia. Jeśli chodzi o bukłaki na wodę, to polecam Platypus – w iluś rozmiarach. Można zamówić przez internet, można kupić w Sklepie Podróżnika, można wcześniej zadzwonić do sklepu i się upewnić, czy jest rozmiar, który chcemy.

KYA: I po prostu mieć przy sobie dziobaka z wodą.

KUBA: Są inne firmy, po prostu tę znam. Ten bukłak nigdy mnie nie zawiodł. Jedną z rzeczy, które nie mogą zawieść po drodze, to jest coś, w czym trzyma się wodę.

KYA: Mhm (*twierdząco*).

KUBA: O błędach będziemy jeszcze mówić. Jednym z błędów, który mi się zdarzył, jest zbyt szybkie wyczerpanie się zapasu wody. To się przykro kończy – i to się szybko kończy.

KYA: Ty już wiesz, ile wody potrzebujesz w ciągu dnia.

KUBA: Tak. I o tym później powiemy.

KYA: Dobra.

KUBA: Plecak powinien mieć bardzo dobrą regulację, którą testujemy na miejscu w sklepie. Czyli sprawdzamy, czy po wyregulowaniu plecak zachowuje się tak, jak ta przytulona do nas panda, czy nie mamy odciętego dopływu krwi do rąk, czy nie mdleją nam w którymś momencie ramiona...

KYA: ...czy nie świerzbią nas palce.

KUBA: Tak. Świerzbienie w palcach, mrowienie, utrata czucia to już w ogóle będzie hardkor. Tak nie może być, to jest absolutnie niedopuszczalne.

No i oczywiście pierwsze pytanie, jakie zada nam sensowny sprzedający, to będzie: a gdzie pan idzie? gdzie pani idzie? a jakiego typu sport? Będzie to chodzenie

po górach, po płaskim? Wycieczki wśród jezior? Z namiotem? Bez? Dużo pytań zadadzą. Trzeba mieć gotowe odpowiedzi dla nich.

KYA: Czym się różni hiking od trekkingu?

KUBA: Ze wstydem przyznam, że nie mam zielonego pojęcia, używam tych słów zamiennie (*Kya parska w tle*). Tu, jak ktoś wie – mówię zupełnie serio – niech wpisze pod spodem profesjonalne wyjaśnienie. Trekking zawsze wydawał mi się czymś bardziej hardkorowym z brzmienia :D

KYA: Po prostu :D

KUBA: Bo jeszcze jest określenie, na szkockich stronach, jak backpacking. No, to...

KYA: ...podróż z plecakiem.

KUBA: Tak. Gdzie ja jestem typem backpackera – ale słowo daję, nie wiem.

KYA: Okay :D

KUBA: Bardzo często jest napisane *hikers* w opisach szlaków. Że *hikers*, czyli ci ludzie, którzy łążą, tak? Być może, nie wiem, British English, US English? Niech ktoś, kto się zna, napisze. Może ktoś z naszych słuchających filologów...

KYA: ...albo dreptaczy.

KUBA: Tak, dreptaczy – ktoś, kto w tym siedzi, będzie wiedział. Na stronach używamy określenia *hike*. Np. *through hiker* to jest ktoś, kto robi cały szlak, czyli pójdzie od początku do końca szlaku. Trekking... rzadziej się spotykam z trekkerami, a z *backpacker*... No, to na przykład jest ostrzeżenie, że dla osób z dużymi plecakami ostrzegamy, że np. jakieś miejsce jest trudne ze względu na obecność

dużej ilości korzeni. No, wiadomo – masz duży plecak, będziesz się łatwiej potykał, masz inny środek ciężkości.

KYA: Mhm.

KUBA: Wracamy do plecaka.



KUBA: Plecak powinien mieć przestrzeń boczną, do której można załadować lekkie rzeczy, które są długie. Na przykład kijki trekkingowe, składane.

Tu polecam firmę Black Diamond. Z włókna węglowego, leciutkie. Plecak musi mieć przestrzeń też na górze dodatkową – znaczy warto, żeby miał, na klapie od góry. Tam można zmieścić jakieś duperele typu klucze. W spodnią kieszeń, która jest ukryta pod klapą – portfel, żeby nie był na wierzchu, żeby trudniej było go wyciągnąć. Dużo plecaków ma przestrzeń na dole, oddzielną.

Plecak, który ja mam, nie ma tej przestrzeni oddzielnej, czyli ta kieszeń główna jest dłuższa po prostu, sięga aż na samo dno. Dno jest utwardzone tak, że plecak stoi sam. I to jest, okazało się, cecha nie do przecenienia. Jestem zmęczony, zdejmuję plecak i nie muszę szukać czegoś, o co go oprę. On stoi.

KYA: Stawiasz, on się trzyma.

KUBA: Stoi nawet obciążony do 20 kg.

KYA: I nie wali cię to w biodra?

KUBA: Nie. To utwardzenie w ogóle nie styka się z plecami, biodrami. Nie ma szans na to. Jest ciekawą taką... miską trochę z konstrukcji. Plecak się dopycha do tego po prostu.

Dobrze by było, żeby miał taką opcję, że nie tylko możemy dostać się do głównej komory od góry – co normalne – tylko że możemy też rozpiąć przód plecaka i odsłonić komorę od przodu plecaka.

KYA: Tak się robi fotograficzne torby, żeby wszystkie rzeczy były pod ręką po otwarciu.

KUBA: Tak. Chodzi o to, że jeżeli mamy coś na dnie głównej komory, to nie musimy wyjmować wszystkiego, bo to jest bez sensu.

Ale na przykład dlatego, że coś jest cięższe, to musi być na dnie. Nie możemy bardzo ciężkich rzeczy wsadzać na samą górę plecaka. Kolejna dobra rada.

KYA: Bo znowu, środek ciężkości nam się będzie gibał.

KUBA: Bo będzie nas przewracało bardzo-bardzo. W tym roku miałem takie doświadczenie, że wszedłem na małą ścieżkę, która była bardzo błotnista. Miała 40 cm szerokości, wystawały z niej kamienie. I ja ważyłem 90, mój plecak w tym momencie, jak tam byłem, ważył z 17 z wodą, bo jeszcze miałem spory zapas wody. Iiii ścieżka z jednej strony miała gwałtowny spadek, w związku z czym bardzo było mi na rękę to, że ciężkie rzeczy w moim plecaku są nisko – bo mnie to dociskało. Gdybym miał je wysoko, to bym zleciał przy pierwszym potknięciu.

KYA: Mhm.

KUBA: To też jest ważne, żeby plecak umieć spakować i nie wstydzić się pytać. Przyjść do sklepu i spędzić z tymi ludźmi czas. Sklep Podróżnika jest też świetny pod tym względem, że ci ludzie przeszli sami w większości te same trasy, co każdy chce przeżyć.

KYA: Wiedzą, o czym mówią.

KUBA: Mi się zdarzyła dosłownie sytuacja, że pytałem o konkretny szlak i sprzedawca krzyknął do kolegi: „słuchaj, przyjdź” – „kolega z panem pogada, bo on robił tę trasę”. I facet gadał ze mną 20 dobrych minut – nie o sprzęcie i nie wziął za to pieniędzy ode mnie, tylko gadał ze mną o tej trasie. To jest bezcenne.

KYA: Tak. Na co zwrócić uwagę, gdzie zajrzeć, o czym nie zapomnieć.

KUBA: Tak, gdzie znaleźć jakieś tam informacje.

No, więc tak – przetestować plecak z obciążeniem, zadbać o sprawdzenie regulacji w obecności eksperta na miejscu, poprosić o dociążenie plecaka i przede wszystkim wiedzieć, co się chce ze sobą wziąć, o czym później.

KYA: No właśnie – co ze sobą wziąć?

KUBA: Będziemy mówili o dwóch możliwych modelach chodzenia... trzech. Jeden to jest taki, że zakładam, że będę spał wyłącznie w namiocie, co oznacza, że trzeba zainwestować w bardzo dobry namiot...

KYA: ...lekki...

KUBA: ...w bardzo dobry **materac** dmuchany. Nie karimatę. Karimata jest super lekka. Inaczej – jeżeli ktoś wie, że dobrze się na niej czuje, to niech bierze. Ona jest leciuteńka. Ja nie lubię karimat, ja lubię lżejsze od karimat materace dmuchane. Mój materac dmuchany waży poniżej 500 g.

KYA: Czym go dmuchasz?

KUBA: Płucami. Wymaga bardzo niewielu dmuchnięć.

KYA: O. Bo ja się zawsze spodziewam, że jak materac *[jest]* dmuchany i zacznę w niego dmuchać, to po 15 minutach

on będzie napompowany do połowy, a ja będę ledwo żywa.

KUBA: Mój materac dmuchany został zaprojektowany dla ludzi, którzy są zmęczeni.

KYA: *(wydaje dźwięki żywego zainteresowania)*

KUBA: Jest materacem, który ma dwie oddzielne komory powietrzne z każdej strony. Co oznacza, że jeżeli przeździurawimy kamieniem jedną, to druga nadal będzie nadmuchana. To pokazuje myślenie firm.

KYA: Wiedzą, co się ludziom może zdarzyć w trasie.

KUBA: Tak. Więc mój materac, nawet dziurawy z jednej strony, da się nadmuchać z drugiej. Nadmuchiwanie jednej strony dla bardzo zmęczonej osoby to jest 15-20 sekund.

KYA: Oookay...

KUBA: Nie palę.

KYA: No tak, to na pewno pomaga.

KUBA: 15-20 sekund na jedną, a gdybym nie był... Jak byłem nie-zmęczony, to w domu się oszukałem, bo w domu to zajęło mi 10 sekund na jedną stronę.

KYA: Ile dmuchnięć?

KUBA: Ja wiem? Solidne 10 do 15 dmuchnięć.

KYA: Taaak, myślę, że zemdlałabym.

KUBA: Jest malutki, zwija się bardzo łatwo, bardzo ergonomicznie, ma malutki pokrowczyk.

KYA: Pokaż mi rękami kostkę.

KUBA: Mój materac po złożeniu jest mniejszy od klasycznej 0,7 litra butelki whiskey. Nie licząc szyjki. To jest

rozmiarówka... Jest troszkę szerszy od butelki wina, ale krótszy dużo od butelki wina.

KYA: Okay, to malutkie!

KUBA: Tak, bo wszystko jest lekkie i małe. Więc kosztuje.

KYA: Oczywiście. To jest materac. **Namiot?**

KUBA: Namiot. Jak najlżejszy. Co kosztuje. Mój namiot jest namiotem dwuosobowym i rzeczywiście mieszczą się w nim dwie osoby. Ja po prostu nie lubię... Inaczej – są małe, bardzo lekkie, w przekroju trójkątne namioty jednoosobowe, które są jak taki mały sarkofag. Czyli masz nad nosem 10 cm, sufit.

KYA: Trochę mało powietrza.

KUBA: Nie, one mają rewelacyjną wentylację.

KYA: Tak?

KUBA: Żaden współczesny namiot nie ma złej wentylacji.

KYA: OK.

KUBA: I w związku z tym też trzeba mieć dobry śpiwór, bo wentylacja oznacza, że będzie taka temperatura trochę, jak będzie na zewnątrz. I są takie namioty. I są ludzie, którym nie przeszkadza spanie w takim małym namiocie. On jest leciuteńki, waży na pewno poniżej kilograma. Grubo poniżej.

KYA: A Ty potrzebujesz więcej przestrzeeeeeni.

KUBA: Ja lubię mieć przestrzeń i chcę móc położyć graty rozwalone obok siebie, bo śpię w tym namiocie sam, ale mój plecak jest wielkości małego ludzka. I lubię se wywalić trochę rzeczy na wierzch i poczuć się, że jestem trochę w małym pokoju.

Mój namiot waży lekko poniżej... jeżeli dobrze pamiętam, lekko poniżej 1,5 kg. Jest ciężkim namiotem. Kosztował powyżej 2000 zł.

KYA: O matko.

KUBA: Jest to inwestycja, którą wyłącznie wtedy warto zrobić, jeśli już wiemy, że interesuje nas ten rodzaj sportu. Radzę raczej osobie, która chce sprawdzić – pożyczyć od kogoś namiot. Nie brać cięższego za mniejsze pieniądze, tylko pożyczyć od kogoś namiot, a jest zawsze od kogo pożyczyć. I sprawdzić, czy nas to kręci.

Ja wiedziałem na pewno, że będę chciał chodzić dużo. Miałem już doświadczenie w górach – nie pod namiotem, ale namiot z kolei testowałem kiedyś tam nad morzem, więc wiedziałem, że wytrzymam w namiocie – i dlatego bez mrugnięcia wydałem dwa tysiące. Namiot tej samej wielkości kupiony za 500-600 zł będzie ważył dobrych kilka kilogramów.

KYA: To dużo, jak już planujesz...

KUBA: To jest zabójstwo, ponieważ wody osoba o mojej masie na moje odległości musi nosić trzy litry. Czyli trzy kilogramy dojdą nam za samą wodę.

KYA: Oczywiście będziemy ją wypijać w trakcie, ale trzeba zacząć z nią iść.

KUBA: Tak. Zmęczenie będzie rosło proporcjonalnie do zmniejszania się objętości wody, którą mamy przy sobie, co się zeruje (z doświadczenia). Nie odczuwam, żeby mój plecak był lżejszy, jak dochodzę po 35 kilometrach do miejscowości.

KYA: Jasne.

KUBA: Nie. Jestem w dużo gorszym stanie niż jak zacząłem z wodą. Więc, o.

Oczywiście, można kupić tańszy namiot. Ale przy namiocie jedna zasada – musi być lekki, musi mieć siatkę, która daje gwarancję, że nie wpuści meszek. I to jest kolejne pytanie, które zadajemy.

W Szkocji mówią na nie *midges*. Takie małe, denerwujące muszki, dużo mniejsze od komarów. Musi być siatka wentylująca, która nie przepuści meszek ani midgesów. I to jest coś, co sklep musi nam zagwarantować.

KYA: Bo inaczej po nocy obudzimy się cali w kropki.

KUBA: Albo z temperaturą, bo *midges* potrafią pogryźć tak, że ludzie dostają temperatury. Ja już nie mówię o alergiach, osobach z atopią. To jest masakra. Twarz pogryziona może uniemożliwić chodzenie następnego dnia.

KYA: Przepraszam bardzo – w mieście potrafi nas ugryźć meszka, meszek, meszka...

KUBA: Meszka.

KYA: Meszka – i przez dwa tygodnie goi ci się rana na ręku, która jest upiorna i swędząca przez cały czas.

KUBA: Tak, wyobraźcie sobie pogryzioną twarz w sytuacji, kiedy musicie na nią założyć okulary przeciwsłoneczne albo posmarować kremem przeciwsłonecznym, który nie do końca zgadza się z ugryzieniami w dużych ilościach.

KYA: ...ta scena z Indiana Jonesa, kiedy temu-temu schodzi skóra...

KUBA: Tak. Więc nie. Siatka na *midges*. Dobra wiadomość – *midges* nie występują w ciągu dnia raczej w ogóle. One będą męczyły wieczorami.

KYA: Ale za to występują w nocy!

KUBA: Tak, nad ranem i wieczorami zwłaszcza.

KYA: Super. Czyli wtedy, kiedy wchodzimy do namiotu i wychodzimy z niego.

KUBA: Tak.

KYA: Ekstra.

KUBA: Szkoci grillują w siatkach na głowie!

KYA: Stąd są te zdjęcia w internecie tych ludzi! Którzy są przy grillu, ale są ubrani jakby z pszczołami.

KUBA: To nie są nienormalni pszczelarze, tylko to są Szkoci... (*Kaja się chichra*) ...którzy po prostu odrzucili konwenanse :D i uznali, że wolą grillować i cieszyć się sobą nawzajem. Można zawsze podnieść i napić się tam dobrej whiskey albo jakiegoś dobrego piwa – zresztą Irlandczycy to samo – niż dać się zeżreć na żywca.

Już nie mówiąc o dzieciach. Widziałem bawiące się dzieci w siatkach na głowach, ponieważ rodzice wiedzieli, co by się stało, jakby pięcioletce nie założyli tej siatki. Mogłaby wylądować w szpitalu następnego dnia lekką ręką.

O. Więc tak – namiot. Masa, masa i jeszcze raz masa. Polecą w sklepie. Tu rzeczywiście na westchnienie „ale to dużo”, powiem: „trudno”.

KYA: Mhm.

KUBA: Najwyżej – zależy Ci, zbieraj.

KYA: Bo to dużo.

KUBA: Poproś o prezent. Masz urodziny – niech Ci się zrzucą. Pięćdziesiąt osób niech się zrzuci.

KYA: Czy przypadkiem nie taniej wyjdzie nocowanie jednak nie w namiocie?

KUBA: Ale to zależy, czego chcemy.

KYA: No, jasne.

KUBA: Namiot daje nam ogromną wolność i możemy się rozbić, gdzie chcemy – i gdzie pozwalają przepisy danego kraju, o czym później. Natomiast ja uprawiam wersję pośrodku, czyli ja część nocy spędzam w namiocie – i dochodzę do czterdziestki, i coraz trudniej mi jest czerpać z tego przyjemność, nie ukrywam. Ale dzięki temu miałem kilka fajnych przygód bardzo. Chyba żadnych złych. Nigdy mi się nic złego nie stało z powodu namiotu.

Natomiast część nocy z założenia – zwłaszcza nocy pod koniec szlaku – spędzam albo w hostelach, *bunkhouse'ach* – no, piętrowe łóżko, dużo ludzi, fajna atmosfera.

KYA: Albo w kwaterach.

KUBA: Albo w kwaterach airbnb, bo to jest najprostszy sposób, żeby znaleźć kwatery w miejscu, gdzie nie ma ani jednego hotelu i hostelu. Albo w *bed and breakfasts*, które najczęściej znajdują w lokalnych folderach reklamowych albo na bookingu.

A jak mam czasem kaprys i kasa pozwoli, to na bookingu znajduję jakiś miejscowy hotelik, które mają zawsze to do siebie, że są dosyć drogie, jak są małymi miejscowymi hotelikami w odległych miejscowościach. Więc to wszystko zależy. Będziemy mówili potem o cenach w Szkocji, w Irlandii, opowiem, ile kosztuje co.

KYA: Ale to potem.

KUBA: Tak. I jest też metoda – i ona ma dwie odmiany – taka, że w ogóle rezygnujemy z namiotu. Co oznacza, że idziemy z dużo mniejszym obciążeniem, co jest nie do przecenienia.

KYA: No tak, trzy kilo mniej.

KUBA: Tak.

KYA: Bo tu półtora kilo...

KUBA: ...materac kilkaset gramów, namiot od grubych kilkuset pod kilogram, po, nie wiem, być może ktoś podróżuje na przykład z dziećmi, to będzie miał w ogóle 2,5-kilogramowy namiot do przeniesienia. I jeszcze do tego **śpiwór**.



KUBA: Śpiwory puchowe mają jedną wadę – jeżeli zamokną... A potem powiem, jak zrobić, żeby nigdy nie zamokły...

KYA: ...to ważą dziesięć kilo i dwadzieścia.

KUBA: ...to ważą ogromnie dużo i trzeba je suszyć 48 godzin.

Polska jest najlepszym krajem do kupowania śpiworów puchowych w Europie, ponieważ my je produkujemy.

KYA: O!

KUBA: My mamy gęsi, my mamy pierze, w związku z czym wszędzie indziej poza Polską w Europie śpiwory puchowe są droższe. Nie ma lepszego miejsca niż tu.

KYA: Dobra, do jednego towaru luksusowego mamy blisko.

KUBA: Tak, mamy blisko. One są droższe i warto wydać na nie pieniądze. Każdy śpiwór – czy puchowy, czy syntetyk – ma wyznaczoną tolerancję temperaturową. Należy jej dół traktować z przymrużeniem oka, uznając, że on jest optymistycznie przesadzony. Doświadczyłem na własnej skórze. Czyli jeżeli dół tolerancji mówi nam, że ten śpiwór jest do -3 , to załóżmy, że jest do 0 . Jak mówi, że jest do

-10 , to -7 . Minus 10 będzie od nas wymagało założenia większej ilości ubrań w tym śpiworze, niż jeśli ta temperatura jest od tego odległa. Doświadczyłem spania w śpiworze we wszystkich ubraniach, jakie miałem, jest to bardzo nieprzyjemne.

KYA: Tak, bo to taki ludzik Michelin, uwięziony w śpiworze jeszcze do tego.

KUBA: I są to ubrania, w których np. szło się 30 km.

KYA: O, super, to jeszcze zapach cudny [ze smakiem].

KUBA: Zapach nie! O bieliźnie termicznej później.

KYA: Dobra.

KUBA: Więc śpiwór. Ja mam dwa. Na niskie temperatury, do -3 , czyli do 0 de facto. Chociaż nie, przepraszam, mój jest do -5 , czyli do ok. -2 , -3 . Czyli na przymrozki jest okay. Przy ziemi jak jest lekko poniżej zera, jest w porządku, sprawdziłem. To jest śpiwór puchowy, który kosztował 700 zł.

KYA: Aaa... [cierpi]

KUBA: Trudno o tańsze śpiwory puchowe do takiej temperatury.

KYA: No dobra, to puch jest.

KUBA: Natomiast mój śpiwór syntetyczny jest lżejszy, mniejszy. Mój puchowy waży ok. 500 g. Mój syntetyk waży ok. 300. Śpiwór syntetyczny jest maleńki. On jest wielkości dwóch trzecich butelki wina – po zwinięciu – nie licząc szyjki.

KYA: Od dołu patrząc, mhm.

KUBA: Natomiast śpiwór puchowy jest trochę większy, ale no, cięższy tylko o te 200 g, i jest bardziej walcem.

Natomiast wyobraźcie sobie objętość piłki do piłki nożnej.

KYA: Za mojego życia już śpiwory zmieniały swoją maksymalną wielkość tyle razy. Pamiętam, jak na pierwszą swoją wycieczkę brałam śpiwór, z którego jeszcze korzystała moja matka, jak sądzę, w swoich latach młodości. I on był wielkości, wiesz, bębna do pralki.

KUBA: Tak. I tak było długo.

KYA: Potem sobie kupiłam taki właśnie mniejszy syntetyczny, taki zresztą z kapturkiem. Jest bardzo uroczy i mam go do dzisiaj, i on jest...

KUBA: Kapturek koniecznie. Koniecznie!

KYA: On jest wielkości, no, troszeczkę większy od piłki do piłki nożnej. W sensie niższy, ale odrobinę szerszy. I on jest fajny, właśnie mało waży, bardzo go lubię, ale wiem, że to nie jest najmniejszy, jaki może być. Taki, jak Ty opisałeś, jest wielkości... co? Dwóch moich pięści?

KUBA: Mniej więcej.

Śpiwór syntetyczny jak nasiąknie, suszy się błyskawicznie. Natomiast mój syntetyk do 10 [stopni] jest świetny, do pięciu jest bardzo okay. Czyli np. jak masz dychę, tak, to możesz w nim spać nago lekką ręką. Jak jest pięć stopni, to będziesz w nim spać w czymś – w jednej warstwie czegoś.

Ja na przykład biorę ze sobą spodnie od piżamy, bardzo lekkie, i termiczny podkoszulek, w którym śpię. I to wystarczy. Nie muszę zakładać skarpetek, chroni. Natomiast mój śpiwór syntetyczny, czego boleśnie doświadczyłem, wymiękł przy 0 stopni. Inaczej – musiałem założyć wszystkie ubrania po kolei, żeby było mi komfortowo. To nie było miłe.

Syntetyk schnie szybko. Natomiast jest sposób na uniknięcie jakichkolwiek szans na zamoczenie.

KYA: Postaram się teraz zgadnąć, ponieważ ostatnio kupiłam Witkowi taką torbę, która jest z jakiegoś takiego tworzywa dość sztywnego, ale nie nieelastycznego, którą zawijasz na jego górnej krawędzi, zapinasz na takie dwie zapinki – i on jest super szczelny, można w nim się przewrócić w kajaku.

KUBA: Są to **sakwy kajakowe**. Tak. Musimy sprawdzić, jakie są średnie temperatury i jakie są ekstremalne temperatury w miejscu, gdzie jedziemy. W nocy i w dzień, jedno i drugie. Jaki jest poziom nasłonecznienia, jaki jest średni opad, jakiego typu to jest opad – czy tam spadnie śnieg, czy tam spadnie deszcz.

KYA: Mam pytanie – patrzymy na to, jak było przez ostatnie trzy lata, czy na prognozy na najbliższe dwa tygodnie?

KUBA: Jedno i drugie. Wybieramy sprzęt pod kątem tego, jak było przez ostatnie lata i co poradzą nam ludzie, którzy byli w tym kraju, przede wszystkim. Nie ma cenniejszej rady. I to byli nie w mieście, w hotelu, tylko – byli.

KYA: Dreptali tamtędy.

KUBA: Dreptali. I przede wszystkim ludzi, którzy są np. w takim sklepie, oni powiedzą. W Sklepie Podróżnika żaden kraj europejski nie budzi grozy. Pytania o Ukrainę, Rumunię, Szkocję, Irlandię, Niemcy, Alpy Francuskie... Ci ludzie tam byli. Są spotkania też z autorami książek, z podróżnikami. Można popytać.

KYA: To zawsze fajne.

KUBA: Pójść na wieczorek autorski, zapytać, tak. Nikt nigdy nikogo nie wyśmiej, w życiu. To jest bardzo sensowne środowisko.

W każdym bądź razie dobieramy śpiwór pod kątem tych temperatur. Wiadomo, że śpiwór dobieramy pod kątem tego, jak jest w nocy. Śpiwory puchowe mają dużo niższy zasięg, tzn. chronią przed dużo niższymi temperaturami. Nie kupi się już w którymś momencie syntetyka, który będzie chronił przed bardzo niskimi temperaturami. Nie ma czegoś takiego.

KYA: Po prostu one mają jakąś swoją dolną granicę ze względu na materiał, z jakiego są wykonane.

KUBA: Tak. Znaczy – być może jest, a ja tego nie wiem, jakiś super syntetyk, który chroni gdzieś w jakichś wysokich górach, który za ciężkie pieniądze kupują profesjonalne ekspedycje. Nie wiem tego.

KYA: Zapraszamy do komentarzy, chętnie się dowiemy!

KUBA: Tak. Ale to, czego się dowiedziałem w Sklepie Podróżnika, jak wymieniłem bardzo sympatycznemu panu mój problem, że mój syntetyk wysiadł przy +2, +1 – tyle bym dawał tamtej nieprzyjemnej nocy – to pan powiedział: „No tak, wysiadł. Pan potrzebuje puchowego”.

Ja zapytałem się, widząc rozmiar puchowego – po prostu jest większy niż mój, ja nie chcę większego, nie chcę cięższego 200 g – czy nie ma nawet drogiego syntetycznego, który byłby też takiej wielkości? Facet powiedział: „Nieno, proszę pana, pan już idzie w puch”. A u nich kupują też ludzie, którzy jadą np. na siedmiotysięczniki, sześciotysięczniki – więc jak nie ma, to nie ma.

KYA: (knuje) Może dla nich jest jedna sala taka schowana i tylko na hasło.

KUBA: Ich właściciel jest takim człowiekiem, który jest schowaną salą na hasło, więc :D Tak, to jest człowiek, który złaził swoje.

No. Więc zestaw: namiot, materac, śpiwór – to jest podstawa. I tutaj mała dygresja – dla mnie to było ogromne zaskoczenie. Każdy ma jakąś szkołę tego, co podłoży sobie pod głowę w nocy. Są osoby, które mogą spać na płaskim kompletnie. Szanuję. Ja nie mogę.

KYA: Ramię?

KUBA: Nie mogę.

KYA: Majtki?

KUBA: Nie mogę.

KYA: Sterta skarpetek?

KUBA: Dla mnie jedna rzecz miała umiarkowany sens – chociaż po jednej wycieczce, kiedy myślałem, że stracę szyję, odpuściłem ten pomysł – podkładałem sobie plecak. Bo on jest dość duży, można go czymś wypchać, ale...

KYA: A takie nadmuchiwane... obejmę?

KUBA: Nie, nie. Kołnierze samolotowe. Nie daj borze. Znaczący, znowu – jeżeli ktoś potrafi, szanuję, ale nie-nie. Ja bym się nadawał do fizjoterapii po czymś takim.

W Sklepie Podróżnika i w internecie również można kupić małe nadmuchiwane **poduszki**, duże nadmuchiwane poduszki lub można kupić, uwaga, małe składane poduszki, duże składane poduszki. Lekkie, które zmniejszają się do dość niewielkich rozmiarów.

Ja zaszałam, ponieważ jestem francuskim pieskiem – i tu od razu mówię, że większość ludzi podróżujących będzie się ze mnie śmiała – moja poduszka podróżna jest leciuteńka. Waży niskie kilkaset gramów i jest poduszką składaną do rozmiaru, mniej więcej... Ja bym jej dał 30 na

20 cm. To jest duże, ale jest bardzo lekka. Czyli ona zajmie dużo miejsca w plecaku, ale nie będzie dużo ważyła.

Dlaczego? Dlatego, że ja nie mogę wyspać się w nocy, jeżeli nie mam pod głową czegoś w miarę wygodnego. Są osoby, które tego problemu nie mają. Mój kłopot polega na tym, że jestem wysoki i mam szerokie bary.

KYA: A śpisz na boku?

KUBA: A śpię albo na boku, albo na brzuchu. W związku z czym nie mam opcji, żebym ułożył szyję wygodnie, jeżeli nie mam czegoś w miarę uginającego się.

KYA: Potrzebujesz szerokości swojego ramienia, żeby mieć szyję prosto.

KUBA: Tak. I to też proponuję sprawdzić. Ja np. swój namiot – i dziękuję sobie za to wielokrotnie – rozłożyłem po raz pierwszy w domu, żeby w ogóle nauczyć się, jak się go rozkłada, żeby pierwszy raz nie był...

KYA: ...i odkryć wszystkie te brakujące elementy, jak już skończysz :D

KUBA: Tak. Tylko śledziowanie sobie przećwiczyłem już w terenie. Warto w ogóle nie popełniać mojego błędu i przećwiczyć go w terenie po raz pierwszy – gdzieś, nie wiem, wyjść do ogródka czy na trawnik na osiedlu i tyle. Niech się ludzie zastanawiają, o co chodzi ;)

KYA: Będę tu mieszkał teraz!

KUBA: Teraz będę tu mieszkał. W końcu płacę za ten trawnik też. *(śmieje się)*

Przetestowałem też nadmuchiwanie materaca, przetestowałem śpiwór, sprawdziłem, czy wiem, jak się go pakuje.

Cudne w śpiworach nowoczesnych jest to, że pakuje się je na chama! Taka jest instrukcja, nie składa się ich, nie roluje się ich.

KYA: Wpychasz do woreczka!

KUBA: Wpycha się je na chama. Tak należy je pakować. I puchowe, i syntetyki. To jest cudowne.

KYA: To mój jeszcze trzeba niestety złożyć najpierw na trzy, a potem rolować.

KUBA: Moje obydwie są cudne, w związku z czym jest bardzo mało czasochłonne ich pakowanie. Tak, tak należy je spakować.

Jedyna uwaga – śpiwór puchowy będzie miał dwa pokrowce. Jeden na podróż, który będzie miał zasuwy, zaciski, żeby zmniejszyć jego objętość. Natomiast drugi do przechowywania w domu, który jest duży i będzie pozwalał oddychać temu śpiworowi. Nie wolno trzymać cały rok śpiwora puchowego w syntetycznym opakowaniu, bo zaśmierdnie i zrobi przykre rzeczy.

KYA: I zniekształci się ten puch...

KUBA: Coś z tym puchem się będzie działo złego. W każdym razie faktycznie należy pomyśleć, że w domu trzeba mieć na niego rozmiar, jak ten śpiwór wielkości bębna pralki.

RAZEM: On ma urlop, jak jest w domu.

KUBA: Syntetyk może spędzić cały czas wepchnięty w cholere.

I namiot, i materac, i śpiwór po powrocie wietrzymy przez co najmniej 24 godziny, a jak trzeba, pierzemy poszczególne elementy. Oczywiście puchowy można uprać, odpowiednio.



KYA: Pakujemy śpiwór tak, żeby nie zamókł.

KUBA: Pakujemy niemal wszystko to, co mamy, tak żeby nie zamokło, co znaczy, że kupujemy **sakwy kajakowe**.

Pierwsza sakwa kajakowa, którą kupujemy, to będzie sakwa kajakowa dopasowana rozmiarem do całej lub niemal całej komory głównej plecaka. W moim przypadku jest to sakwa 36 litrów, którą w sklepie wsadziłem w plecak.

KYA: Twój plecak ma ile, 60 litrów?

KUBA: Mój jest 55 mi się wydaje, 55 albo 56. Plus jakieś tam przestrzenie boczne, tak. Sakwa 36 litrów wypełnia mi około plus minus dwie trzecie – trzy czwarte tej głównej komory. Bo wiadomo, że część mojej przestrzeni jest poza główną komorą, więc to się sumuje później. Wydaje mi się, że raczej pięćdziesiąt parę, sześćdziesiątki były większe. I ta sakwa zagwarantuje zabezpieczenie większości rzeczy, w tym ubrań, które będą w głównej komorze. Nie chcemy mieć mokrej bielizny na zapas, skarpetek na zapas.

KYA: Bo co – będziemy ją suszyć, idąc? Bez sensu.

KUBA: Tak. Ponieważ mój pierwszy plecak miał oddzielną dolną komorę, to kupiłem do niego oddzielną mniejszą sakwę – z bardzo fajnym systemem, który wypuszcza nadmiar powietrza. Można wycisnąć nadmiar powietrza, czyli stworzyć takie... no, nie próżnię, ale odpowietrzyć. Bo powietrze też będziemy nosić, bez sensu.

W związku z tym, że teraz mam jedną komorę główną, to po prostu ta sakwa mniejsza idzie na sam dół i w niej ładuję jakieś cięższe rzeczy – a ta duża sakwa na nią.

I tak zostaje mi jeszcze miejsce na rzeczy, które pójdą na górę, bo na przykład nie muszą być w sakwie. Na przykład moja kurtka przeciwdeszczowa, po którą w razie deszczu chcę sięgnąć natychmiast, a nie otwierać sakwę w trakcie deszczu, przeciwdeszczową (*macha rękami chaotycznie*). Tak.

KYA: Jasne.

KUBA: Sakwy, jedna czy dwie, powinny zostawić nam jakieś miejsce w plecaku. Nie powinny zająć wszystkiego. Coś tam jeszcze na górę będziemy dokładać, tak?

KYA: Jak się nie zawinie do końca tej jakby górnej krawędzi sakwy, żeby ją tam zapiąć i uszczelnić – to tak, to one wtedy są większe. Jak dociśniesz do końca i właśnie wyciskasz w trakcie, wyciskasz, wyciskasz, to można to całkiem nieźle skompresować.

KUBA: Tak. One są rewelacyjnym narzędziem do zmniejszania objętości tego, co mamy przy sobie.

Tylko trzeba pamiętać zasadę: ciężkie na dół, lżejsze na górę, tak? I pakować równomiernie. Musimy mieć bardzo ładnie ustawiony środek ciężkości, dlatego pakujemy się w domu na dużo, dużo *[wcześniej]*, zwłaszcza przed pierwszym wyjazdem. Dużo typu dobę. Zakładamy plecak i sprawdzamy, czy aby na pewno nie przegina nas na przykład na lewo. I nie sprawdzamy, stojąc na podłodze w domu w kapciach...

KYA: ...tylko chodząc po schodach.

KUBA: Zakładamy buty, w których będziemy podróżować – o czym za chwilę – i idziemy po schodach. Ja mam 10-piętrowy blok, to jest rewelacja. Przeszedłem się na górę i na dół i dowiedziałem się kilku cennych rzeczy.

Albo idziemy po osiedlu się przejść i wchodzimy sobie... tak, no trzeba.

Więc to, jeśli chodzi o sakwy. Sakwy będą kosztowały w zależności od rozmiaru. Moja maleńka, maleńka sakwa, w której trzymam powerbank, i w której trzymam kable do powerbanku, w której trzymam przejściówkę na szkodkie gniazdka (w ogóle UK ma inne gniazdka) – ona jest właśnie do takich rzeczy. Moja nieco większa jest na bardzo odporną na wilgoć latarkę i na zapasowe baterie do niej.

Nie wolno w tych sakwach trzymać komórek i aparatów fotograficznych – dlatego, że te sakwy stworzą bardzo wilgotne środowisko. Jeżeli w środku jest cokolwiek wilgotnego, spowodują masakrę. I jest wyraźnie napisane: nie wolno w tym trzymać aparatów, komórek i dowolnego podobnego sprzętu.

Komórka jest na zewnątrz, przy sobie – bo jak fkniesz na szlaku i musisz wezwać pomoc, to możesz mieć problem z przekręceniem ciężkiego plecaka. A jak złamiesz rękę, to jak go zdejmiesz? Masz mieć pod ręką w kieszeni komórkę.

Aparat fotograficzny – ja osobiście nie chodzę z. Natomiast, no, aparat fotograficzny ma swój futerał, rozumiesz? Ten futerał powinien być, zgaduję, wodoodporny?

KYA: Większość nie jest. Ale wiesz co, na takich wycieczkach...

KUBA: Doradzałbym załatwienie wodoodpornego futerału na aparat.

KYA: Ja bym robiła zdjęcia dobrą komórką.

KUBA: Ja robię i jestem zadowolony, ale są ludzie, którzy biorą niewielki aparat. Nawet niewielki z małym

obiektywem, widziałem takich ludzi. No, umówmy się – jeżeli ktoś umie z tego skorzystać...

KYA: Ja nie wiem, dla mnie te obiektywy po prostu za dużo ważą.

KUBA: No, zostawię. W każdym razie tak, założmy, że wszystko przemoknie, co może przemoknąć, tak?

KYA: Może tak – przygotujmy się do tego, że wszystko przemoknie. Jak temu zapobiec?

KUBA: Wywalimy się w strumień, tak, to jest pierwsza rzecz, która się prawdopodobnie w którymś momencie wydarzy...

KYA: ...chluśnie na nas gwałtowny deszcz, nie zdążymy nic zrobić.

KUBA: Co więcej, każdy dobry plecak – i to jest kolejny wymóg poza miejscem na bukłak, tego jeszcze nie powiedziałem wcześniej – każdy dobry plecak ma pokrowiec przeciwdeszczowy, ale te pokrowce mają swoje granice wytrzymałości. To nie jest brezent przeciwdeszczowy, który wytrzyma 700 wiader wody.

KYA: To jest taki materiał, takie tworzywo – trochę pomoże, ale w końcu puści.

KUBA: Trzy godziny na deszczu wytrzyma. Ten plecak nie będzie mokry. Ale jak przez 10 godzin będzie lało jak z cebra, to to przemoknie. I wtedy przemoknie plecak – to jeszcze pół biedy. Ale jak przemokną rzeczy w środku, to po prostu ciężar się zmieni tak, że nie ruszymy.

KYA: No klękniesz, no i tyle.

KUBA: Klękniesz i nie wstaniesz, tak, więc przykro by było. Sakwy, i myślimy o tym, co przede wszystkim – gdzie w plecaku będzie dana sakwa. Sakwę trzeba

dobrać wielkością tak, żeby wypełniona zmieściła się w jakimś miejscu w plecaku. Więc jeżeli widzimy, jak duża w naszym plecaku jest górna kieszeń – tak, jak ja np. zobaczyłem, to wiem, że w mojej górnej kieszeni zmieszczą się dwie małe sakwy. I już, i zmieści się jeszcze futerał utwardzany na okulary przeciwsłoneczne.

KYA: I przez cały ten czas jeszcze myślimy o tym, żeby to wagowo było równomiernie po lewo, po prawo...

KUBA: Tak. Czyli w górną kieszeń – tą, która jest na samej, samej górze – można ładować rzeczy lekkie.

KYA: Okulary przeciwsłoneczne.

KUBA: Okulary są na nosie :) W czasie deszczu są w futerałach, tak.

Na **okulary przeciwsłoneczne** po pierwsze futerał utwardzany, czyli jeżeli się wywalimy, naciśniemy – to okulary nie pękną – a po drugie nie oszczędzamy na okularach. Zdarzyła mi się sytuacja, w której okulary mnie ratowały, ponieważ szedłem szlakiem, którym słońce świeciło mi przez osiem godzin – bardzo mocne słońce prosto w nos.

Krem przeciwsłoneczny z filtrem doradzam między 30 a 50. Ja się opaliłem, mając na twarzy dobrej jakości 50. Opaliłem się.

KYA: Bo trzeba co 10-15 minut w takiej pogodzie...

KUBA: Jeżeli się pocimy, to...

KYA: ...zetrzeć i założyć jeszcze raz.

KUBA: Ja robię postoje mniej więcej, plus-minus – na chwilkę, na wodę, na batona, na odetchnięcie, na dwie-trzy minuty – co godzinę. I wiadomo, że w środku dnia

robię postój dłuższy. Na każdym z tych postojów dosmarowuję fragment. No bo pocę się.

KYA: To jeszcze doradzę, żeby właśnie zdjąć jeszcze poprzednią warstwę wcześniej, żeby nie dostać jakiegoś uczulenia.

KUBA: Więc zdjąć, tak, i nakładać sobie – uszy, szyja, nos, policzki, wszystko żeby pokryć...

KYA: Tak, karczek, nadgarstki...

KUBA: ...dłonie, wierzch dłoni. Chodzę w obcinanych tzw. **rękawiczkach ferratowych**, które są rewelacyjne. Jak wywalisz się na dłoń, to nie poprzecinasz sobie kamieniami.

KYA: To są takie, jak rowerowe.

KUBA: Tak, tylko ferratowe mają dużo bardziej odporną część na śródręczu. Co znaczy, że jak wywalasz się na żwir albo żużel, to one to wytrzymują. Rowerowe idą w strzępy. Moje ferratówki kosztowały 30 euro i nie udało mi się ich zmęczyć.

KYA: Jeszcze!

KUBA: A robiłem w nich bardzo różne ciekawe rzeczy. Ślizganie się po stalowych linach, wywalanie się na kamienie, strumienie, podnoszenie, opuszczanie, rozstawianie namiotu... Walenie się w twarz, bo giez na niej siedział...

KYA: O, super.

KUBA: Ferratówki, a nie rowerowe.

KYA: Mówiłeś o okularach przeciwsłonecznych.

KUBA: Okulary przeciwsłoneczne – nie oszczędzamy. Czyli również kupujemy w profesjonalnym sklepie albo w dobrym sklepie z okularami, bo tam też są przecież

okulary przeciwsłoneczne. Ale utwardzany futerał, tak? Albo Sklep Podróżnika. Moje okulary mają gwarancję na filtr UV wbudowany w te okulary.

KYA: Ważne.

KUBA: I to nie jest tak, że tylko słońce typu +30, nie ma chmur, może nam zrobić krzywdę. Ogromną krzywdę może nam zrobić słońce przy +15, jeżeli przez osiem godzin gapimy się w nie niemal bez przerwy. Już pomijam – kojarzycie mniej więcej, co się dzieje, jak się słońce odbija od wody?

KYA: O tak, można oślepnąć.

KUBA: Szkocja, Irlandia. Albo od śniegu – to narciarze wiedzą – ślepotą śniegowa jest straszna. A od wody też można oślepnąć.

KYA: Ty też nie jesteś na co dzień okularnikiem, więc nie *[jest]* tak, że musisz zmieniać jedne okulary na drugie.

KUBA: Są, zgaduję, bardzo drogie nakładki pewnie, które można nałożyć na okulary – widziałem ludzi idących w takich. Spotkałem nawet takiego człowieka, który miał bardzo, bardzo drogie nakładki. Nie powiem tej ceny na głos, bo spaliłbym mikrofon (*Kaja się śmieje*). Ale jego nakładki były lepsze od moich okularów.

KYA: Jasne.

KUBA: Miały jedną wadę – mianowicie nie obejmowały boku.

KYA: No właśnie, bo tu jeszcze dobrze jest, jak one mają taką jakby... płaszczyznę od góry, żeby troszeczkę blokować od góry.

KUBA: Tak, i z boku.

KYA: I żeby mieć grube... Jak się nazywają te gałki tutaj po bokach?

KUBA: Wszystko jedno. Trzymadła boczne :D

KYA: Te trzymadła boczne, żeby one były dość szerokie, żeby też od... *[boku osłaniały]*

KUBA: To jest absolutny warunek. Nie wyobrażam sobie przeciwsłonecznych, które nie będą chroniły z boku. Tak, to trochę traci sens.

Okulary przeciwsłoneczne obok bukłaka i plecaka są jednym z moich hitów.

KYA: Tak, mają się nie wbijać w policzki i nie obciążać za bardzo nosa, zasłaniać od góry, zasłaniać od boku.

KUBA: I nie foszyć – plastikowe, z dobrego plastiku będą okay. Moje są plastikowe, kosztowały ok. 120 zł z futerałem i to jest...

KYA: Spoko.

KUBA: To jest kasa za dobre okulary przeciwsłoneczne, które rzeczywiście... Nigdy mi się nic nie stało z oczami, o. I też dobre okulary – wiadomo, że jakiś tam wiatr, pył.

KYA: Jak mówisz o okularach przeciwsłonecznych, to od razu myślę – czapka, ale o ubraniu będziemy mówić za chwilę. No, to jeszcze jaki sprzęt?

KUBA: Dobra **latarka**. Nie kupiona w sklepie w jakimś centrum handlowym, tylko kupiona również w profesjonalnym sklepie.

KYA: Czym się różnią?

KUBA: Odpornością na wilgoć. Realną. Nie deklarowaną, że *waterproof* napisane na plastikowym miłym opakowaniu. Znaczą moja też była w miłym plastikowym

opakowaniu, wielokrotnie lądowała w wodzie, spadał na nią deszcz.

Założmy, że będziemy używali latarki w bardzo miłej sytuacji, czyli w namiocie na przykład – to jest bardzo optymistyczny scenariusz. Czyli idziemy spać, ale jeszcze chcemy coś tam obczaić. Kładziemy ją w zasięgu ręki, żebyśmy w nocy w razie czego, na siku wyjść...

KYA: ...zobaczyć, co nas właśnie gryzie.

KUBA: Albo, tak, jak ja, żebyśmy mogli sprawdzić, co wydaje ten przedziwny dźwięk. Trzy jelenie.

KYA: Cudownie. Postanowiły się, ten, rozmnażać koło Ciebie?

KUBA: W życiu. Nie, to bym wiedział, że to one. Nie, one postanowiły gadać ze sobą. To brzmi jak japoński horror. Coś strasznego, jak Cię o trzeciej rano coś takiego budzi i nie wiesz, co to jest.

Co ciekawe, nic na nie nie działa, czyli sio, kysz, fff itd. Jak zacząłem warczeć, to uciekły.

KYA: Sensownie.

KUBA: Instynkt. Przestraszyły się. Myślały pewnie, że jestem jakimś psem czy kimś takim.

KYA: Czyli jeszcze w domu można poćwiczyć dźwięki wydawane przez wilki.

KUBA: Latarka. Ja korzystam z latarki firmy Black Diamond. Jest to rewelacyjna latarka – ma kilka trybów. Ma tryb, kiedy światło miga bardzo agresywnie, czyli na przykład wzywanie pomocy. Migające światło będzie widoczne, gdzieś jesteśmy, ktoś nas szuka. Można – jak ten człowiek jest już blisko i słyszać hałas – można włączyć migacz. Jest światło regulowane w tej latarce, czyli

jeżeli nie potrzebujemy silnego snopu światła, to można włączyć delikatne.

KYA: Na noc.

KUBA: Czyli dużo mniej baterii zejdzie. Na chwilę, tak? Nie potrzebujemy w namiocie prawie że halogenowej jakości światła, tak?

Jest też światło czerwone, które np. nie obudzi osób śpiących w naszym bunk housie. Czerwone światło nie budzi ludzi. Białe – budzi. I warto pomyśleć, wchodząc do pokoju, gdzie śpi osiem zmęczonych osób, żeby włączyć czerwone światło w swojej latarce, a nie górne światło, bo się kładziemy we wspólnym pokoju.

KYA: Jakaś osoba pomyślała, jak projektowała tę latarkę.

KUBA: I jest to latarka, która jeżeli na nią nadepnemy, rzućmy nią, upadnie nam – nic się jej nie stanie. Ma bardzo wygodny i dobrze regulowany pasek. Moja działa na trzy małe baterie paluszki.

KYA: Właśnie, miałam pytać – jak długo trzyma?

KUBA: Nie dotarłem nigdy do sytuacji, a zdarzyło mi się łączyć dwa tygodnie, żebym wyczerpał baterie.

KYA: Zawsze wymieniasz przed wyjazdem.

KUBA: Zawsze przed nowym wyjazdem baterie są wymieniane i zawsze mam przy sobie, jeżeli idę na dwa tygodnie, tyle baterii, ile jest potrzebne do pełnego ponownego załadowania. Pierwsza zasada – nie ładuj latarki bateriami po części starymi, po części nowymi. Nie wolno.

KYA: Zawsze trzy takie same nowe.

KUBA: Żarówka w tej latarce oczywiście się nie przepali, to nie jest trady[cyjna]... Nie przepali – nigdy coś takiego nie...

KYA: To jest jakaś LED-ówka?

KUBA: Musiałabyś zerknąć. Nie jestem Ci w stanie powiedzieć – ale jest to bardzo silne źródło światła zużywające bardzo mało energii, więc być może LED.

KYA: Bo LED-y też się po jakimś czasie wypalają i po prostu są słabsze, ale nie wiem, ile czasu musi minąć w przypadku takiej latarki i jaki tam jest LED.

KUBA: Black Diamondy mają bardzo złą sławę... Oczywiście śmieję się. Złą sławę o tyle, że producent musi mieć jakiś sekret – ja wiem nawet jaki, po pierwsze sprzedaje ich dużo, po drugie sprzedaje też inny rodzaj sprzętu – ponieważ raz kupiony Black Diamond zostanie z Tobą na kilkadziesiąt lat.

KYA: Czyli w dzisiejszych czasach jest to uważane za słaby model biznesowy, bo wszystko powinno mieć swój okres półrozpadu :D

KUBA: Czołówki w hipermarketach elektronicznych kosztują kilkadziesiąt złotych. Black Diamond kosztuje ok. dwustu. I to około dwustu oznacza, że możesz ją wrzucić do strumienia, nadepnąć na nią ze złości, następnie wyjąć, przeprosić, schować i użyć w ciągu godziny (*Kaja się śmieje*). Proponuję zrobić to samo z dowolną marketówką. Są tak lekkie, że spłyną ze strumieniem – to po pierwsze, bo Black Diamond jest dosyć ciężki, ale z uzasadnionych przyczyn. To jest jedna z niewielu rzeczy, które mogą być cięższe.

KYA: Jak mam kupować latarkę przed każdą wycieczką, to naprawdę chętnie zainwestuję w taką, co posłuży kilka razy.

KUBA: No, mi kiedyś pewna latarka pewnej firmy przestała świecić w trakcie, więc od tego czasu nigdy więcej.

KYA: Znalazłeś swoją latarkę na całe życie.

KUBA: Tak. Ta sama firma, co moje kijki.

KYA: A propos – kijki.



KYA: Po co **kijki** człowiekowi, który idzie chodzić na piechotę?

KUBA: Po pierwsze – szybciej chodzi się z kijkami, jeżeli ma się wprawę. Ja od razu mówię, że nie przepadam za kijkami, wolę chodzić bez kijków. Kijki zużywają dodatkowe kalorie.

KYA: Z kijkami chodzi jeden mój kolega, który ćwiczy – bo to mu trochę odciąża kolana i on też ma poczucie, że jakby pracuje bardziej całym ciałem, kiedy chodzi.

KUBA: Tak.

KYA: On to robi w celach sportowych. I widzę bardzo dużo starszych pań na moim osiedlu, które popylają właśnie z takimi kijkami. Bo, jak rozumiem, też jest im dzięki temu łatwiej.

KUBA: Nordic walking – wiadomo, że dla nóg starszych osób to może być dużo łatwiejsze, albo dla osoby, która ma uszkodzoną nogę. Natomiast kijki kosztują więcej kalorii i dlatego też ćwiczą – jak całe ciało wtedy pracuje zupełnie inaczej.

Kijki są niezbędne, jeżeli mamy ograniczone zaufanie do swoich kolan, a ja z różnych powodów muszę zakładać, że moje kolana mogą w którymś momencie – nie odmówić posłuszeństwa, ale focha strzelić.

KYA: No, jesteś wysoki, to naturalne.

KUBA: Zawsze mam przy sobie kijki. Gdybym, odpukać, któregoś dnia skręcił kostkę albo kolano, to kijki umożliwią mi dojście do miejsca, gdzie będę mógł dostać pomoc. Jeżeli będę w stanie tam dojść, bo jak nie, to dzwonisz. Ale może się zdarzyć, że nie jesteś w miejscu, gdzie jest zasięg, więc musisz gdzieś tam dokustrykać. Z kijkami dokustrykasz.

KYA: Czy one są składane?

KUBA: Tak.

KYA: Ile ważą?

KUBA: Kilkaset gramów. Nie potrafię Ci powiedzieć dokładnie. Sprawdźcie sobie kijki składane, kijki teleskopowe Black Diamond. Polecam, sprawdziłem.

Jest kilka rodzajów nakładek i tu może od razu powiem, bo byłem świadkiem tego, co się stanie, jeżeli człowiek tego nie rozumie. Jeżeli zdejmie się z kijków nakładki, to...

KYA: Gdzie one są, te nakładki?

KUBA: To jest dół kijka. To miejsce, które wbija się w ziemię. Jeżeli zdejmie się z kijków nakładki, to kijki są dosyć ostro zakończone, i to służy do chodzenia po bezdrożach. Kamienie, skały, żwir – coś w tym stylu.

Natomiast może się zdarzyć, że będziemy chcieli iść po asfalcie, czyli nawierzchni zupełnie innej – zresztą dużo gorszej dla stawów. Wtedy nakładamy na kijki nakładki,

które są takimi gumowymi nakładkami, które dają takie lekko wypukłe wykończenie.

KYA: I takie dają trochę odbicie od tego asfaltu?

KUBA: I nie jest tak, że walimy metalem zakończeniowym w asfalt, tylko walimy tą bardzo grubą, jakąś specjalną gumą w ten asfalt. Znaczący nie walimy – wiadomo, że nie uderzamy, bo nam łokcie wysiadają. I wtedy idziemy po asfalcie. Te nakładki prawie nic nie ważą, są bardzo solidne, można je kupić na sztuki – nie wiem, zużyją nam się, kupujemy sobie nowe, nie wiem, 10-20 zł.

Są tzw. nakładki talerzowe, które mają sens w dwóch scenariuszach. Jeden, którego nie praktykuję, czyli na śniegu. Czyli jak jest śnieg, to nakładamy większą powierzchnię, nakładki talerzowe, które tworzą powierzchnię – i jest nam łatwiej. To często widać u osób, które łażą na nartach biegowych.

Albo – o dziwo – nie zdarzyło mi się z nich skorzystać, ale słyszałem, że można – jeżeli się jest w miejscu, gdzie zaczyna być bagna – nakładki talerzowe. Więc noszę ze sobą nakładki talerzowe, których nigdy nie użyłem. One nic nie ważą. Zdarzyło mi się być w wilgotnych miejscach, gdzie ostatnie, o czym myślałem, to kijki. Ale nakładki talerzowe są, ważą bardzo mało i warto je mieć.

Byłem świadkiem i udzielałem pomocy w sytuacji, w której pan chodzący po Bieszczadach nie zdjął na bieszczadzkim szlaku nakładek drogowych, tych na asfalt. W związku z czym, kiedy umieścił kijek na jednym z kamieni, który mijał, to kijek poślizgnął mu się na kamieniu – bo nie było tego ostrego zakończenia – i pan doznał bardzo skomplikowanego złamania nogi, które uniemożliwiło mu pójście po cokolwiek. Tylko jego przyjaciel, który z nim był, musiał zostawić go samego i pójść po pomoc.

Myśmy tego pana znaleźli na środku ścieżki, z nogą wielkości dwóch nóg.

KYA: To okrutna kara za drobne niedopatrzenie!

KUBA: Drugą karą było to – i to też człowiek się uczy na błędach – że w miejscu, w którym trzeba by raczej zwrócić uwagę na to, co się ma pod nogami, ten pan – sam się zresztą przyznał – patrzył na piękny widok. I pierwsza lekcja: patrzymy na piękny widok, jak stoimy.

KYA: Nie jak idziemy.

KUBA: Zatrzymaj się, wyciągnij komórkę, zrób zdjęcia, zdejmij plecak, sprawdź, czy nie jesteś w miejscu na drodze, gdzie za chwilę cię zabiją. Jest masa miejsc, gdzie można się zatrzymać.

KYA: I zachwycaj się widokiem – wtedy.

KUBA: Tak. Ale nie zachwycaj się widokiem – idąc, bo to się źle skończy.

KYA: Kiedy idziesz, to na co patrzysz?

KUBA: Kiedy idziesz, to patrzysz na to, co masz pod nogami, przede wszystkim. Sprawdzasz też, czy nie wiszą nisko jakieś gałęzie, bo można się załatwić (zwłaszcza jak jest ciemniej) tak, że coś ci przywali w czoło. No, po prostu zdroworozsądkowo. Patrz, czy nie jest wilgotno pod nogami. Czy za chwilę nie będziesz się ślizgał. Czy nie ma błota. Można się fatalnie – i to mówię zupełnie serio – poślizgnąć na zwierzęcych odchodach. Krowi placek jest przeszkodą terenową o znaczeniu strategicznym.

KYA: Kupa czyha.

KUBA: Tak. Kupa czyha. No, trzeba patrzeć pod nogi, patrzeć przed siebie, tak?

Jeżeli idziesz drogą – taka jest moja szkoła i tu kłótnia w internecie jest bardzo stara – moja szkoła to jest: idź dobrze widoczny. Jeżeli idziesz jakoś tam trochę później, to oznacz się czymś świecącym, czymś odblaskowym, szarą odblaskową nawet, załóż na plecak. I coś na przód też, wtedy latarkę najlepiej. I idziesz, jak dla mnie, po tej stronie, żeby kierowcy nadjeżdżali na ciebie.

KYA: Dziadek mnie tak uczył. Mam iść lewą stroną ulicy, żeby – bo u mnie ruch prawostronny...

KUBA: Tak – nie kierowca zza ciebie, tylko kierowca na ciebie.

KYA: Tak.

KUBA: I tyle. Jest też druga szkoła, ale ja miałem złe doświadczenia bardzo z tą drugą szkołą. No i trzeba po prostu uważać. Więc tak, jak idziesz, to bądź dobrze widoczny, jeżeli trzeba.

Stosuj się naprawdę do tabliczek – zwłaszcza kraje anglosaskie używają mózgu, jak piszą tabliczki. Jak Anglosasi Cię o coś proszą, to znaczy, że to ma sens. W 99% przypadków – no może poza Brexitem.

KYA: *(śmieje się)* Ale tam nie ma tabliczek.

KUBA: Tak, tam nie było. Tam były bardzo złe tabliczki.

KYA: Tam były tabloidy, a nie tabliczki.

KUBA: Jeżeli proszą Cię o zamknięcie za sobą jakieś bramki – ponieważ rocznie w Szkocji zostaje zagryzionych przez psy pięć tysięcy owiec z powodu kogoś, kto powiedział: „ale mój pies tego nie robi”. To jest taki cytat na tych tabliczkach: „Mój pies by tego nie zrobił”.

Szkoci już byli tak zdesperowani, że zawiesili zdjęcia zagryzionych owiec, żeby człowiek zobaczył, czego nie zrobiłby Twój mały pies. Zagryzie w trzy sekundy.

No, więc stosujemy się do tabliczek. Idziemy dobrze widoczni. Więc kijki – dostosowując zakończenie kijka do terenu, na jakim jesteśmy. To nam poradzi-pokaże każda osoba w sklepie, w którym kupujemy.



KYA: Jaką zabrać broń?

KUBA: Scyzoryk szwajcarski – i to taki, który będzie miał nożyczki, małe ostrze, duże ostrze, otwieracz do puszek koniecznie, no bo jest duża szansa, że będziemy z puszek coś tam zajadać.

KYA: Piłkę?

KUBA: Nie, zupełnie nie. Chyba że planujemy rzeczywiście rozpałać ognisko. Najprawdopodobniej nie planujemy.

KYA: Okay.

KUBA: Bo nie wolno. Bo są takie upały w wakacje na przykład w Europie, że nigdzie nie wolno rozpałać żadnych ognisk. Możemy spalić pół kraju, jeżeli gdzieś rozpalimy ognisko. Za chwilę o tym, co zrobić, żeby móc podgrzać jedzenie w sposób bezpieczny.

I ja jeszcze dodatkowo noszę ze sobą krótki, profesjonalny, bardzo dobrej jakości nóż.

KYA: Wolno Ci go wwozić w kraje anglosaskie?

KUBA: Należy zapytać ambasady danego kraju – mówię zupełnie serio – czy nóż o danej długości do danego celu jest legalny w danym kraju. Oszczędzi nam to przykrości na granicy. Ja wwożę nóż, który jest legalny.

KYA: Są granice – z tego, co pamiętam – w długości ostrza i w sposobie, w jaki ono jest zamykane i otwierane.

KUBA: Nie wolno w ogóle na pewno, na sto procent, wwieźć do Irlandii i do Szkocji noży sprężynowych, motylkowców. Za to ręczę. Natomiast nie widziałem na tablicy – ale podkreślę, ambasada, telefon do ambasady – nie widziałem na tablicy na lotniskach w Glasgow ani w Dublinie krótkich noży takich, jak ja używam. Co więcej – przekraczałem te granice wielokrotnie, nóż nie był w żaden sposób zakamuflowany. Oczywiście nie w bagażu podręcznym, wiadomo, tylko w plecaku. I nikt nigdy – a miałem zadawane pytanie o zawartość plecaka, byłem przeszukiwany – nie zakwestionował jego obecności.

Jest to nóż w futerale, który, co ważne... Nie mam go przy sobie. W sensie nie wisi przy pasku. To z różnych powodów nie jest dobry pomysł.

KYA: Mhm.

KUBA: To jest nóż, który ma nam służyć do przecięcia. On ma wbudowaną piłkę w moim przypadku.

KYA: O.

KUBA: Twoje pytanie. Czyli gdybym musiał przeciąć jakąś gałąź, linkę z jakiegoś powodu, to mogę to łatwo zrobić.

KYA: To jakieś narzędzie masz do tego. Okay, czyli w bagażu nadawanym go po prostu wysyłasz.

KUBA: Tak, w bagażu nadawanym jest bezpiecznie schowany w futerale dostosowanym do tego, czyli takim, że nawet jak się na to nadeptnie, to nie przebije tego futerału. Ostatnie, co chcemy, to przewrócić się i żeby nóż przewalił się przez futerał...

KYA: ...i dziubnął nas w nogę.

KUBA: Ale, no, trzeba po prostu obchodzić się z szacunkiem z nożem. Nie ukrywam – używam go rzadko, ale się przydawał. Scyzoryka używałem miliard razy. A w scyzoryku pęseta przydaje się niesamowicie.

KYA: Tak!

KUBA: Sprzęt. Albo pęseta w scyzoryku, natomiast ja dojrzałem do tego – i to jest bardzo dobra rada... Wszędzie są kleszcze. Kleszcze będą się wbijać. Za psie pieniądze w aptece kupić pęsetę do wyjmowania kleszczy.

KYA: One mają specjalną końcówkę.

KUBA: Tak. Pęseta do wyjmowania kleszczy, konieczne. Ja mam małą pęsetkę w scyzoryku – taką chowaną w małą kieszeń. Ale ona jest po prostu mała i potrafi przeciąć tego kleszcza, bo jest z metalu. Pęsety specjalne, plastikowe, wyjmują kleszcza dużo szybciej. Więc warto to mieć ze sobą w apteczce. W Irlandii kleszczy było strasznie dużo, w Szkocji bardzo mało.

KYA: **Apteczka.** Już jesteśmy w apteczce... Już wiemy, jaką nosisz broń ze sobą. Co w apteczce?

KUBA: Apteczka. Po pierwsze należy wziąć ze sobą żel, który będzie sobie dawał radę z obrzękami. Miejsce, gdzie na początku ramiona przyzwyczajają się do plecaka. Nie obtarcia – obrzęki. Nacisk, ucisk. Uderzymy się w coś, będziemy mieli lekki obrzęk od uderzenia. Nie mówię o rozcięciu. To nie jest dezynfekujący środek. Takim żelem rewelacyjnym jest Altacet, który uwaga – nie zawiera środka przeciwbólowego i nie ma go zawierać.

KYA: Ma boleć!

KUBA: Nie mówię o jakimś tam ibupromie w żelu czy czymś takim, tylko to jest, z tego co pamiętam, winian

sodowo-potasowy, który zmniejsza obrzęk. To jest środek, który ma za zadanie zmniejszyć obrzęk.

Czyli uwaga – bierzemy prysznic czy kąpiemy się w jeziorze i stwierdzamy w namiocie, że mamy obrzęknięte ramiona od plecaka. To jest normalne, to minie. Na noc smarujemy je takim żelem, Altacetem, odrobinę. Lekko kwaśno pachnie, ale nie brudzi ubrań. Oczekujemy trzy minuty, wchłonienie się, zakładamy na to cokolwiek, jeżeli chcemy – i to przynosi dużą ulgę. A nie ładujemy się przeciwbólowymi, jeśli nie trzeba.

Druga rzecz – środek przeciwbólowy dosyć mocny. Każdy wie, co dla niego dobre. Ja używam ibupromu w kapsułkach 400 mg. Jestem dużą osobą, ciężką osobą, dla mnie 200 to jest za mało. Używałem go dwa razy w sytuacji, w której byłem tak obolały po całej trasie, że miałem kłopot z zaśnięciem. Bolały mnie kostki, bolały mnie biodra, bolały mnie ramiona. Uznałem, że ważniejsze jest to, żebym się wyspał, niż to, że moja wątroba będzie sobie musiała radzić. Po jedzeniu, co ważne, ze środkiem przeciwbólowym. *[Czyli: brać przeciwbólowe po jedzeniu, nie na pusty żołądek – przyp. red.]*

Poza tym może się zdarzyć, że będziemy musieli się dokuśtykać w ciężkim stanie, np. kostka skręcona? Ciężki. No, będzie nas bolało. To wtedy, jeżeli wiem, że mam przed sobą dwa kilometry, ta kostka będzie boleć – to bierzemy ten ibuprom.

To nie musi być ibuprom. Nie aspiryna – od razu mówię – nigdy nie aspiryna na szlaku. Tylko albo ibuprom, albo paracetamol, bo niektórzy wolą z jakichś powodów paracetamol.

KYA: Niektórzy nie mogą innych rzeczy niż paracetamol, i to jest bardzo przewrotne, bo paracetamol jest bardzo trujący.

KUBA: Tak, to jest szkodliwy środek, ale działa. Więc każdy dostosowuje do siebie.

I uwaga – każdy dostosowuje do masy ciała. Bardzo dużą pokusą – i ten pan, którego znaleźliśmy w Bieszczadach niestety uległ tej pokusie – jest to, że jak nas bardzo boli... Nie od obtartych ramion, tylko mamy tak, jak ten pan, złamanie obydwu kości w nodze. A to musi boleć strasznie...

KYA: ...straszenie...

KUBA: ...miałem jedną w ręce tylko *[złamaną]*. To ten pan wziął sześć 200-miligramowych tabletek w bardzo krótkim czasie.

KYA: Przecież klęknij jego wątroba.

KUBA: Pół biedy. On był na granicy przytomności. I trudno nam było powiedzieć, czy dlatego, że wykrwawia się do nogi (bo to właśnie robił), czy dlatego, że wziął taką ilość środków – i jeszcze się wykrwawia do nogi – czy dlatego, że go tak boli. Nie wiem, ale nasz przewodnik był wściekły. Oczywiście nie dał temu wyrazu, ale ten pan jęczał, żeby dać mu więcej. Mieliśmy więcej i znowu nasz przewodnik – ratownik z certyfikatem – odmówił mu stanowczo dania cegokolwiek. Powiedział, że „niestety ból będzie pana utrzymywał w kontakcie z nami. Ja muszę mieć z panem kontakt”.

KYA: Nieprzyjemnie.

KUBA: „Proszę ze mną rozmawiać albo przynajmniej reagować na moje komunikaty”.

KYA: Nieprzyjemne, ale konieczne.

KUBA: Tak. Chodziło o to, żeby go utrzymać przytomnego. Więc sprawdzić, ile to jest maks i w jakich odstępach. Bo będzie kusiło. Ja bym mógł wziąć 800 mg. Pewnie zasnąłbym szybciej, ale to nie o to chodzi.

KYA: Nie brać na pusty żołądek.

KUBA: Tak. I nie na pusty żołądek, jeśli nie ma takiej konieczności.

Plastry. Plastry piankowe i zwykłe plastry, zwłaszcza takie niegotowe, wąskie – tego oczywiście też trzeba mieć przy sobie kilkanaście – tylko te takie długie taśmy plastrowe.

KYA: Takie, które tniemy nożyczkami.

KUBA: Takie, które wycinamy. Bo może nam się trafić większe rozcięcie, może nam się trafić...

KYA: ...dłuższe, krótsze...

KUBA: ...dłuższy pęcherz. Warto wziąć ze sobą tzw. plastry szwowe.

KYA: To znaczy?

KUBA: Czyli jeżeli np. rozetniemy sobie dosyć przykro i wiemy, że w najbliższym miasteczku musimy być zszyci, ale musimy do niego dojść, to mamy plaster, który działa jak szwy.

KYA: To jest taki z przewężeniem pośrodku?

KUBA: Tak, który troszkę spina ranę. I wtedy spinamy go do momentu, jak dojdziemy do pana doktora lub ambulatorium, lub wykwalifikowanego np. tzw. *forest ranger* w Szkocji – którzy udzielą nam pierwszej pomocy albo wezwą kogoś. Ale wyobrażam sobie, że z tego można

musieć skorzystać. Raz używałem. Znaczy byłem świadkiem użycia takiego plastra. Ja asystowałem, natomiast bardzo fajna węgierska przewodniczka zakładała go dziewczynie, która zleciała z roweru i fatalnie rozcięła kolano (*auu*).

Apteka doradziła, że to nie jest rozcięcie na szpital, że nie ma takiej potrzeby, tylko trzeba oczyścić, a następnie założyć plaster taki à la szwy – i faktycznie mieli rację. Blizna jest mała, kolano się nie zakaziło, plasterek był maleńki, kosztował jakieś psie pieniądze. Nie wiem, ile forintów, ale mało. Warto to mieć ze sobą.

Kolejna rzecz, którą trzeba mieć ze sobą, to jest krem przeciwsłoneczny z filtrem co najmniej 30, a kolejna rzecz to środek dezynfekujący, który nie będzie barwił. Ja używam spirytusu salicylowego.

KYA: Ja bym używała Octeniseptu.

KUBA: I okay. To może być żel, to może być płyn. I to się przyda na pewno. Po pierwsze – po prostu, nie wiem – rozetniemy, zadrapiemy, tak?

KYA: Oj, zadrapiemy się na pewno milion razy.

KUBA: Tak. Po drugie – kleszcz. Trzeba zdezynfekować narzędzie przed wyjmowaniem. Trzeba zdezynfekować miejsce po kleszczu. Po prostu, i obserwować – od razu przypomnijmy – miejsce po ukąszeniu kleszcza.

KYA: I na co zwracać uwagę?

KUBA: Wędrujące zaczerwienienie – to byłaby borelioza – lub dużą czerwoną plamę, ale dużą, kilka centymetrów. U mnie to się zdarzyło raz, to były początki tężca. Nie należy panikować, dlatego że jeżeli są początki tężca, to się idzie do przychodni, dostaje się zastrzyk i się wychodzi z przychodni. Koniec.

KYA: Zastrzyk nie jest przyjemny, ale ratuje życie.

KUBA: Jest antytoksyna tężcowa, tak, którą raz dostałem i tyle. Kleszcz udziabiał mnie w brzuch.

KYA: Czyli jak w miejscu po ukłuciu kleszcza robi nam się obrzęk, robi nam się okrągła plama...

KUBA: ...cokolwiek czerwonego, co nie wygląda na maleńkie zaczerwienienie typowe dla ukąszenia, czyli takie lokalne – to wtedy pokazujemy to najbliższemu miasteczku, mieście komuś fachowemu.

Spirytus może przydać się też przy odparzeniach. Panie będą czasami miały odparzenia na dole piersi, czyli tam, gdzie pierś styka się – nawet przy bardzo dobrym staniku sportowym ponoć zdarzają się obtarcia. (*Kaja potakuje energicznie*). Bo wiem po prostu, że istnieje coś takiego, jak stanik sportowy bardzo dobrej jakości.

KYA: Są takie i niestety zawsze tutaj [*pokazuje palcem pod piersią*] coś może być...

KUBA: Tak. Spód się obetrze...

KYA: ...i to niezależnie od wielkości cyków.

KUBA: U panów będzie się, i nie ma co tam ściemniać, u panów będzie się obcierał worek mosznowy czasem, ponieważ nawet dobra bielizna termiczna będzie zostawiała mu troszkę luzu.

KYA: I odrobinę będzie się przesuwac z każdym krokiem.

KUBA: Tak. Z każdym krokiem. Obtarcia też mogą pojawić się w przestrzeni między workiem mosznowym a odbytem, czyli tam, gdzie jest ten fragment, gdzie jest po prostu skóra.

KYA: My na to mówimy „międzyzdroje”.

KUBA: Międzyzdroje, tak :) Czyli to się może obetrzeć. Mogą się obcierać krawędzie pośladków, te najbardziej blisko odbytu. To wszystko zależy od spodni, bielizny termicznej. To się może zdarzyć.

Wyobraźcie sobie, że jeżeli kupuje się nawet dobrą bieliznę termiczną, dużo *[jest]* naprawdę dobrych – to po trzydziestu kilku kilometrach na przykład w upale, kiedy nawet w najlepszej bieliźnie to miejsce się spoci. Noga za nogą, noga za nogą.

KYA: Ile zrobiliśmy kroków w tym czasie? *[retorycznie]*

KUBA: Ile razy nasze pachwiny zostały w jakiś sposób obtarte? Wyobrażam sobie, że być może u dziewczyn w jakichś tam miejscach też będzie następowało.

KYA: U nas między udami, tam wysoko, prawie że pod gaciami. I ramiączka od biustonosza.

KUBA: I na to trochę nie ma siły. Ja odkryłem w bardzo bolesny, ale ciekawy sposób. Kiedy doszedłem któregoś dnia do bardzo sympatycznego bunk house'u w miejscowości Bridge of Orchy w Szkocji, poczułem bardzo w ten niewłaściwy sposób, że – że tak powiem – moje obszary intymne się palą. Ale nie palą z pożądania :D Po prostu płoną. No to uznałem, że inspekcja pod prysznicem.

Co w ogóle należy zrobić? Po prysznicu należy się przejrzeć. Sprawdzić, gdzie co boli, jak boli, czemu boli itd.

KYA: Masz w apteczce dodatkowe lustro, żeby zajrzeć sobie w krok?

KUBA: Do tego służy albo komórka, albo małe lustro, tak. Należy móc się obejrzeć w miejscu... No wyobraźcie sobie – piecze was potwornie w miejscu, gdzie nie możecie zajrzeć. To nie jest komfortowe psychicznie.

KYA: Na plecach!

KUBA: Chcę wiedzieć, czy to krwawi.

KYA: Z tyłu ramienia!

KUBA: Czy to nie krwawi, czy tam jest bąbel, czy to jest bąbel ropny. No, cholera wie.

KYA: A może kleszcz tam właśnie skończył żreć.

KUBA: A może mamy kleszcza, którego obcieraliśmy, tak i on już jest martwy, ale się paprze. No, cholera wie. Takie rzeczy się raczej nie zdarzają. Clue jest takie, że spirytus, nie wiem, czy Octenisept, ma taką właściwość, że troszkę odwadnia. Na papier toaletowy, który ze sobą nosimy przy sobie też – nigdy nie wiadomo.

KYA: Mieć przy sobie rołeczkę.

KUBA: Małą część rołeczki, odrobinę. Na papier toaletowy troszkę spirytusu i w sytuacji, kiedy naprawdę piecze, najpierw umyć delikatnym mydłem – o czym za chwilę – i wytrzeć to miejsce. Jeżeli nie jest jakoś bardzo naruszone ciężko, tak że nie krwawi czy coś takiego, wytrzeć to miejsce spirytusem. To będzie przykre, tak.

Uwaga – nie wycieramy miejsc, gdzie nie ma skóry. Nie wycieramy napletka, warg sromowych, tak. Wycieramy skórę, bo to ją wysuszy.

KYA: Nie wycieramy błon śluzowych.

KUBA: Tak, nie wycieramy błon śluzowych spirytusem, Octeniseptem i innymi.

KYA: Nie pakowalibyśmy sobie wacika ze spirytusem do paszczy.

KUBA: Albo tampon tak, żeby wysterylizować np. wnętrze.

KYA: Och nie, nie wolno.

KUBA: Tak. Nie wolno. Okazuje się, że przetarcie takim spirytusem miejsca obtartego powoduje, że rano po całej przespanej nocy, ono przestaje być problemem.

KYA: No bo schnie.

KUBA: Tak, osuszyło. Co też oznacza, że należy unikać zbyt ciepłego ubierania się lub zbyt wielu warstw, bo można po prostu się spocić tak bardzo i odparzyć tak bardzo, że będzie to kłopot. Niestety nawet najlepsze, o czym za chwilę, ubrania przeciwdeszczowe...

KYA: Bo muszą mieć wentylację jakąś.

KUBA: Mają wentylację, ale ta wentylacja i tak spowoduje, że się spocimy. Nie będzie ona nigdy taka, żeby uniknąć spocenia się. Po prostu, no, łożenie w kurtce przeciwdeszczowej jest mniej komfortowe niż łożenie bez niej.

KYA: A tam, gdzie się spocimy, tam się łatwiej obetrzemy, tak.

KUBA: Tak. Więc apteczka. Co jeszcze poza spirytusem? A, bardzo ważne – środek, który przyjmujemy w razie rozwolnienia, które może być dużym kłopotem.

I tu mała dygresja. Nigdy, nigdy, przenigdy w życiu nie pijemy wody z żadnego źródła, które jest jeziorem, strumieniem, rzeką czy czymś takim. Po prostu nie. W Szkocji, w Irlandii owce są wszędzie. A więc trupy owiec, odchody owiec, pasożyty od lisów, pasożyty od psów pasterskich, których dużo.

KYA: Piękna, czysta, krystaliczna woda, w środku zesrała się owca. To jest nasze założenie.

KUBA: Piękny płynący strumień, o czym kiedyś Bear Grylls powiedział i miał sto procent racji: „Państwu pokażę, dlaczego nie”. Ponieważ w pięknym rwącym górskim

strumieniu – wiecie, stereotyp na reklamach się pokazuje taki, żeby sprzedać butelkę wody. 500 metrów dalej leżała martwa owca w strumieniu. To jest kwestia kilku godzin, jak człowiek zacząłby wymiotować spazmatycznie po czymś takim.

KYA: Czy warto mieć tabletki do oczyszczania wody w razie czego?

KUBA: Tak, i zdarzyło się mi ich użyć. Kupuje się je właśnie w profesjonalnych sklepach albo przez internet. Są to tabletki albo ze srebrem, z jonami srebra, chyba są też tabletki jodynowe, ale ja używam srebrowych. Zabija to rzeczywiście większość bydła mikrobiologicznego. Tabletki jedna na litr lub jedna na pół litra, jeśli woda jest wyjątkowo syfna, a łatwo się to oceni.

Stojące źródło z założenia jest źródłem bardzo złym. Przede wszystkim, jeżeli mamy wybór, to *[wybieramy]* źródło, które płynie i nie jest płytkim małym strumyczkiem, w którym jest masa glonów. Mamy wybór, weźmy duży rwący górski strumień. I wtedy jedna tabletka na pół litra. Jeżeli jest bardzo syfnie, jedna na litr i 30 minut.

Tak, uwaga, działają moje, należy przeczytać instrukcję obsługi. Noszę ich przy sobie zawsze tyle, żebym mógł ich użyć kilka razy dziennie. One są leciuteńkie. Noszę ich przy sobie ze trzydzieści. Użyłem ich w sytuacji, w której okazało się, że nie mam wody innej niż strumień, który płynie obok mojego namiotu. Co więcej – nie mam wody na następny dzień. Więc musiałem zagotować wodę, następnie wrzucić tabletki, poczekać i wlać sobie do bukłaka – i tak kilka razy.

Ponieważ tabletka bez gotowania lub tabletka bez filtra węglowego jest ostatecznością. Ja noszę przy sobie również butelkę małą, półlitrową z filtrem węglowym

nakręcanym, co oznacza, że mogę sobie najpierw wrzucić tabletkę, a potem będę pił przez filtr węglowy z tej butelki.

KYA: Sprytnie.

KUBA: Czyli uwaga – filtr odciąży, może odciągnąć coś, czego nie zabiła tabletka. To jest gęsty filtr z węglem aktywnym. Więc to jest dobra rada.

Są też specjalne pompki do pompowania przez filtr. One są bardzo drogie. Nie mam takiego.

KYA: One są takie montowane w plecaku?

KUBA: Nie, to jest pompka, którą nosi się ze sobą, pompka, którą nakręca się na specjalny słoik i pompkuje ze źródła typu, nie wiem, kałuża syfna, do źródła typu słoik. Słoik – plastikowe opakowanie, do którego można też wrzucić tabletki, co warto oczywiście zrobić. Jak pompujemy z kałuży, to założymy, że tam jest masa rzeczy, które nas zabiją.

KYA: I ta tabletka działa tak, że wytrąca się to, ten cały brud?

KUBA: Nie, nie wytrąca, nie. To są jony srebrowe, które powodują zgon mikroorganizmów w tej wodzie.

KYA: Czyli wypijemy umarte świństwa.

KUBA: Tak. Wypijemy dawkę, która jest dla nas bezpieczna. To wojsko wprowadziło jako pierwsze. Oczywiście nie powiem, że picie takiej ilości tych jonów jest bezpieczne na dłuższą metę, ale nic nam nie robi złego.

KYA: Ale jak jesteśmy w sytuacji bez wyjścia, to to jest wyjście.

KUBA: Tak. A ja byłem i rzeczywiście to działa. Od razu mówię – ta woda będzie... To jest chyba chlorek srebra?

Musiałbym sprawdzić. Możliwe, że trochę przekłamałem, ale wydaje mi się, że chlorek srebra, dlatego że woda po dodaniu tabletki pachnie chlorem, pachnie basenem. Więc chlor też oczywiście swoje, jony chlorkowe też swoje robią, tak. Jony srebrowe też.

Srebro się też dodaje czasem do włókien ubraniowych, żeby tłuściło, w skarpetkach...

KYA: Bakterie, żeby nie śmierdziało ci pod pachami i w stopach, tak jest.

KUBA: Więc wydaje mi się, że to jest chlorek srebra, ale można sprawdzić. O. Pompkę można, ale pompka ma sens wtedy, kiedy na przykład, tak jak Cheryl Strayed, która szła na bardzo długi szlak i wiedziała, że od jednego źródła wody do drugiego źródła wody będzie miała 120 mil na przykład (*Kya wzdycha ciężko*). Jej bukłak nie był, jak mój, trzylitrowym bukłakiem, tylko miał kilkanaście litrów, bo inaczej by nie żyła. To ona wiedziała, że będzie czerpała wodę z bardzo przykrych miejsc. I pompka, pytałem się, jest w Sklepie Podróżnika, kosztuje 800 czy 1000 zł.

KYA: Sporo.

KUBA: Sporo. Ale jeżeli myślimy nie o takim systemie, jaki ja uprawiam, czyli każdego dnia będę albo w miasteczku, albo w pobliżu miasteczka, albo będę przechodził przez miasteczko, tak? Albo będę miał w pobliżu siebie jezioro i rzekę, gdzie tabletki i filtr mi wystarczą.

Tylko jak wiemy na przykład, że będziemy szli przez teren – w Hiszpanii trekking? – przez teren półpustynny, no to ta pompka się może przydać bardzo bardzo.

Więc pompki nie mam, ale to znowu – to jest sprzęt. Czy ja go potrzebuję? Ja nie kupiłem pompki, bo wiedziałem, że nie będę jej potrzebował.

KYA: Jak kiedyś będziesz potrzebować, już wiesz, że jest.

KUBA: Tak, to ją kupię. Więc apteczka ma też te tabletki do czyszczenia wody i apteczka ma koniecznie środek na zahamowanie rozwolnienia.

Może się okazać, że musimy zahamować rozwolnienie bardzo wbrew zdrowemu rozsądkowi – bo rozwolnienie jest dobre. Nie jest przyjemne, ale jest dobre.

KYA: Bo są dwa niebezpieczeństwa związane z rozwolnieniem. Pierwsze jest takie, że się odwodnimy.

KUBA: Się odwadniamy błyskawicznie. I przy okazji pozbywamy się elektrolitów, co znaczy, że zaczyna nam brakować sodu, potasu, magnezu, wapnia.

KYA: I to jest właśnie to drugie.

KUBA: I nasze mięśnie na przykład i nasz układ nerwowy robią takie: meh!

KYA: Rozwolnienie jest objawem czegoś, co się u nas dzieje – musimy wiedzieć o tym.

KUBA: Jest dobre. Organizm wymiotuje i ma rozwolnienie z dobrych powodów. I należy mu na to pozwolić.

KYA: Pozbywa się trucizny.

KUBA: Natomiast może się okazać, że będziemy tak odwodnieni, że jeżeli go nie zahamujemy, to na przykład nie możemy iść, bo mamy takie skurcze mięśni gładkich, że nie jesteśmy w stanie fizycznie przejść z punktu A do punktu B. I wtedy kupujemy albo Stoperan, który jest dużo lepszy od węgla – bo można też kupić węgiel, on jest tańszy. Tak, rozbić sobie, roztluc sobie w kubku, który – uwaga, trzeba mieć ze sobą kubek! Roztluc sobie scyzorykiem, nożem, czymkolwiek, nie wiem.

KYA: Jak byłam dzieckiem, żarliśmy węgiel.

KUBA: Tak. Rozkruszyć zębami, wypluć go do środka i zalać wodą. Bo jego trzeba rozpuścić, trzeba zawiesinę zrobić. Trzeba mieć trochę wody. No, w każdym razie albo ten węgiel, i on zwięże cokolwiek tam w nas siedzi i zapobiegnie wydalaniu takich ilości rzadkiego kału. W tym też zwięże jakieś toksyny, które być może jakieś tam, nie wiem, bakterie wydzieliły? Albo Stoperan, który też działa na zasadzie takiej zawieszki.

KYA: To jest taki proszek...

KUBA: Tak.

KYA: Byłś go w wodzie i już.

KUBA: Byłś go, dokładnie. Tylko trzeba pamiętać, że branie razem z nim jakichkolwiek leków jest bezsensowne, bo one zwiężą też te leki.

Wtedy po prostu przyjmujemy, że najpierw radzimy sobie z rozwolnieniem, a z gorączką będziemy sobie radzić, jak już dojdziemy do miejsca, gdzie będziemy bezpieczni. A nie najpierw z gorączką. Bo ibuprom wzięty na rozwolnienie...

KYA: ...nie ma sensu.

KUBA: Nie ma sensu zupełnie. A oprócz tego można wziąć – i należy zapytać się farmaceuty, technika farmaceuty w aptece o taki środek – poza węglem i Stoperanem, które działają tak samo, wiążą treść jelit – są też tabletki, które wpływają hamująco na tak agresywną akcję jelit.

Nie chcę ich polecać, bo tu już bym wszedł na teren, na który nikt, kto nie jest lekarzem lub farmaceutą, wchodzić nie powinien. W związku z czym należy się zapytać, jakie tabletki mogę kupić w sytuacji, kiedy grozi mi rozwolnienie. I bardzo ładnie państwu poradzą. Ja noszę przy sobie też takie. I teraz też trzeba sprawdzić i zapytać się

farmaceuty, jak rozsądnie skorzystać i z tych wiążących treść, i z tych wpływających farmakologicznie na jelito. Bo są dwie różne rzeczy. W jakiej odległości czasowej, którą najpierw czy którą później – tak?

KYA: Trzeba się z tego przeszkolić i już.

KUBA: Tak. I w ogóle przeszkolić. Kurs pierwszej pomocy. Nie wyobrażam sobie na trekkingu, hikingu kogoś, kto nie ma kursu pierwszej pomocy.

KYA: To jest ważny element naszej apteczki – czy umiemy się zachowywać w przypadku, gdy jest potrzebna.

KUBA: Czy w ogóle umiemy skorzystać z połowy zawartości tej apteczki.

KYA: Pierwsza pomoc.

KUBA: Co jeżeli krwawimy? Wbiliśmy sobie coś, krwawimy. Co jeśli sobie rozetniemy? W apteczce profesjonalnej, małej – ja noszę małą apteczkę, ale bardzo dobrze wyposażoną – są nożyczki. Dlaczego? Bo trzeba będzie rozciąć ubranie na przykład.

KYA: Nie zrobisz ten nożyczkami w scyzoryku?

KUBA: Nie. Albo przynajmniej zajmie mi to tak dużo czasu, że... [macha ręką]

KYA: Bo one są małe.

KUBA: Tak. [W apteczce] są nożyczki, które pozwalają szybko rozciąć nogawkę, rękaw.

KYA: Takie medyczne, one są z takim zaokrągleniem.

KUBA: Zagięte. Tak. A druga rzecz to jest bezcenny, prawie nic nieważący, koc termiczny.

I teraz wyobraźmy sobie sytuację: z jakichś powodów – skręcona kostka, zgubiliśmy się – musimy nocować.

I nawet mamy jedzenie, czyli jesteśmy bezpieczni. Mamy wodę. A jak jest dobrze, to pada, czyli mamy wodę. Ale jest bardzo zimno. Często temperatury spadają z +30 do zera. Ja doświadczyłem czegoś takiego.

KYA: Koc termiczny to jest taka srebrna płachta, mam wrażenie?

KUBA: Którą widzimy na filmach, jak w ofiary wypadków są opatulane na początku i siedzą, czekając na zakończenie czynności policyjnych, tak. Przychodzi dzielny strażak i owija kocem termicznym zmarzniętą panią, którą wyciągnęli z jakiegoś auta, albo pana. To ratuje życie, dlatego że hipotermia wykańcza strasznie szybko. Co więcej, jak się okaże – mówię zupełnie serio – że nagle w naszym śpiworze jest przerażająco zimno, nie dostosowaliśmy, nie przewidzieliśmy albo anomalia pogodowa.

KYA: Dokładnie.

KUBA: Pamiętam jak w 1987 roku w Warszawie i na Mazurach w ciągu kilkunastu godzin z temperatury plus kilkanaście zrobiło się minus kilkanaście i spadł śnieg – i była śnieżycza. To było coś nieprawdopodobnego, jakbym nie widział, to bym nie uwierzył. W kwietniu, na Wielkanoc. W związku z czym wtedy wyciągamy koc termiczny i zawijamy się nim w śpiworze – i tworzymy bezcenną dodatkową warstwę. Ogry mają warstwy i hikerzy mają warstwy.

KYA: W apteczce nie wspomniałeś jeszcze o jałowych opatrunkach.

KUBA: Jałowe opatrunki jak najbardziej, czyli jeżeli mamy jakieś paprzące się coś, to przykładamy opatrunek jałowy – i mamy plaster do skóry również, małą rolkę plastra do skóry – który naklejamy na to miejsce. Jeśli się okaże, że

np. na stopie mamy jakieś zranienie, którego plaster nie obsłuży, to możemy wziąć gazik jałowy i dokleić plastrem porządnie – i z tym iść.

KYA: W ogóle ten plaster ma wiele zastosowań. Może się przydać nie tylko w apteczce.

KUBA: Tak.



KYA: Mamy z grubsza przyszykowaną apteczkę. A teraz omówmy sobie **rany i inne nieprzyjemności**, których absolutnie możemy się spodziewać, że będą – i wtedy nam też wyniknie, jeżeli zapomnieliśmy o czymś w apteczce.

KUBA: Zacytuję człowieka, który pracuje w tzw. forest rangers, czyli strażnicy leśni w Szkocji – ludzie, którzy złazili miliard kilometrów.

KYA: (szepcem) Chuck Norris.

KUBA: Nie Texas Ranger, nie, nie (*Kaja chichocze*). Tamci nie kopia. Tamci bardziej kochają ryjówki niż kopia ludzi.

Dwa lata temu miałem taki wieczór, kiedy doszedłem do miejsca i byłem bardzo zmęczony. W miejscu okazało się, że bunk house jest cały zajęty, ale była siedziba forest rangers, którzy za śmieszne 20 funtów – co jak na tamte ceny, za miejsce z kuchnią, łazienką, łóżkiem z pościelą – to nie jest dużo. Przenocował mnie, był tam jeden z tych strażników, reszta była gdzieś tam na wychodnym.

Powiedziałem mu, że mam jeden kłopot, czyli muszę sprawdzić kolano, bo miałem wtedy rozcięte spodnie i delikatnie rozcięte kolano – ale okazało się, że nic strasznego. No i powiedziałem mu, że mam też już trzy

dochodzące do siebie pęcherze, w sensie gojące się już powoli. Spojrzał na buty, spojrzał na pęcherze i powiedział: „To jest normalne. To nie jest wina Twoich butów. Masz bardzo dobre buty, tylko jeżeli chodzisz tyle, to przez jakiś czas będziesz miał pęcherze”.

Jeżeli ktoś chodzi dużo – np. wyobraźmy sobie wojsko, survivalowcy, harcerze, ktoś, kto hikinguje bardzo dużo – to w pewnym momencie stopy się przyzwyczajają tak, że pęcherze przestaną występować. Pęcherze będą. Czyli należy się przygotować nie na to, że kupię tak dobre buty – o czym za chwilę – że ich nie będzie. One będą.

KYA: (*utrwała sobie*) Zawsze będą pęcherze.

KUBA: I teraz tak: oczywiście, powiem uczciwie, można pójść do lekarza i posłuchać się lekarza, natomiast tutaj pozwolę sobie udzielić rady, i powiem tak buńczucznie, że mało mnie spręży, czy lekarze się z nią zgodzą, czy nie. (*Kaja się śmieje*) Znaczą może jeszcze lekarze, którzy byli na szlaku, to tak. To to byłaby cenna pomoc. Natomiast lekarz, który nigdy nie chodził dużo...

KYA: Jeżeli słucha nas lekarz albo lekarka, która chodzi w szlak, prosimy o komentarz!

KUBA: Tak, to prosimy o komentarz.

Pęcherz najczęściej robi się na dużym palcu, małym palcu albo w okolicy pięty. Jest to miejsce, gdzie jest jakaś szansa, że coś się troszkę będzie obcierało – nawet przy bardzo dobrych butach i skarpetkach. Tam po prostu jest szansa.

KYA: Stopa pracuje w bucie.

KUBA: Przy kilkudziesięciu, kilkuset tysiącach kroków, no, trochę nie ma szans na nic innego. W pęcherzu zbiera się nasz własny płyn, to nie jest ropa bakteryjna w żaden

sposób – i ten płyn wypycha część naskórka. No i powoduje dyskomfort, powoduje ból. Trudno jest chodzić, tak? Ja się przyzwyczailem o tyle, że idę z pęcherzem do końca dnia. Nie będę się w środku dnia, mając przed sobą jeszcze 20 km, bawił z pęcherzem, bo...

KYA: Nie boisz się, że pęknie?

KUBA: Jak pęknie, to super!

KYA: (*parska*)

KUBA: Ale nigdy się nie zdarzyło.

KYA: A, okay.

KUBA: Nie czekam tak długo, żeby mógł pęknąć.

Wieczorem myjemy najpierw całego siebie, w tym to miejsce, gdzie jest pęcherz. Należy je delikatnie umyć, bo to nieprzyjemne, nie trzemy mocno ręcznikiem. A następnie bierzemy zdezynfekowane nożyczki. Powierzchnia pęcherza nie boli.

KYA: Owszem.

KUBA: Tam nie ma zakończeń nerwowych. Boli tylko to, że ten płyn uciska na to, co jest pod. A tego nie dotykamy, tak? Następnie rozcinamy pęcherz. Tylko środek. Delikatnie robimy dziurę i pozwalamy płynowi wypłynąć na jakiś, nie wiem, kawałek chusteczki, papieru toaletowego. Można to zrobić, nie wiem, pod prysznicem? Delikatnie tam, jeżeli trzeba, to tam dopychamy – ale delikatnie. Tak, żeby cały płyn stamtąd wyleciał.

KYA: Tak paluszkami delikatnie.

KUBA: Pomagamy temu płynowi się wydostać. Czyli trzeba inteligentnie zrobić nacięcie.

KYA: Ja sobie robię dziurkę zawsze z brzegu pęcherza.

KUBA: Tak, można. Następnie, kiedy – i tu się rozmija moja szkoła z lekarską. Lekarze powiedzą chyba też, przynajmniej ja tak usłyszałem, że należy zostawić wtedy pęcherz w spokoju. A ja mówię: nie. Ja robię rzecz taką, że wycinam martwy naskórek, ale nie cały. Zostawiam odrobinę – dwa milimetry, milimetr do brzegu.

KYA: Kołnierzyk taki.

KUBA: Taki kołnierzyk. Absolutnie nie należy go obcinać do końca, bo tam się zaczyna żywa skóra za chwilę.

KYA: Człowiek czuje, że nie powinien tam ciąć, umówmy się.

KUBA: A następnie w dłoń spirytus albo Octenisept. Należy się *woman up* albo *men up*, co kto woli. Mały pęcherz dosłownie spryskuję spirytusem. Do dużego biorę kawałek czegoś sterylne i przykładam. Należy to miejsce zdezynfekować. Potem przez całą noc pozwala się temu pooddychać. Nie zakłada się żadnego opatrunku na to. Jeżeli śpimy zwłaszcza w czystym miejscu, tak – mamy swój czysty śpiwór, kołdrę...

KYA: Bez skarpetki, bez opatrunku.

KUBA: Tak, bez skarpetki, tak. Niech to sobie pooddycha. Bakterie nienawidzą tlenu. Niech to wyschnie. Ale następnego dnia trzeba włożyć nogę w but. Co oznacza, że bierzemy, i teraz uwaga – na małe klasyczne pęcherze plastry piankowe są re-we-la-cyj-ne. Taki plaster, który jakby jest pianką. Rewelacyjnie amortyzuje to, że but będzie dawał temu miejscu – bo będzie. Są świetne i są rozmiaru klasycznego, typowego plastra. Taki plaster, jakie znacie z dzieciństwa, to to jest tej wielkości – tylko jest piankowe.

KYA: Ja mam plastry z Muminkami.

KUBA: Mi luba czasem zakłada z Kubusiem Puchatkiem.

KYA: No pewnie, że tak. Dorośli też znają.

KUBA: Tak.

KYA: Są jeszcze plastry takie... żelowe. Kiedyś, pamiętam, też miałam gigantyczny bąbel i byłam w jakimś szwajcarskim sklepie i po prostu poszukałam „czegoś na coś takiego”. On nie był piankowy, no bo myślę, że rozpoznałabym piankę tak na oko, tylko był żelowy. Przyklejałam go w tym miejscu – on bardzo dokładnie przywarł mi do tego miejsca, gdzie miałam, no. Już otwór po bąblu. Bo ja też nie mam cierpliwości, żeby czekać, aż to się zeschnie i zejdzie. Idealnie się trzymał, nie schodził od wody, nie startł mi się. Po prostu po wielu, wielu dniach, to tydzień to chyba trwało, w końcu mi się zaczął odklejać na brzegach i jak zszedł, to pod spodem byłam zagojona.

KUBA: Po każdym dniu plaster się zmienia.

KYA: Nie byłam w trasie.

KUBA: Po każdym dniu w trasie plaster się zmienia i śpi się w miarę możliwości bez niego. Chyba że wiemy, że śpimy w brudnym miejscu, to oczywiście zabezpieczamy. Zdrowy rozsądek.

KYA: No to już na rozsądek.

KUBA: Mamy też te plastry szersze – taką taśmę, którą tniemy w taką długość jak trzeba. Albo jak mamy coś, odpukać, no nie wiem, większego. Nie zdarzyło mi się mieć pęcherza tak dużego, żeby trzeba było. No, to bierzemy jakiś gazik jałowy i plastrem doklejamy to takim plastrem do skóry.

KYA: No na tym też, jak będziemy mieć to w bucie, to też będzie pracować i też się będzie przesuwac po tej ranie,

więc może dlatego lekarze proponują, żeby zostawić ten martwy naskórek, żeby on był jeszcze kolejną warstwą?

KUBA: I tu moje doświadczenie wchodzi. Nie wiem, jak będzie u osób bardzo młodych, które mają delikatną skórę, ale po jednym dniu potem na szlaku to miejsce utwardza się i zastyga sobie na tyle, że po prostu, w zasadzie – ja czuję, że to mam, ale to nie boli. Boli ten moment, kiedy pęcherz jest pełny, tak?

Jeżeli widzimy, uwaga, że pęcherz jeszcze – będzie, bo to czuć, że będzie, i tak miałem w tym roku raz, że czułem, że jutro będę już miał tam płyn – to czegoś takiego nie tniemy.

KYA: (ze zgrozą) Nie ruszamy tego!

KUBA: Oczywiście, możemy to osłonić czymś – gazikiem, plastrem – tak, żeby nie trzeć tego jeszcze bardziej niż trzeba będzie następnego dnia. To jak najbardziej można zrobić. Natomiast, no, nie tniemy miejsca, gdzie nie ma płynu, tak, bo to... no, nie.

KYA: Właśnie patrzę na twoją dziurę w pięcie po ostatniej twojej wycieczce.

KUBA: Tak, która – żeby zobrazować – ma trzy na dwa centymetry.

KYA: I mam wrażenie, że składa się z warstw.

KUBA: Tak, bo tu narasta warstwa naskórka, to już nie boli. Natomiast to, co nie powinno się robić i co będzie oznaką, że mamy chyba poważny kłopot z butami – nie mogą schodzić paznokcie. Za małe buty na przykład – to są schodzące paznokcie. Albo za ciasne w jakimś miejscu, albo but, który ma za nisko czubek, czyli nam wciska palce. I nie powinny robić się odciski. Pęcherz – tak,

odcisk – nie. Jak mam odciski i zaczynają złazić paznokcie albo sinieją nam okolice paznokci, no, to nie jest coś, czego chcemy się dowiedzieć o swoich butach w trakcie.

KYA: Chcemy się tego dowiedzieć wcześniej.

KUBA: Tak.

KYA: Ale jak się tego dowiedzieć wcześniej?

KUBA: To za chwilę. Zdarzą się też tak, jak mówię: opuchlina – altacet, pęcherze – oczyścić na tyle, na ile można, zabezpieczyć, żeby to się nie paprało, tak, żeby pot, jakieś tam brudy w to nie wchodziły. No, a rozcięcie traktować normalnie. Oczyścić, zakleić plastrem, tak. Miejsce po kleszczu, czy cokolwiek nas ugryzie, co nas zaboli i coś z tego polecą – no to oczyścić i jak trzeba, to zakleić, tak?

Zaklejamy zawsze miejsca, które będą narażone na obcieranie. No to, no nie wolno, nie wolno np. zostawić dużego ukąszenia czegoś w miejscu, gdzie podkoszulek akurat ma krawędź rękawa.

KYA: I będzie nas cudownie obcierać przez cały dzień.

KUBA: Tak, i jeszcze pot do tego. To jest rewelacyjne.

KYA: I brud. I wszystko.

KUBA: Na przykład w tym roku odparzyłem sobie miejsce – pierwszy raz mi się to zdarzyło – odparzyłem sobie miejsce, w którym odruchowo zawijam rękaw. Podwijam rękawy, jak jest gorąco, i nigdy mi się tam nic nie zdarzyło – a w tym roku mi się zdarzyło. No, bywa.

KYA: Zdarza się.

KUBA: To chyba wyczerpuje apteczkę, tak? Czyli ból – jak trzeba. Ogarnięcie wszelkiego rodzaju skaleczeń, obtarć, pęcherzy, opuchlin. Koc termiczny, bo może się zdarzyć,

że będziemy go potrzebować. Coś do uzdatniania wody i coś na zatrzymanie rozwojenia do momentu, jak dojdziemy do miejsca, gdzie będziemy mogli usiąść z honorem na tronie i...

KYA: ...dokończyć dzieła.

KUBA: Dokończyć dzieła lub – jeżeli np. mamy, odpukać, zatruć amebą, bo ktoś siorbnął sobie ze strumienia, gdzie owce się pasą...

KYA: Uuu, to się robi niebezpieczne...

KUBA: To się szpital robi. A są jeszcze gorsze rzeczy niż ameboidalna czerwotka, więc, tak.

KYA: Jakie? Albo nie mów.

KUBA: Nie zdarzyło mi się. Bo jedyny raz, jak piłem wodę ze strumienia, bo nie miałem wyjścia – to właśnie chlorek srebra poszedł w ruch. Koniec, i to byłoby na tyle. Czułem się bardzo dobrze, tylko napiłem się wody z basenu. No to, herbata wtedy... nie robimy herbaty. Pijemy wodę.

KYA: Bierzesz igłę i nitkę?

KUBA: Należę do hardkorowców, którzy nie biorą. Z dwóch przyczyn – jak mi się coś rozedrze, to się rozedrze. Dwa – ubrania, w których chodzę, o czym za chwilę – się specjalnie nie rozdzierają. Jak mi się spodnie trochę rozdarły, to tam zaakceptowałem. Ale warto, tak między nami, warto. Tylko, że części syntetyków nie zszyje się dobrze igłą i nitką.

KYA: Tak chociaż załatać dziurę, żeby wiatr nie leciał do środka.

KUBA: Polar mój, igła i nitka – nie. Spodnie syntetyczne moje, igła i nitka – nie.

Ale można. Tylko że większość rzeczy... Igła i nitka jest dobra przy bawelnie, której się nie nosi.

KYA: Polar też można spróbować zebrać na trochę.

KUBA: Zebrać tak. Na chwilę. To, co warto, to jest specjalna taśma do zaklejania dziur w namiotach. Ta taśma jest na rolce i jest ciężka, ale ja robię tak, że obcinam sobie fragmencik tej rolki, zawijam małą rolkę z tego, to jest wielkości papierosa w zasadzie. I chowam to do jakiegoś zakamarka, skąd nie wypadnie. I wiem, że jeżeli, no, zdarza się, no nie wiem, rąbnie mi jakaś gałąź w namiot, nie wiem, ja się wywalę o linkę, bo będę, nie wiem, otumaniony w nocy – to będę miał czym zakleić, nie będzie mi padało na łeb. A potem oddam do profesjonalnej konserwacji taki namiot. Więc noszę takiej taśmy ze sobą, nie wiem – 20-30 cm, jak trzeba będzie, to jej użyję. Nigdy jeszcze jej nie użyłem. Nie udało mi się rozwalić namiotu.

KYA: Ale warto mieć.

KUBA: Ale warto mieć. Tylko nie całą rolkę. Cała rolka jest ciężka. To po prostu waży, a nie zużycie dwóch metrów taśmy zabezpieczającej namiot, no, nie. Ale igła i nitka absolutnie nie są złym pomysłem.

Oczywiście trzeba wziąć też power bank. Ocenic, np. wiedzieć, ile procent telefonu doładuje ten power bank. I tu jest oczywiście *[wybór]* między masą a miliamperogodzin ile tam siedzi.

KYA: Tak. Ja mam znakomity power bank, który ma 22400, czyli jest naprawdę potężny. Ma trzy wyjścia, więc naładuję tym zasadniczo wszystko, co mam przy sobie. Tylko że waży, weź do ręki...

KUBA: Nooo tak, to może być trudne.

KYA: Jest wybitny, ale nie do noszenia na plecach.

KUBA: Od razu mówię, że power bank, który bierzemy na szlak – i tu jest jedyne miejsce, gdzie ja grzeszę z lenistwa, jedyne. Mój power bank jest mały. Ładuje 30% mojego telefonu, ale jakby wiem, gdzie będę którego dnia, więc miałbym rzeczywiście problem, gdybym gdzieś po drodze nie mógł się ruszyć, tak.

KYA: Na jeden dzień 30% – jak nie używasz telefonu bez przerwy i nie masz włączonego GPS-a i czego tam jeszcze, co może troszeczkę konsumować baterie – powinno starczyć.

KUBA: Powinno się nosić większy. To jest... to można by nawet nazwać moim błędem, ale świadomym, ponieważ mój poprzedni power bank był po prostu potwornie ciężki.

KYA: Myślałeś o power banku z panelem słonecznym?

KUBA: Można. Są jeszcze cięższe.

KYA: Witek ma taki dość lekki, lżejszy od mojego. Dam Ci spróbować następnym razem.

KUBA: Okay, daj mi kiedyś spróbować.

Power bank musi być wodoodporny. Musi.

KYA: Nie wystarczy zabezpieczenie go przed wodą, tylko on sam w sobie musi być wodoodporny.

KUBA: Wodoodporny power bank. Wodoodporne power banki są drogie. To jest jedyne miejsce, gdzie świadomie przyznaję się do błędu. Tak się nie powinno robić. Naprawdę, serio. To nie jest żart ani jakieś tam nabijanie się samego z siebie. Mój power bank jest mały, lekki, nie wodoodporny. Pierwsza wizyta w pobliżu kałuży zakończyłaby się końcem jego życia. Ale jest leciuteńki.

Natomiast, no, jak pytałem się w odpowiednim miejscu o cenę wodoodpornego power banku, takiego dla jednej

osoby – z dwoma wejściami, który jest odporny na dwie rzeczy – uszkodzenia mechaniczne i można go wrzucić do jeziora i następnie go wyjąć – 500 do 700 zł.

KYA: Ile waży?

KUBA: Nie umiem powiedzieć. Ale jest duży. Z tego, co widziałem, miał jakieś kilkanaście na dychę *[centymetrów]*. Trochę sobie to wyobrażam jako power bank dla dwóch wędrujących osób. Trochę byłoby mi głupio z tym w pojedynkę, bo on jest po prostu duży i ciężki. Ale, no, wyobraźcie sobie konsekwencje braku telefonu w niektórych sytuacjach.

KYA: Mhm.

KUBA: Więc już szybciej prawdopodobnie byłoby, gdybym kupił sobie dwa takie małe power banki, jak power bank paluszek. Dwa takie paluszki i miałbym 60% przy sobie chociaż. Myślę, że następnym razem to zrobię.

KYA: Czy masz coś jeszcze na liście sprzętu, czy idziemy do ubrań?

KUBA: Idziemy do ubrań.



KYA: No dobra, ubieramy się na podróż.

KUBA: Przede wszystkim po pierwsze – **buty**.

KYA: Przede wszystkim po pierwsze ustalamy, dokąd jedziemy.

KUBA: Bo jeżeli nie wiemy, dokąd jedziemy, to nie wiemy, jakie kupić... Znaczą, może inaczej – wiemy, jakie kupić buty. Bardzo dobre, z grubą podeszwą, ze skóry, którą się woskuje, z membraną wbudowaną. Oczywiście są inne szkoły i są inne buty, ale nie. Nie, nie, nie, nie.

KYA: To jest twój sprawdzony sposób.

KUBA: Tak. I co więcej – znam coraz więcej osób, które tak chodzą. Trochę z tą skórą to pojechałem, bo oczywiście są też buty nie ze skóry, których nie trzeba woskować – ale ja bym ich nie kupił, o.

KYA: (*śmieje się*) OK.

KUBA: Idziemy do profesjonalnego sklepu, którym nie jest żaden z marketów sportowych w centrach handlowych. Idziemy do profesjonalnego sklepu, gdzie następnie jest zapas skarpetek. Testujemy to w specjalnych skarpetkach, o czym za chwilę. Testujemy to w obecności osoby, która wie, co mówi, i odpowiadamy na pytania tej osoby o to, co czujemy w jakim miejscu. Ona patrzy się, jak chodzimy. I teraz od razu powiem – moje buty to już jest kategoria „ratujące życie”. To nie jest kategoria „wygodne”.

KYA: Mhm.

KUBA: Wygodne... Ja wiem? Polar może być trochę wygodniejszy albo trochę mniej wygodny. Trochę grubszy, trochę cieńszy. Ja mam cienki, bo łączę w miejscach, gdzie nie jest tragicznie zimno. Jest leciutki, jest bardzo fajny.

Buty to jest kwestia życia i śmierci, w związku z czym ja za swoje zapłaciłem 900 zł. Mam je od czterech albo pięciu lat i oczywiście zdradzają objawy zużycia, myślę, że nie przeżyją ze mną kolejnych pięciu lat. Myślę, że jeszcze ze dwa, trzy sezony i po prostu skóra z przodu...

KYA: Będzie trzeba kupić nowe.

KUBA: Przyrąbałem w taką ilość kamieni... Swoje już mają.

KYA: Masz sznurówki czy rzepy?

KUBA: Absolutnie żadne rzepy. Sznurówki. Widziałem buty, w których jakaś mała część była rzepowa z jakiegoś tam powodu, czy jakieś doczepienie było rzepowe. Ale tak, to sznurówki. Wyobraźcie sobie – dwie sznurówki to są dwa sznurki. A sznurek jest czymś, co bierzecie z założenia, o czym za chwilę. Jedna rzecz ze sprzętu, o której zapomniałem.

Ja mam buty – i od razu powiem, może to komuś doradzi, jest bardzo dużo dobrych firm i w takim np. Sklepie Podróżnika doradzą... Jest ogromny wybór obuwia profesjonalnego w każdym rozmiarze. I to w połówkach też.

KYA: Bardzo dobrze.

KUBA: Bywają bardzo dziwne, np. wiadomo, no 45 jednej firmy to nie będzie 45 drugiej firmy.

KYA: Oczywiście.

KUBA: Zadadzą Ci pytanie, gdzie w tych butach chcesz iść. Ja np. powiedziałem wprost, że ja nie będę chodził po żadnych Himalajach, wysokich Andach, Alpach, absolutnie nie. Co więcej – nie będę używał raków.

KYA: Nie chodzisz w zimie?

KUBA: Nie. Nie jestem do tego przygotowany technicznie w ogóle i nie sądzę, żebym miał potrzebę być. Chodzę wiosną, latem i jesienią.

Trzeba powiedzieć, po jakiego typu szlakach, po jakiego typu nawierzchniach – i wtedy widać, że temu panu albo tej pani zapala się lampka i mówią: „To mam trzy modele, o których powinniśmy porozmawiać”.

No, oczywiście zadadzą pytanie o pieniądze. Powiedziałem na początku 400-600 zł. Założyłem buty za 500, za 600, a potem pan powiedział – uwierzcie mi, to nawet

nie chodziło o to, że on chciał jeszcze więcej zarobić, nie – on powiedział: „Ja panu jeszcze przyniosę takie buty Meindla, ręcznie robione. 892”. No to trochę mi poszło po kręgosłupie, 892, *aaa*.

KYA: To tak raczej... dwa razy więcej niż chciałeś wydać.

KUBA: Tak, bo jeszcze sześćset to byłem psychicznie gotowy, ale nie 900 zł. Założyłem Meindle i przestałem myśleć o butach za 600 zł. I Meindle są ze mną przez Dolomity, Szkocję, Irlandię, Białowieżę, Mazury, parę innych miejsc. I były ze mną w błocie, w śniegu nie... W błocie, deszczu, prawie gradzie, tak. I tyle.

KYA: Na trawie i na asfalcie.

KUBA: Przemokły jeden raz. Nie ma czegoś takiego, jak buty trekkingowe nigdy nieprzemakające.

KYA: To musiałyby nie oddychać kompletnie.

KUBA: Tak.

KYA: Czyli odpadły by Ci stopy.

KUBA: Buty Meindla przemokły w dniu, w którym przez sześć godzin non stop padał na mnie gęsty, rzęśisty deszcz.

KYA: Chyba mi wysłałeś wtedy SMS-a :D

KUBA: Tak. I na szczęście bunk house, do którego doszedłem, miał stojaki ogrzewane elektrycznie do suszenia butów.

KYA: Mądry!

KUBA: Buty schną całą noc. To jest ich wada. Śpiwór puchowy schnie 48 godzin. Buty schną całą noc. A może być i tak, że nad ranem, jak jest wilgotno i nie mamy czegoś ciepłego – kominka...

KYA: Kaloryfera.

KUBA: Nie przy ognisku!

KYA: Nie, nie. Wtedy sobie spalisz buty. Proste.

KUBA: Pamiętajcie – śpiwór i namiot stają tak daleko od ognia, jak to tylko możliwe. Iskry potrafią zrobić masakrę na polu namiotowym.

KYA: Możesz przespać swój własny pożar.

KUBA: Dokładnie. Nigdy, nigdy, przenigdy. Dlatego w ogóle od razu mówię – nie rozpalamy żadnych ognisk. Nigdy, nigdzie, w ogóle. Chyba że jesteście, wiecie...

KYA: ...w oznaczonym miejscu z oznaczonym paleniskiem.

KUBA: Na kempingu, gdzie jest palenisko z dala od namiotów, tak. Sto metrów ono będzie albo 50 metrów od namiotów. To wtedy oczywiście, usiądźmy sobie z innymi przy ognisku.

O, więc buty. I teraz tak – te buty zakładamy i odbywamy w nich kilka podróży z obciążeniem, np. w Warszawie idziemy do Kampinosu na spacer, do Łazienek na spacer, do Łasku Bielańskiego na spacer. Albo 120 razy wchodzimy i schodzimy po schodach na klatce schodowej, tak?

KYA: To już wolę do lasu pójść.

KUBA: Ale też wejdźmy nimi pod górę. Taki klasyczny spacer – Łazienki, Agrykola, rozdroże, Chopin, i na dół, i w górę. I zrobić tę pętlę pięć razy. I wtedy się dowiemy, czy te buty są OK. Ja np. w moich Meindlach na początku za ciasno wiązałem. Myślałem, że buty są złe. Potem się okazało, że trzeba je minimalnie luźniej wiązać i przestałem mieć opuchnięte kostki.

KYA: I nie obcierają cię bardziej tylko dlatego, że są odrobinę luźniejsze?

KUBA: Nie, wręcz przeciwnie. A świetnie trzymają kostkę. A, od razu mówię – kupujemy buty obejmujące kostkę.

KYA: Bo inaczej skręcimy sobie nogę. Muszą być wyższe.

KUBA: Tak. I moja kostka nie istniałaby, gdybym miał buty poniżej. Nikt, niezależnie od wzrostu i masy, a zwłaszcza osoby wysokie i ciężkie – nikt nie kupuje butów poniżej kostki. Nie ma w ogóle takiej opcji. Jeżeli ktoś próbuje nam je sprzedać, to wychodzimy.

KYA: Na motocyklu też nie należy jeździć w butach pod kostkę, bo wtedy urywa ci stopę.

KUBA: Trekking w obuwiu sportowym typu adidas...

KYA: ...jest nieodpowiedzialny bardzo. Znaczy to jest proszenie się o skręcenie kostki, po prostu wystarczy, że staniesz na odrobinę krzywym kamieniu.

KUBA: Pomijam, że się ślizgają na wszystkim, na czym się da. Podeszwę mają za cienką, ponieważ gruba podeszwa osłoni nam spód, podeszwę stopy od bycia obitym strasznie, ponieważ kamienie – wyobraźcie sobie, [że] idziecie po ścieżce, która ma wystające kamienie i za każdym razem ciężarem przewyższającym waszą masę, bo przecież jest też pęd, tak, jak stawiacie nogę...

KYA: I plecak.

KUBA: I plecak. Dociskacie. I każdy z tych kamieni chce Wam dorąbać w podeszwę stopy. Wiecie, jak to miło, jak się dostanie ostrym kamieniem w podeszwę stopy. Nawet nie ostrym do krwi, tylko jak odbita stopa fantastycznie... pięta zwłaszcza.

KYA: Każdy kiedyś nadepnął na Lego.

KUBA: Tak. No to zróbcie to trzy miliony razy w ciągu dnia. Gruba podeszwa. Człowiek na początku czuję się, jakby był Robocopem, jak w tym idzie. A potem przestaje na to zwracać uwagę.

KYA: Widziałeś moje buty zimowe na takiej podeszwie? (pokazuje palcami 5 cm)

KUBA: A jak miło jest, jak się je zdejmuje i człowiek nagle zaczyna chodzić szybko.

KYA: No :)

KUBA: Więc tak – buty. Do tego **skarpetki**. Przed skarpetkami trzeba zrobić małą dygresję. Ubrania trekkingowe są drogie. Wszystkie. Skarpetki, gacie, podkoszulki, spodnie, polary, bluzy, kurtki, spodnie przeciwdeszczowe.

KYA: One są inaczej szyte, są z innych materiałów, mają inaczej szwy prowadzone.

KUBA: Tak, dokładnie. Zupełnie inaczej, bo szwy mogą obcierać jak ta lala. Nie oszczędza się na nich, bo oszczędność na ubraniu to jest już samobójstwo na życzenie.

KYA: Dużo samobójstw na życzenie można popełnić, chodząc na hiking.

KUBA: Szalenie. Są dowcipy o ludziach w dżinsach na trekkingu.

KYA: O, to nawet ja w tej chwili nie wyobrażam sobie w dżinsach na trekkingu.

KUBA: W dżinsach albo na przykład bawełnie na trekkingu. Bawełna, która – uwaga – wchłania wodę i nie wypuszcza.

KYA: To masz mokre ubranie na sobie.

KUBA: Tak. I w trzydziestu stopniach idziesz w ociekającym od potu podkoszulku bawełnianym, gdzie w którymś momencie nie możesz ruszać rękami, żeby odparzenia opatrzyć.

KYA: Powszechna wiedza jest taka, że bawełna oddycha. Ale mało kto wie, że wchłania – i jest mokra.

KUBA: I nie wypuszcza wilgoci.

KYA: A tak naprawdę wystarczy zaobserwować na przykład w takie dni jak dziś, po sobie *[gorąca lipcowa noc po upiornie upalnym dniu – przyp. red.]*. Ja mam na sobie bawełnę i ona nadal schnie.

KUBA: Tak. Znacie to uczucie, że w wilgotny dzień trzeba odkleić swoją ulubioną bawełnianą koszulę. Ja też mam na sobie fantastyczną bawełnianą koszulę, uwielbiam ją. *[Ale]* jak jest wilgotno – klei się do mnie, nie oddycha. Moje ubranie treningowe tego nie robi.

Jakie są materiały? Włókna bambusowe, wełna specjalna niemająca nic wspólnego z puchatą swetrową wełną. Nie odróżnilibyście, pomyślelibyście, że poliester. Tworzywa sztuczne dostosowane do bycia oddychającymi, czyli specjalne rodzaje... nie wiem, czego.

KYA: Splotu, konstrukcji?

KUBA: I w ogóle rodzaju polimeru, z którego to jest zrobione, lub mieszanki przeróżnych. Polecam na miejscu w sklepie najlepiej. Spodnie muszą dawać oddychać i być dostosowane do temperatury. Czyli ja wiedząc, że będę chodził w dodatnich temperaturach, kupiłem bardzo cienkie spodnie do trekkingu – i są świetne. I mają odpinane nogawki dolne.

KYA: Właśnie miałam pytać.

KUBA: Tak. Odpinaną dolną część.

KYA: Mają suwaczek?

KUBA: Tak. I dzięki temu na przykład w tym roku w Irlandii brodziłem sobie w morzu. Nie musiałem podwijać nogawek, po prostu je odpiąłem. Natomiast góra powinna przylegać. Kojarzycie taki motyw sportowca w termicznej bluzie, która podkreśla sylwetkę na tych wszystkich sexy zdjęciach? Tak ma być. One nie mogą wisieć, bo przestaną spełniać swoją funkcję. Ja tylko do piżamy używam góry, która lekko wisi, jest o rozmiar większa, bo chcę mieć luz.

KYA: No, ale to jest piżama. A rozumiem, że bielizna termiczna to ma być twoja druga skóra.

KUBA: Tak. Skarpetki też pomogą dobrać i oczywiście są tańsze, które – cytuję pana ze sklepu: „po dwóch, jednym sezonie pan je wywali, bo już będą tak porozchodzone i dziurawe”. Jedne wytrzymały trzy. Ale już w tym roku będę musiał je wyrzucić. Ale kupiłem też dwie pary dużo droższych. Zapłaciłem chyba z osiem dych za parę.

KYA: Uuu.

KUBA: Te tańsze to były 3-4 dychy za parę. Ale te za 8 dych za parę, no, zdradzają lekkie objawy zużycia. To – tu podkreślam – bardzo indywidualna kwestia. Ja chodzę w dwóch parach skarpetek. One oddychają, więc nie mam zaparzonych nóg. Ta dobra para, ta droga para, która bardziej przylega do stopy, jest mocniejsza, solidniejsza. Idzie na skórę, a na nią zakładałam te troszkę gorsze.

KYA: Ach, w dwóch na raz! Nie na zmianę!

KUBA: Nie, dwie naraz. Oczywiście nosisz przy sobie majtki termiczne na zmianę, nosisz przy sobie skarpetki na zmianę, to tak. Ale myślę, że spokojnie mógłbym

też chodzić w jednych. Po prostu dobrze mi się chodzi w dwóch.

KYA: Okay. I nie obciera?

KUBA: Nie. Tak jak mówiłem – zdarzało mi się mieć pęcherze w normalnych miejscach, które znawcy, których spotykałem po drodze, identyfikowali jako absolutną normę. Co więcej, wiem, że po pierwszych dniu, dwóch, trzech – po prostu przestawały się robić. Gdyby to była wina dwóch par skarpetek na jednej stopie, to one by się robiły cały czas.

KYA: Częściej.

KUBA: A nie na początku, kiedy wiadomo – stopy mam jeszcze nie nawykłe. Był rok szkolny, mniej łąziłem itd. Także to to.

Majtki termiczne. Też do kupienia w sklepie. Moje kosztowały 5 dych za sztukę, o. Powiem później, ile par jakich ubrań noszę.

Teraz tak. Bardzo, bardzo radzę nawet przy wyższych temperaturach – a zdarza mi się ostatnio wędrować w straszne upały, nawet na północy Europy – **podkoszułek** z długim rękawem. I w nim chodzę. Nigdy nie chodzę w podkoszulku z krótkim rękawem, nawet jak jest upał. Można podwinąć delikatnie, jak człowiek chce się zwentylować. Ale po pierwsze – słońce. Jest jedno miejsce mniej do smarowania. A można strasznie oparzyć dół rąk. Tak jak np. na dłoniach mam rękawiczki takie z palcami obciętymi, tak to mi osłania. A w którymś momencie, w Szkocji i w Irlandii chodzi się w miejscach, gdzie jest dużo zwierząt typu owce, krowy – i tam jest dużo gzów. Komarów mniej. Gzów.

KYA: Długi rękaw – insekty mają trudniej.

KUBA: Na szyję można i polecam kupienie – chusta na szyję. Można komin, ale można chustę na szyję, która ma wbudowaną osłonę przed UV, po prostu zawiązać sobie chustę. Widziałem, dużo pań bardzo rozsądnie osłania szyję chustą.

Więc oczywiście dostosować grubość tych ubrań do temperatur. W sklepie zapytają się, gdzie pan idzie, na jakie temperatury pan idzie. Bo podkoszulek termiczny na, tak jak ja chodzę, między +7, +8 a plus, o zgrozo, na słońcu +40 się zdarzało – to jest co innego. Ale jak pojedziemy w miejsce, gdzie jest -10, to w trochę inne podkoszulki termiczne pójdziemy.

Mam cienki **polar**. I koniecznie lekki i cienki polar, jeśli jesteśmy w ciepłym miejscu. W Hiszpanii na półpustyni potrafi zrobić się bardzo zimno – jak to na półpustyni. Potrafi być zero w nocy. Więc mam cienkie spodnie, cienki polar, mam podkoszulek, którego używam jako górę od piżamy. Noszę ze sobą zwykły bawełniany dół od piżamy, i to jest jedyna bawełna, jaką mam, ponieważ to jest coś, co założę tylko i wyłącznie...

KYA: ..na noc.

KUBA: No, na noc, jeśli trzeba będzie. Noszę też przy sobie kalessy termiczne – na wypadek, gdyby zrobiło się zimno nagle, to mogę sobie założyć kalessy termiczne. Ale uwaga – jak dobrze by nie oddychały, bo oczywiście są z materiału oddychającego, to będą sprzyjały zaparzeniom. Trzeba je założyć tylko naprawdę, jak jest to konieczne. Czyli jak jest rano +10, to nie zakładamy kalessonów termicznych. Bo przy +10 nogi w cienkich spodniach rozgrzewają się w ciągu 30 minut chodzenia. I nigdy w życiu zimno mi nic nie zrobiło. Kalessy

termiczne mają sens, jak jest naprawdę zimno. Plus 10 to nie jest zimno.



KYA: To ciekawe – wiele rzeczy, które do tej pory opowiedziałeś, to jest ważenie mniejszego zła, gdzie decydujemy, czy wolimy się najpierw odwodnić, czy najpierw oturąć, albo czy chcemy otarcia, czy chcemy zmarznąć.

KUBA: Ale tak, na przykład to, co na szlaku przy dużych odległościach z dużym plecakiem – ból dzieli się na akceptowalny, który znamy i wiemy, że on będzie występował, i na ten ból, który wiem, że oznacza coś bardzo złego. Na przykład ja wiem, jak bolą kostki, bo bolą – zwłaszcza jak się idzie po nierównym terenie i kostka pracuje pod każdym możliwym kątem, czyli robi się z tego trochę taki staw łozyskowy.

KYA: Au.

KUBA: Tak. W tym roku na przykład zdarzył mi się raz ból, który zmusił mnie do stanięcia. I to był ból w stawie biodrowym, ponieważ bardzo długo siedłem po asfalcie.

KYA: Uu.

KUBA: I no wiadomo, że asfalt przewalał mi całą siłę stąpania z powrotem na mnie. Nic nie pochłaniał, w ogóle. Gleba rewelacyjna, po trawie się fantastycznie chodzi, po żwirku troszkę się rozstępuje. To nie jest taki koszmar. Szutrowka – nie przepadam, ale dużo się po nich chodzi. Asfalt jest straszny – i po długiej wycieczce asfaltem musiałem usiąść w lesie i położyć się, i poczekać...

KYA: Kostki do góry.

KUBA: Tak. Aż biodro mi powie, że jest OK. Na szczęście miałem przed sobą tam dwa czy trzy km, więc...

KYA: Tak, bo jak biodro już zaczyna zgłaszać sprzeciw, to już jest poważna rzecz. Bo kostki będą boleć, kolana będziemy czuć, ale biodro...

KUBA: I też – tępy ból jest w miarę OK. Ostry ból to jest sygnał, że należy się przyjrzeć przynajmniej jakiemuś tam miejscu. Trwały ostry ból to jest niedobrze. Przynajmniej jak się ruszamy i czujemy ostry ból, to wiemy, w jakiej fazie ruchu *[go]* mamy. Nie jestem fizjoterapeutą, nie wiem, czy to jest więzadło czy ścięgno, czy mięsień, czy łąkotka, czy rzepka. Natomiast wiem, że na przykład jeżeli jest jakiś ruch, to mogę spróbować troszkę inaczej iść, tak? Mogę trochę odciążyć jakieś... Ale jeżeli mamy ciągły ostry ból, to to jest powód, żeby gdzieś chyba z tym w trakcie pójść.

KYA: Mhm.

KUBA: Dobra. Wracamy do ubrań. Spodnie trekkingowe, kalessy trekkingowe, gacie trekkingowe, podkoszulki trekkingowe. Do łożenia długi podkoszulek trekkingowy, nawet jak jest gorąco.

KYA: Z długimi rękawami.

KUBA: Długi rękaw, tak. **Czapka** przeciwsłoneczna. Nie bejsbolówka.

KYA: Właśnie, ciągle chciałam wrócić do czapki, bo myślałam już o niej przy okularach przeciwsłonecznych. Z daszkiem?

KUBA: Uratowała mi życie. Nie z daszkiem, tylko taka, która ma okrągłe rondo miękkie dookoła. Zasłania część szyi nieprawdopodobnie dobrze. I to odkryłem w tym

roku – zasłania przed muchami. Zwykłymi muchami, które siadają na nosie, na oczach, na ustach.

KYA: A tak, to one się zatrzymają wcześniej.

KUBA: Siadają ci na rozgrzanej powierzchni, którą jest Twoja czapka. Mnie muchy na czapce od góry nie przeszkadzają. Widzę ich cienie.

KYA: A niech se gryzą!

KUBA: Tak. Nawet nie te gryzące, takie zwykłe upierdliwe muchy, które prostu siadają, na czym mogą. One lubią siadać na gorącym. Człowiek jest jak piec.

KYA: I na lepkiem, a człowiek jest taki cudownie smaczny.

KUBA: Dajmy im czapkę. Nie bejsbolówka, bo bejsbolówka odslania uszy, bejsbolówka odslania szyję. Zasłania tylko fragment twarzy z przodu. Wygląda się trochę, pamiętacie, Anglicy w Afryce czy w Indiach nosili takie debilne usztywnione... Znaczą bardzo niedebilne. One miały szerokie z każdej strony. I ja mam wersję, która jest miękka, czyli można ją zwinąć w kłębek i schować do plecaka. No bo ta ze sztywnym rondkiem nie da się nigdzie schować.

KYA: Można ją złamać na pół tylko.

KUBA: Tak. Więc to jest coś, co mi uratowało w tym roku tyłek dosłownie.

KYA: A na pewno karczek.

KUBA: Był moment – mam ciemne włosy – kiedy byłem na płaskowyżu, na którym nie było się gdzie schować. Pomijam muchy, które były straszne. Przepięknie, mam fantastyczne zdjęcie. Natomiast płaskowyż był niestety tak ułożony, że wyparowała z niego cała woda, więc ptaki się wyniosły i nic nie jadło much.

KYA: A-ha.

KUBA: Ekosystem *in practice*. Muchy, jak tylko pojawiały się woda, przestawały występować w takich ilościach, bo ptaki je żarły – no bo mówi się, szwedzki stół dla ptaków.

KYA: Absolutnie.

KUBA: Roje much to jest najlepsze, co może być. Natomiast później się zorientowałem, że nie słyszę ptaków, a słyszę równe ciągłe takie...

KYA: (bzzzzyczy)

KUBA: Bzyczenie. I to nie były te trzmiele, co tam latały od czasu do czasu. To był horror. I rzeczywiście ta czapka... W którymś momencie poczułem, że przegrzewa mi się głowa i zaczynam mieć... [*macha rękami przed oczami*]. Jednym z objawów złych rzeczy jest to, jak zaczyna nam się rozjeżdżać obraz. Mi się rozjechał dwa razy. Raz z powodu temperatury... Przepraszam, trzy razy – dwa razy z powodu temperatury i raz mój błąd polegał na niewzięciu czapki, a raz na niezłożeniu czapki. I nigdy więcej tego błędu nie zrobiłem. Założyłem ją szybko i napiłem się.

KYA: Kochany, wkładaj czapkę. Załóż czapkę.

KUBA: A raz wzięto się to z tego, że byłem kompletnie przemoczony, bardzo rozgrzany, a było bardzo zimno i wydaje mi się, że organizm zaczyna dawać wtedy sygnał, że jak szybko nie zejść ze szlaku, to hipotermia gdzieś *in progress*.

KYA: Mhm, czai się.

KUBA: Ale byłem już... wiedziałem, że jestem bezpiecznie blisko. Ale to był moment, kiedy zacząłem mieć kłopot ze skupieniem wzroku na obiektach – i bliskich, i dalekich.

Nie pomagało picie na to. To nie było odwodnienie. Na przegrzanie głowy odwodnienie [*winno być: nawodnienie*] nic nie da. Można polać sobie głowę, tak, ale słońce dalej będzie świecić. O, więc czapka przeciwsłoneczna i to dobra.

KYA: Można sobie polać głowę wodą, a następnie ugotować ją w słońcu na głowie. Super.

KUBA: Tak. Na głowie, tak. Paruje w trzy sekundy. Co dalej...

KYA: Rękawiczki – to mówiłeś.

KUBA: Rękawiczki ferratówki, które można też kupić spokojnie w sklepach, gdzie jest sprzęt alpinistyczny. Obcięte palce, więc może obsłużyć scyzoryk, można coś złapać, można tam, no, wiadomo – warto mieć chwytne paluchy. Zwłaszcza że w rękawiczkach kompletnie zamkniętych przy upale można zwariować. Ja czasem zdejmuję w upał te rękawiczki. Ale one są wbrew pozorom... No, byłem z nimi w Dolomitach, gdzie, no, ciepło było, ale nie odparzyłem sobie rąk w żaden sposób. Nawet na linach ferratowych, czyli na metalowych linach. Są na tyle odporne, że jeżeli człowiek o mojej masie zjedzie na metalowej linie, to one się nie przetrą.

KYA: Solidne [*z uznaniem*].

KUBA: I jeżeli robi to 70 razy, dalej się nie przetrą. Dlatego nie kupuję rowerowych, tylko ferratówki. Co jeszcze miałem na sobie? O butach powiedzieliśmy...

A, buty mogą być butami takie, jak moimi, które wymagają **woskowania**. Robić to ręcznie albo ściereczką. Ja wolę palcami, czuję, gdzie powoskowałem. Wosk się kupuje za jakieś tam 20 czy 30 zł w tubce, można kupić saszetkę, jedną porcję. Woskuje się przed jakąś dużą podróżą, raz

i koniec. Buty nawoskowane robią się bardziej wodoodporne, skóra mniej pęka, bo się napije. Nie wolno woskować bezpośrednio przed wyjazdem, w sensie, no, nie tak, że woskujemy i idziemy w teren.

KYA: On musi dojrzeć.

KUBA: Dajmy tam na noc, nadmiar wosku się ściera. Są dwa rodzaje wosków – woski do butów z membraną, czyli moje buty takie są, i wosk do butów bez membrany. Zakładam, że jest jakiś składnik, który nie może być w membranowych, bo będzie membranę pewnie szkodził?

KYA: Zatykał?

KUBA: Diabli wiedzą. Trzeba powiedzieć sprzedawcy, „mam buty z membraną, bez membrany”. A skąd wiemy, jakie mamy, jeśli mamy takie do woskowania? Bo nam powiedzą, tak. Pamiętajcie, żeby się zapytać, polecam naprawdę buty do woskowania z membraną. To jest inna jakość życia po prostu. Zupełnie zupełnie.

Woskowanie jest bardzo przyjemne, bo ono zawsze jest symbolem tego, że za chwilę wyruszasz. To jest bardzo miły rytuał.

KYA: Rytuał!

KUBA: Nawoskuj buty, jutro spadasz.



KUBA: W zależności od tego, jaki model podróży wybieramy, musimy być przygotowani na samodzielne robienie posiłków.

KYA: Tak, musimy podgrzać puszkę! Obiecałeś o podgrzaniu puszeki.

KUBA: Jeżeli chodzicie od bed&breakfast do kolejnego bed&breakfast albo do hotelu, albo wasz gospodarz w airbnb daje wam w cenie albo za dopłatą posiłek ciepły...

KYA: Brać!

KUBA: Tak, macie to w nosie – brać. W tym roku zostałem ugoszczony rewelacyjnie fantastycznym obiadem w miejscowości Amulree. Czego w Warszawie nie zobaczysz – resztki dojadają kruki.

KYA: Trzeba się przyjaźnić z czarnymi ptakami.

KUBA: Tam kruki dojadają resztki :D

KYA: Rozdziobią nas kruki i wrony.

KUBA: Resztki gulaszu bardzo im smakowały. Natomiast tak, jak ja czasem robię – no, może się zdarzyć, że będzie się spało w miejscu, gdzie albo nie oferują ciepłego posiłku, albo nie ma restauracji – bo jesteście w dziurze zabitej dechami.

KYA: Jest tylko na przykład kuchnia, jak mamy szczęście?

KUBA: Jest kuchnia w hostelu, klasyka. To pół biedy – jak kuchnia w hostelu ma kuchenkę, to mamy problem z głowy. Ale, no, clou – jeżeli wiecie, że będziecie musieli zrobić sobie ciepły posiłek sami, sami, zupełnie sami. Butli gazowych małych, tzw. click on, nie wolno przewozić w samolocie. Z przyczyn oczywistych – to jest butla pełna gazu. Nie wolno jej wnieść do samolotu w żaden sposób.

KYA: To co? Lądujesz na miejscu i znajdujesz to na lotnisku?

KUBA: Tak. A więc początek mojej podróży do Szkocji czy Irlandii wygląda tak, że na Google Maps znajduję sklep

trekkowy, jakiś, nie wiem, Navy Sports, Mountain Warehouse, cokolwiek blisko miejsca, gdzie śpię w tym miejscu przez pierwszą noc. A następnie rano idę do tego sklepu – natychmiast, jak tylko będzie otwarty, żeby nie marnować czasu – i kupuję butlę gazową średnią click on.

Średnia butla gazowa click on wystarcza na tydzień gotowania. Założmy, że codziennie podgrzejemy wodę raz–dwa razy i ugotujemy jeden ciepły posiłek. Wtedy taka butla jest OK. Jeżeli chcemy, to możemy kupić małą butlę click on. Mała butla click on wystarczy na część tego.

To są butle, które mają ogromną zaletę – palniki na butle click on. Zgodnie z nazwą ten palnik się nakręca na te butle, dosłownie nakłada. Takie klik i tyle. To jest taki malutki palniczek, góra od prymusika. Albo są palniki – ja używam takiego z piezo – czyli że naciskam guzik, idzie iskra i zapalam sobie ten palnik. Albo trzeba mieć zapałki, zapalniczki, ja wolałem kupić piezo. Przestałem musieć się martwić, czy ja akurat mam zamknięte zapałki. Raz się zdarzyło, że mi zamokła draska od zapałek, nie zapałki. Różnie. Piezo jest wygodne.

I teraz – dlaczego wygodna jest butla click on medium albo mała. One są niebieskimi butlami do kupienia, w całej Europie to samo. Dokładnie chyba nawet ta sama firma albo w każdym razie patent jest ten sam.

Trzeba sobie kupić naczynie, które wytrzyma stanie na otwartym płomieniu, na tym takim właśnie malutkim prymusiku. I to są naczynia, które należy kupić tak, żeby butla mieściła się wewnątrz tego naczynia. A jest to maleńki garnuszek, który jak jest inteligentnie skonstruowany, to jego pokrywka po odgięciu chwytaka zamienia

się w małą patelnię po odwróceniu o 180 stopni. A jak nie...

KYA: Widziałam takie!

KUBA: ...to jest pokrywką, czyli woda się zagotuje po ludzku, tak? Ja raczej nie używam tego jako patelni. W związku z tym mamy taki system, że nasz taki piezo palniczek mamy w malutkim futeraliku, który zabezpiecza przed jakimś wodą, syfem itd., a wewnątrz naszego garnuszka leży nasza butla, która jest niestety ciężka. I to jest kolejny ciężar, który należy doliczyć, jeśli wybieramy tryb „gotuję sobie sam”. I wtedy też należy doliczyć ciężar jedzenia liofilizowanego.

KYA: Czyli odwodnionego.

KUBA: Tak. Które jest rewelacyjne, ponieważ sprzedawane w specjalnych torebkach ze sztucznego tworzywa. Należy zagotować wodę w naszym garnuszku lub w czajniku, jeżeli jesteśmy na przykład w jakimś tam airbnb. Włać do tej torby i ją zacisnąć. Najpierw zamieszać oczywiście przed zaciśnięciem. Poczekać osiem minut. Włać do poziomu wskazanego przez kreskę. Otworzyć, zamieszać raz jeszcze.

Przez ostatnie trzy lata jadłem carbonarę... (*Kya śmieje się z całego serca*) ...łosia z brokułami, makaron chili con carne, makaron z kurczakiem, rewelacyjną potrawkę bałkańską, słabą chińszczyznę dosyć. Jest ogromny wybór też dań wegańskich. One kosztują dwadzieściakilka do trzydziestukilku złotych, mają średnio 600-800 kalorii, znaczy kilokalorii w jednej paczce.

KYA: Idealnie.

KUBA: O kaloriach to za chwilę. Je się dużo. I trzeba jeść dużo.

KYA: Tak, bo normalnie człowiek je obiad na 500–550 kilokalorii. A jak jesteś w podróży 800, ciepły posiłek, okay.

KUBA: To 500 to jest zabawne, jak się chodzi. Za chwilę powiem o tym, ile ja mniej więcej spalałem. Są przeliczniki, można sobie przeliczyć.

W związku z czym oczywiście konieczność noszenia tych opakowań, które ważą między 120 a 190 gramów każde – wyobraźcie sobie sześć takich opakowań, to zaczyna być odczuwalna masa.

Ale to daje wolność. Rozbiję się nad jeziorem – mam ciepły posiłek, tak? Naprawdę jest to nie do przecenienia, jak ktoś to lubi. Ja to lubię, ale chyba coraz bardziej będę lubił trochę inny tryb chodzenia. Ale polecam. Znaczący ja naprawdę miałem bardzo dużo przyjemnych momentów, kiedy jadłem sobie coś, co sobie tam zalałem.

KYA: Z widokiem na przyrodę.

KUBA: Tak, miałem widok za milion, tak.

To jest ciepły posiłek. Natomiast z założenia musimy mieć przy sobie wodę to w bukłaku, ale musimy mieć przy sobie kalorie w ciągu dnia. I one muszą być lekkie. Oczywiście jak idziemy przez dużo miasteczek i wiemy, że taka trasa będzie, to mamy przy sobie, powinno się mieć – tyle kalorii, żeby móc przeżyć jeden dzień. Czyli 2000. To jest jeden dzień, jak się nie ruszamy. Wiadomo – są tacy, co 1800, są tacy, co 2500, tak? Ale 2000 to jest – na pewno przeżyjemy dobę, nie ruszając się. Chyba że jest piekielnie zimno, no to może być kłopot, ale mamy koc, prawda? I ja to mam przy sobie w batonach energetycznych. Nie batonach energetycznych sprzedawanych w sklepach spożywczych.

KYA: Nie, nie.

KUBA: Bo to jest śmiech na sali. Jest rewelacyjna polska firma, której nazwy nie pamiętam, która robi batony wegańskie, co znaczy, że może je wziąć każdy. Ja jestem mięsożercą i je uwielbiam. Wegańskie, mądrze, bo nie przychodzi klient i mówi: „a macie wersję wegańską, wegetariańską?”.

KYA: A macie bez tego? A bez tamtego?

KUBA: Jest wegańska, jest bezglutenowa.

KYA: Bez laktozy?

KUBA: Jest bez laktozy, jest robiona z masy białkowej roślinnej, czyli pewnie soja, zgaduję. Tak chyba nawet w opakowaniu stało. Z częściowo odwodnionych owoców i warzyw. Smakują rewelacyjnie. Są wersje kokosowe, malinowe, są kapitalne. Nazywają się Siłacz, Podróżnik... Polska nazwa. Polecam naprawdę. To jest polska rzecz, która się bardzo fajnie udała. Batonik waży 70 g i mam dwieściekilkadziesiąt kilokalorii w jednym.

KYA: Raz na godzinę obszamać taki.

KUBA: Rzadziej!

KYA: Nawet?

KUBA: Znaczący, jeżeli ktoś jest głodny, to raz na godzinę. No, to będzie miał kłopot z zabranie takiej ilości batoników. Ja zjadam średnio dwa takie batoniki na trasie.

KYA: A, okay.

KUBA: Natomiast jem potężne śniadania. Nie każdy to umie. Ja to uwielbiam robić. Ja zjadam śniadania mające full Scottish – 1500?

KYA: Hoho!

KUBA: Tego śniadania nie ma w ciągu dwóch do trzech godzin, to od razu mówię. Nie utyje się nigdy. Ale można zamówić częściowe, można zamówić jajecznicę, można... Znaczący należy zjeść coś ciepłego, co ma kalorie. Jajecznicę z łososiem.

KYA: Białko, tłuszcz i wszystko to.

KUBA: Tak. Na przykład osoby wegańskie to widziałam, że np. potrafią wciumkać – co jest bardzo rozsądne – owsiankę albo mannę z bakaliami. Świetny pomysł. Wspaniale sobie bakalii do takiej owsiany i zjeść tego taki solidny kubaś. To zatyka. No to wiemy, tak. Owsianka potrafi zatkać na amen. A jest dobra, carbsy tam są, tłuszczyków tam za specjalnie nie ma, dlatego bakalie. Bakalie mają tłuszcze, to tak.

KYA: Orzeszki i wszystko to.

KUBA: Tak, orzechy, migdały, rodzynki, wwalić do środka nerkowce – i zjeść tego dużo. Na pierwszym moim szlaku nawet przez jakieś czas nosiłem ze sobą bakalie, ale potem się zdenerwowałem, bo były ciężkie. Ale jako podżerka, takie chrum-chrum, są świetne.

KYA: Podżerka orzeszek. Pamiętam, że z którejś Twojej wyprawy przywiozłeś historię, jak kiedyś wylądowałeś w jakimś hostelu, w którym ludzie zostawiali swoje jedzenie na półkach.

KUBA: Tak – *free food*.

KYA: A Ty nazbierałeś grzybków, kurek?

KUBA: Nazbierałem kurek w Szkocji i czekał mnie darmowy makaron spaghetti. A w hostelach, jak jest kuchnia, to z założenia sól, pieprz i oliwa są zapewnione. Tego nie musisz nawet kupować, to stawia Ci właściciel hostelu. Taki jest deal, że on Ci powinien to zapewnić. Takie, no nie

wiem, umowa społeczna. To byłby śmiech na sali, jakby wejść do hostelu, gdzie jest kuchnia sprawna i np. nie byłoby, nie wiem, garnków albo oliwy. Natomiast ja chciałem kupić od tego faceta spaghetti i on powiedział: „Nie kupuj. W *free food* masz 2/3 opakowania”.

Na oczach zazdroszczącej części Europy zeżarłem te porcje. Natomiast Szkoci nie wiedzieli, co jem. Myśleli, że to orzechy, więc jakby... Oni nie jedzą kurek, nie mają takiego zwyczaju.

Kurki, czego dowiedziałem się tego dnia, po ukraińsku to są *lesiczki*.

KYA: O, awww!

KUBA: Cudne – *lesiczki*. Mijali mnie Ukraińcy, para ukraińska cudowna na rowerach, hardkorowcy, bo ja tamtędy szedłem, oni tamtędy jechali. Nie wiem, czy to jest po rosyjsku, czy po ukraińsku, ale byli z Ukrainy i pani była precudna. Zajrzała mi do woreczka, powiedziała: „*lesiczki!*”. Wschód Europy docenia grzyby. No, królewskie żarcie.

KYA: Może to są lisiczki, wiesz – rude grzybki w sumie.

KUBA: Może leśne, może rude, tak. Ale miałem furę. Kurek było tak dużo, że przestałem je zbierać, bo nie miałbym już co z nimi zrobić. Nie dlatego, że się skończyły – już nie było sensu, żebym miał więcej. Miałem przy sobie jakieś ćwierć kilo do 300 g kurek.

KYA: Ile można tego zjeść ;) Znaczący można codziennie, ale na raz...

KUBA: Ale tak, zeżarłem. Najbardziej zazdrościł Amerykanin, który zobaczył patelnię z kurkami w takiej ilości. Użyłem największej, jaka była, żeby je usmażyć, wiadomo, że są duże na początku. I powiedział, że u niego gdzieś tam,

nie wiem, w stanie Illinois taka porcja kosztuje 50 dolarów. Ja to nazbierałem – idąc, niespecjalnie musiałem zbierać ze ścieżki. Po prostu rosły przy ścieżce, tylko szedłem i wrzucałem. Zaimprovizowałem woreczek z jakiejś sakwy, którą miałem.

KYA: Przy czym od razu tutaj zaznaczmy, że Kuba wie, które grzyby są jadalne.

KUBA: Tak. Zbieram grzyby od czwartego roku życia świadomie i kurki rozróżniam.

KYA: I pod okiem fachowca się uczyłeś.

KUBA: Pieprznik jadalny – rewelacyjny grzyb. Do pomylenia z lisówką pomarańczową. Mała dygresja – lisówka Cię zatruje albo zabije, więc trzeba rozróżniać, o.

Wróćmy, tak, do...

KYA: Wróćmy teraz do zdrowych rzeczy.

KUBA: Wróćmy do zdrowych rzeczy. Gdzie myśmy w ogóle byli? A, kupujemy naczynie odporne na otwarty płomień, kupujemy butlę na miejscu – nie wieziemy jej samolotem. Kupujemy nakładkę na tę butlę, która jest takim palniczkiem gazowym, i kupujemy lekkie plastikowe coś, co jest z jednej strony łyżką, a z drugiej widelcem. I ten widelec ma ząbki, bo jest w fragmencie nożem.

KYA: Spork.

KUBA: Tak, taki spork. I ten spork w mojej ulubionej wersji, którego niestety zgubiono mi w trakcie wylądowywania z samolotu. Dostałem już bez mojego sporka, wypadł niestety, źle go zapakowałem – mój błąd. Kupiłem se nowy. No a kosztuje nie wiem, paręnaście złotych. Spork jest w małym, leciutkim, plastikowym futerale. Czyli chodzi o to, żeby spork, którym jemy, no umówmy się

– wsadzamy go do ust, tam jest jedzenie – żeby go nie trzymać w plecaku z całą resztą, no otwartych.

KYA: Żeby się nie usyfił.

KUBA: Więc jest w futorialiku. Ładnie się pakuje wzdłuż jakieś tam powierzchni pionowej i tyle. Jest leciuteńki.

KYA: Masz jakiś talerzyk?

KUBA: Nie. No bo co – jedzenie liofilizowane jem z torby albo robię puszkę fasoli. Uwielbiam – fasola Heinz a włana do mojego naczynia i zrobiona na płomieniu.

KYA: Ciepłutka.

KUBA: Po co mi talerzyk? Mam swój garnuszek. A w tym samym garnuszku robię herbatę. Najpierw jesz fasolę, a potem pijesz herbatę ze szczura, która najczęściej jest...

KYA: ...o smaku fasoli.

KUBA: Tak. Tak niedobra, że ta fasola jej tylko pomoże (*Kaja chichocze*). I to zamyka chyba temat.

Teraz pomyślcie sobie tak: jeżeli wybieracie motyw, gdzie wiecie, że będziecie spali pod dachem codziennie, że noc nie kończy się w namiocie, i wiecie, że będziecie mieli co jeść i to coś ciepłego. Trzeba zjeść coś ciepłego, no nie ma bata, tak? Nie przy takich odległościach. To wtedy odpuszczacie żywność liofilizowaną, gaz, naczynie, w którym możecie zagrzać, palniczek, namiot, materac. Odchodzi 10 kilo lekką ręką. Batoniki bierzecie i tak, no bo to musicie mieć.

KYA: A batoniki ważą nic.

KUBA: Jest usługa w bardzo wielu krajach, w tym w Irlandii i w Szkocji, że jeżeli jest oficjalny szlak, a po takich ja łązę, to są firmy, które mówią: „weźmiemy twój większy plecak”. Czyli np. chcesz mieć więcej ubrań, bo chcesz

mieć komfort albo chcesz pójść wieczorem do dobrej restauracji w miasteczku i chcesz się przebrać. Ja się nie przebieram – ja idę w trekkingowych ciuchach, o czym też za chwilę, jak to zrobić, żeby Cię nie wyrzucili.

Mianowicie – być w Szkocji! Gdzie nikt nie wyrzuca śmierdzących, spoconych ludzi z restauracji. Ludzie, którzy chcą ich wyrzucić, są wyrzucani. Ja w tym roku raz chciałem usiąść na zewnątrz, powiedziałem kobiecie, że bardzo przepraszam, ale śmierdę. I ona się na mnie spojrzała jak na idiotę i powiedziała, że bym usiadł przy stoliku jak człowiek, przyniosła mi wodę, a potem przyniosła mi menu.

No, więc wtedy ta firma za pieniądze wozi ci plecak z miejsca A w miejsce B, a Ty z lekkim plecaczkiem z wodą, przeciwdeszczem...

KYA: ...dyrdasz sobie do tego miejsca.

KUBA: Dyrdasz. Też to jest taka opcja, tylko to kosztuje.

Przeciwdeszcze. Należy kupić oddychające spodnie, oddychającą kurtkę. Uwaga – jeżeli będziemy chodzili z ciężkim plecakiem, kupujemy kurtkę, która jest do tego dostosowana. Zwykła przeciwdeszczowa oddychająca przetrze się od ciężkiego plecaka. W dobrym sklepie zadadzą Ci pytanie: „jak ciężki jest pana, pani plecak?”. Ja powiedziałem: „mój ma -naście do 18 nawet”, przypuszczam, że w tym roku może przez chwilę miał nawet więcej. To pani powiedziała: „a-ha” i poszła do magazynu i wróciła z kurtką kilkuwarstwową. I wyobraźcie sobie – ciężki plecak będzie szorował przez tysiące kroków po tej kurtce, no szkoda zmarnować drogi przeciwdeszcz. Bo one są drogie, to będzie jedna z najdroższych rzeczy po namiocie. Spodnie przeciwdeszczowe kosztowały mnie grubych kilka stów. Kurtka przeciwdeszczowa po

przecenie kosztowała tysiąc kilkaset. Ale uwaga – oddychająca. Wytrzymująca ciężki plecak, taka, która ma rozpinane powierzchnie pod pachami. Jeśli deszcz jest mały, można rozpiąć.

KYA: Wentylacja.

KUBA: Czemu się kisić, jak nie trzeba, tak?

KYA: Oczywiście.

KUBA: Przy szkockiej mżawce – fun fact – nie zakłada się kurtki przeciwdeszczowej.

KYA: Wszyscy uważają, że to po prostu jest wydarzenie humorystyczne, że jest mżawka.

KUBA: Szkocka mżawka jest po prostu wysokim poziomem wilgoci. Jak wiatr wieje, to jeszcze potrafi od spodu padać.

KYA: A, czyli po prostu nic nie da kurteczka.

KUBA: Znaczy da, tylko jakby... Na przykład jak jest ciepło, to mżawka szkocka paruje tak samo szybko, jak spada. Znaczy – po co się pocić? Nawet umiarkowanie przewiewna kurtka cię spoci w którymś momencie, no bo idziesz, generujesz dużo ciepła, tak?

KYA: Jasne.

KUBA: Mitochondria ci tam sapią. Kurtkę się zakłada, jak zaczyna padać normalny deszcz i tyle. Więc należy ją mieć i na tym się też nie oszczędza.

Chodziłem kiedyś, przez długi czas chodziłem z kurtką za 400 zł i pięć minut po jej założeniu w środku był Bajkał. Byłem po prostu spocony, bez sensu zupełnie. Była wygodna, tylko nie oddychała.

Co więcej – droga kurtka wytrzyma więcej milimetrów deszczu. Kurtki mają wyznaczone, jak bardzo oddychają i ile milimetrów deszczu wytrzymają. Nie ma brezentu gumowego, który... Znaczą, jak ktoś chce chodzić w brezentie gumowym, no to będzie poccił się w sposób nieprawdopodobny, wykończy się. W związku z czym wiadomo, że kurtka, nawet najlepsza, najdroższa – były takie za dwa i pół tysiąca, za trzy –

KYA: O matko.

KUBA: One przemokną. Tylko, że moja na przykład w tym roku przy żadnym deszczu nigdy nie przemokła. O.

KYA: Jak zapomnieliśmy jeszcze o czymś ważnym, co trzeba mieć w asortymencie, to albo dopiszemy w komentarzu, albo Wy napiszecie w komentarzach :D



KYA: Opowiedz mi teraz, gdzie byłeś w tym roku.

KUBA: W tym roku poszedłem na szlak, który ma wersję krótkiej 124 km, w wersji dłuższej 155 km. Jest to szlak, który nazywa się Rob Roy Way, czyli Droga Rob Roya – bohatera narodowego szkockiego. Blisko tego szlaku znajduje się też jego grób, postać historyczna. Ten szlak wymaga... No, ja go zrobiłem w sześć dni. Mniej doświadczonych osób lub chcących nie pędzić, tak jak ja trochę czasem pędziłem, mogą go spokojnie robić osiem-dziewięć dni. Jest to szlak, na którym najwyższy punkt miał 600 m, największa różnica, którą pokonałem, miała 545 m, suma różnicy wzniesień – to już jest mniej istotne, ale tam parę kilometrów tego wychodzi, czyli ile w sumie musiałem się poprzeganiać. Najdłuższy odcinek miał ponad 36 [km] i to było w danych warunkach, przy danym poziomie

zmęczenia dla mnie za dużo. W tym roku robiłem ten szlak wkrótce po infekcji wirusowej. Byłem...

KYA: Byłeś przeziębiony.

KUBA: ...bardzo osłabiony i to kosztowało. Normalnie 36 zrobiłbym zmęczony. W tym roku 36 zrobiłem dużym kosztem, za dużym w sumie. Najkrótszy odcinek to był odcinek humorystyczny – miał 15 km. Ale był cudowny, bo był ostatniego dnia, kiedy musiałem po prostu dojść do miasta docelowego. I to było fajnie, bo z triumfem i honorem o 13:00 wlałem w to miasteczko, usiadłem w pięknym ogrodzie – bo się w takim ogrodzie pamięci poświęconym poległym w czasie II Wojny Szkotom kończył ten szlak. I miło, i mogłem pójść do hotelu o 14:00 i się rozwalić, wziąć prysznic i używać życia.

Najdłuższy odcinek kosztował mnie czas od 9:00 do 19:00 z godzinną przerwą. Doszedłem w stanie, którego nie chciałbym powtarzać.

KYA: Oookay?

KUBA: Między innymi moja dziura w stopie. Ale przede wszystkim stopień wyczerpania, o.

Ale był też dzień, kiedy miałem 35, który kosztował mnie dużo mniej. Widocznie kwestia dyspozycji, dnia, temperatury też.

KYA: Ciśnienia...

KUBA: Wzniesień...

KYA: Duszności...

KUBA: Tak. A najgorsze wzniesienie pokonałem z kolei – to był dzień, kiedy miałem 20 km do zrobienia, najwyższe wzniesienie było tam. To był cudowny dzień, żyć nie umierać.

Podzieliłem szlak na sześć odcinków. Tak naprawdę powinienem był na troszkę więcej. Odradzałbym robienie trzydziestu paru kilometrów. Wydaje mi się, że zdrowy rozsądek w moim przypadku po wirusówce kończył się na 26. 35 mógłbym robić, gdybym był zdrowy przed wyjazdem, to tak.

KYA: Jak byłeś dzieciakiem, to po prostu łąziłeś z ojcem i to były limity naszego ojca, ile można przejść w ciągu dnia i ile mamy czasu.

KUBA: Dużo :D

KYA: Dużo :D Kiedy zacząłeś mierzyć, ile właśnie dajesz radę przejść?

KUBA: Spacerzy mierzone – na studiach. Dlatego, że jako nastolatek, oczywiście... Turbo-dużo jako małe dziecko łąziłem z tatą na grzyby. I to naprawdę były duże odległości, to nie było 5 km. Znaczą warunek był taki – jadę z tatą na Mazury, bo on też tam przecież pracował, pod warunkiem, że dam radę łązić tam, gdzie on. Ma do zrobienia ileś tam rzeczy, tak?

KYA: Tak, on tam musiał zwiedzać myszy, ślimaki, grzyby, co tam jeszcze.

KUBA: Czasem na jezioro się tam wypływało. No, kilkanaście kilometrów lekką ręką jako kilkulatek potrafiłem pewnie zrobić. I to też jest istotne, naprawdę istotne.

KYA: Ale Ty zawsze byłeś żywym i energicznym dzieckiem, to nie był problem.

KUBA: Lubilem łązić, tak. Lubilem też pływać – to od razu ważne. Ja mam bardzo duży background basenowy i to jest nie bez znaczenia, bo to buduje nogi i to buduje ramiona.

KYA: I kondycję, i oddychanie też.

KUBA: Tak. I oddychanie, bo trzeba bardzo miarowo. I ja rzeczywiście w wodzie czuję się dobrze, co też się przydaje.

No, zacząłem mierzyć dlatego, że moja przygoda z górami zaczęła się dopiero na studiach, na samym początku studiów – i zaczęło się od okolic Krynicy Górskiej. Potem Bieszczady się trafiły, potem się trafiły Tatry Słowackie parę razy, Bieszczady też parę razy. Trafiły się Dolomity, trafiły się Alpy Francuskie – oczywiście to już nie w czasie studiów. Trafiły się, co bardzo przyjemne, Góry Skaliste w Kanadzie, ale nie hardkorowe. To bardziej było zwiedzanie Kanady z bardzo fajną częścią w Górach Skalistych. I trafiło się bardzo dużo Mazur, które są fajnym terenem w ogóle, żeby spacerować, żeby ćwiczyć nogi.

KYA: I w ogóle, żeby poćwiczyć troszkę.

KUBA: Tak. I byłem świadom na samym początku posiadania lat dwudziestu, co to znaczy na przykład w Bieszczadach szlak oznaczony jako 5 do 6 godzin, z przewyższeniem 1000 m, 800 m, 1200 m. Najwyższy szczyt w Bieszczadach ma 1400-coś, jeżeli dobrze pamiętam... To jest Tarnica. A miejscowości są położone niżej oczywiście – no bez przesady, one też są na kilkaset metrach, więc różnica wysokości to nie jest 1400 m. Natomiast no tak, tam można spokojnie kilkaset metrów zrobić. Gdyby ktoś chciał trenować przed Szkocją i Irlandią albo przed Norwegią, to Bieszczady będą rewelacyjne.

KYA: Ty jeszcze robisz taką rzecz przed każdym swoim wyjazdem ostatnio, że zaczynasz dbać o dietę i szczuplejesz. Dlaczego chcesz schudnąć przed wyjazdem?

KUBA: Tak, chudnę – ostrożnie, to podkreślam, nie na wariata. Zdaję sobie sprawę, że muszę mieć energię i nie mogę być pozbawiony jakoś tam zupełnie tkanki tłuszczowej.

KYA: Nie masz być wiotki, tylko...

KUBA: Może inaczej. Zacznijmy od właściwej strony. Ja zimą nadużywam i zimą nabieram z przodu nieco opony – niewidocznej, ale nabieram. Ona jest odczuwalna! Ona jest odczuwalna na przykład przy zakładaniu spodni itd., itd. Ona jest też odczuwalna dla kolan. Kolana mi w którymś momencie zgłaszają, że to jest ten moment, że przegiąłeś.

KYA: A, twój organizm dobrze się zna.

KUBA: Tak, ja absolutnie nauczyłem się słuchać organizmu. Moja bezpieczna granica, żeby założyć plecak ważący kilkanaście kilo – bo trzeba pamiętać, że ja będę ważył razem z tym plecakiem. Czyli moje kolana dźwigną mnie plus kilkanaście kilo plecaka – to jest 90 kg. A więc wiem, że przed wyjazdem muszę się powolutku doprowadzić do 90 kg, co oznacza zrzućcie, nie wchodząc w szczegóły, kilku kilogramów. I zajmuje mi to kilka tygodni.

KYA: Powolutku.

KUBA: Tak, powolutku sobie tam zrzucam.

KYA: I ćwiczysz w tym czasie.

KUBA: Łażę, nieno, oczywiście, że łażę. Przede wszystkim no chodzenie, tak.

KYA: Pływasz?

KUBA: Zdarzały mi się w poprzednich latach, tak, jak najbardziej, bardzo intensywne treningi pływackie. Znaczą

intensywne – codziennie szedłem na basen. W tym roku ze względu na wirusówkę nie mogłem – i to się zemściło. Wirusówka zablokowała mi możliwość pójścia na basen. W trasie to odczułem tak, że byłem gorzej fizycznie przygotowany, po prostu.

Należy sprawdzić, jakie są odległości i przede wszystkim – mega ważne – należy obejrzeć profil trasy, bo 20 km z przewyższeniem 600 m to jest co innego niż 20 km na płaskim albo na Mazurach na pagórkach, tak? Trzeba spojrzeć i człowiek po jakimś czasie się zna.

Dlatego Bieszczady są fajne na początek. Wejdiesz na połoninę, zejdziesz z połoniny i już wiesz, w jakim stanie jesteś, jak przejdziesz jedną połoninę. Jak potem zobaczysz profil szlaku szkockiego, gdzie klasyką jest 400 m wzniesienie, 500 m, 300 m – sześć takich wzniesień, tak?

KYA: I to nie zawsze jest bardzo ostre wzniesienie.

KUBA: Nie. Chociaż bywają ostre i na profilu to widać, czy ono jest ostre, czy nie. Potem należy, o czym później powiemy, zapoznać się z opisem trasy. Czytać mapy, patrzeć na poziomice, zobaczyć: „o cholera, gęste poziomice. Tu będzie hardkor”. Na podejściu zużywasz więcej wody. Masz sześć podejść – weź więcej wody.

KYA: I kolana też inaczej pracują pod górkę niż z górki.

KUBA: Nienawidzę zejść. Uwielbiam wejścia.

KYA: Ja odwrotnie :D

KUBA: Mogę wchodzić i wchodzić, i wchodzić, i wchodzić. W tym roku miałem tak, że jak wchodziłem, to przemyślałem pół życia. Jak schodziłem, to mnie bolało głównie (*Kaja się śmieje*). To było duże zasko... Znaczą nie było zaskoczeniem, że zejścia bolą, bo zejścia wymagają

innych mięśni, więc bolał na przykład przód nóg – no, czuć mięsień, który znajduje się przy kości piszczelowej. Po prostu się pali.

KYA: Inaczej się zgina stopa w stosunku do łydki.

KUBA: Kostki mi kłęły przy schodzeniu, na czym świat stoi – bo hamowały. Cały ciężar szedł na nie. Przy wchodzeniu? *[tonem: łatwizna]* Tył ud, tyłek...

KYA: Żelazo! *[w sensie trwarde]*

KUBA: Ja jestem tak zbudowany, że mogę... No, był najśmieszniejszy moment, kiedy odpoczywałem przy bardzo dużym wzniesieniu, na pięknej takiej platformie z trawy zrobionej sobie siedziałem, patrzyłem sobie na dolinę – i zobaczyłem, że jadą rowerzyści. Siedziałem już z 10 minut, więc pomyślałem, że no rzeczywiście, pora ruszyć tyłek. Założyłem plecak. Panowie rowerzyści na profesjonalnych rowerach kolarskich podjeżdżali pod górę, tą samą ścieżką co ja, asfaltówką wąską. No i ja tam mozolnie się piąłem w górę z tym plecakiem, oni pedałowali. No byliśmy wszyscy bardzo zmęczeni, na otwartym słońcu. Asfalt miał ze 40 *[stopni Celsjusza]*?

KYA: Jasne.

KUBA: Powietrze ze 30, wilgotność 90%?

KYA: Super :D

KUBA: Więc miło. Dolina szkocka jest takim w ogóle mikroklimatem, tam rośnie np. dużo paproci, wyobraźcie sobie...

KYA: To musi być piękny widok.

KUBA: Tak. I generalnie pan się ze mną przywitał, który zamykał ten mały peleton, i z bardzo wyczuwalnym sarkazmem w głosie powiedział coś w stylu: „what a lovely

day” *[rechoczą]*. Ja widziałem, że mu się palą uda. Miał takie – wyobraźcie sobie kolumnę grecką zamiast uda.

KYA: I taki lekki dym unoszący się.

KUBA: Tak. Mi uda, tyłek i ramiona też. I oni pedałowali minimalnie szybciej niż ja szedłem. Długo mnie wyprzedzali, długo, tak – to są te momenty, kiedy człowiek siada... Dalej wolę wchodzenie od schodzenia. Schodzenie po prostu strasznie, strasznie chwilami obciąża stawy. Wchodzenie nie, wchodzenie obciąża mięśnie. Stawy są leniwe, no nie? Jak wchodzisz, to pracują, oczywiście, pewnie ortopeda by mnie za to zgnoił, ale tak. Zejście to jest po prostu straszny nacisk na kostkę, na kolano, na biodro.

Więc o – dużo pływać, tak, dużo chodzić i bardzo dobra rada, którą dostałem od naszych wuefistów, i ona się sprawdza rewelacyjnie, zresztą to samo znają osoby, które biegają. Na pytanie moje do naszych wuefistów, którzy są rzeczywiście zawodowcami: „słuchajcie, jak się rozgrzać, jak wstanę z łóżka?”. Oni mówią: „nie rozgrzewaj się, jak wstaniesz z łóżka. Rozciągnij się, w sensie zrób stretch, tak? Przeciagnij się, rozprostuj nogi, pójdz do kibla” – tyle.

KYA: Wyciągnij stopę, złap się za palec...

KUBA: Tak, ale w ogóle nawet nie to. Rozciągniesz się – idąc. Jeżeli Twoim sportem jest chodzenie, to Twój pierwszy kilometr będzie rozciągnięciem nóg. No bo wiadomo – no nie wstań w piżamie, nie załóż plecaka i nie pójdz – ale tu się śmieję.

Natomiast jak skończysz dzień, to musisz zastosować ćwiczenia rozciągające, bo rano i w nocy będziesz biedny. To tak, jak po maratonie się nie rozciągnąć, to jest

śmierć w oczach trochę. W związku z czym stosuję normalne zwykłe ćwiczenia rozciągające, które poleci fizjoterapeuta, lekarz.

KYA: Wuefista, wuefistka.

KUBA: Wuefista. Serio. Ludzie, którzy odpowiadają za bezpieczeństwo dzieciaków, pokonczyli AWF, więc o mięśniach wiedzą sto razy więcej ode mnie. Więc się rozciągam i robię to najczęściej po prysznicu. Bo mięśnie puszczają pod wpływem wody, ciepłej zwłaszcza. Nie gorącej, ciepłej. Pamiętajcie – nie gorący prysznic. Ani nie zimny, w miarę możliwości. Tylko mięśnie trochę puszczą – i wtedy je rozciągnąć. Parę ćwiczeń rozciągających. Będzie bolało, będzie zesztywniało, tak...

KYA: Ale rano będzie lepiej.

KUBA: Ale rano będzie mógł wstać i iść. Albo będziesz mogła wstać i iść. No i oczywiście dostosować się do swoich możliwości. Na przykład jeżeli nie wiecie w ogóle, na co Was stać, to serio – pojedźcie najpierw na Mazury do jakiegoś gospodarstwa agroturystycznego albo do znajomych, którzy mieszkają przy lesie, mają działkę. I sprawdźcie, co się stanie... Albo w Kampinos. Z pętli na Młocinach do Kampinosu i z powrotem. W sensie dojechać autobusem do Kampinosu, pójść na szlak – są oficjalne. I zróbcie 20 km z lekkim plecakiem, na płaskim. Kampinos jest płaski jak nieszczęście.

KYA: Lekki plecak to jest jaki? Pięć kilo?

KUBA: Lekki plecak to jest przeciwdeszcz, woda, zapas jedzenia – trzy kilo.

KYA: OK.

KUBA: Tyle. Nie widzę potrzeby więcej. Scyzoryk wziąć na wszelki wypadek – może znajdziemy grzyba albo

złapiemy kleszcza. Apteczkę warto mieć zawsze przy sobie, tak. No nie wiem, coś sobie zrobimy, trykniemy.

KYA: Zawsze jakąś malutką.

KUBA: Mała apteczka. I to rzeczywiście warto kupić w dobrym źródle, bo apteczka nieatestowana potrafi zrobić krzywdę. Otworzyć apteczkę i znaleźć w niej plasty tylko.

Pójść do tego Kampinosu. Zorientowaliście się, że pasuje Wam 15 km w ciągu dnia. I macie zapas sił. To teraz pojedźcie na Mazury, gdzie są góry i dołki, i zróbcie góry i dołki – więcej. Dociążcie plecak do dychy i zobaczcie. Pojedźcie w Bieszczady albo do Krynicy Górskiej. Albo gdziekolwiek, no, w Polsce jest gdzie wybierać.

KYA: W Polsce jest gdzie łązić.

KUBA: Jura Krakowsko-Częstochowska, przepiękna. Góry Stołowe, no to jest w ogóle cudne miejsce.

KYA: No i także w Polsce, umówmy się, jesteś wszędzie dość blisko cywilizacji – na wypadek, gdyby się nie daj borze coś stało.

KUBA: Na południu macie Kraków, Rzeszów, Jelenią Górę. No, jest gdzie. Śląsk to jest fantastyczne miejsce do chodzenia. Przecież sama Jura jest zamknięta między miastami tak naprawdę, to jest przestrzeń. Jak się PKP jedzie na południe, to się przecina gdzieś tam te okolice. Więc warto.

I dopiero jak zobaczycie, że jesteście w stanie mimo upału i spocenia się podejść pod górę naprawdę długo... Zdarzały się podejścia, które trwają półtorej godziny, dzieli się je na odcinki. Ale no to jest wysiłkowe. Jak ktoś tego nie cierpi, no to po co?

KYA: To poczuje od razu i przynajmniej zorientuje się – blisko do domu.

KUBA: Nie warto. Zaczniście sobie wtedy trenować, łązić. No, jakaś gradacja. To jest tak, że mój pierwszy raz w górach był strasznie przykrym fizycznie doświadczeniem. Fajnym psychicznie, ale fizycznie strasznie zapłaciłem, strasznie. W ogóle nie pracowały te grupy mięśni. Nigdy nie byłem przyzwyczajony do takiego wysiłku. Nie umiałem wchodzić, nie umiałem oddychać, nic nie umiałem.

KYA: Nie miałaś dobrego sprzętu. Nie miałaś akcesoriów, które są dobrej jakości...

KUBA: Chodziłem w dobrych butach takich do lasu, tak, ale nie na podchodzenie pod górę. Ale się okazało, że drugi raz w górach był dużo prostszy. Po prostu się okazało, że ten pierwszy raz uruchomił pewnie jakieś tam partie mięśni, które zapamiętały sobie, o co chodzi, i już było lepiej. Więc powolutku, powolutku. Jeżeli ktoś ma jakieś tam tło basenowe – to super. Jak ktoś dużo łązi, zbiera grzyby często, spaceruje, biega – to super. Tylko bieganie to nie to samo, to nie będą te mięśnie dokładnie. Ale tak, bieg pomoże.

KYA: To nie jest ta sama powierzchnia jednak, po której się chodzi.

KUBA: Tak. Ani buty, do których nie będziecie przyzwyczajeni – jeśli biegacie, to nosicie zupełnie inne buty. Tak, dać sobie czas i na pewno, na pewno, na pewno nie robić takiego numeru, że nigdy w zasadzie nie chodziłem, siedzę za biurkiem długo, to teraz sobie strzelę stukilometrowy szlak w Szkocji.

KYA: W dziesięć dni.

KUBA: To nawet się nie skończy. To się źle zaczyna :D

KYA: A szkoda sobie zepsuć, jeżeli to ma być fajne.

KUBA: Albo zrobić tak, że jak człowieka bardzo pili, to zrobić taki szlak właśnie z firmą, która przywiezie bagaż, i mieć przy sobie bardzo lekki bagaż. I dzięki temu np. starsze osoby mogą tam uprawiać taki sport.

Chociaż 72-letni trekker z ciężkim plecakiem, który szedł dużo szybciej ode mnie w tym roku, dał mi do myślenia :D On w zasadzie leciał w porównaniu ze mną.

KYA: On to robi już pewnie dłużej.

KUBA: 700 mil rocznie. Jedna mila – 1,6 km. Ja nie robię 700 mil rocznie :D Robię -dziesiąt mil rocznie, bo jestem nauczycielem i nie mam czasu na chodzenie przez większość czasu.

KYA: A po korytarzach dużo nie biegasz.

KUBA: Tak, chociaż, co ciekawe, dużo więcej niż myślałem. Krokomierz to była zgroza, jak zobaczyłem, ile robię dziennie. Teraz jeszcze mam strategicznie, bo moja nowa praca ma daleko do przystanku, to jest rewelacja.

KYA: Super. Pogadamy w zimie!

KUBA: 800 metrów. W zawiei śnieżnej – rewelacja. W Wilanowie nasza główna trasa, jak dochodzimy ze szkoły do przystanku, to jest tunel wiatrowy. Jak idziesz do szkoły, to masz w twarz, ale jak wychodzisz, to masz plecy, to jest rewelacja (*Kaja się śmieje*). Fruniesz do domu po prostu jak szalony!

Więc zadbać, tak, zadbać o przygotowanie fizyczne i nie wstydzić się pójść, zapytać się fizjoterapeuty, wuefisty jak się ma kogoś znajomego, czy kogoś, kto prowadzi zajęcia jakieś fitnessowe. Czy w ogóle trenera, który się zna

i będzie dawał dobre rady. Albo zapytać się ludzi w takim właśnie sklepie, którzy fizycznie są przygotowani.

To jest fantastyczne. Mam tam taką ulubioną panią, która jest bardzo konkretna, świetnie doradza, ma lekko schrypnięty głos. Pozdrawiamy Siwą, dogadałabyś się z tą panią w trzy sekundy. Jest to pani mniej więcej postury cioci Siwej. Jest to pani, na której widać wspinaczkę skałkową. Ta pani – widać, że wisi, zwisa, wspina, podciąga. Widać, że gdyby chciała, to wskazującym palcem złamałaby mi kark prawdopodobnie. To taka siła, że się wisi całym ciałem na dwóch palcach w zagłębieniu. I po niej widać, że ona tkanki tłuszczowej to ma co kot napłakał. Tak, to jest inny rodzaj wysiłku.

KYA: Słyszę, że ją szanujesz.

KUBA: Tak, to jest respekt. No, szanuję ją od momentu, kiedy wybrała mi ze trzy, cztery sztuki, patrząc się na moją posturę. To jest śmieszne, bo pani, która jest wielkości... Moim zdaniem waży połowę tego co ja i przyglądała mi się bardzo bacznie. To jest ciekawe, bo jak człowiek Ci się przygląda, nawet w miejsca intymne Ci patrzy, ale widać, że nie patrzy się creepersko, tak, tylko patrzy się...

KYA: ...profesjonalnym wzrokiem.

KUBA: Fachowo, trochę jak chirurg by Cię oglądał. I robi takie: „mhm, OK, dobra, dobra. To proszę mi dać pięć minut w magazynie”.

I to jest różnica między wejściem do takiego sklepu, a wejściem do sklepu, gdzie: „jaki rozmiar pan ma?”. Raz nawet się zdarzyło, że ja powiedziałem, że mi się ubranie podoba, ale pani powiedziała, cytując: „ale mi się ono na panu nie podoba”. I to był ton: „zdejmuj pan to”. To nie był ton: „OK, skoro pan chce” ;)

KYA: I Kuba wtedy – baczność, spoczni, oddaje spodnie.

KUBA: Tak. Oddajesz tej pani to ubranie i czekasz, aż przyniesie Ci nowe, bo ona wie, co się stanie, jak je założysz. Chciałem kupić kurtkę za małą o jeden rozmiar, tylko nie wiedziałem, co to oznacza, kurtka z małą o jeden rozmiar. To nie jest za ciasna kurtka. To jest kurtka, pod którą jak założysz ileś warstw, a na nią plecak, to ona nagle zrobi się za mała trochę i obetrze Cię tak, że zejdziesz. Ale słowo daję – ona wisiała na mnie. Byłem przekonany, że przestrzeliliśmy.

KYA: Że jeszcze zmieścisz ileś rzeczy.

KUBA: Pani takie: „nie, nie, nie, niech pan zdejmie tę kurtkę”. O.



KUBA: I jak szedłem pierwszy raz, trzy lata temu, nie na wycieczkę górską typu „wychodzę z tego samego punktu i zwiedzam wszystkie możliwe kierunki, ale wracam w to samo miejsce”, tylko wziąłem na plecy namiot, gaz, batony i wszystko – jak pierwszy raz zrobiłem wycieczkę szlakową, to byłem już do tego fizycznie przygotowany. Ten wyjazd poprzedziła bardzo duża ilość pływania na Warszawiance na pięćdziesiątce. Pięćdziesiątka była rewelacyjnym przygotowaniem.

KYA: Bardzo lubię pięćdziesiątki. Dwudziestki piątki zawsze zostawiają we mnie niedosyt.

KUBA: Denerwuje mnie dwudziestka piątka.

KYA: Jest za mała. Od razu się walę w rękę.

KUBA: Ja w basenie myślę, planuję sobie dzień, zastanawiam się – bo pływam jak robot. W związku z czym

w pięćdziesiątce mam czas przemyśleć coś, a w dwudziestce pięćce wyrznię głową, zanim zdążę zaplanować zakupy.

KYA: Kiedyś liczyłam. To kilka ruchów i ja jestem zła, bo właśnie się walnęłam o krawędź.

KUBA: Ale tak, chodzenie, chodzenie z obciążeniem. Dwa najgłupsze pomysły, jakie można, na jakie można wpaść, to pójście w nowych butach bez uprzedniego ich sprawdzenia – i pójście pierwszy raz z ciężkim plecakiem na właściwy szlak.

KYA: Jakie błędy zrobiłeś Ty?

KUBA: Pójście pierwszy raz z ciężkim plecakiem na właściwy szlak (*Kaja się śmieje*) – to był mój błąd. Chodziłem wcześniej z kilkukilogramowymi plecakami.

KYA: A potem nagle dowaliłeś kilkanaście kilo?

KUBA: A potem nagle dowaliłem – ale, co ciekawe, też nauczyłem się... O błędach za chwilę. Chyba że teraz o błędach.

KYA: O błędach za chwilę. Wróćmy jeszcze chwilę do szlaków. Bo teraz byłeś w Szkocji, w zeszłym roku byłeś...

KUBA: W zeszłym roku zrobiłem szlak Kerry Way na półwyspie Iveragh, który jest w Irlandii na południowym zachodzie teźże, wystawiony bardzo pięknie w Atlantyck. Jest tam mikroklimat taki zbliżony do niebezpiecznie okolic Morza Śródziemnego chwilami. Jest to cudowne miejsce, 210 km, zrobiłem je w osiem dni. Wymagający fizycznie szlak, który jest pętlą, co fajne. Kończy się w miasteczku Killarney, w którym się zaczyna. Z Killarney pochodzi Michael Fassbender. Jak chcemy się uśmiechnąć, to tak – Pride of Killarney: Michael Fassbender.

I ten szlak był rewelacyjny, bo Irlandia jest nieco inna od Szkocji. Irlandia, z mojego doświadczenia, na pewno ma bujniejszą zieleni niż Szkocja, więc jest troszkę inny krajobraz – jest dużo bardziej na południe niż Szkocja. Natomiast z mojego doświadczenia – i to było trudne – Szkoci są dużo bardziej gościnnie- otwarto- w sposób oczywisty serdeczni. W taki dobry oczywisty. Chociaż gospodarz w tym roku powiedział mi w Szkocji, że to jest „Highland hospitality”. Tak trzeba, inaczej nie wolno. Ale on powiedział: „Remember, we are aggressive people. But that’s Highland hospitality”.

KYA: To z Polakami się dobrze można dogadać...

KUBA: Inny rodzaj gościnności. Szkoci są, moim zdaniem, dużo bardziej realnie otwarci na ludzi, niż – co ciekawe przy ich historii, prawda? – niż przeciętni Polacy niestety są. Znaczący moje doświadczenie jest takie, że ja w Szkocji oddycham bardzo. Bardzo, bardzo. Dużo mniej dziwi się pewnym rzeczom, są dużo bardziej akceptujący dla różnych zachowań. Bardzo dużo moich rozmów ze Szkotami polegało na tym, że mówili, że oni nie rozumieją homofobii, nie, nie, nie są w stanie ogarnąć, o co w ogóle w tym chodzi.

Ale tak w ogóle Szkoci są bardzo otwarci z mojego doświadczenia. Natomiast Irlandczycy gościnni – tak. Zadbają o Ciebie. Natomiast oni byli bardziej na dystans i to było dla mnie trudne.

KYA: Bo tak trochę nie wiesz, jak rozumieć ich zachowanie do końca?

KUBA: Tak. Oni bardziej robili – zadbamy o Ciebie, dostaniesz tam, nie wiem, pościel, miejsce pod namiot itd. – byli bardzo mili. Nikt mi nigdy – podkreślam, Irlandia

była cudna – nikt mnie nigdy źle nie potraktował, zawsze dostałem, co trzeba.

KYA: Aaale?

KUBA: Ale w Szkocji miałem długie rozmowy o życiu, w Irlandii miałem je wyłącznie z nieirlandczykami. Miałem jest naszą przyjaciółką wspólną, Polką, miałem je z małżeństwem Niemców, którzy kupili ziemię w Irlandii i mają gospodarstwo agroturystyczne. Miałem je z Angielką mieszkającą w Waterville w Irlandii – inżynier pracująca kiedyś dla NASA, przeciekawa osoba, ale nie Irlandka. I honor Irlandii uratowała przesympatyczna starsza pani w Caherciveen – czy jakkolwiek powinno się czytać tą nazwę, to bywa trudne – która obejrzała ze mną ćwierćfinał Mistrzostw Świata w piłce nożnej rok temu, chciała mnie poczęstować całą torbą frytek. Już na szczęście zdążyłem zjeść, więc podziękowałem. A następnie przyszły jej staruszki przyjaciółki i każda chciała mi dać batonika.

KYA: Ooo, aaaw.

KUBA: I to faktycznie było miejsce, gdzie Irlandki chciały ze mną gadać, były miłe, otwarte, były ciekawe przede wszystkim, i gdzie nie było na zasadzie: jesteś mile widziany, ale...

KYA: ...każdy sobie rzepkę skrobie.

KUBA: Ale każdy sobie. Są osoby – od razu mówię – które twierdzą, że poczuły się dokładnie na odwrót. Że Szkoci byli meh-meh, na dystans. A Irlandczycy byli joyful i merry, tak.

KYA: No to trzeba pójść i posprawdzać.

KUBA: Tak. To, na co zwróciłem uwagę – faktycznie dużo osób mówiło, że w Dublinie byli faktycznie bardzo otwarci

i weseli. Dublin jest kompletnie inny, jeśli chodzi o, wydaje mi się, w ogóle mentalność, niż takie bardzo fajne zresztą obszary wiejskie w południowej Irlandii. Ja byłem w miejscu, które jako ostatnie w Irlandii miało podłączony prąd. W miejscu, gdzie bardzo dużo jest farmerów, rolników. W miejscu, w którym wydaje mi się, że ludzie żyją w dużo większym odcięciu – i to być może tłumaczy, że troszkę są...

KYA: ...trochę inny świat, prawda?

KUBA: Inny świat. To nie jest coś, co jest w nich złe. Po prostu są inni i są bardziej na dystans, tak? Mają większy kłopot pewnie z dużą ilością turystów. Widać było, że czasem ich drażniło za dużo ludzi.

Szkoci wręcz przeciwnie – powiedzieli – cytując z mojej koleżanki z pracy: „We need tourists! We need tourists”. Tak się ucieszyła, jak jej powiedziałam, że ląduję w Glasgow i potem idę na północ, tam na Rob Roy Way. „Yeah, we need tourists”. Moje doświadczenie z Irlandczykami, w pracy nie mam żadnego chyba, wydaje mi się, że nie pracuję z nikim z Irlandii. Pracuję z trójką, dwiema Szkotkami, jednym Szkotem. Są to bardzo otwarci, ciepły, sympatyczni ludzie. Uwielbiam Szkotów, uwielbiam Szkocję. W ogóle moim zdaniem powinniśmy przenieść stolicę do Szkocji (*Kaja się śmieje*), ale to już inny temat.

Więcej owiec, mniej agresji, tak.

KYA: Dziękuję za magnesik.

KUBA: Proszę bardzo. Tak – dużo, dużo, dużo owieczek. To jest Irlandia i Szkocja – owce. Masa owiec. O.

Więc rok temu było Kerry Way – fantastyczne 210 km. Technicznie łatwiejszy szlak od Rob Roy Way, co nie

znaczy łatwy. Duże przewyższenia, potrafiło być pod górkę, ale po prostu z różnych przyczyn jest łatwiej je tam zrobić.

Dwa lata temu zrobiłem dwa szlaki w Szkocji i to była moja pierwsza wyprawa typu „szlak”, a nie „wracam, skąd przylazłem, na każdą noc”.

KYA: Szlak, a nie baza.

KUBA: Tak, szlak, a nie baza. I to było Great Glen Way – 160 km wzdłuż uskoku tektonicznego dzielącego płytę amerykańską od europejskiej. Czyli to jest między innymi jezioro Loch Ness. Wymawia się to /ˈlɒx, /ˈlɒx ˈnɛs/. Wiem, moi Szkoci mnie zabiją z pracy, jak usłyszą „loch”. Locha to jest taka świnka. *Lokh Ness*. Powinno się bardziej zacharzyć. Trochę takie arabskie *kh*.

KYA: Takie *kh*. [charczą na zmianę]

KUBA: Nie umiem tego zrobić. Krtaniowe, ale nie *kgh*. Można aż splunąć.

KYA: Widziałeś potwora?

KUBA: Nie, ale były wycieczki płatne, że można sonarem zbadać dno. Przy tobie badają i tak dalej. Ale byłem w tym miasteczku, którego nazwy nie wymówię – rewelacyjne miejsce. Tam miałem nocleg.

Więc to jest szlak, który jest najłatwiejszy technicznie ze wszystkich, jakie zrobiłem, i ma 160 km. Zrobiłem go w pięć i pół dnia. To był mój pierwszy szlak tego typu, oczywiście nie pierwsze duże łażenie. No, byłem w górach w dużo cięższych warunkach. Ale to Wam trochę powie, że jeżeli 160 km zrobiłem w pięć i pół dnia, i zdążyłem się zspać tylko dlatego, że na początku przeładowałem plecak i wzięłem rzeczy zbędne, które odesłałem pocztą do Polski...

KYA: Też dobry sposób.

KUBA: ...z pierwszej i ostatniej miejscowości tego szlaku. Szlak można robić w dwie strony. Spina ze sobą miasta Inverness, czyli taką jakby stolicę Highland szkockiego, i Fort William. Fantastyczna miejscowość nad zatoką. Przy Fort William znajduje się najwyższy szczyt Szkocji czyli Ben Nevis. Czyli 1300-coś, z tego, co pamiętam.

KYA: Gdzie Ty wynajdujesz te trasy?

KUBA: Za chwilę powiem, dobra? Jeszcze jedna trasa. Druga trasa, którą zrobiłem te dwa lata temu, to jest trasa, która łączy Fort William z Milngavie. Pisze się Milngavie, czyta się /mɪlˈɡaɪ/. Nie pytajcie, też pewnie zrobiłem trzy błędy w wymowie. To jest duża szkoła angielskiego. Szkotów rozumiem poza dziećmi i starszymi – to tak.

Szlak ma sto... Nakłamię jak świnka za chwilę... Czy ja nie pomyliłem... Nie, szlak ma chyba 110 km. Wydaje mi się, że coś koło tego. Ale sprawdźcie sobie jeszcze w internecie, mogłem coś pomylić, ale wydaje mi się, że Great Glen było dłuższe od West Highland.

West Highland Way jest najbardziej prestiżowym szlakiem w Szkocji. Jest najtrudniejszym chyba technicznie z tych oficjalnych, wydaje mi się, szlakiem w Szkocji, i należy do korony szlaków na kuli ziemskiej – tak zwany Appalachian Trail. Amerykanie mają swój szlak, taką koronę szlaków, i w ramach współpracy z innymi krajami zaczęli dodawać do tej korony szlaków wymagające, ale prestiżowe i do zrobienia spokojnie szlaki w innych miejscach. I między innymi West Highland jako jedyny szkocki wszedł w tę koronę. Jest szlakiem, który wymaga przygotowania. Zrobiłem go tak, że najpierw przeszedłem Great Glen, odpocząłem jeden dzień i dopiero zrobiłem West

Highland. I cały Great Glen posłużył jako rozgrzewka przed West Highland.

KYA: Byłeś kiedyś na jakiejś wyprawie właśnie takiej trekkingowej, pamiętam, z której wróciłeś wcześniej, niż planowałeś.

KUBA: Jak wyjeżdżałem na Great Glen i West Highland, to planowałem, że zrobię te dwa szlaki i być może jeszcze trzeci, i nie kupiłem biletu powrotnego. Po przejściu Great Glen już wiedziałem, że mam ochotę zrobić West Highland – i już wiedziałem, że to będzie drugi i ostatni szlak, który zrobię. Nie było mnie trzy tygodnie mniej więcej. Nie było mnie 20 dni...

KYA: Tak, długo Cię nie było.

KUBA: Tak, koło trzech tygodni. Trzeci szlak wymagałby ode mnie ogromnego wysiłku, był jeszcze dłuższy. No to już mi się nie kroilo.

KYA: Cieszę się, że wróciłeś wcześniej.

KUBA: To już mi się nie kroilo. A jak moja luba się ucieczyła dopiero!

KYA: :D A poza tym jeszcze tam zdążysz pojechać.

KUBA: Tak, tak. To spokojnie. West Highland był szlakiem, na którym było kilka momentów... To był jedyny szlak, gdzie na przykład miałem upadek, który był groźny. Skończyło się tylko rozdartymi spodniami i lekko stłuczonym kolanem, mogło być gorzej. To był też szlak, na którym jedyny raz przemoczyłem buty. Ten, na którym mi się prawie przydarzyła hipotermia.

No, to był szlak, na którym się nauczyłem turbo-turbo dużo. Na szczęście po Great Glen miałem już odciążony plecak. Szedłem z tyłoma kilogramami i taką ilością

sprzętu, jaką powinienem być mieć, o. Wziąłem za dużo ubrań. No właśnie...



KUBA: Noszę ze sobą tylko jedno spodnie, dwa razy dwie pary skarpet i jedną zapasową parę gaci, podkoszulek piżamowy i tylko jeden długi podkoszulek, ponieważ odzież termiczna schnie błyskawicznie.

KYA: Więc co? Łądujesz w hostelu, przepierasz?

KUBA: Nie. Odzież termiczna nie śmierdzi przez 3-4 dni. I za to się też płaci.

Noszę ze sobą ośmiometrową linkę. Jeżeli nie ma linki do suszenia, to suszę na niej albo na wieszakach jakichś tam bunk housowych. Ona schnie i przestaje śmierdzieć, po prostu. Na tym to polega. Odzież termiczną nosi się kilka razy. No, nie bierze się sześciu par gaci na wyprawę trekkingową. Ja chodzę bardzo minimalistycznie, ale nigdy nie miałem z tego powodu żadnych kłopotów.

KYA: Bierzesz płyn do prania albo coś?

KUBA: Staram się prać raz na trzy dni, chyba że jest gorzej, a mam okazję częściej. Ale też chodzi o to, żeby ubrań nie zarżnąć. Nie ma potrzeby, one naprawdę nie śmierdzą. Dosłownie – ciężko zapocony podkoszulek treningowy wieszasz na linie, wachasz go rano i czujesz, jakby pachniał niczym.

KYA: Czyli działają te wszystkie przeciwbakteryjne rzeczy.

KUBA: Działa to, że kosztuje 300 zł.

KYA: To jest zapach pieniędzy!

KUBA: Tak, podkoszulek bawełniany będzie jechał tak, że będzie się pachniało, niestety, mówię to bez żartu,

będzie się pachniało mniej więcej tak, jak pachną osoby bezdomne.

KYA: Bo tam jest ten składnik chemiczny...

KUBA: Kilka składników potu w połączeniu z bakteriami, które zaczną to fermentować, przetwarzają i co jeszcze, inne rzeczy robić. Nie wolno po prostu, to jest po prostu groźne. Podkoszulki kosztują dwie do trzech stów jeden. Co też tłumaczy, dlaczego posiadam cztery, a noszę ze sobą dwa. O.

KYA: Powiedz, gdzie znajdujesz te wszystkie trasy.

KUBA: To jest tak – i Irlandia, i Szkocja mają oficjalne strony. Wydaje mi się, że szkocka strona nazywa się chyba Visit Scotland, wrzucę linka. Natomiast strona, która przebija wszystkie inne strony świata – słowo daję, naprawdę, to jest strona, która sobie wyobrażam, że mogłaby spowodować, że ludzie będą więcej wchodzić na nią niż na stronę z pornografią. Bo jak wiemy, duża część transferu internetowego to jest porno. Nie ma się co ukrywać!

KYA: No dobra, jakie jest porno dreptacza?

KUBA: Tak. Więc porno dla trekkingowców szkockie to jest Walk Highlands. Walkhighlands.co.uk.

KYA: Linki będą w opisie.

KUBA: Walk Highlands jest stroną, która zawiera zestaw najważniejszych szlaków podzielonych na krótkie, długie, rozbitych na odcinki, z opisami tych odcinków, z mapami. Po zarejestrowaniu się bezpłatnym na tej stronie – i tam nie żądają za wiele informacji na szczęście – na komórce odpala się tę stronę i ma się mapy wojskowe z punktem GPS-owym. Co oznacza, że na mapie wojskowej na komórce widzisz punkt precyzyjnie umiejscowiony

– nawet w dolinach, gdzie czasem się zastanawiałem, czy on mnie nie pomyli. Wiecie, czy nie rąbnie mnie 200 m obok, bo to się może zdarzyć. Raz czy dwa razy miał małą czkawkę, która mu się wyrównała, jak podniosłem komórkę wyżej.

To jest rewelacja, te mapy dają duże poczucie bezpieczeństwa. Jak raz mi się zdarzyło, że skręciłem nie w tę stronę, to po 10 m widziałem, że skręciłem nie w tę stronę.

KYA: Czy masz przy sobie także papierową mapę dla bezpieczeństwa, czy nie?

KUBA: Są dwie szkoły. Moja mówi: wystarczy mi komórka. Ale warto mieć papierową mapę i można też na tej stronie albo na stronie Visit Scotland, jeżeli dobrze pamiętam tę oficjalną stronę, nabyć takie mapy albo znaleźć link, gdzie je nabyć. Czyli masz podzielony teren na kwadraty i widzisz, że np. na twój szlak są trzy kwadraty. Czyli potrzebujesz trzech map.

KYA: Ciekawe czy można pobrać i na przykład wydrukować sobie.

KUBA: Oj, wątpię. Oj, wątpię. To jest za dobry papier.

I takie mapy, co ważne, trzeba nosić w czymś wodoodpornym.

KYA: Wiadomo.

KUBA: Oczywiście. Bardzo ładnie nosił to Anglik, którego spotkałem – miał na klatce piersiowej przez szyję przywieszoną przezroczyste opakowanie z mapą, w której był kompas. I podnosił, i patrzył na kompas, i widział. „O, widzisz tę kępę drzew”, mówił, „to to”. Bo ja widziałem tę kępę drzew jako większą plamę, a on to widzi jako kępę drzew w kształcie tej kępy drzew.

KYA: Oldschool!

KUBA: To jest mapa do tego stopnia precyzyjna, żeby gdyby ktoś tę kępę drzew ściął, to ten facet by to zauważył.

Poza bardzo dużą ilością łażenia w górach, pogórzach itd., Mazurach, mam za sobą cztery szlaki – trzy w Szkocji, jeden w Irlandii. Szkocja w sumie czterysta kilkadziesiąt [kilometrów], Irlandia 210. Oczywiście jest masa osób, którzy mają dużo, dużo więcej, będą miały więcej doświadczenia. Ale mam to poczucie, że, no, po trzecim roku przestałem popełniać bardzo, bardzo poważne błędy. Oczywiście jakieś tam się cały czas zdarzają.

KYA: Cały czas się człowiek będzie uczył.

KUBA: I w trzecim roku też już się zorientowałem, że nabrałem na tyle dużo doświadczenia w orientacji w terenie, że zacząłem naprawdę orientować się po rzeczach, na które bym nie zwrócił uwagi. Na przykład nieprawdopodobnie pomocny jest bieg strumienia. Masz dwa strumienie, jeden jest szerszy, drugi jest węższy. Masz dobrą mapę i rozumiesz, w którą stronę jest wschód, w którą zachód. Masz kompas – właśnie, coś, co trzeba mieć przy sobie. Mały **kompas** koniecznie.

KYA: Nie mówiliśmy kompasie – trzeba mieć.

KUBA: Kompas koniecznie. Ja mam malutki przypinany do szlufki przy spodniach. I jak masz wątpliwość, to patrzysz na strumień, patrzysz na, nie wiem, kępę drzew, patrzysz na cokolwiek. Używasz kompasu do zorientowania się... No właśnie. Przed wyjazdem bardzo dużo trzeba poczytać. Przejrzeć profil trasy, zastanowić się na miarę swoich możliwości, na jakie odcinki rozbić trasę, i myśleć nie tylko o odległości – to jest pierwszy błąd, jaki można zrobić – tylko myśleć o profilu.

KYA: Czyli te wysokości i zejścia?

KUBA: Tak. Ile podejść i zejść będzie na tych 15 km. Czy to jest 15 km, po których możemy zrobić jeszcze 10.

KYA: Czy to jest 15 km płaskiego, czy 15 km góra, dół, góra, dół.

KUBA: Tak. Góra, dół, góra, dół – co profil pokaże. Więc profil – koniecznie. To jest coś, na co trzeba spojrzeć.

KYA: I to jest na tych stronach?

KUBA: Na Walk Highlands na pewno. Irlandia – każdy duży szlak porządnym, bo są szlaki, za które kraj gwarantuje – są oznaczone oficjalnie.

KYA: Jak?

KUBA: Oznaczone? W Szkocji jest to symbol ostu, czyli *thistle*. To jest to w ogóle narodowy symbol, i każdy szlak ma swój charakterystyczny kolor plus strzałki żółte na przykład, teraz miałem na szlaku. Wiadomo – żółta strzałka to ja. Plus, no, tabliczki z napisem „Rob Roy Way – w prawo” :D

KYA: This way!

KUBA: Tak. I Walk Highlands... Na przykład jest miejsce, gdzie się spotykają West Highlands z Rob Royem. Byłem w takim miejscu i highlandowcy w jedną, ja w drugą.

A w Irlandii, musiałbym zajrzeć do komórki, bo nie pamiętam, jaki był symbol w Irlandii, ale stały symbol, który był zawsze taki sam, co mi bardzo ułatwiało. Czyli już podświadomość wpatrywała tego symbolu.

A czasem łączy się, np. tak, jak w tym roku miałem szlak rowerowy połączony z moim. A szlak rowerowy jest tam oznaczony tak samo jak autostrada – S7. A więc szlak rowerowy siódemka, wiedziałam z opisu na mapie, jaką

część będę miał wspólną, i szedłem siódemką rowerową. I wiedziałem, że no po prostu w którymś momencie, na przykład za kilometr, będę musiał zejść z tej siódemki, czyli muszę już szukać jakiegoś miejsca.

Dużo czytać. Poczytać opinie osób, które były na tym szlaku. Są np. opisy na Walk Highlands, znajdziecie na przykład, że Joe, który przeszedł ten szlak w siedem dni, napisał reportaż ze swojego przejścia.

KYA: Ekstra.

KUBA: Każde pieniądze.

KYA: Są jakieś foraski, na które zaglądasz?

KUBA: Oczywiście! Ta strona ma foraski.

KYA: OK.

KUBA: Jak najbardziej. Strony szlaków mają foraski. Czyli np. jest szlak Rob Roy Way – nie pamiętam, czy dot com, czy dot co uk, czy dot, nie wiem, cokolwiek innego...

KYA: I pytać, pytać, pytać.

KUBA: I czytać, i pytać. I pogoda, i pytać. I z ludźmi, którzy tam byli, i gadać, tak. I w takim Sklepie Podróżnika spędzić dużo czasu i odpłacić się im kupieniem dużej ilości rzeczy :D Koniecznie wyrobić sobie kartę stałego klienta. Bardzo warto.

KYA: Gdzie sprawdzasz pogodę?

KUBA: Gdzie sprawdzam pogodę? Zwykle serwisy pogodowe. Polecam wejście na rządowe serwisy danego kraju lub regionu. Szkocja, jak wiadomo, jest częściowo niezależna i ma swoje serwisy pogodowe.

Sprawdzić średni opad – jak duży, jak często, czyli np. charakterystykę opadu. Czy w tym miejscu leje przez

siedem godzin, czy w tym miejscu jest mżawka, tak jak w Szkocji, raz na 15 minut. To też trochę inaczej się będziemy przygotowywać.

Czytać, czytać, czytać. Trochę linków wrzucę, no bo za Irlandię i za Szkocję zwłaszcza ręczę. I tu różnica. Szkoci mają dużo lepiej dostosowaną infrastrukturę dla ludzi z namiotami. Oczywiście należy sprawdzić, gdzie są kempingi i – uwaga – skontaktować się z tymi kempingami przed wyjazdem. Bo może któryś nie istnieje już. Albo utworzyli nowy.

Uwaga na coś, co w Google'u jest camping, ale *caravan camping*. Są caravan camping, które przyjmują tylko samochody, nie przyjmują namiotowców. A w tym roku z kolei w Szkocji spałem w caravan camping, który miał pole namiotowe i miał prysznice, i miał kible.

KYA: Czyli zadzwonić i sprawdzić, jak się gdzieś wybieramy, a zwłaszcza jeżeli planujemy się tam zatrzymać...

KUBA: ...i opieramy cały nasz nocleg na tym jednym miejscu. Bo nie chcemy płacić – za chwilę o kwotach – za nocleg.

KYA: A propos kwot za nocleg.



KYA: Ile cię kosztuje taka wyprawa?

KUBA: No, nie mówmy o sprzęcie, bo to jest przykra rozmowa.

KYA: O sprzęcie – kompletujemy sobie tak troszeczkę na własną kieszeń...

KUBA: ...i parę lat zazwyczaj trwa dobre kompletowanie. Nawet, założmy, dostaliście turbo kupon do Sklepu

Podróżnika na grubą kasę, tak, ale część rzeczy kupicie później, inaczej, inny szlak, tak? No, powoli. Wiadomo, no, pierwszy zakup, jaki będziecie mieli, to są dobre buty i jeśli namiot, no to lekki dobry namiot. To są dwie rzeczy, które będą Was kosztować.

KYA: Plecak.

KUBA: Plecak, śpiwór, buty, namiot, tak.

KYA: Ale ile Cię kosztuje lot, jedzenie, noclegi...

KUBA: Po kolei. W Irlandii monopolistą na rynku polskim jest Ryanair. Podstawowy bilet kosztuje około 200 zł z hakiem – bez plecaka. Ale trzeba dokupić plecak. Plecak to jest dobrych sto kilkadziesiąt. Wydaje mi się, że w jedną stronę Irlandia–Warszawa Modlin to jest czterysta kilkadziesiąt złotych z plecakiem. ModlinBus między kilka a trzydzieści parę złotych.

Do Glasgow i do Edynburga do Szkocji lata już niestety też tylko jedna linia – lo and behold: Ryanair. Modlin. Kiedyś latał WizzAir, przestał. Ale przynajmniej są loty do dwóch miast. Większość szlaków to jednak Glasgow będzie na początek, a nie Edynburg.

Edynburg jest miastem bardziej klasycznie zabytkowym z przepięknym zamkiem, z przepięknymi kamienicami. On się broni tym, jak wygląda. Tak, oczywiście jest festiwal w Edynburgu, jest przepiękne zoo – ogród zoologiczny, ogród botaniczny bardzo warto zobaczyć.

KYA: Tam jest jakiś uniwersytet?

KUBA: O tak, jeden z najlepszych w Wielkiej Brytanii.

KYA: I zdaje się, że on jest...

KUBA: ...oni mają najlepszą weterynarię moim zdaniem w Wielkiej Brytanii w tej chwili. University of Edinburgh.

Przepraszam, Szkoci by mnie zabili, /'ɛdɪnbərə/ [Edynbra]. [Edynbrou] to Anglicy mówią. To jest Szkocja jednak, /'ɛdɪnbərə/.

Natomiast Glasgow było miastem robotniczym. Niestety, centralą handlu niewolnikami w swoim czasie, a przynajmniej... inaczej – handlu nie tylko niewolnikami, ale też handlu towarami związanymi z pracą niewolniczą. Natomiast Glasgow w którymś momencie musiał zacząć bronić się inaczej. No, wiadomo, nie zrobią z siebie... tak jak Warszawa nie stanie się Krakowem architektonicznie, to się nie wydarzy, tak?

Glasgow postawił na eventy, na zielen, na klimat, na ludzi i na masę uczelni. Jak grzyby po deszczu, ale państwowe w dużej części, nie to, że prywatna szkoła koszenia trawy. W związku z czym w tym roku Glasgow wygrało w jakimś bardzo prestiżowym konkursie – myślcie o czymś skali National Geographic – na miasto najbardziej pożądane pod kątem eventów. Na całym świecie Glasgow zdobyło pierwsze miejsce.

KYA: Czyli każdy chce tam sobie zrobić na imprezę.

KUBA: Festiwale filmowe, koncerty...

KYA: Muzycznie jest tam super teraz.

KUBA: No, w ogóle, Wielka Brytania przecież. Wymieńcie, czym stały lata 60.-70. i zorientujecie się, że nie wymieniłaś Amerykanów. Jimi Hendrix, Janis Joplin kończą w dużej części listę amerykańską, tak? Potem są Stonesi, The Who, Beatle, Zeppelini – witamy w Wielkiej Brytanii.

No więc oni mają co robić i Glasgow ma fantastyczny klimat. Ale warto zobaczyć i jedno, i drugie miasto. Przepiękne jest też St. Andrews – stara uczelnia, najlepsza szkocka uczelnia w tej chwili. Jako całość.

KYA: Szczerze mówiąc, ja wiem, że to już nie te lata, ale postudiowałabym sobie w Szkocji.

KUBA: Warto, tak. Są dużo tańsi od Wielkiej Brytanii, a zaczynają poziomem przewyższać Wielką, przepraszam, od Anglii, a zaczynają przewyższać poziomem część uniwersytetów angielskich. Bo St. Andrews niektóre wydziały wygrały, Cambridge i Oxford zostały zdystansowane, jeśli chodzi o niektóre specjalizacje, przez St. Andrews.

No. Clou jest takie, że ten bilet lotniczy do Szkocji będzie tańszy niż do Irlandii – i to znacząco tańszy. Bo dwa miasta, bo troszkę bliżej jest ta Szkocja, trochę więcej konkurencji. I gdyby się przesiadać... tak, można przesiadkowo lecieć. Ja za bilet do Glasgow, z plecakiem znowu, ryanairowy, zapłaciłem z tego, co pamiętam, grubych dwieście kilkadziesiąt złotych. Pod trzysta może.

KYA: To nie jest czterysta, nono.

KUBA: No, dużo drożej wyniósł mnie... Bo leciałem do Glasgow, wracałem z Dublina, bo jeszcze w międzyczasie odwiedzałem...

KYA: Tak!

KUBA: Bozia, pozdrawiamy!

KYA: Pozdrawiamy.

KUBA: O. Więc w tym roku miałem lot Warszawa–Glasgow, Glasgow–Dublin i Dublin–Warszawa i za te wszystkie loty – 1000 zł. Gdybym nie miał plecaka, który wymagał nadania, za co Ryanair sobie sowicie liczy, wiadomo, to zapłaciłbym pewnie około 500.

KYA: Nie wyszłoby Ci taniej wysłać go pocztą?

KUBA: Nie zaufam.

KYA: Nie?

KUBA: Okradziono mi paczkę ze Szkocji.

KYA: Eh.

KUBA: To jest za drogi sprzęt, wiesz? Straciłbym bardzo dużo pieniędzy za jednym zamachem.

KYA: Jasne.

KUBA: Więc nie. Nie, nie. Wolę mieć komfortowo. Już nauczyłem się też go pakować tak, żeby nic nie wystawało. Jedyne, co wystawiam na zewnątrz, to kijki, które bardzo dobrze przywiązuję. Więc to musiałby ktoś je ukraść, żeby je wyjąć, tak. One nie wypadną same.

Dobra, czyli transport. Uwaga – gdybym nie leciał do Dublina, gdybym robił Warszawa–Szkocja, Szkocja–Warszawa, no to zapłaciłbym koło ośmiu stów. Ośmiu, siedmuset kilkadziesiąt... czy nawet trochę mniej.

Noclegi kosztują... Dla ułatwienia będę podał wszystko w funtach, dobra? Funt to jest w tej chwili 4,70. Kiedyś było 5 [zł], ale czujemy, że to jest okolica piątki, prawda? Kempingi kosztują między 7 a 12 funtów. W Szkocji nigdy więcej niż 12. Może inaczej – 12 to euro w Irlandii się zdarzyło. A 7 do 10 funtów w Szkocji.

KYA: I czego się tam można spodziewać za ten pieniądz?

KUBA: Pysznica, ciepłego. Przestrzeni, gdzie można usiąść pod dachem i zjeść – czyli ławy drewnianej pod dachem jakimś tam. Miejsca, żeby wysuszyć – zawsze jest suszarnia na kempingu, zawsze. Przestrzeń do suszenia, bo ludzie przyjdą mokrzy jak diabli. Szkocja i Irlandia, tak?

Miejsca, żeby rozbić namiot, które nie będzie miejscem podmokłym, i tam będzie trawa, i będzie równe. Tego

mamy prawo oczekiwać. Chociaż rozbijając, patrzymy, żeby na przykład nie mieć głowy w dół. Bo będziemy również mieć mokłą głowę w dół.

Co jeszcze na tym kempingu... Właścicieli, którzy pomogą i będą obecni przynajmniej do 21:00. Wtedy najczęściej się uwiną i zostawią telefon. Gdyby coś się działo – dzwoniś w środku nocy. Nie wiem – pożar na kempingu, ktoś, komu się coś stało. Wtedy dzwonić po karetkę, ale...

KYA: Jest prąd, naładujesz telefon.

KUBA: Jest prąd. Masz gdzie naładować telefon. Rozsądne miejsce ma nawet przejściówki. Zdarzyło mi się widzieć kemping, fantastyczny kemping w Kinlochleven w Szkocji, gdzie był jeź zrobiony z przejściówek.

KYA: Super :)

KUBA: Czyli wszystkie USB, wszystkie przejściówki amerykańskie, wiesz, niezależnie od tego, skąd jesteś i jaki typ USB masz w telefonie – to z tego jeża wystawało chyba wszystko, co świat stworzył. Chyba nawet jakaś gówniana stara Nokia. No, duży szacunek do gównianych starych Nokii. Dałoby radę ją tam podpiąć. Wszystko jedno – Apple, androidowskie rzeczy, niezależnie od firmy. Ale to oczywiście nie jest norma, trzeba nosić przejściówkę.

Co dalej... Bed&breakfast, czyli klasyka. Przychodzisz, masz swój pokój, najczęściej tzw. – nie wiem, jak to się po angielsku wymawia – en suite, tak? Czyli że łazienka jest w pokoju. Mi się raz zdarzyło dostać zniżkę, bo nie było łazienki w pokoju, ale miałem swoją łazienkę na kluzyk poza pokojem. Bed&breakfast kosztuje realnie... nie-en suite zdarzyło mi się zapłacić 40 funtów i to jest do znalezienia. Normą jest 50-60 funtów. A w małych miasteczkach, gdzie nie ma nikogo poza nimi – i siedem dych.

W Irlandii bywało drożej, więc zdarzyło mi się tak, że kiedy przyszedłem do miasteczka irlandzkiego i zobaczyłem, ile kosztuje bed&breakfast – dowolne, a były miejsca! Tona miejsc! Wiecie, no łóżko kusi, tak. Śniadanie z rana, dobre, ciepłe...

KYA: Absolutnie.

KUBA: Kusi telewizorek, żeby se obejrzeć wiadomości BBC, czyli tak, jak powinny wyglądać wiadomości. Tak, swoją drogą to też jest lekcja. Oglądałem państwową telewizję, to jest coś nieprawdopodobnego. Mało przymiotników, mało emocji, obiektywizm, nie prawdopośrodkizm. Przemoc nazywamy przemocą, niezależnie od jej formy i postaci. Jesteśmy kulturalni. Prowadzą ludzie wykształceni. Dziennikarze nie bełkoczą.

KYA: Kiedyś u nas też tak było. Za mojego życia już dwa razy się to zmieniło.

KUBA: Pamiętaj, że ta telewizji wypuściła Monty Pythona w swoim czasie.

KYA: Ostatnio sobie oglądam, bo wszedł na Netflix cały, i stwierdziliśmy z Witkiem, że teraz sobie odświeżymy wszystko po kolei. I mój borze, jak to się nie zestarzało! Jakie to jest piękne.

KUBA: A po 22:00 ważne społecznie tematy, które mogą być trudne dla maluchów, bo np. pokazują jakieś tam rzeczy rzeczywiście, że pięciolatek nie powinien tego oglądać, w sensie obrazów. Ale normalnie lecą reportaże, np. był reportaż o facecie, który jest kapłanem, ale jest homoseksualistą i wystąpił z kościoła anglikańskiego, bo czuł się gnojony – i normalnie na spokojnie gadał z księżmi. Rozmawiali o tym, czy to się kiedyś zmieni, czy nie, jak to

jest. O transwestytach, o rodzicach transwestytów – jak oni się czują, co im pomaga.

KYA: Czyli po prostu sprawy społeczne. Jak życie wygląda, trochę.

KUBA: Tak! O bezdomności. Facet spędzał ileś tam czasu z bezdomnymi. Normalnie. I to jest po prostu reportaż, opowiadają Ci o tym. I to jest poruszanie ważnych społecznie tematów za pieniądze podatników, a i tak też tematów trudnych, tak? Na przykład jakieś tam, no nie wiem, rozbite rodziny, single mamy jak sobie radzą, tak. Oni są społecznie setki lat przed Polską po prostu. Nie ma skarg na telewizję, że puściła taki reportaż, tak? I nie ma mówienia, że LGBT to a tamto. To jest grupa społeczna, o której się robi reportaże, bo robi się też o mamach, o tatach, o rozwodach jest dużo, bo w Anglii jest duży kłopot i w Szkocji, że jest strasznie dużo rozwodów.

No słowo daję, czasami, jak mi się trafiał telewizor, to leżałem sobie i oglądałem programy społeczne brytyjskie i płakałem w poduszkę po prostu (*Kaja się śmieje*) nad beznadzieją tego, co jest u nas. I to nie chodzi o pieniądze. Oni mają oczywiście kasę i wiadomo – za dużą kasę to oni robią, wiecie, „Planetę Ziemię”. To jest duża kasa i BBC, to są miliony, których nie ma nasza telewizja. My nie zrobimy takiego serialu jak „Planeta Ziemia”.

KYA: Niesamowity zresztą.

KUBA: Albo „Błękitna planeta”. To jest niedostępne dla nas. To są cztery, pięć lat pracy, jest budżet małego filmu hollywoodzkiego. Ale zrobić dobry reportaż społeczny? Trzeba tylko chcieć.

KYA: (*chrząka aprobowując*). Wyjdźmy z bed&breakfast.

KUBA: Tak. Bed&breakfasty. Więc bed&breakfasty to jest koszt rzędu kilkudziesięciu [*funtów lub euro*], no, ale dają nieprawdopodobną wygodę, czystość, komfort.

KYA: I mówiłeś, że rozglądałeś się...

KUBA: Rozglądałem się w Irlandii, bed&breakfasty w jednym z miasteczek były tak pieruńsko drogie, że skontaktowałem się jakoś drogą mailową w trakcie właśnie z gospodarstwem agroturystycznym, które w ogóle nie było dostosowane do namiociarza, ale powiedzieli, „mamy czysty staw, za który ręczymy, w którym woda jest... To jest taka sadzawka, w której ja też się kąpię” – powiedział właściciel.

KYA: O!

KUBA: Torfowa sadzawka. W spa w Warszawie wezmą od Ciebie, nie wiem, 400 zł za to. Miałem to za friko. Właściciel odmówił przyjęcia pieniędzy, chciałem zapłacić stawkę za pole namiotowe. Nie wzięli. Więc powiedział: „Zęby umyjesz w tym kiblu dla turystów, bo tam jest zlew. A wykąpiesz się tak, jak ja”.

RAZEM: W torfowym jeziorze.

KUBA: „Na namiot masz miejsce przy płocie, bo tam jest dobra trawa”. I dwa małe koty się ze mną bawiły wieczorem.

KYA: Och, cudownie! <3

KUBA: Takie, co oni im pozwalali łązić po terenie, wyjmowali z nich tylko od czasu do czasu kleszcze i tyle.

Zapomniałem – sprzętowo piekielnie ważny jest **ręcznik** trekkingowy, który bardzo dużo wilgoci potrafi przyjąć i bardzo szybko ją wypuszcza. Nie daj borze wziąć ręcznik tradycyjny. To jest koniec.

KYA: Nie z bawełny.

KUBA: Grzyb, pleśń, co chcecie. Żadnych frotte, w ogóle nie. Zostawiacie swój ulubiony ręcznik.

To jest ręcznik, którym jak się wytarłem po prysznicu, to był jeszcze suchy cały czas. No bo on oddał tę wodę natychmiast.

KYA: Ile kosztuje taki?

KUBA: Dokupiłem go sobie w Glasgow, zapłaciłem za niego kilkanaście, jak nie 20 euro. Stowy to nie przekroczyło. Mam go do dziś.

Ważne – trekkingowe ubrania i ręczniki, takie inne rzeczy, pierze się w 30 stopniach, bez zmiękczacza, z bardzo minimalnym wirowaniem.

KYA: Tak, to jest zawsze na instrukcji.

KUBA: I nie wolno ich suszyć w suszarce. To jest koniec, to nie macie już w tym momencie sprzętu.

KYA: Tak, bo to niszczy ich właściwości kompletnie.

KUBA: I to natychmiast. I mydło. Bierzymy wyłącznie, ale tylko i wyłącznie zwykłe, nieperfumowane szare mydło. Nie bierzemy szamponów. Bierzymy, wiadomo, szczoteczkę do zębów, nie wiem, szczotkę, grzebyczek. Ja biorę mały grzebień po prostu. Bierzymy mydło nieperfumowane do mydelniczki. Ja uwielbiam mydło Biały Jeleń – hipoalergiczne, dla skóry atopowej, tyle. I tym się człowiek myje.

KYA: Ogolisz się, jak wrócisz.

KUBA: Ogolisz się mydłem Biały Jeleń.

KYA: Napienisz się?

KUBA: Napienisz się trochę i plastikowa, zwykła, tania maszynka.

KYA: Jednorazówka tak zwana.

KUBA: Tania jednorazowa maszynka wystarczy, tak. Goli się raz. W tym roku napadło mnie takie lenistwo, że nie ogoliłem się ani razu, więc Bozia *[ostatnia gospodyni]* miała mnie w wersji zarośnięty jaskiniowiec.

KYA: Jak już dotarłeś na koniec swojej wycieczki.

KUBA: Tak, więc nie chciało mi się. Ale można.



KUBA: Hotele i hostele. Zaczniemy od hosteli. Hostel, czyli miejsce, gdzie bardzo rzadko będzie pokój jedynka – i będzie droższe, jeśli będzie. Najczęściej będzie to pokój, w którym będziesz Ty i kilka osób. I będziecie mieli wspólną kuchnię. Bank house, hostel. Nazwij to, jak chcesz. Cena? W Irlandii, co ciekawe, jest tak samo, jak w Szkocji, jeśli chodzi o cyferki – 20 do 30, funtów lub euro.

KYA: Dostajesz łóżko.

KUBA: Kuchnię, w której jest olej, sól, pieprz i free food pozostawione po pozostałych osobach. Z tego można ugotować normalny obiad najczęściej.

KYA: Jak się umie, tak :D

KUBA: Tak. W Szkocji kochamy sklep Coop, Cooperative. Kochamy również Tesco szkockie, Sainsbury's jest w porządku, jest trochę droższy. W Irlandii nie pamiętam, jak się nazywały miejscowe sklepy, ale to nie jest problem, w każdym małym miasteczku jest przynajmniej jeden sklep. W Szkocji rządzi Coop generalnie. Cooperative.

Więc płacisz 20-30 *[za nocleg]* i w dwóch miejscach w mojej historii było w to doliczone śniadanie typu dżem, tosty, jabłko. No wiecie, taki basic. I w jednym przesympatyczny Francuz, który mówił po angielsku tak, że Big Ben spadał za każdym razem :D Ale był bardzo miły, zrobił... Nie, to ta stara Irlandka. Bo to był Francuz ze starą Irlandką, siedzieli w Cahersiveen. Francuz mnie wmeldowywał, a Irlandka mnie wymeldowywała. I ona mi zrobiła jajko sadzone z dwóch jaj i tościak, crunch-crunch.

Także 20-30 za nocleg w miejscu, gdzie będziesz miała jakieś tam łóżko, piętrowe najczęściej, będziesz dzielił pokój. No wiadomo, ktoś tam chrapie, ktoś tam przyjdzie trochę później, ale ludzie się bardzo szanują. I najczęściej tam masz jakieś miejsce, żeby położyć plecak.

KYA: Wszyscy wiedzą, w jakim są stanie. A zatyczki do uszu zawsze można wziąć – to nic nie waży.

KUBA: Tak. Albo w Szkocji, zwłaszcza na północy, gdzie dłużej jest jasno – jak kogoś to drażni, to może taką zasłepkę na oczy. Niektórzy faktycznie nie potrafią zasnąć bez tego. To jest lekkie, to nie jest problem.

W Szkocji o 21:00 latem jest jasno zupełnie. 22:00 dalej jest dosyć jasno. 23:00 jest półmrok. Co potrafi być upierdliwe w namiocie, tak? Leżysz, nie możesz zasnąć.

Ceny. Hotele. Od czasu do czasu ja mam tak, że już nawet nie chodzi o... bo wiadomo, bunk house da mi ciepłe łóżko z pościelą świeżutką, tak. Tam nie trzeba własnych śpiworów najczęściej. Nie zdarzyło mi się, żebym musiał. Ale można zapytać zawsze – zadzwonić, zameldować.

KYA: I jest pościel.

KUBA: Jest pościel. Tylko trzeba się upewnić, czy będzie. A od czasu do czasu chcę się pokoju hotelowego i tu już

naprawdę nie ma żadnych górnych granic, natomiast są dolne granice. Hotel, coś, co można nazwać trzygwiazdkowym hotelem na trasie, czyli zwłaszcza w mniejszych miasteczkach, no umówmy się – w Glasgow jest taniej, bo jest duża konkurencja. W Edynburgu jest troszkę drożej niż w Glasgow. W Dublinie jest w ogóle drogo jak diabli, to jest nieprawdopodobne. Miałem bardzo słaby pokój hotelowy za pieniądze takie, że w Glasgow spałbym po prostu w złotym pierzu. Tylko w świetnej lokalizacji.

Hotele będą kosztowały najmniej, no ukichałem się ze szczęścia, jak na bookingu – dlatego zawsze booking, apka na komórce – jak na bookingu była np. promocja i pokój za 40 do 50 funtów. To jest nieprawdopodobna okazja. To jest najczęściej bez śniadania. Pokój ze śniadaniem – 60... No, trzeba liczyć 300 zł minimum za pokój ze śniadaniem. Nie znajdziesz poniżej tego.

KYA: Ale masz świeżą, delikatną pościel, łazienkę w pokoju...

KUBA: Mega wygodne łóżko, łazienkę z prysznicem lub wanną, w pokoju telewizor, Wi-Fi wliczone. Na dole najczęściej jest jakaś knajpka, restauracja. A jak nie, to wychodzisz i masz tam ze dwie-trzy, gdzieś tam w danym miasteczku. A jak większe miasteczko, to więcej.

No, wiadomo, to jest luksus bycia w hotelu. Czekają na Ciebie ręcznik i, co wzruszające, w przedostatniej miejscowości Aberfeldy, gdzie naprawdę zamieniłem pole na hotel, bo uznałem, że no nie, muszę, muszę po prostu odpocząć – dwie rzeczy były cudne. Wszedłem i załapałem się na końcówkę Wimbledonu, a fani wiedzą, co się działo w tym roku, więc piąty set, tak! Siedziałem na łóżku brudny jak świnia i oglądałem piąty set i mi kopara opadała. Oraz leżały kapcie.

KYA: O, kapciuszki!

KUBA: Kapcie do wyjścia spod prysznica, tak.

KYA: Kapciuszki na stópeczki zmęczone, biedne!

KUBA: Tak, kapcie. Nie użyłem ich, ale wzruszające było to, że były. Wolę na bosaka chodzić, jak mam buty cały dzień na nogach.

Nie ma górnej granicy. No, bywają miasteczka, które słyną np. z jakiegoś hotelu, w którym noc kosztuje 300 funtów. Nie kupowałem nigdy takich rzeczy, bo... No nie, no może na jakąś podróż poślubną to pewnie bym zaszalał, tak?

Zdarza mi się czasem strzelić se taką noc za trzy stowy, zwłaszcza na przykład mam taki zwyczaj, że jak kończę szlak, to to jest moja nagroda. Wiem, że tam będzie czekał pokój hotelowy. W tym roku skończyłem w Pitlochry. Fantastyczna miejscowość wypoczynkowa, szkocka. Dosić droga. I w Pitlochry wziąłem sobie dwie noce, bo też spotkałem się z przyjaciółmi, pozdrawiamy Krzysia, Monikę i Jagódkę. W Pitlochry dwie noce wyniosły mnie 800 zł ze śniadaniem. I to było drogo, tylko to już nie liczyłem tego jako szlak. To liczyłem jako nagroda i moje wakacje, o. Ale, no, to był jedyny raz, jak wybuliłem taką kasę. Za kemping pierwszego dnia zapłaciłem 7 funtów.

A w Irlandii jednego dnia dałem sobie odtrutkę od wyrzutów sumienia, ponieważ zanocowałem nad rzeką, zapłaciłem zero funtów. Byłem na kempingu następnego dnia, gdzie razem z prysznicem zapłaciłem 12, bo dycha plus dwa funty za prysznic. Taki automacik, w którym trzeba wrzucić dwa funty.

KYA: Trzeba mieć monetę?

KUBA: Nie dwa funty, tylko dwa euro. Tak, ale to barman ci zmienia.

KYA: OK. Czyli warto mieć gotówkę przy sobie.

KUBA: Tak, koniecznie trzeba pojechać z gotówką. Mój złoty standard to jest 200 euro, jeżeli jadę na dwa tygodnie do Irlandii, a 200 funtów, jeżeli jadę na dwa tygodnie do Szkocji. Ponieważ np. jeżeli widzisz w którymś momencie, że te funty wydajesz na zakupy wolniej, albo masz, no, wiadomo, każdy duży supermarket ma płatność kartą. Zdarzało mi się przywozić z powrotem kasę, oczywiście. Ale też np. w którymś momencie, jak widziałem, że chcę zapłacić za bed&breakfast i mam do wyboru kartę albo gotówkę, to płaciłem gotówką. Nie mówiąc np. o tym, że tradycyjnie co roku tata Oli – pozdrawiamy Andrzeja – jest fanem dobrego whisky i w odróżnieniu ode mnie doceni finisz. Ja docenię finisz *[śmieją się oboje]* jako głośny odgłos opadającego ciała na podłogę. To to wiadomo, że tam najlepiej kupić.

KYA: I stamtąd przywieźć te dobre.

KUBA: I stamtąd przywieźć, tak, blenda irlandzkiego albo singla szkockiego, o. Więc tak, warto mieć przy sobie gotówkę, oczywiście można mieć jej dużo mniej. Tak, można spokojnie wyżyć za mniej. Karta. Polecam bardzo Revoluta. Kapitalny patent.

KYA: Na takie wyjazdy międzynarodowe, tak.

KUBA: Jest świetny.



KYA: Jakie przestrogi masz dla chętnych podróżników i podróżniczek w taki sposób?

KUBA: No po pierwsze – przygotować się fizycznie i zdać sobie sprawę, co oznacza ten typ trasy, zanim się na nią ruszy. Przynajmniej coś, co byłoby w miarę zbliżone.

KYA: Czyli pytać na forach?

KUBA: Tak. I mieć przygotowanie fizyczne. Jak ktoś zrobił Bieszczady, to będzie wiedział, co to znaczy przewyższenie 700 m i trasa na osiem godzin. Jak ktoś tego nie zrobił, to nie będzie wiedział, czy jest na to gotowy.

KYA: Czyli kondycyjnie się przygotować.

KUBA: Tak. Spakować plecak na długo przed, uniknąć błędu założenia go po raz pierwszy – bardzo ciężkiego – na wyjście. To błąd, który to ja popełniłem, tak.

Poradzić się kogoś, co jest niezbędne. Jest fantastyczna książka do kupienia na pewno w internecie, chyba Sklep Podróżnika ją też sprzedaje – „Sztuka minimalizmu w podróży”. Tam też jest hardkor, czyli np. tam są takie rzeczy, których ja bym nie zrobił. Np. przypominam – ja wziąłem swoją poduszkę. Lekką, trekkingową, ale poduszkę. Tam facet pisze, że można z jedną żyletką zamiast scyzoryka przeżyć. I można, tylko że ja biorę scyzoryk :D Ale można tam się ciekawych rzeczy dowiedzieć. Ale – przegadać z kimś zawartość plecaka.

Błąd pod tytułem: zakładałam buty pierwszy raz, idąc na szlak. Błąd: ubranie nietrekkingowe, ubrania z bawełny, już wzięcie swetra wełnianego to prawdopodobnie piorun z nieba zabije tę osobę w ramach prewencji, tak :D To jest jakaś kara. Istnieje coś, zanim człowiek zabije się w pierwszym strumieniu, z którego nie będzie mógł wypłynąć, bo będzie w swetrze. Więc żadnej wełny, w sensie takiej wełny włóczkowej. Wełna trekkingowa jest rewelacyjna.

Sprawdzić prognozę pogody – wiedzieć, w co się idzie albo średnio w co się idzie. Czyli w co mogę trafić. Mogę trafić w 0, mogę trafić w +30. To też jest wiedza. Trzeba inaczej się spakować. Wiadomo, że jak ktoś jedzie na Teneryfę na trekking albo na Maderę – to jest rewelacyjny trekking. Na Maderze idzie się w bardzo stabilne temperatury.

Teraz z takich klasycznych błędów. Przeszarżować z długością odcinka – tak jak ja w tym roku po wirusówce zrobiłem 36. Zrobiłem i żyję, ale...

KYA: Nie powinienem być.

KUBA: ...nie chciałbym powtarzać tego wieczora. To mogę powiedzieć jako przestrożę, że jest takie ciekawe zjawisko, którego doświadczyłem pierwszy raz w tym roku – że jeżeli jest się zbyt zmęczonym, a robi się bardzo, znaczy w ogóle, jeżeli robi się za duży dystans jak na swoje możliwości w danym momencie – to organizm po zakończeniu wysiłku nie wyhamowuje z metabolizmem, ma go dalej rozpędzonego. Nie kończy go. Znaczą inaczej – nie zwalnia go.

KYA: Mhm?

KUBA: Rada jest taka, żeby troszkę potrupać, podeptać, pochodzić, żeby powolutku zejść z tego. Ja tego nie zrobiłem. Stałem, zrobiłem zakupy, gospodarz mnie zawiózł, usiadłem na ziemi, położyłem się i byłem szczęśliwy. Organizm dalej okazało się metabolizował cukry i tłuszcze tak, jakbym szedł. W związku z czym natychmiast zostałem przegrzany.

W ciągu pół godziny zacząłem mieć objawy gorączki, tylko nic mnie nie bolało, więc nie wiedziałem, co się dzieje. Tak jakbym miał grypę bez objawów grypy innych

niż gorączka. A następnie dostałem nieprawdopodobnych dreszczy. Ale takich, że mnie skręcało. I zorientowałem się, że, no, jak się jest przegrzanym, to się dostaje dreszczy, bo organizm próbuje uwolnić nadmiar ciepła, tak, bo już sobie z nim nie radzi, żeby uniknąć...

KYA: Przeciekawe, bo dreszczy dostajesz też, jak Ci jest za zimno, bo wtedy organizm cię próbuje ruszać, żeby cię rozgrzać.

KUBA: Znasz klasyczne dreszcze gorączkowe. Wiesz, czym się one różnią od tych dreszczy, jak jest Ci zimno.

KYA: Taaak.

KUBA: Więc zacząłem pić i pamiętam, że wypilem litr soku pomarańczowego. Z jakiegoś powodu to pomogło. Litr niemal duszkiem. Zjadłem jakieś pomarańcze. Z jakiegoś powodu musiałem coś...

KYA: Witamina C? Coś ten?

KUBA: Elektrolity przypuszczam bardziej. A sok pomarańczowy jest bombą elektrolitową.

KYA: Myślałeś, żeby wejść pod zimny prysznic?

KUBA: Już byłem po prysznicu. Znaczą, jakby nie minęły, to bym zaczął się schładzać po prostu letnim prysznicem. Nie zimnym – letnim.

Co z czasem po napiciu się i odkryciu kołdry minęło. To było w airbnb, już naprawdę rozważałem, czy nie pójść do gospodarza i nie powiedzieć, że potrzebuję pomocy po prostu, bo...

KYA: Bo nie wiesz, co się z tobą dzieje.

KUBA: Bo jeżeli dalej się tak będę czuł, to nie będę mógł się w ogóle ruszyć, tak? Ale no, ustabilizowało się i zacząłem... No bo nie ukrywam, że się przestraszyłem,

zacząłem szukać po prostu na jakichś w miarę profesjonalnych forach, co się mogło zdarzyć. I znalazłem fora, gdzie facet miał to samo przeżycie po tym, jak po maratonie natychmiast przestał się ruszać i nie został odpowiednio tam przewalcowany. I też organizm mu nie zwolnił i wygenerował tyle ciepła – a on się już nie ruszał, więc to ciepło przegrzewało go jak kotł. No i to, taka jest konsekwencja, tak.

Kolejny błąd – jeżeli świeci słońce albo jest przynajmniej w miarę mocne słońce, albo jest częściowo mocne słońce i chmurki – zakładacie nakrycie na głowę. I nie ma to znaczenia, czy czujecie się przegrzani, czy nie.

KYA: Bez tej czapki – umrzecie.

KUBA: Bez tej czapki w Irlandii zdarzyła mi się taka sytuacja, że podchodziłem pod górę – to samo w sobie generuje dużo ciepła i okazało się, że końcówka podejścia jest rynną ze skał, która ma więcej wzrostu niż ja. Wyobrażcie sobie, co się dzieje w oświetlonej od góry słońcem rynną skalnej. Tworzy się naturalny piekarnik. W środku jest pięćdziesiąt kilka stopni. Słowo daję, że jakbym rozbił tam jajko, to bym je usmażył. Naprawdę, nie przesadzam. To nie było 40. Ja wiem, co to jest 40. Tam było niebezpiecznie. I jedyne, co mogłem zrobić, to pić – i niestety nie nałożyłem nakrycia głowy. I w którymś momencie znalazłem załom skalny, który był w cieniu i po prostu wsadziłem się w niego w bardzo niewygodnej pozycji, poczekałem, aż spadnie mi temperatura, bo ten załom był wychłodzony. Tam było 30? Coś w tym stylu.

KYA: Duża różnica.

KUBA: Tak, moim zdaniem dwadzieścia parę stopni było. I zorientowałem się na szczęście, że mam 50 m pod górę, czyli wiedziałem, że muszę wyjść z załomu i natychmiast

szybkim krokiem podejść pod górę, bo na górze będzie wiatr i na górze, no, będę mógł się schować...

KYA: Schłodzić.

KUBA: ...pewnie gdzieś, w czymś. I doszedłem. Udar słoneczny jest bardzo prawdopodobny, nawet jak jest 16 stopni. To naprawdę nie trzeba dużo. Pamiętajcie, że jesteście przegrzani, jak chodzą. Po prostu. Jesteście rozgrzani jak piec. I do tego dowali wam słońce świecące w głowę. A w Szkocji kiedyś średnia temperatura, jak łąziłem dwa lata temu, to było 18, 17 – i dalej to potrafiło być przykre.

Oddychające przeciwdeszcz. I niezakładanie zbyt wielu warstw. Tak mało warstw, jak to możliwe. Bo spocenie się...

KYA: ...chodzenie i tak cię rozgrzeje...

KUBA: Tak. Trzeba uznać, że chodzenie to jest jedna warstwa ubrania, o. Czyli zakładacie jedną mniej, niż byście założyli, siedząc. I jak siadacie, a jesteście spoceni, to podstawa to jest założenie natychmiast warstwy, która osłoni waszą górę. Czyli polar cienki – bo jak jesteście spoceni i wieje wiatr, to korzonki, nery... Straszne rzeczy się będą działy.

KYA: Przeziębici się można natychmiast.

KUBA: Nie jest miłe zakładanie góry na spocone ciało, wiem. Tył będzie spocony zawsze, bo od plecaka. Nawet dobry plecak będzie pocił tył. Ale to trzeba zrobić albo usiąść w miejscu kompletnie osłoniętym, jeżeli jest ciepło. Założyć tyle warstw, żeby przestać czuć wiatr. To jest odpowiedź na pytanie „ile”.

Na przełęczu kiedyś musiałem założyć polar i przeciwdeszcz – i patrzyłem sobie na owce łążące po jakichś

skałach. Było miło. Dymało strasznie. Wtedy też trzeba osłonić spoconą głowę.

Warto wziąć – uwaga – czapkę wełnianą. To jest jedyne, co warto wziąć z wełny. Nie jak chodzimy, nie daj borze. Nie zakładamy jej. Ale jak będzie super zimna noc w śpiworze albo usiądziemy i pocujemy, że uszy nam odpadają od wiatru, to wtedy czapka wełniana.

KYA: I czapka wełniana, jak się zaczniemy topić w jeziorze, to łatwiej ją z siebie zdjąć niż sweter.

KUBA: Ale nie idziemy w niej. Przenigdy. To wtedy można kupić specjalną taką nakładkę na głowę z materiału, który oddycha. Tak, warto zabrać czapkę.

A jak ktoś wie, że będzie np. w Szkocji w górach – dobry szalik nie jest głupim pomysłem. Też wzięcie czapki było bardzo dobrym. Takiej zwykłej, zwykłej, zasłaniającej uszy. Nie takiej przeciwslonecznej.

Co jeszcze z takich błędów? Niewyliczenie wody.

KYA: Jak wyliczać wodę?

KUBA: Dla wyobraźni: ważę 90 km i mój średni dystans to będzie 25 km dziennie. Uśrednione. Bywa mniej, bywa więcej, ale średnio robię 25–26 km dziennie. W zależności od profilu trasy zużywam od dwóch do trzech litrów wody.

KYA: Mało!

KUBA: Ja wiem, czy mało? Zakładając, że często w środku dnia zatrzymuję się gdzieś w miasteczku, gdzie piję sobie do posiłku coś...

KYA: Czyli to jest ta woda tylko przy sobie, a nie, że w ciągu całego dnia.

KUBA: Tak, to jest ta woda przy sobie. Jestem gdzieś w trasie, nie wiem, ostatnio miałem tak, że np. szedłem, był sklep, kupiłem sobie w sklepie jakiś tam napój, łyknąłem sobie ten napój, potem łyknąłem sobie herbatę do jakiegoś ciacha dobrego, więc się jakoś tam nawodniłem. Ale zużywam dwa do trzech litrów – chodząc. To jest, wydaje mi się, trochę za mało według wskazań, ale co ciekawe – ja mam tak, że przy wysiłku zaciska mi się żołądek. Więc nie dopuszczam do odwodnienia, ale nie jestem w stanie fizycznie zmieścić w sobie więcej niż 3 litrów wody przez 8-godzinny dzień chodzenia, jak idę. I od razu mówię – jeżeli są duże podejścia, to to może nie starczyć.



KYA: Ile chudniesz na takiej wycieczce?

KUBA: W ogóle! Otóż bardzo dużo tłuszczu zrzuca, więc chudnę. A drugie tyle mięśni przybywa. I jeżeli chodzisz z ciężkim plecakiem takim, jak ja, czyli co najmniej 10 kg – przyjmijmy to za ciężki plecak. Ja chodzę z dużo cięższym. To przybędzie Ci bardzo na nogach. Ma się nogi jak po prostu kolumny. Jak komuś zależy na jakimś tam kształciku, to niech się nie martwi, bo to też zależy od indywidualnej budowy nóg. I przy plecaku bardzo poszerzają się ramiona i klatka piersiowa – co rok temu zaowocowało tym, że przyjechałem do domu i musiałem ubrać [włożyć!] koszulę na uroczystość i się okazało, że koszula, która przed wyjazdem była na mnie dobra – nie mogłem dopiąć guzików.

KYA: Hulk :D

KUBA: Hulk. Tak, zrobił mi się Hulk, bo łąziłem przez osiem dni z plecakiem ważącym 16 kg i zrobiłem z nim

210 km. I koszula ...przestała. Z Olą kupowaliśmy w tym roku nowe koszule. Muszę sprawdzić, co po Szkocji teraz się stało. Więc tak. Garniturówki są bardziej obcisłe i to jest problem.

KYA: Taak.

KUBA: Kamizelka już mi się nie dopina. Nie jestem w stanie złożyć kamizelki.

KYA: Możesz chodzić z taką... Nie, nie chodź z taką rozpiętą :D Musisz ją zapiąć.

KUBA: Nie, kamizelka nie. Z marynarką rozpiętą tak, ale nie kamizelką :D Więc to jest miłe.

I odkryłem ze zdziwieniem... Na początku byłem wściekły, bo byłem przekonany, widziałem po pasie, że schudłem, zapinam się na inny guzik. Na szlaku musiałem coraz bardziej pasek od spodni tych moich trekkingowych dopinać, bo mi po prostu gacie leciały. Wchodzę na wagę, widzę to samo. No to koszula mi wyjaśniła po pierwsze, dlaczego, a po drugie – jak teraz robiłem porządki w szafie i okazało się, że żadne džinsy już nie. Mogę oszacować, że straciłem ze trzy kilo tłuszczu, zyskałem ze trzy kilo mięśni.

KYA: To dobra, ale kosztowna wiadomość. Teraz musisz kupić ubranka.

KUBA: I może na deser też warto... a propos. Przestroga. Sprawdziłem na kilku kalkulatorach, ile w ciągu dnia spalę. Zakładając 25 km – założmy średnią – zakładając kąt wzniesienia 5 do 10 stopni – nie więcej, tak – i taki sam spadek. No, to nie jest wspinaczka skałkowa. Zakładając, że plecak waży kilkanaście kilo, założmy 16 – osoba ważąca 90 kg spali ponad 4000 kilokalorii. Samym chodzeniem! A pamiętamy, że musimy rozbić namiot, prześpać noc z czymś, co organizm sobie odbuduje. No to nie

jest tak, że tylko na 8 godzin czy 6, czy 10, jak chodzimy, to musimy coś mieć. Musimy mieć na całość.

KYA: I też jest informacja, ile trzeba mieć przy sobie kilokalorii w tych batonach i jedzeniu innym.

KUBA: Więc zawsze zasada – miej przy sobie jedną dobę co najmniej. Chyba że będziesz na miejscu, gdzie ja nie bywam – gdzie po jednej dobie będziesz w miejscu, gdzie nie ma niczego. No to oczywiście, że musi być więcej. Ja nie chodzę w takie miejsca. Ja mam założenie, że danej nocy będę gdzieś w pobliżu ludzkich domostw nawet. Tam w Irlandii, jak nocowałem przy strumieniu, to miałem wieś niedaleko.

KYA: W razie czego, jakby co.

KUBA: Tak. Dosłownie byłem przy drodze na wieś.

To może jeszcze o kaloriach. Rekord to było 5700, co oznacza – i to uwielbiam: oczywiście każdy z nas ma jakąś tam dietę, no nie wiem, zdrowie nie pozwala, wątroba na niektóre rzeczy niektórym nie pozwala. Różnie, tak, to już od razu mówię. Trudniej mają weganie – po prostu...

KYA: Muszą zjeść więcej rzeczy.

KUBA: Muszą zjeść fizycznie więcej, ale jest absolutnie możliwe. Są trekowcy, którzy są weganami i mają się świetnie.

Rewelacyjnie jest to, że można jeść pizzę, hamburgery z bekonem, full Scottish breakfast. Od razu mówię – haggis, black pudding, czyli coś jest nasza kaszanka, jajecznica z dwóch, trzech jaj, dwie kiełbaski, kilka tostów, marmolada, sok pomarańczowy, herbata, bekon – kilka kawałków dobrego, ale dobrego bekonu. Grubego. Oni mają gruby, nie cienki. A, i fasola w sosie pomidorowym i pieczarki. To jest full Scottish albo full English. Full

Scottish bardziej. Wyobraźcie sobie kaloryczność tego śniadania. To jest tysiąc pięćset? Dwójka?

KYA: Na luzie.

KUBA: I ja go po trzech godzinach nie czuję. Przy dużym podejściu to po dwóch już muszę batona wchrzanić. Wieczorny hamburger podwójny jest kompletnie bezkarny. Frytek (*Kaja się śmieje*) – można się kąpać we frytkach. Oczywiście wiadomo, to zostawi ślad na wątrobie.

KYA: No więc właśnie miałam wspomnieć, że to wszystko jest dość tłuste, więc musisz mieć jednak zdrową wątrobę na takie... frywolne...

KUBA: Tak. Można sobie pozwalać, ja sobie pozwalam. To jest mój czas. Bardziej dbam o to, co piję. Czyli piję, jeżeli w ogóle alkohol, to lżejszy i to na sam koniec dnia. Cydr, piwo to jest nawet nienajgorszy pomysł, jeżeli ktoś lubi i może.

KYA: Elektrolity.

KUBA: Elektrolitki. I w ogóle to też delikatnie rozluźnia. Natomiast spokojnie można zakończyć pyszną herbatą. Niektórzy bardzo... No, umówmy się, mija się masę destylarni. Tam jest świetna whisky i w Irlandii, i w Szkocji. Zwłaszcza w Szkocji. Więc można. I można się żywić.

Z tym, że w Szkocji kiedyś, żeby dostać sałatkę ze świeżego zielonego, musiałem poprosić, żeby pan zmieszał w misce to, co kładą przy hamburgerach jako ozdobnik. Pan się patrzył na mnie długo i...

KYA: Z wyrzutem ;)

KUBA: Tak, z wyrzutem. Dlaczego to gówno, które ja kładę przy burgerze, Ty chcesz w jednej misce? Jeszcze jak powiedziałem, żeby polali to tym, na czym smażą,

ale tym jeszcze bez smażenia – olejem rzepakowym, bo chciałem mieć...

KYA: Potrzebowałeś witamin!

KUBA: ...coś, co scali tę sałatkę, tak? No tak jak obiecał, tak zrobił. Małe miasteczka szkockie, no wyobraźcie sobie – to jest dieta drwali i górali, no. Oni nie mogli jeść sałatek, a) bo ich nie mieli, a b) po cholerę je jeść. Więc tak.

Je się batony energetyczne, pije się wodę, do której można sobie wrzucić plaster cytryny np. i zrobić izotonik. Bukłaki wytrzymują cytrynę spokojnie. Można lód nawet wrzucić, one utrzymają temperaturę przez jakiś czas.

KYA: O, dobra wiadomość.

KUBA: Co jeszcze z jedzenia... No, to już zależy. Są osoby, które jadły jakąś tam owsiankę. No, ja nie mogę iść na owsiance niestety, ja muszę iść na jajecznicy. Na jajkach sadzonych albo na wynalazku irlandzkim, który był nieprawdopodobny, czyli na gigantycznym kawałku pysznego białego pieczywa, na którym ktoś posadził omlet i ten omlet częściowo wsiąkł w tę bułę i scalił się z nią.

KYA: Mmm!

KUBA: I było pieczywo scalone z omletem. Kaloryczność tego? Ja bym dawał 1500 lekką ręką. Tak jak Croque Monsieur, tak, tak się nazywa ta francuska kanapka? Croque Monsieur? Tylko do kwadratu. Tłusty nieprawdopodobnie, ale przeszedłem na tym bardzo ciężki dzień. To czułem, że to śniadanie dało mi pół dnia.



KYA: Zazwyczaj chodzisz w te trasy sam. Powiedz mi, co jest fajnego w chodzeniu samotnie. Oprócz tego, że oczywiście jest bardziej niebezpiecznie i trzeba to wszystko dużo dokładniej zaplanować.

KUBA: Chodzenie samotne ma swoje zady i walety zdecydowanie. Przede wszystkim chodzę sam dlatego, że pracuję w szkole i jestem osobą, która nie ładuje baterii przy ludziach, tylko muszę ładować baterie, jak jestem sam. Uwielbiam swoją pracę, ale są typy, które ładują z innymi, są typy, jak ja, które ładują oddzielnie.

Muszę mieć po strasznie przebodźcowującym roku szkolnym, masy dzieci na korytarzu, masa młodzieży na korytarzu, nauczyciele, milion spraw, egzaminy, tak? Bez przerwy słyszę ludzkie głosy. Jestem metr od najbliższej osoby najdalej i tak jest przez cały rok. W związku z czym muszę pojechać w miejsce, gdzie jest cisza i słyszać kruki, strumień, Szkoci mówią *burn* – to jest taki strumień, który płynie przez dolinę.

Jestem sam z własnymi myślami, bo nie mam na to za bardzo szans. Większość z nas też z kimś mieszka, tak? Często się z kimś spotyka, no, wiadomo.

Mi to pasuje, więc dlatego chodzę sam. Na początku też trochę dla takiego samo-odkrycia. Ale umówmy się – w Szkocji czułem, że dowiedziałem się o sobie na szlaku tego, czego powinienem był się dowiedzieć, mentalnie. Potem się dowiadywałem fizycznie różnych rzeczy. Ale mentalnie dwa tygodnie mi dały dużą odpowiedź – że mogę, że potrafię.

Natomiast trzeba znosić siebie samego i jest to jedna z najtrudniejszych rzeczy, jaka może być. Wszystkie pretensje, żale...

KYA: ...wyrzuty sumienia...

KUBA: ..możemy mieć wyłącznie do siebie, tak. I czasem się ma mindfuck. W tym roku miałam raz ulgę, jak na szlaku spotkałem właśnie tego 72-letniego Anglika i odetchnąłem. I ostatnie dwie godziny siedłem z nim i mogłem odczepić głowę od wszystkiego, co w niej miałem. To była ogromna ulga.

Bywają momenty, że człowiek ma dosyć. I po to na przykład są gospodarze w airbnb. Jak masz fajnego, to gadasz z nim wieczorem. Craig postawił przede mną cydr, potem kolejny i zapoznał mnie z historią miejsca.

KYA: Super.

KUBA: Więc tak, to bywa ciężkie. Ale jest rewelacyjne, jeżeli człowiek chce pobyć sam ze sobą. Mam jeszcze jednego kolegę, przynajmniej o którym wiem – historyk, pozdrawiamy Bartka – który też w ten sposób robi. Idzie w góry, w tym czasie dzieciaki zostawiają pewnie z małżonką Bartka, pozdrawiamy. Albo, nie wiem, z dziadkami. A Bartek po prostu musi sobie odetkać głowę i wcale mu się nie dziwię.

Zwłaszcza zawody, które wymagają bycia z ludźmi non stop. No, chcesz mieć w którymś momencie ten moment, kiedy przez trzy godziny nikogo nie spotykasz. To jest rewelacyjne. Albo farmera, który ma cię w nosie, bo zajmuje się swoim sianem. Albo owce – rewelacyjne.

KYA: (*śmieje się i myśli o owcach*)

KUBA: W tym roku jedyna owca, która wyraziła większe zainteresowanie mną inne niż ucieczkowe – bo owce

same się usuwają z drogi, barany zresztą też. To była młoda owca, która poczuła zapach batonika energetycznego z jakimiś owocami, bo to jakieś maliny. Rzeczywiście, liofilizowane maliny. I zaczęła w moją stronę iść. A że to owca, no to sobie myślę: dobra, zobaczymy. Następnie było słycać pobekiwanie matki, które było takim pobekiwaniem: „Wracaj tu natychmiast. Nie podchodzimy do dużych ludzi”. I owieczka zrobiła w tył zwrot i wróciła. Ale ewidentnie robiła niuch-niuch.

KYA: One są bardzo łakome i lubią słodkie, i lubią ciasteczka.

KUBA: Tak. Więc to, tak. Miała ochotę sobie wyniucać tego batona, o.

Więc chodzę sam, żeby się odbodźcować, żeby naładować baterie na kolejny rok bycia z ogromną ilością ludzi. Szkoła to jest naprawdę taki ul. Powiedziałbym, że to jest poziom wyżej nad open officem. Tam bywają jakieś cubicle, tak? Ja nie mam kubikła.

No i też to jest jakiś sposób, żeby się czegoś dowiedzieć samego o sobie, inny niż terapia. Absolutnie nie zastąpi terapii, ale jest np. świetnym uzupełnieniem dla niej. Wiem z rozmów, że są ludzie, którzy do tego stopnia nie mogli tego znieść albo się tego boją, że tego nie robią z tego powodu.

Więc świetne jest wędrowanie w kilka osób. Spotykam dużo takich ekip. Wcale nie jest tak, że spotykam tylko samotnych wędrowców, chociaż też. Wędrują rodziny, wędrują przyjaciele, wędruje część rodzin. I co ciekawe, chyba mi się nie zdarzyło spotkać na szlaku osoby ograniczonej, o ograniczonych horyzontach. Żeby wędrować, wydaje mi się – w większości przypadków, oczywiście na pewno będą wyjątki, chociaż też wędruję w specyficznym

miejscu, bo Szkocja i Irlandia – ludzie byli bardzo otwarci. Widać było, że akceptują pewne ryzyko, że akceptują bycie brudnym... Wydaje mi się, że to jest ten typ ludzki, który akceptuje w ogóle trochę więcej. Jakiś rodzaj szaleństwa troszkę trzeba mieć, żeby takie rzeczy robić, tak?

I to jest fajne, że ludzie się szanują i są dla siebie bardzo, bardzo przyjaźni. I nie dziwią się pewnym rzeczom. Robią takie: „A, Ty robisz tak. Ja robię inaczej”. I bardzo często są pytania: czy masz wodę? czy dobrze się czujesz? Bo wszyscy wyglądamy jak z krzyża zdjęci po 25 km, więc pytanie: „Are you lost? Are you feeling OK?”. Survivalowcy w tym roku zapytali się mnie, czy mam wodę i jedzenie i czy wiem, gdzie jestem.

KYA: I to jest ekstra, bo to tak zetknąć się – wszyscy są w porządku? OK, idziemy dalej. Ale jak ktoś czegokolwiek potrzebuje, to trzeba pomóc.

KUBA: Trzy pytania były. Czy masz co jeść, czy masz co pić? Czy się dobrze czujesz? I czy wiesz, gdzie jesteś?

Bardzo warto wziąć ze sobą tak zwany *glow stick*, czyli patyczek, który po złamaniu zaczyna świecić. Mam zawsze przy sobie jeden. Wsiądnij Ci latarka? Chcesz sygnałem świetlnym wezwać pomoc? *Glow stick* może się przeterminować. Trzeba to sprawdzić na opakowaniu i warto mieć jeden. On nic nie waży.

Chodzenie samemu ma wady, ma zalety. Polecam, jako rodzinna rzecz, jako rzecz z przyjacielem, przyjaciółką, ekipą dużą, wycieczką tych dzieci, które są w wieku licealnym i mają kondycję na coś takiego... I w razie potrzeby z osobą certyfikowaną do bycia przewodnikiem, jeśli trzeba, jeśli wymaga tego sytuacja albo przepisy. Jak najbardziej tak. Można to zrobić.

KYA: Bardzo Ci dziękuję.

KUBA: Dziękuję.



Następny odcinek niebawem.

Powiadomienia o nowych odcinkach będą na stronie

<https://nerdynocą.pl>



Nerdy Nocą #062

Hobby: trekking

Linki do stron wspomnianych w audycji,
uzupełnienia i komentarze
znajdziesz w opisie odcinka:
[https://nerdynoca.pl/
podcast/062-hobby-trekking/](https://nerdynoca.pl/podcast/062-hobby-trekking/)

Odcinek jest częścią serii
Wyprawy

Dziękuję za wspieranie pracy Nerdów Nocą!

Ty wrzucasz pięć złotych
– my inwestujemy je w produkcję
tajnych kompletów.

wrzutnia na piątki:

patronite.pl/kya

wrzutnia anonimowa:

paypal.me/evilkya

kup kubek, tiszert albo coś:

nerdynoca.cupsell.pl

