

# BIULETYN SURWIWALOWY



NR 8/2020

Maj  
2020

CZASOPISMO STOWARZYSZENIA POLSKA SZKOŁA SURWIWALU GRUPA REGIONALNA MAZOWIA

## ULTRALIGHT

### WYWIAD

### kubushPL



### C5/C10

### KURS NAWIGACJA

### VIOLA

### Survival i ryby

BUSHCRAFT



OUTDOOR



PRZYGODA





## MILITARY & TACTICAL



Spis treści	
1.Wstęp	3
2.Regulamin BS	4
3.O SPSS 5	
4.7 zasad EO	6
5.Wywiad	
– Aleksander Jaworski	7
6.Temat miesiąca	
– Ultralight	11
7.Umiejętności	
- Survival i ryby	14
8.Przybornik roślinny	
– Viola	19
9.Sprzęt	
– C5/C10	22
10.Test sprzętu	
- Lekki TYTAN	24
11.Kursy	
– Nawigacja	27
12. :)	29
13.Kultura i media	
- Grubasy w lesie	30
14.Recykling surwiwalowy	
– Miseczka	31
15.Kącik dla dzieci	
– Patyczak	32
16.Zakończenie	34



## Wstęp

Zbliżający się okres wakacyjny to czas naszego odpoczynku. Warto przygotować się do niego i przejrzeć nasz ekwipunek, sprawdzić go, dokonać niezbędnych napraw a może coś w nim zmienić... Ultralight, to działania zmniejszające wagę naszego sprzętu. Można to zrobić na kilka sposobów. W najnowszym numerze postaramy się wam przybliżyć tematykę ultralekkiej turystyki.

Dziękuję wszystkim za opinie które do Nas przesłaliście. Świadomi jesteśmy niedociągnięć, staramy się je eliminować, ale nie zawsze udaje nam się wszystko wypatrzeć. Cieszymy się, że tak uważnie czytacie i odnajdujecie nasze potknięcia. Dołożymy wszelkich starań by było ich coraz mniej lub wcale...

Dziękuję za pomysły które nadsyłacie. Wiele z nich dotyczyło testów sprzętu survivalowego, turystycznego, przysyłaliście propozycje konkretnych rzeczy, o których chcielibyście przeczytać. Większość z Nas posiada sprzęt, który był opisywany wielokrotnie lub już nie jest produkowany. Chcielibyśmy recenzować sprzęt, który pojawia się na rynku, ale , nie zawsze stać nas na jego kupno. Aby recenzja była wiarygodna, sprzętem trzeba trochę popracować i sprawdzić go w różnych warunkach. Bylibyśmy nierzetelni i nieodpowiedzialni gdybyśmy od razu po otrzymaniu sprzętu pisali recenzję, że coś jest super. Jeśli macie dostęp do nowości, chcielibyście przesłać nam go na testy, będzie nam miło sprawdzić go. Możecie mieć pewność, że przetestują to ludzie, którzy są jednymi z najlepszych specjalistów w survivalu, bushcrafcie i turystyce kwalifikowanej w naszym kraju.

Wiele pytań pojawiło się o pisanie artykułów. Czasopismo jest otwarte dla każdego, powtarzam DLA KAŻDEGO kto zechce się podzielić swoim doświadczeniem, wiedzą, umiejętnościami bez względu na wiek. Jeśli chcesz napisać artykuł a masz obawy czy zrobisz to dobrze, napisz, prześlij, pomożemy, podpowiemy i zamieścimy go w Biuletynie Survivalowym. Napisz do Nas...czekamy :)

Galeria i zdjęcia. Bardzo chcielibyśmy aby pojawiła się galeria i jakość zdjęć była wyższa, niestety oprogramowanie, na którym pracujemy ma dużo ograniczeń. Pracujemy nad tym by polepszyć to. Jeżeli macie jakieś ciekawe zdjęcie, którym chcielibyście się podzielić, przyslijcie je na adres redakcji. Być może umieścimy je w Biuletynie.

W Waszych wiadomościach było wiele ciekawych tematów, nad którymi pochylimy się i będziemy je wprowadzać w Naszym wspólnym magazynie. Cieszymy się, że jesteście z Nami. Jeśli możecie, rozpropagujcie i reklamujcie Biuletyn wśród swoich znajomych, może oni też zechcą podzielić się z Nami swoją pasją :)

Marian RADAR Wyrzykowski



**Zasady i wytyczne  
dla autorów tekstów oraz redaktorów „Biuletynu Surwiwalowego”**

1. Pracą redakcji kieruje Redaktor Naczelny.
2. Redakcja powoływana jest przez Redaktora Naczelnego zgodnie z postanowieniami Statutu redakcji „Biuletynu Surwiwalowego”.
3. Autorem publikacji może zostać osoba, która napisała artykuł (lub sporządziła innego rodzaju materiał do publikacji) i przesłała go na adres e-mail redakcji oraz załączyła zgodę na jego publikację (wg wzoru).
4. Zasady pisania artykułu do magazynu:
  - a) artykuł ma dotyczyć tematyki związanej z surwiwalem, bushcraftem, turystyką kwalifikowaną, outdoorem oraz pokrewnymi dziedzinami, np. edukacją plenerową i spędzaniem wolnego czasu w plenerze;
  - b) materiał nie może zawierać treści uznawanych powszechnie za naganne moralnie, obrażających osoby trzecie, wulgaryzmów, treści niezgodnych z prawem, promować zachowania i postawy społecznie niewłaściwe – materiały zawierające takie treści nie zostaną opublikowane;
  - d) artykuł może zawierać zdjęcia autora lub osób trzecich z podaniem źródła oraz zgody na publikację;
  - e) artykuł może zawierać cytaty pod warunkiem podania źródła;
  - f) artykuł może zawierać treści reklamowe, w tym testy sprzętu – za zgodą Redaktora Naczelnego;
  - g) artykuł musi być napisany w języku polskim z zachowaniem jego zasad ortograficznych i interpunkcyjnych;
5. Redakcja zastrzega sobie prawo do:
  - a) dokonywania korekty materiałów pod względem poprawności i zgodności z regułami jęz. polskiego,
  - b) zmiany terminu publikowania artykułu,
  - b) wykorzystania fragmentów artykułu do innych publikacji w ramach Biuletynu – każdorazowo podając autora tekstu.
6. Redakcja z zasady nie zwraca nadesłanych materiałów, chyba, że partykularne uzgodnienia stanowią inaczej.

-----

Wzór zgody autora na publikację

**ZGODA AUTORA NA PUBLIKACJĘ**

Imię i nazwisko autora:

Tytuł publikacji nadesłanej do Redakcji Biuletynu Surwiwalowego:

.....

Oświadczam, że jestem autorem ww. materiału. Wszelkie, wynikające stąd prawa własności intelektualnej przynależą mnie oraz nie naruszają jakichkolwiek praw osób trzecich. Wyrażam zgodę na nieodpłatną publikację materiału w magazynie „BIULETYN SURWIWALOWY” wydawanym w formie elektronicznej, publikowanym na stronie internetowej Stowarzyszenia Polska Szkoła Surwiwalu: [www.surwiwal.edu.pl](http://www.surwiwal.edu.pl)

.....

Czytelny podpis autora

# STOWARZYSZENIE POLSKA SZKOŁA SURWIVALU

Tworzymy wspólną przestrzeń dla wszystkich  
miłośników sztuki przetrwania



## KILKA SŁÓW O NAS...

Doskonale wiemy jak ważną rzeczą w codziennym życiu jest zaufanie. Tylko z właściwym partnerem warto podejmować wyzwania i realizować założone cele. Wzajemne zaufanie to gwarancja sukcesów na wielu płaszczyznach życia. Dlatego pragniemy przybliżyć Państwu nasze Stowarzyszenie, tak aby ewentualna współpraca przyniosła jak najdalej idące korzyści.

Stowarzyszenie Polska Szkoła Survivalu powstało 18 grudnia 2010 r. w celu stworzenia wspólnej przestrzeni dla tych wszystkich, którzy czują swoje zainteresowanie i związek ze sztuką przetrwania. Zakres naszej działalności jest ukierunkowany prospołecznie i obejmuje szerokie spektrum tematyczne. Warto tu wymienić nasze zaangażowanie w rozwój multiwiedzy z zakresu sztuki przetrwania, rozwój metodyczny instruktorów i trenerów outdooru, kształtowanie postaw proekologicznych, prowadzenie działalności społecznie użytecznej w sferze nauki, edukacji, oświaty, wychowania i resocjalizacji, prowadzenie szeroko rozumianej działalności proedukacyjnej, promowanie aktywnego i zdrowego trybu życia i wiele innych.

Swoje cele realizujemy głównie poprzez organizację i prowadzenie spotkań szkoleniowych, warsztatów, kursów, treningów, wypraw, zgrupowań, obozów, konferencji, sympozjów oraz współpracę z organizacjami oraz instytucjami zarówno z sektora państwowego jak i prywatnego. Możemy też pochwalić się sporą kadrą instruktorską o wysokich kwalifikacjach. Wypracowane przez nas standardy i metodyka są gwarancją jakości. Od 2018 roku jesteśmy oficjalnym partnerem Center for Outdoor Ethics - Leave No Trace.

Stowarzyszenie Polska Szkoła Survivalu jest liczącą się marką i gwarancją najwyższych standardów.



Więcej informacji znajdziesz na naszej stronie - [www.surwiwal.edu.pl](http://www.surwiwal.edu.pl)



2018 PARTNER





leave no trace™

# zasady etyki outdoorowej



**1. Zaplanuj i przygotuj się  
zanim wyruszysz.**

**2. Trzymaj się szlaków i biwakuj  
w odpowiedni sposób.**



**3. Zadbaj o odpady i śmieci.**

**4. Zastaną przyrodę, pozostaw  
w stanie nienaruszonym.**



**5. Minimalizuj skutki używania  
ognia!**

**6. Respektuj życie dzikich  
zwierząt.**



**7. Szanuj innych użytkowników  
terenu i szlaku.**



[www.surwiwal.edu.pl](http://www.surwiwal.edu.pl)



Aleksander Jaworski – Podróżnik, Instruktor bushcraftu i surwiwalu, Trener Etyki Outdoorowej, pasjonat sprzętu ultralight i bikepackingu, blogger i youtuber prowadzący kanał kubushPL.

Z Aleksandrem Jaworskim (A.J.) rozmawia Marian Wyrzykowski (M.W.).

### M.W.: Co dla Ciebie znaczy turystyka ultralight?

A.J.: Przez wiele lat wędrowałem po górach z plecakiem wyładowanym sprzętem. Sprzęt biwakowy, kuchenny, zapasowe ubrania, żywność na praktycznie cały wypad. Było tego często w okolicach 20kg. Z takim obciążeniem pokonywałem szlaki nie dłuższe niż trzydzieści kilka kilometrów a i to z nie małym wysiłkiem. Wtedy wydawało mi się to słusznym podejściem, nie znałem innej możliwości. Jakies cztery lata temu trafiłem na blog Łukasza Supergana ([lukaszsupergan.com](http://lukaszsupergan.com)) – mojego guru w tematyce ultralight a dokładniej jego wpis o tym jak w 10 dni przeszedł Główny Szlak Beskidzki czyli około 500km z plecakiem o wadze w okolicach 4-5kg! Wtedy wydawało mi się to kosmiczne i w moim przypadku prawie nie możliwe. Punkt zwrotny mojej turystycznej przygody przyszedł w wakacje 2017 roku. Wysłałem link do wspomnianego bloga do mojego dobrego kumpla Kajetana, z którym będzie już 10 lat jak wędrujemy razem po górach. Od razu podchwycił temat! Założenie było takie, że ruszamy na Główny Szlak Beskidzki z minimalnym ekwipunkiem ale z możliwością biwakowania w terenie w komfortowych warunkach. Zaczęliśmy od wymiany dużych i ciężkich, 50 litrowych plecaków na małe i lekkie 20 litrowe, wysokie górskie buty wymieniliśmy na niskie biegowe górskie, pozbyliśmy się wszystkiego co uznaliśmy za zbędne. I w ten sposób z 20kg zrobiło się 7kg! Było nam tak lekko, że fragmenty szlaku dosłownie przebiegaliśmy. Przeszliśmy Główny Szlak Beskidzki na odcinku Wołosate – Krynica Zdrój, czyli połowę tego szlaku – 250km w 6 dni! To było niesamowite! I tak to się właśnie zaczęło, od tego momentu zaczęliśmy wymieniać sprzęt na lżejszy, odchudzać ten już posiadany, ważyć, optymalizować, jeszcze bardziej redukować wagę sprzętu a wędrowka na lekko i na długich dystansach stała się moim ulubionym stylem wędrowania.



**M.W.: Kiedy zainteresowałeś się ultralight, surwiwalem, bushcraftem i szeroko pojętym outdoorem?**

**A.J.:** Odpowiem w odwrotnej kolejności: szeroko pojęta turystyka była ze mną od wczesnego dzieciństwa. Wakacje w górach i na wsi z rodziną, wypadki rowerowe i górskie z tatą. Już wtedy, w wieku kilku lat, dobrze się czułem podziwiając krajobraz przez okno samochodu czy pociągu. Marzyłem o biwakach pod namiotem przy ognisku. Kiedy byłem już dorosły zacząłem dużo chodzić po górach, potem pojawiła się turystyka rowerowa. Do surwiwalu i bushcraftu doprowadziła mnie chęć ograniczenia wagi ekwipunku ale też nauczania się radzenia sobie w trudnych, nie przewidzianych sytuacjach. Jak najlepiej odchudzić ważący 5kg namiot? Nie brać go! Chyba na święta 2011 dostałem od siostry holenderskie wojskowe poncho z demobilu, z kilkoma kumplami spakowaliśmy plecaki i ruszyliśmy na pierwszy zimowy biwak do lasu. Strasznie wtedy w nocy zmarzłem ale od razu się w tym zakochałem. Zainteresowanie tematyką ultralight było jakby ewolucyjnym następstwem wszystkich moich outdoorowych aktywności.

**M.W.: Jak łączysz turystykę ultralight z surwiwalem i bushcraftem?**

**A.J.:** Połączenie turystyki ultralight z surwiwalem jest u mnie jak by naturalne. W trakcie wypraw ultralight umiejętności z zakresu surwiwalu i bushcraftu nie raz pomagają mi wyjść z opresji. Naprawy sprzętu, pozyskanie wody kiedy do sklepu za daleko, nieplanowany nocleg w terenie itp. nie stanowią dla mnie problemu. W drugą stronę nie ma dla mnie bardziej ultralightowego wypadu niż pójście na weekend do lasu tak jak stoję, w tym w co zazwyczaj jestem ubrany, wyposażony w moje skromne EDC – multitool, latarka i krzesiwo.



**M.W.: Jak wyglądają Twoje wyprawy ultralight?**

**A.J.:** Zazwyczaj jest tak, że trafiam na jakiś interesujący szlak, dłuższy niż 100km i zaczynam planowanie. Piszę do kilku moich kumpli, którzy lubią wędrowkę na lekko i planujemy dalej. Dojazd, ekwipunek, trasę itd. Kiedy wędruję na lekko lubię wstawać o świcie i wędrować do zmroku. Pozwala mi to na przebycie długiego odcinka, 40-50km w ciągu dnia nie jest wtedy wyczynem. Wiele osób zarzucało mi, że przy takich dystansach nie mam



czasu na cieszenie się widokami tylko w pośpiechu pokonuję trasę. Ja się z tym nie zgadzam. Mam czas na chłonięcie trasy całym ciałem, na zrobienie zdjęć, na przerwę nad rzeką i pomoczenie nóg, na rozmowę ze spotkanymi ludźmi. Dla mnie celem samym w sobie jest wędrówka i bycie w trasie. Czuję się wtedy wolny, bez obowiązków i problemów życia codziennego. Nic nie muszę. Liczba potrzeb redukuje się do minimum – jeść, iść, wypaść się. Zimą do tej listy dochodzi jeszcze – nie zamarznąć :) W długim marszu wpadam w jakby trans, moja głowa się oczyszcza, to taka moja forma medytacji. Z moich wypraw wracam przeważnie zmęczony fizycznie ale zresetowany psychicznie i to jest w tym najlepsze.

**M.W.: Jakie masz inne pasje?**

**A.J.:** Jest tego u mnie całkiem sporo i ciężko będzie wymienić wszystko i czegoś nie pominąć. W wielkim skrócie lubię wszelkie formy aktywności fizycznej – wędrówki, jazdę rowerem turystyczną i po górach, bieganie, wspinaczkę, przeciskanie się przez jaskinie. Interesuję się szeroko pojętym IT. Czytam dużo książek, ważną częścią mojego życia jest muzyka i film. Lubię pracę z drugim człowiekiem – organizuję wyprawy i prowadzę kursy i warsztaty dla dzieci i dorosłych.



**M.W.: Co na to Twoja rodzina?**

**A.J.:** Moja rodzina jest już do tego przyzwyczajona. Choć na początku myślałem, że wydawało im się to dziwne, może się trochę martwili. Pamiętam jak moja mama pytała mnie „ale jak to? Idziesz do lasu, kładziesz się tam i śpisz?”. Teraz turystyka jest na tyle ważną częścią mojego życia, że nie wyobrażam sobie jak mógłbym żyć inaczej.

**M.W.: Czy rodzinie wyruszasz na swoje wyprawy?**

**A.J.:** Zanim pojawiły się dzieci podróżowaliśmy dużo razem z żoną – góry, wyprawy rowerowe, podróż poślubna na rowerach po Szwecji, pierwsza wyprawa do Norwegii. Potem była kilkuletnia przerwa we wspólnym podróżowaniu. Teraz staramy się zarażać nasze dzieci podróżniczym życiem. Wakacje pod namiotem, wędrówki po górach, biwaki. Dla mnie to świetna forma wspólnego spędzania czasu i budowania rodzinnej więzi.

**M.W.: Prowadzisz kanał na YouTube, jakie były jego początki?**

**A.J.:** Prowadzę swój „turystyczny” kanał na youtube: . Pierwszy umieszczony tam filmik złożyłem dla rodziny.



Było to w sierpniu 2011 po spływie kajakowym. Zobaczyłem, że montaż tych filmów nie tylko sprawia mi frajdę ale też pozwala przeżyć wypad jeszcze. Kolejne filmiki były z wypadów w góry, z wypraw rowerowych, biwaków itp. Były to nieme, muzyczne klipy. Dopiero od grudnia zeszłego roku „przemówiłem” w moich filmach do widza. Byłem miło zaskoczony pozytywnym odbiorem i w takim stylu chcę tworzyć kolejne filmy.

**M.W.:** Jakie masz plany na przyszłość dotyczące rozwoju kanału YT i swojej outdoorowej działalności ?

**A.J.:** Planów na przyszłość mam więcej niż dostępnego czasu :) Oprócz kanału na youtube prowadzę, wspólnie z moim przyjacielem Mirkiem, podróżniczo-poradnikowego bloga drogamoimcelem.pl. Wspólnie działamy też instruktorsko w ramach śląskiej grupy regionalnej Stowarzyszenia Polska Szkoła Surwiwalu. Planujemy wspólne wyprawy, różnego rodzaju warsztaty surwiwalowo-bushcraftowe dla dzieci, młodzieży i dorosłych. Chcę się dalej rozwijać instruktorsko. Czekam na otwarcie granic, żeby w końcu ruszyć na wyprawę, tęskni mi się za górami Słowacji i Norwegią...

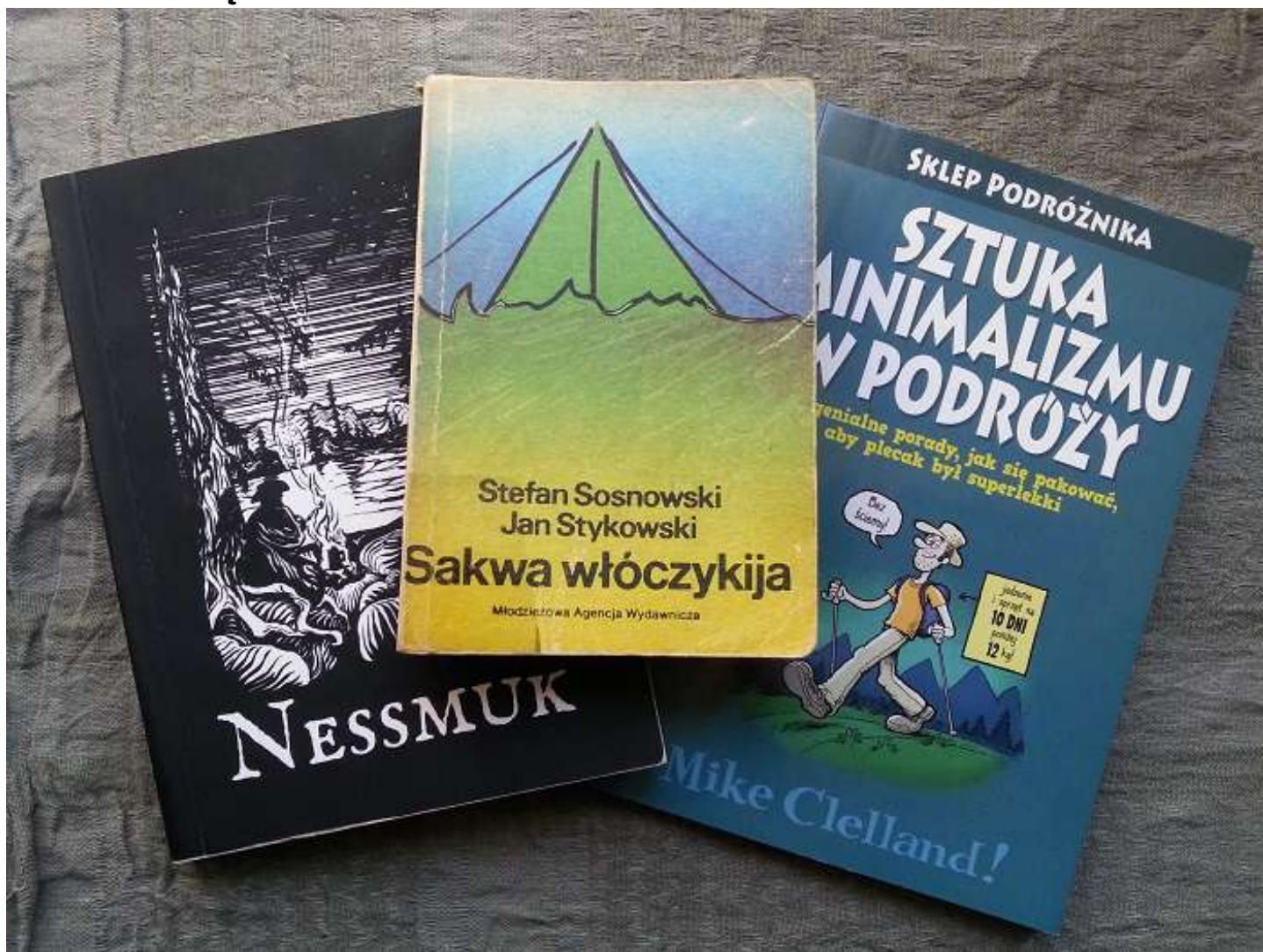


<https://drogamoimcelem.pl/>



<https://www.youtube.com/user/kubushPL>





# Ultralight

Autor: Marian Wyrzykowski

Ultralight to wędrowanie na lekko, gdzie minimalizuje się wagę i ilość przenoszonego ekwipunku. Tak w skrócie można opisać trend który od kilku lat zdobywa coraz więcej entuzjastów. W poniższym artykule, spróbuję przybliżyć go trochę.

Słowo ULTRALIGHT już na stałe zagościło w słowniczku turystycznym, ale ze świecą szukać jego definicji. Lubię poznawać źródła różnych zjawisk, przedmiotów. Szukając informacji o ultralekkiej turystyce, niewiele znalazłem. Literatury fachowej w Polsce, również jest niewiele i ogranicza się tylko do

jednej pozycji książkowej. W internecie jest też niewiele wiadomości, a często się wykluczają lub zaprzeczają itp.

Jak wiele mód i ta, przywędrowała z za wielkiej wody. Za osobę, która spopularyzowała ultralight uważa się podróżnika Raya Jardine, który w swojej



książce wydanej w 1991 roku PCT Hikers, w którym opisywał swoją podróż Pacific Crest Trail (szlak który ma 4270 km i ciągnie się przez Kalifornię i stan Waszyngton) z wykonanym przez siebie lekkim ekwipunkiem. Przeglądając ją, można przekonać się, że lekki sprzęt nie jest trudno zdobyć, i może naprawdę niewiele kosztować. Książka doczekała się dwóch wznowień i zmian tytułu: Beyond Backpacking (wyd.1999 rok), Trail Life (wyd.2009 rok). Ray założył też firmę produkującą ultralekki sprzęt turystyczny Ray-Way Products.

Ameryka to wielki kraj, z wieloma szlakami długodystansowymi, jedną z tych tras jest Appalachian Trail (3500 km od stanu Maine po Georgię). W 1955 gospodyni domowa, zainspirowana artykułem w jednym z czasopism podróżniczych wybrała się na "spacer" Appalachian Trail, trasę tą opisano jako miłą i spokojną wędrówkę po wzgórzach. Na tę wycieczkę zabrała we własnoręcznie zrobionej torbie: koc wojskowy, przeciwdeszczowy płaszcz i plastikową zastonę prysznicową. Kobieta ta, przeszła cały szlak przy wsparciu i pomocy wielu osób. Nic by w tym dziwnego nie było, gdyby nie to, że dokonała tego w wieku 67 lat, stając się jednocześnie ikoną tej trasy oraz prekursorem ultralekkiego wyposażenia. Dodam jeszcze że AT pokonała jeszcze dwukrotnie w wieku 75 i 78 lat (jako jedyna pokonała ten szlak trzykrotnie).

Pod koniec XIX wieku, w jednej ze swych książek Georg Washington Searsears (Nessmuk) opisał swój własny bardzo lekki ekwipunek który używał podczas swoich myśliwskich i krajoznawczych wędrówek. Nawet dziś, przy kosmicznych technologiach, bardzo lekkich i wytrzymałych materiałach, osiągnąć tak niską wagę sprzętu jest niezwykle trudno. Opis sprzętu może służyć jako wzór do naśladowania, nie tylko dla turystów ultralight.

Na początku XX wieku w Anglii pojawił się ruch społeczny na wzór wojskowy, gdzie uczono młodych chłopców hartu ducha, zaradności i różnych umiejętności. Jednymi z nich było wytwarzanie specjalistycznej odzieży oraz sprzętu biwakowego.

Starano się aby ten sprzęt był lekki, funkcjonalny i wielofunkcyjny. Ekwipunek jaki był używany podczas pieszych wędrówek dziś nazwalibyśmy ultralekkim, w wyposażeniu była menażka, manierka, łyżka, scyzoryk, latarka/świeca, koc, pałatka/poncho, oraz kilka drobiazgów higienicznych i dodatkowa odzież. Scouting przemienił się w ruch ogólnosiwiatowy, gdzie do dziś pierwszeństwo mają wiedza i umiejętności a nie sprzęt.

To właśnie ruchy społeczne, subkultury są nośnikiem pewnych idei, umiejętności oraz kultury materialnej. Minimalizm i lekki sprzęt posiadali włóczędzy, pracownicy sezonowi w Stanach Zjednoczonych zwani HOBOSI (koniec XIX wieku), w Australii SWANGMAN (druga połowa XIX wieku) a w Polsce zwani DZIADAMI (kalwaryjskimi, prawdopodobnie od XVII wieku). Przemieszczanie się piechotą lub transportem kolejowym (często nielegalnie) wymuszało posiadanie lekkiego ekwipunku, na który składał się kubek, butelka na wodę, scyzoryk, zapalniczka, łyżka, koc, płaszcz lub peleryna przeciwdeszczowa.

Wiele części ekwipunku, jeśli chcemy aby były lekkie, musimy wykonać sobie sami. Nie byłbym sobą gdybym nie wspomniał o Stefanie Sosnowskim i Janie Stykowskim, którzy napisali książkę, już dziś zapomnianą. "Sakwa Włóczykija" przez dziesięciolecie była podstawą dla turystów kwalifikowanych, którzy niedobory gospodarki realnego socjalizmu zastępowali własnym pomysłem, zaradnością i umiejętnościami, by stworzyć własny, lekki, sprzęt do pieszych wędrówek.

Kilka lat temu pojawiła się książka "Sztuka minimalizmu w podróży". Autor Mike Clelland całą książkę poświęcił na pokazanie jak można stać się ultralekkim turystą, a do tego dbającym o środowisko i dziedzictwo kulturowe przestrzegającym 7 zasad Leave No Trace. Na stronach książki widzimy jak można zmniejszyć wagę ekwipunku przerabiając go, tworząc nowy, jak pakować się i co zabrać ze sobą w podróż. Dostajemy kompletne listy sprzętu, żywności jaką warto mieć w trakcie wyprawy.

Ultralight, minimalizm i miniwaga. Jeśli



chcielibyśmy zacząć przygodę z ultralekkim ekwipunkiem, powinniśmy wyposażyć się w wagę. Na początku swojej przygody z ultralight, zważyłem swój sprzęt, każdy przedmiot oddzielnie i zapisałem jego wagę. Następnie przyjrzałem się mu dokładnie i zacząłem myśleć jak mogę zmniejszyć jego wagę, jak mogę się go pozbyć z ekwipunku lub zastąpić czymś lżejszym. Mniejsza waga, to mniejsze zmęczenie, dłuższy dystans, który możemy pokonać lub dłużej kontemplować uroczne zakątki. Te przemyślenia stały się fundamentem pod wiele rozważań i rozwiązań, które stosuje już od wielu lat (ot choćby jednorazowe naczynia o których przeczytacie w dziale Recykling surwiwalowy). Aby zacząć na dobre przygodę ultralight, jednocześnie potrzebna jest zmiana, zmiana myślenia na ultralekkie. Przeglądając różne fora, blogi, filmiki, widzę jak pasjonaci ultralekkiego sprzętu obcinają rączki z łyżek, widelców, zamiast noża używają połowy żyletki, a jednocześnie potrafią to spakować w taktyczny plecak, obszyty taśmami molle, i obwieszony kieszeniami jak choinka. Obcinają guziki z odzieży i zastępują je rzepami a jednocześnie chowają do plecaka 2kg siekiere, której prawie nigdy nie użyją... I ja kiedyś podobnie robiłem, sam plecak z kieszeniami potrafił ważyć 5kg, z wagi ok

15-18 kg samego sprzętu, który mieścił się w zasobniku piechoty górskiej (ok 100 litrowy plecak), dziś zszedłem do 3,5 - 5 kg. Czasem popadamy w skrajności, w myśleniu ultralekkim dobry jest kompromis. Każdy ma własne potrzeby i każdy pakuje to co mu daje poczucie bezpieczeństwa i uważa, że jest mu niezbędne.

Ultralekkie myślenie to proces, który trwa, który wymaga wielu eksperymentów i własnych doświadczeń, ja podchodzę do tego ze zdrowym rozsądkiem, minimalizm i ultralekkość nie za wszelką cenę. Nasza pasja jaką jest turystyka kwalifikowana (bez względu jak ją nazwiemy czy ultralekka turystyka, trekking, hiking, bushcraft czy surwiwal) ma nam dać przyjemność, odpoczynek i nowe siły na dalszy czas. Ważne jest abyśmy dobrze się czuli z tym co mamy. Pamiętajcie o tym...

Nie będę opisywał swojego sprzętu, które ma dziś 3,5 kg, szczególnie, że 80% z niego wykonałem lub przerobiłem sam. Do ultralekkich tematów będziemy jeszcze wracali na łamach Biuletynu.

Tekst i zdjęcia autor. Źródła dostępne u autora, zainteresowane osoby proszę o kontakt na [biuletyn@surwiwal.edu.pl](mailto:biuletyn@surwiwal.edu.pl) w tytule proszę wpisać ultralight.







## Survival i wędkowanie, czy można to pogodzić?

Autor: Andrzej Trembaczowski

Survivalowiec ceni sobie niezależność, swobodę i prostotę. Współczesne wędkarstwo raczej mu się z tym nie kojarzy. Survivalowca może do wędkarstwa zniechęcić ogromna różnorodność sprzętu, jaki zobaczy w sklepie; te wszystkie wędkę, kołowrotki, spławiki, sztuczne przynęty i wiele innych akcesoriów. Sporo tego, pełne półki, można dostać oczopląsu od nadmiaru, a wszystko w dodatku drogie. Nie, to nie dla mnie, pomyśli. Survivalowca może zniechęcić do wędkowania także powszechna opinia, że wędkarstwo jest trudne i nudne. Zbyt stacjonarne, pasywne, wymagające wielkiej cierpliwości - siedzenia godzinami nad wodą w jednym miejscu, by złowić w końcu jakąś rybkę. Sztuka dla sztuki. Do tego rozmaite przepisy, krępujące swobodę także nie zachęcają.

We wszystkich poradnikach survivalowych wspomina się o łowieniu ryb, jednak we wszystkich ten temat potraktowany jest bardzo pobieżnie. Zwykle przedstawia się kilka rodzajów pułapek, czy to haczykowych, sieciowych czy jeszcze innych, w które ryby same się łowią. Te pobieżne i bardzo skrótowe opisy raczej nie wróżą powodzenia komuś, kto spróbuje je zastosować w praktyce, zwłaszcza, gdy zrobi to po raz pierwszy. Mogą za to przysporzyć mu kłopotów, gdyż taki połów jest kłusownictwem...

Proponuję wędkarstwo. Legalne łowienie, przy pomocy wędkę, którą w dodatku uważam za bardziej skuteczne i efektywne narzędzie niż metody pułapkowe. Wędkarstwo wymaga wprowadzenia naszej aktywności, ale przygotowanie pułapek też jest pracochłonne i także wymaga wiedzy o zwyczajach ryb. Wbrew pozorom wędkarstwo to nie jest bezmyślne czekanie na rybę! Wędka jest bardzo skutecznym narzędziem połowu. Naprawdę. Złowiłem kiedyś w półtorej



godziny wystarczającą ilość ryb na obfity posiłek dla 30 osób. Nakarmiłem załogi siedmiu jachtów. Łowiłem jedna wędka, w wodzie takiej do pasa, przy trzcinach i zużyłem ćwierć bochenka czerstwego chleba na przynętę i nęcenie. Ćwierć bochenka chleba zamieniłem na dwadzieścia kilka kilogramów ryb! Było to na Mazurach, dość dawno temu. Dziś... dziś dobry wędkarz w sprzyjających okolicznościach bez problemu złowi tyle samo lub więcej, jednak limity ilościowe nie pozwalają na zabranie takiej ilości ryb.

Limity, wymiary, okresy ochronne, znajomość różnych gatunków ryb, które trzeba rozpoznawać oraz różne przepisy ograniczają łowienie. To prawda. Są to jednak ograniczenia konieczne. Dziś nie ma wód niczych, każda woda ma swego gospodarza i łowienie bez jego zezwolenia z pogwałceniem zasad jest zwykłym złodziejstwem! To kwestia uczciwości. Ktoś, kto nie chce dostosować się do prawa, niech daruje sobie dalszą lekturę tego tekstu.

Jednak łowienie survivalowe zgodne z prawem jest możliwe. Wystarczy wpisać w wyszukiwarkę PZW by trafić na stronę lokalnego Zarządu Okręgu i dowiedzieć się o przepisach i niezbyt skomplikowanych formalnościach. Przeczytać, zadzwonić, dopytać. Dodam jeszcze, że całoroczna opłata rzędu dwustu złotych lub kilkudniowa za kilkadziesiąt złotych nie powinny być problemem. Zakładam więc, że tę sprawę mamy omówioną i przejdę do meritum. Do łowienia.

Wpierw czym? Najprostszy zestaw to: wędka, haczyk i linka łącząca. No i coś na haczyku na przynętę. Po co haczyk? – to wiadomo, a wędka? Wędka jest nie tylko regulaminowym dodatkiem - służy do podania przynęty z haczykiem w określone miejsce. Służy także do prowadzenia tej przynęty w określonej odległości w wodzie bieżącej. Służy także do holowania ryby, czyli do opanowania jej ruchów i do amortyzacji jej szarpnięć.

Wędka nie musi być skomplikowana, może być nią leszczynowy pręt, ale nie pierwszy lepszy kij. Przyjrzyjcie się krzakom leszczyny. Oprócz gałęzi zauważycie długie proste pędy, tzw. gonne. Ważne w survivalu, bo to znakomity budulec - leszczyna to taki „polski bambus”. Na wędkę nadają się proste pręty długości około 3 m. i takie, by cieńszy, szczytowy koniec miał grubość małego

palca. Zetnijmy taki pręt, pozbawmy liści. Sprawdźmy wytrzymałość – uchwycmy cieńszy koniec i spróbujmy powoli unieść pręt. Nie podnieść, lecz unieść tak, by dolny, grubszy koniec pozostał na ziemi. Pręt powinien wygiąć się, lecz nie złamać. Udało się? To teraz uchwycmy za grubszy koniec i szarpnijmy tym kijem energicznie w górę, tak, jak przy zacinaniu ryby. Zróbmy to kilka razy, rozhuśtajmy go. Obserwujmy jak się zachowa. Jeżeli podczas takiego szarpnięcia faluje środkowa część pręta, to będzie z niego raczej marna wędka. Jeszcze gorzej, kiedy falowanie spowoduje drgania na wszystkie strony, a nie tylko w płaszczyźnie góra-dół. Dobra wędka podczas takiego szarpnięcia zgina się tylko w płaszczyźnie pionowej i tylko do jednej trzeciej swojej długości, a drgania szybko zanikają. Przekonamy się, że nie każdy wycięty pręt te warunki spełnia. Oczywiście trudno oczekiwać ideału, ale im bardziej wycięty kijek spełni te warunki, tym lepiej sprawdzi się jako narzędzie do połowu ryb.

Wybrany pręt warto wysuszyć w pozycji pionowej, tak, by się nie powyginał. Kora może na nim pozostać, usuńmy tylko liście i sęczki. Dolną część warto także wykończyć, by się tę wędkę wygodnie trzymało.

Tu dodam, że zamiast leszczyny stosowano kiedyś także pręty z jałowca. Jałowiec jest bardzo sprężysty i elastyczny, trudno jednak dziś znaleźć jałowcowy pręt ponad dwumetrowej długości. Jeżeli gdzieś taki jałowiec zobaczymy, zostawmy go. Niech rośnie dalej jako pomnik przyrody. Dawniej także o takie długie jałowcowe pręty nie było łatwo, dlatego zadowalano się krótszymi, które wykorzystywano na elastyczną końcówkę dosztukowaną do sztywniejszej leszczynowej wędki. Bo wędka niekoniecznie musi być zrobiona z jednego kawałka. Można połączyć dopasowane części na zakładkę, a miejsce łączenia wzmocnić opłotem z mocnego szpagatu, tak, jak się robi opaskę na linie. Albo taśmą. To już jednak trudniejsza sztuka, na początek próbujmy zadowolić się wędką jednoczęściową.

Wędkę mamy, teraz linka. Najlepiej niech to będzie firmowa żyłka o grubości ok. 0,16 mm. Współczesna żyłka o tej średnicy ma wystarczającą wytrzymałość, by łowić ryby poniżej kilograma – na większe potrzebujemy bardziej profesjonalnego sprzętu. Cieńsza żyłka może okazać się za delikatna dla początkującego



wędkarza, a grubsza zmniejszy szansę złowienia ryby. Może być oczywiście jakaś nić, ale będzie słabsza. Żyłki przez dziesiątki lat dopracowano do perfekcji i są niezastąpione.

Jak zawiązać żyłkę? Nie na końcu kija, lecz w jednej trzeciej jego długości, w ten sposób lepiej wykorzystamy jego sprężystość. Nie wszystkie węzły można wiązać na żyłce. Tu najlepiej zastosować wyblinkę, a wolny (krótszy) koniec żyłki jeszcze dodatkowo zabezpieczyć tak, jak żeglarskimi półsztykami. Można całość obwinąć jeszcze taśmą.

Teraz przeciągniemy żyłkę wzdłuż kija w kierunku końcówki i przymocujemy do niej, ale bez wiązania. Jak? Można zastosować jakiś zacisk, np. rurkę. Nie mamy? Zrobimy, choćby z wydrążonej gałązki – to trochę zabawy, ale skoro to ma być sprzęt survivalowy... Pokombinujmy. A jak chcemy sobie sprawę ułatwić, owińmy plastrem lub taśmą, albo przynajmniej obwiążmy kilkakrotnie mocną nicią. Tak zamocowana żyłka nie pęknie w miejscu łączenia i lepiej będzie przenosić obciążenia na wędkę.

Żyłka przymocowana, teraz ustalmy jej długość. Nie powinna być dłuższa, niż długość wędkę, gdyż będzie się plątać przy zarzucaniu. Długość kija, plus taka sama długość żyłki daje nam zasięg naszej wędkę.

Do żyłki trzeba dowieźć haczyk. Jak? Nie każdy węzeł się nadaje, gdyż żyłka nie wytrzyma węzłów, w których zwoje krzyżują się i zaciskają. Wpierw jednak wybierzmy ten haczyk. Proponuję wybrać go w sklepie – jak obejrzymy sobie profesjonalne haczyki, będziemy mogli kiedyś ewentualnie improwizować; ze szpilki, igły, agrafki, kawałka sprężynki czy innego stalowego drutu. Oczywiście wpierw trzeba będzie te materiały odhartować w ogniu, potem nadać kształt haczyka i zahartować ponownie. Na początek proponuję wizytę w sklepie, albo u zaprzyjaźnionego kolegi wędkarza.

Jaki haczyk wybrać? Najpraktyczniejszy będzie ten o rozmiarach paznokcia małego palca. Taką wskazówkę łatwo zapamiętać. Przyjrzyjmy się haczykowi. Ostry koniec – żądło - zwykle posiada jeszcze zadziór. Nie jest niezbędny. Dalej, zagięcie, czyli łuk kolankowy - bez tego haczyk nie byłby haczykiem – i trzonek zakończony oczkiem lub łopatką. Do oczka łatwiej dowieźć żyłkę. Trzonek może być dłuższy lub krótszy. Krótszy jest bardziej

uniwersalny.

Jak zawiązać haczyk? Podam dwa wypróbowane węzły, jeden tylko dla haczyków z oczkiem, drugi, trudniejszy, można zastosować do każdego rodzaju haczyków. Wpierw ten drugi, trudniejszy. Zegnij żyłkę, powstanie otwarta, nie zawiązana, pętla. Uchwyć haczyk lewą ręką (dla praworęcznych) dwoma palcami, tak, by wystawał trzonek z zakończeniem (łopatką czy oczkiem, bez znaczenia) i przyłóż tę pętlę do trzonka wypukłą częścią w stronę ostrza haczyka. Owiń krótszym końcem żyłki dwukrotnie tuż przy łopatkce (oczku) i uchwyc koniec trzonka razem z owiniętym miejscem palcami prawej ręki. Przytrzymaj, by się to wszystko nie rozwinęło. Teraz uchwyc palcami lewej ręki krótszy koniec żyłki i owijaj nim przylegającą do trzonka żyłkę, zwoj przy zwoju, w kierunku łuku kolankowego haczyka i zakończenia pętli. Owiń tak dziesięć – kilkanaście razy. Uważaj, by zwoje żyłki przylegały do siebie, ale na siebie nie zachodziły. To bardzo ważne! Po kilkunastokrotnym owinięciu, włóż koniec żyłki w pętlę i lekko pociągnij nim, tak, by zwoje przy końcu trzonka, te trzymane w palcach, lekko zacisnęły się. Uchwyć teraz palcami lewej ręki owinięty haczyk tak, by przytrzymywać zwoje, a prawą ręką pociągnij z wyczuciem za dłuższy koniec żyłki. Pętla, razem z przewleczonym przez nią krótszym końcem żyłki, schowa się pod zwojami. Zwoje także zacisną się. Najlepiej by koniec pętli wypadł po środku zwojów. Zwoje nie mogą nasunąć się na łopatkę haczyka, muszą się o nią oprzeć. Ciągnij coraz mocniej, raz za jeden, raz za drugi koniec, aż zwoje dokładnie obcisną trzonek haczyka. Wystający koniec żyłki utnij, najlepiej nożyczkami, tak, by na zewnątrz wystawało trochę żyłki. Nie więcej niż milimetr - dwa. Nie mniej, gdyż węzeł może rozwinąć się.

Prawidłowo zawiązany haczyk powinien być przedłużeniem żyłki. Jeżeli skrzyżujemy zwoje, to w tym miejscu żyłka pęknie. Jeżeli nie zaciśniemy dokładnie lub przeciągniemy pętlę przez zwoje aż do łopatki - wszystko rozwiąże się.

Opis długi i węzeł wydaje się trudny. Naprawdę trudny nie jest, choć prawidłowe zawiązanie haczyka wymaga wprawy. Najlepiej potrenować na większych haczykach, z małymi jest trudniej. A sam węzeł... to nic innego jak opaska.





Jeżeli haczyk posiada oczko, to przekładamy przez nie żyłkę, jeszcze przed zagięciem jej w pętlę. Haczyk z oczkiem można zawiązać w prostszy sposób i będzie to także bardzo pewny węzeł. Warto go zapamiętać, bo tym węzłem łączymy żyłkę z każdym oczkiem, nie tylko tym w haczyku, również w krętlikach, więc ta znajomość przyda się do wiązania przynęt sztucznych.

Wiąże się łatwo. Uchwyć haczyk palcami lewej ręki, przetóż żyłkę przez oczko raz i jeszcze raz w tę samą stronę. Uformuj niewielką pętlę. Krótszym końcem owiń kilkakrotnie żyłkę ponad oczkiem, przetóż ten koniec przez pętlę i zaciśnij z wycuciem. Wolny koniec żyłki utnij pozostawiając około jednego milimetra. I już.

Haczyk może o coś zaczepić, żyłka może się wtedy zerwać i trzeba będzie zawiązać drugi. Jest to bardzo denerwujące, zwłaszcza, gdy ryby biorą. Jest na to sposób – trzeba nawiązać zapas haczyków na przyponach. Jak zrobić przypon? Przetnijmy żyłkę kilkadziesiąt cm (np. 40 cm) powyżej zawiązanego haczyka. Na obu końcach zawiążmy pętle, najlepiej podwójne. I już mamy przypon z haczykiem, który możemy połączyć ponownie z wędką przekładając jedną pętlę przez drugą. Przygotujmy więcej takich przyponów, czyli przywiążmy kilka haczyków do kilkudziesięciocentymetrowych odcinków żyłki. Każdy z nich nawińmy na nawijadełku: deseczce, kawałku kory itp. Będą pod ręką. Tu dodam, że w sklepie można kupić gotowe przypony spozawiazanymi haczykami. Są tak przygotowane, że zajmują niewiele miejsca, właściwie tyle, ile same haczyki.

Mamy już wędkę z haczykiem, na którą od biedy można łowić, ale tylko z powierzchni wody. Brakuje jeszcze obciążenia i spławika. Obciążenie - niewielkie kawałki ołowiu, śruciny lub kawałki

taśmy - pozwala zatopić przynętę i umieścić ją na odpowiedniej głębokości. Spławik unosi żyłkę na powierzchni wody i razem z obciążeniem pozwala na umieszczenie przynęty na dowolnej głębokości. Poza tym sygnalizuje branie ryby.

Jak go zrobić? Spławik musi być lekki, nie tylko po to, by pływał, lecz aby podczas brania stawiał jak najmniejszy opór. W tym celu powinien być także smukły. Więc nie korek, czy pękaty kawałek kory, lecz ptasie pióro, dokładniej: stosina pióra.

Pióro, np. gołębia czy kawki, trzeba obkubać tak, aby pozostała sama stosina. Dolna jej część jest pusta, górna pełna. Skróćmy górną część, tak, aby całość nie przekraczała 10 cm. I już mamy spławik! Smukły i lekki, w sam raz do naszej survivalowej wędki. Trzeba go jeszcze przymocować do żyłki. Jak? Zaciskami.

Weźmy druga stosinę pióra, najlepiej większego. Zanurzymy na chwilę w gorącej wodzie – nieco zmięknie - i teraz bardzo ostrym nożem, albo żyłką, o ile ją mamy, przetnijmy pustą część w kilku miejscach. Jeżeli nam się to uda i stosina nie pęknie, otrzymamy kilka rurczek. Dopasujmy je do naszego spławika, będą zaciskami. Idealnie, jeżeli uda nam się tak je dobrać, by jedna zaciskała się w górnej (cieńszej), a druga w dolnej (grubszej) części spławika. Jeżeli nie, dobierajmy pióra dalej, aż dopasujemy.



Jak przymocować ten spławik? Przewlecmy żyłkę przez te rurkowe zaciski, pamiętając, który ma być niżej, a który wyżej. Podpowiem, że spławik z pióra ma się zanurzać w wodę grubszym końcem. Włóżmy spławik w zaciski. Teraz dopiero możemy zawiązać haczyk, albo założyć na pętlę przypon z haczykiem. Pętle można przewlec przez zaciski, co ułatwia zakładanie i zdejmowanie spławika. Zaciski pozwalają przesuwając spławik i umieścić go w dowolnej odległości od haczyka z przynętą. Nie muszą być ze stosiny pióra – możemy wykorzystać



np. rureczki z igielitu, o ile je mamy.

Teraz obciążenie. Do naszej wędki wystarczą dwa ciężarki, jeden, nieco większy, umieszcza się go bliżej haczyka, lecz nie za blisko, kilkanaście – dwadzieścia centymetrów. Drugi – wyżej - bliżej spławika. Oba ciężarki muszą być tak dobrane, by razem z założoną na haczyk przynętą nie zatopiły spławika. Jak to sprawdzić?

Umieśćmy spławik blisko haczyka i umieśćmy pod nim obciążenie. Jeżeli jest to ołowiana taśma, urwijmy kawałek i owińmy prowizorycznie poniżej spławika. Teraz zanurzymy ten zestaw w wodę. Jeżeli spławik zatone, trzeba nieco ołowiu zdjąć. Prawidłowe obciążenie to takie, które utrzymuje spławik pionowo, a część stosiny (np. 1/3) wystaje ponad wodę.

Znamy już masę obciążenia, teraz rozdzielmy ją na dwie części (z taśmą jest łatwiej) i przymocujemy jedną powyżej haczyka (może być na przyponie), drugą powyżej przyponowej pętli. Taśma powinna być ciasno zwinięta, starajmy się, aby ciężarek jak najbardziej przylegał do żyłki, ale uwaga, nie zaciskajmy go za mocno, bo to osłabia żyłkę. Powinien być tak zaciśnięty, aby dało się go po żyłce przesuwac, choć z pewnym trudem. Oczywiście nie powinien przesuwac się pod własnym ciężarem.

Jeżeli używamy śrucin, trzeba je rozciąć. Te

kupione w sklepie są już rozcięte. Nieco trudniej będzie je dobrać, choć przy odrobinie wprawy odgadniemy ich odpowiednie rozmiary.

Mamy już zmontowaną całą wędkę: kij, żyłkę, spławik, obciążenie, haczyk i zapas przyponów z haczykami na nawijadełku. Postarajmy się jeszcze o przynętę i ruszajmy nad wodę! Co dalej? O tym napiszę w następnych odcinkach.

Tekst i zdjęcia autora

P.S. Zamiast bawić się w konstruowanie wędziska z leszczyny, można na survivalową wyprawę zabrać gotowy sprzęt: wędkę, kołowrotek, haczyki, spławiki, ciężarki. Będzie łatwiej, a wędka z zapasem żyłki na kołowrotku pozwoli nam łowić dalej od brzegu, a także na głębszej wodzie i - co najważniejsze - duże ryby. Na taką wyprawę zabierzmy najlepiej wędkę teleskopową, która po złożeniu zmieści się w plecaku. Montaż jest prosty: rozkładamy wędkę, mocujemy kołowrotek, przeciągamy żyłkę przez przelotki, zakładamy spławik, obciążenie, przypon z haczykiem i łowimy.

Na początek naszej przygody wędkarskiej spróbujmy jednak łowienia leszczynówką, będziemy mieć więcej satysfakcji potem.







# Dzika Viola

Autor: Kamil „Drzewiej” Czepiel

*Viola* to roślina, której wypatrywałem w tym roku z niecierpliwością. Gatunek ten znamy głównie z rabat i przydomowych ogródków jako rośliny ozdobne i tak zwykliśmy je wykorzystywać. Gdy jednak poznamy ich właściwości, okazuje się, że są niezwykle cennym surowcem dla zręcznego „człowieka lasu”, zwłaszcza że akurat bohaterka tego artykułu występuje najczęściej w żyznych, najczęściej wilgotnych lasach liściastych i mieszanych.

Roślina ta jest jedną z wcześniej kwitnących w naszych lasach, toteż jej charakterystyczne, fioletowe, pięciopłatkowe kwiaty nietrudno wypatrzeć wśród ubogiej jeszcze roślinności runa i licznych, kontrastujących z nim białych płatków zawilców gajowych (*Anemone nemorosa*), gwiazdnic (*Stellaria*) i szczawiku zajęczego (*Oxalis acetosella*). Liście jej są niepozorne, sercowate, wyrastające z ziemi na długich ogonkach. Być może niektórzy już się domyślają jaki gatunek mam na myśli. Jeśli nie, wspomnę jeszcze, że w staropolszczyźnie barwę naszych kwiatów określano mianem „fiołkowych” – wyraz „fioletowy” wywodzi się właśnie od nich i po

raz pierwszy pojawia się w „Pamiętnikach” Jana Chryzostoma Paska z drugiej połowy dziewiętnastego wieku.

Oczywiście chodzi o Fiołki, których mamy w Polsce nieco gatunków. Dziś skupiam się właśnie na tych fioletowych (choć mogą się zdarzyć pewne odstępstwa w barwie ich płatków, spowodowane zmiennymi warunkami). Najczęściej spotykam w terenie Fiołkę leśną (*Viola reichenbachiana*) oraz Fiołkę wonnego (*Viola odorata*). Ten ostatni jest bardziej wartościowym surowcem i jak nazwa wskazuje – ma wonne kwiaty. Fiołek leśny właściwie

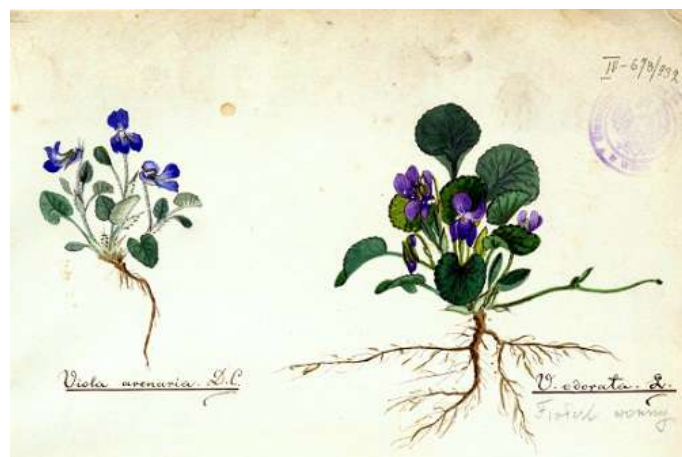
nie posiada walorów zapachowych, jednak może być wykorzystany podobnie.

Do czego może nam się przydać owa roślina w terenie, oczywiście pomijając walory natury estetycznej? Zastosowań jest więcej niż może nam się początkowo wydawać. Młode liście i kwiaty możemy wykorzystać kulinarnie – kwiaty do wzbogacania dzikich sałatek, natomiast liście świetnie sprawdzają się do zagęszczania zup i sosów, pamiętajmy jednak, aby zarówno w jednym jak i drugim przypadku były raczej dodatkiem niż bazą przygotowanej potrawy. Można je także przegrzyzać na surowo podczas marszu, podobnie jak wonne kwiaty, używane także do aromatyzowania napojów (oczywiście te wonne).



Z kolei korzeń fiołka może nam dać całkiem przyjemny substytut kawy, uprażony i rozdrobniony w podobny sposób jak się to czyni z korzeniem mniszka czy cykorii. Jednak z powodu znacznej zawartości saponin nie polecam częstego picia takiego specyfiku, ani też jedzenia fiołków w dużych ilościach.

Skoro wywołałem już temat saponin, nie mogę nie wspomnieć o fiołku jako surowcu higienicznym. Tę niewielką bylinkę spotkam na ogół w miejscach gdzie nie uświadczymy mydlnicy (*Saponaria officinalis*). Jeśli akurat okolicznych pni nie będzie pokrywał pnący się ku słońcu bluszcz (*Hedera helix*), z powodzeniem możemy wykorzystać fiołkowe korzenie do sporządzenia „mydlanego” wywaru do prania i czyszczenia wszelkiego rodzaju sprzętu. Doraźnie zgniecione liście mogą się przysłużyć jako prowizoryczne smarowidło, chociażby w gnieździe docisku łuku ogniowego.



Osobiście najbardziej cenię fiołka jako zioło lecznicze. Zwyczajowo olejek eteryczny z fiołka uznaje się za repelent przeciw kleszczom. Niestety jeśli nie mamy zestawu do ekstrakcji olejków, albo przynajmniej przyzwoitego alembiku sami olejku nie uzyskamy. Natomiast gorąco polecam sporządzenie sobie maści fiołkowej i zaopatrzenie w nią apteczki. Miałem przyjemność testowania maści wg przepisu Hildegardy z Bingen. Nakładałem systematycznie na nieco zaniedbaną wcześniej ranę i przynajmniej, że ta oczyściła się bardzo ładnie i w niedługim czasie. Poza tym świetnie się sprawdza przy wszelkich problemach skórnych. Hildegarda poleca ją także wcierać w czoło podczas bólów głowy. Nie mam osobistych doświadczeń w tej materii, natomiast znam osobę potwierdzającą takie przeciwbólowe działanie.

Jak sporządzić maść fiołkową? Przepis Hildegardy podany przez autorkę w książce „*Causae et curae* – O przyczynach i leczeniu chorób” jest prosty: „Weź fiołek, wyciśnij z niego sok i odcedź przez ściereczkę. Odmierz oliwę z oliwek (jedną trzecią ilości tego soku), a później łój z kozła w ilości fiołkowego soku. Wszystkie składniki włóż do nowego garnka i zagotuj, aby powstała maść.” W przypadku braku łaju kozła, nie bójmy się użyć innego tłuszczu, choćby zwykłego smalcu. Ma gorsze właściwości, ale jako nośnik także się sprawdzi. Oliwę też można zastąpić dowolnym dostępnym olejem. Czasem konieczna jest improwizacja.

To jeszcze nie koniec zalet owej rośliny. Ziele dobrze sprawdza się w nieżytych górnych dróg oddechowych, zwłaszcza przy wymagającym odkształcaniu, uporczywym kaszlu. Bardzo ważne jest jednak, by umiejętnie go dawkować. Zalewamy łyżkę drobno podartych w dłoniach świeżych liści (lub pół łyżki suszonych) kubkiem zagotowanej wody, pozostawiamy pod przykryciem do wystygnięcia i



UWAGA! Nie wypijamy jednym haustem jak herbatę. Pijemy jedną łyżkę co trzy godziny i ostatnią staramy się przyjąć do godziny szesnastej, aby rozrzedzona wydzielina nie utrudniała nam nocnego wypoczynku. Częste płukanie gardła takim naparem (a jeszcze lepiej wywarem z podziemnych części rośliny) dobrze się sprawdzi w infekcjach gardła.



Owoce fiołka

Sądzę, że teraz nie będę jedynym piechurem wypatrującym wzdłuż szlaków fiołkowych płatków. Pamiętajmy jednak, by zbierać je z rozważą i na każdym stanowisku pozostawić zdecydowaną większość roślin. W przeciwnym razie wszyscy możemy mieć wkrótce coraz większe trudności z zaopatrzeniem się w ten surowiec. Tym bardziej, że postępujące zmiany klimatu i powodowane przez nie, przeciągające się susze, prawdopodobnie spowodują zanikanie naszej pocziwej „Wiolki” z niektórych terenów.

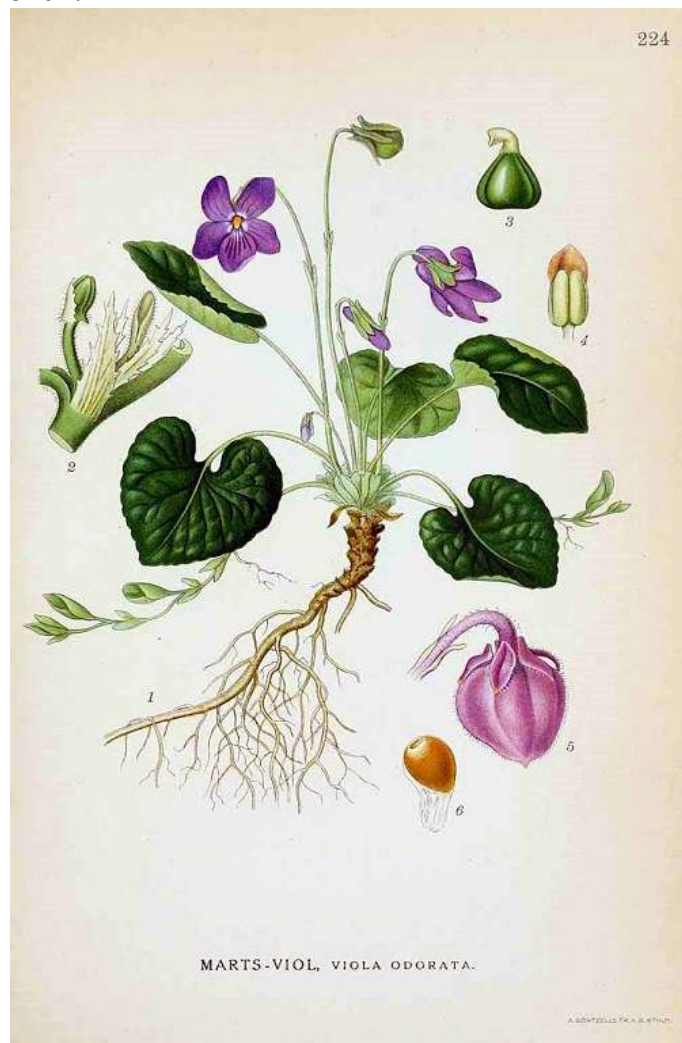


A na zakończenie mam jeszcze jedną ciekawostkę. Być może dla wielu mało użyteczną, jednak kto wie, co nam się w życiu przyda. Płatki fiołka, dzięki zawartości antocyjanów pozwalają zidentyfikować kwaśny odczyn płynów. Wystarczy je rozgnieść w

niewielkiej ilości cieczy. W kwaśnym środowisku zmienia barwę z fioletowej na czerwoną. Proces ten zobrazowany został na poniższej fotografii. Kwiaty po prawej stronie zostały zalane octem, natomiast te po lewej zwykłą wodą.



Tyle na temat fiołków. Mamy maj – to ostatni moment na znalezienie kwitnących egzemplarzy. Nie traćmy więc czasu i wyruszajmy czym prędzej na szlak!



Tekst i zdjęcia autor, ryciny domena publiczna.





# C5/C10 Cord – lina

Autor: Wojciech Nowakowski

Wszyscy miłośnicy sztuki przetrwania wiedzą, że trzeba mieć ze sobą linkę (paracord, sznur...). Często zadowolamy się paracordową bransoletką zapinaną plastikowym zatrzaskiem, zwykle jeszcze zaopatrzoną w dodatki – gwizdek, kompas i mini krzesiwo. Mało kto jednak kiedykolwiek rozplótł swoją bransoletkę, by zrobić użytek z „ukrytej” w niej linki. Niewiele również osób wie, ile tego paracordu w bransoletce tak na prawdę jest splecione, zatem jakim faktycznie zapasem linki dysponuje (zwykle jest to od około 2 do 3 metrów, w zależności od rozmiaru i splotu). Moja bransoletka, nigdy zresztą nie rozpleciona, spinana jest dla odmiany szekłą. Dlaczego? Ano dla tego, że szekła w warunkach terenowych, a w szczególności w sytuacji survivalowej jest, w mojej opinii, znacznie bardziej przydatna i uniwersalna niż plastikowa zapinka. I tu dochodzimy do sedna! Po co nam w ogóle linka i ile jej potrzebujemy?

Wybierając się w teren zabieramy ze sobą niezbędny ekwipunek. Jest on różny dla różnych

„terenowców”. Wspinacz weźmie ze sobą pięćdziesiąt, albo i sto metrów liny



wspinaczkowej, a żeglarz pewien zapas lin żeglarskich (ilość zależy między innymi od jachtu). Jeden weźmie ze sobą namiot, ktoś inny tarp. Ty weźmiesz wysokie buty wojskowe, a on niskie trekkingowe... No, ale co mają buty i namiot do tematu artykułu? Ano to, że wszędzie tam są jakieś linki. W namiocie czy w tarpie są linki do jego rozpięcia, w hamaku są linki do jego zawieszenia, w butach są sznurówki (nie we wszystkich!)... I tu drzemie ukryta odpowiedź na zadane w poprzednim akapicie pytanie.

Potrzebujemy zapas takiej linki (sznura, liny), jaką mamy w sprzętach naszego wyposażenia oraz takiej, jaka potrzebna jest nam do wykonania zamierzonego zadania (wspinaczka, żeglowanie) oraz... trochę do drobnych napraw sprzętu turystycznego (biwakowego) – na przykład związania rozpadającego się plecaka. Wynika z tego, że oprócz lin specjalistycznych potrzeba nam linki w rodzaju paracordu lub sznurka do bielizny (osobiście polecam bo jest tańszy, a równie dobry) o długości wystarczającej: na parę sznurówek do naszych butów (gdyby nam się przetarły), do rozpięcia naszego namiotu (gdyby urwała się jakaś linka), do drobnych prac obozowych (wciągnięcie prowiantu na drzewo)... W sumie dziesięć, no piętnaście metrów linki o średnicy 3-5mm powinno w zupełności wystarczyć. Jeśli ktoś z was weźmie dwudziestopięciometrowy motek to wystarczy mu z nadmiarem na wszelkie terenowe zachcianki.



Inną kwestią jest skąd wziąć sznurek (linkę, linę) jeśli ich nie mamy, a potrzebujemy. Tu z pomocą zawsze przychodzi natura... albo tak częste niestety śmieci. Sznurki możemy wykonać na przykład z łodyg pokrzyw, albo z lipowego tyka (nada się również wierzba), z pędów pnączy (bluszcz, chmiel). Świetny „sznurek” a raczej tasiemkę możemy przy pomocy noża wyprodukować z butelki typu PET... W każdym z tych przypadków trzeba jednak znać podstawowe techniki produkcji, jednak na ich szczegółowy opis nie ma tu miejsca.



Ale, ale! A co, jeśli nie znamy tychże technik, nie mamy swojej bransoletki, a naprawdę rozpaczliwie potrzebny jest nam sznurek? Zatem przyjrzyjmy się swojemu ekwipunkowi. Masz sznurowane buty? Masz dwa sznurki (tasiemki – w zależności od rodzaju sznurowadeł). Nosisz pasek? Masz świetną, mocną „taśmę” z zapięciem. A może właśnie wyszedłeś z biura i masz na szyi elegancki jedwabny krawat? To dobry metr względnie mocnej taśmy! Koszulę też można podrzeć na pasy (jeśli dość cienkie, to będzie ich więcej) i skręcając je ze sobą, albo splatając w warkocz otrzymamy całkiem długi odcinek przyzwoitego powrozu. Bardzo dobrze sprawdzają się wycięte szwy z t-shirta... No i macie jeszcze własne pomysły i własną inwencję do tworzenia!

Trzymajcie się mocno!

Zdjęcia Marian Wyrzykowski.



# LEKKI TYTAN ?

Autor: Marian Wyrzykowski

Lubię gotować w terenie. Fajnie mieć lekkie i funkcjonalne naczynia. Od kilkunastu lat obserwuję jak coraz więcej naczyń turystycznych produkuje się z tytanu. Od dawna i ja chciałem mieć taki zestaw. Po długich poszukiwaniach, znalazłem kubek i kociołek w jednym. Kupiłem i od razu zachwyciłem się jego lekkością.

Ale ta radość była krótka – trwała do pierwszego gotowania wody w terenie. Czas gotowania był dość długi w porównaniu z wcześniej używanymi naczyniami stalowymi. Być może winę za to ponosi materiał – czyli tytan. Pobieźmie porównajmy go ze stalą.

Tytan pierwiastek chemiczny z grupy metali przejściowych w układzie okresowym o liczbie atomowej 22. To lekki metal o gęstości  $4507 \text{ kg/m}^3$ , temperaturze topnienia wynoszącej  $1668^\circ\text{C}$  i przewodności cieplnej  $21,9 \text{ W/(m}\cdot\text{K)}$  \*.

Stal stop żelaza z węglem (2,11% węgla). To dość ciężki materiał o gęstości  $7900 \text{ kg/m}^3$ , temperaturze topnienia  $1539^\circ\text{C}$  i przewodności cieplnej  $58 \text{ W/(m}\cdot\text{K)}$  \*.

Być może właśnie ta przewodność cieplna sprawia, że w naczyniu z tytanu dłużej trwa doprowadzenie wody do wrzenia.

Postanowiłem to sprawdzić. Do testów wziąłem kuchenkę turystyczną PINGUIN HIKER, gaz 230 g z JULI (waga całkowita kartusza 378 g), bardzo



podobne do siebie kubki: tytanowy (128g) i stalowy (230g), oraz do sprawdzenia bardzo popularny kubeczek z Decathlonu (144g) i zwykły kupiony w markecie (o wadze 105 g - troszkę przerobiony kubkociółek o którym możecie przeczytać w listopadowym nr Biuletynu). Testowałem w domowej kuchni. Każdorazowo mierzyłem czas od

postawienia kubka na płomień palnika i po zagotowaniu wody ważyłem kartusz. Do kubka wlewałem 400 ml wody z kranu, Wartości wagi kartusza po zużycia gazu są przybliżone (ważyłem na zwykłej wadze kuchennej), czas jest dokładny. Wyniki pomiarów w poniższej tabeli.

Rodzaj kubka	Waga Kubka	Waga kartusza przed testem	Czas gotowania	Waga kartusza po teście	Zużycie gazu
Decathlon	144g	378g	2m17s32cs	369g	9g
Market	105g	369g	2m02s14cs	362g	7g
Stalowy	230g	362g	2m05s48cs	355g	7g
Tytan	128g	355g	2m22s89cs	346g	9g



Kubek z Decathlonu, pojemność ok 400 ml



Stalowy kubek z pokrywką, pojemność ok 700 ml



Kubkociółek (BS nr 2/2019 Listopad 2019), pojemność ok 500 ml



Tytanowy kubek z pokrywką, pojemność ok 700 m



Odmierzona ilość wody

Jak wynika z tego, czas zagotowania jest bardzo zbliżony – powyżej 2 minut, zużycie gazu średnio 8 g na 400ml. W sumie te drobne różnice w czasie i zużyciu gazu nie mają znaczenia. Nabierają dopiero gdy chcemy wędrować na lekko gdzie liczy się każdy gram.

Porównując te liczby można, zauważyć, że czas i zużycie gazu działa na niekorzyść tytanu, choć

**Kubek tytanowy i kartusz na 10 dni to waga – 569 g (kubek 128g+kartusz 378g+różnica 63g)**

**Kubek stalowy i kartusz na 10 dni to – 608 g (kubek 230g+kartusz 378g)**

Właśnie... mimo wszystko przemawia to za tytanem. Nie rozważałem jeszcze ceny zakupu naczyń: Kubek tytanowy to koszt powyżej 100 pln, kubek-kociołek stalowy to ok 50 pln, kubek z Decathlonu 17pln, kubek z marketu 7 pln.

Czy warto mieć naczynia tytanowe? Trudno jednoznacznie odpowiedzieć na to pytanie, moim zdaniem nie. Patrząc perspektywicznie koszt gotowania jest wyższy, jeżeli wybieramy się na dłuższe piesze wędrowki, waga gazu może przewyższyć różnicę wagi między tytanowym a stalowym kubkiem, jeśli weźmiemy pod uwagę ów gaz to się okazuje, że mimo wszystko stal wygrywa. Ja najczęściej używam kubkociołka lub kubka z Decathlonu (szczególnie że stworzyłem sobie z



Kartusz z gazem i kuchotka

waga samego naczynia przemawia za używaniem go a gotując w naczyniu tytanowym zużyjemy więcej gazu. Kartusz o nominalnej wadze gazu 230 gram starczy na 8 dni (gotowanie wody 3x400ml) gdy gotujemy w tytanie a gdy w stali wychodzi 10 dni (gotowanie wody 3x400ml). Gdybyśmy chcieli gotować w naczyniu tytanowym przez 10 dni potrzebowalibyśmy aż 63 gramy gazu więcej. Podsumowując:

niego mały zestaw kuchenny, który pokażę w którymś z kolejnych nr BS).

Cena też gra rolę, kupując stalowy kubek w markecie (7pln), gaz (ok 20pln) i kuchenkę (ok 70 pln), mamy cały zestaw do gotowania za procent wartości tytanowego naczynia. Tytanowy kubek zostanie u mnie jako moja fanaberia.

Oszczędzajmy wagę...ale nie za wszelką cenę ;)

A co Wy o tym myślicie? Jeśli macie jakieś własne doświadczenia podzielcie się z nami, piszcie na [biuletyn@surwiwal.edu.pl](mailto:biuletyn@surwiwal.edu.pl)

Z dopiskiem TYTAN

\*Jednostką współczynnika przewodzenia ciepła jest w układzie SI  $J/(m \cdot s \cdot K) = W/(m \cdot K)$  (wat na metr i kelwin)





# Kurs nawigacji w Tatrach

Autor: Euzi

W tym zwariowanym czasie walki z epidemią, siedzę na miejscu i wspominam sobie jak, można było sobie „pohasać” po górach. Z nostalgii piszę nawet to sprawozdanie z kursu nawigacji, jaki mieliśmy w listopadzie ub. roku w Tatrach.

Kurs koordynował ze strony SPSS nasz kolega Krzysiek Domarecki.



Trochę się "uparł" żebyśmy uczyli się od P. Igora Marcina Józefowicza wieloletniego szkoleniowca TOPR-u, instruktora w „5+Szkoła Górską”. I jak się okazało w trakcie kursu - zupełnie słusznie, bo mieliśmy okazję czerpać z jego olbrzymiego doświadczenia.

Zupełnie inaczej nawiguje się w warunkach nizinnych, a zupełnie inaczej w górach wysokich. Warto tutaj dodać wysoki kunszt „toprowców”. Bo przecież w akcjach ratunkowych często maszerują przy naprawdę wrednej pogodzie, taszcząc na sobie cały ratunkowy sprzęt.



Kurs zaczął się w piątek wieczorem w Schronisku w Dolinie Pięciu Stawów. Skończył w niedzielę późnym wieczorem. Szkolenie zaczęło się od tradycyjnych zasad posługiwania się mapą (w tym rodzaju map) i kompasem, wyznaczaniem azymutów (do terenu i do wysokości), pracą z wysokościomierzem itp. Od teorii przeszliśmy do praktyki i trenowaliśmy wiedzę o nawigowaniu na szlakach wokół schroniska.



W drugiej części kursu było oczywiście posługiwanie się nowoczesnym sprzętem nawigacji satelitarnej firmy GARMIN. Przede wszystkim praca z GPS, zapis śladu, zapis punktu, powrót do punktu, poruszanie się po śladzie, itp.

Mimo konkretów, które przekazał nam na kursie Pan Józefowicz, wynikających z jego olbrzymiego

doświadczenia zawodowego, nie zwalnia nas to od konieczności dalszego trenowania. Już teraz po kilku miesiącach od zakończenia kursu widzę, że na nowo musiałbym sobie przypominąć obsługę sprzętu. Nie ma rady, trening czyni mistrza...



PS. Myślę, że nie powinno zabraknąć krótkiej gawędy górskiej ☺. W niedzielę już po kursie, jak schodziliśmy z Doliny Pięciu Stawów, to wtedy zaczęły „schody”. Zaczęło lać i w deszczu „tuptaliśmy” na dół. Udało się nam wyjść na kilka godzin przed wprowadzeniem zakazu wyjścia ze schroniska, bo zaczął wiać mocny halny. To był „fuks” ☺. Ale schodząc po ciemku Mariuszowi „Ojcu” jeden kijek się zepsuł tak, że nie dało się go „wydłużyć”. Ja nie grzeszę wzrostem, więc wziąłem jego kijki (w tym ten za krótki), a dałem mu swoje, które można było wyregulować. Ale jak przechodziliśmy przez wezbrane wody potoku, to ten pechowy kijek mi wyleciał z reki, „utopił” się w górskiej wodzie i popłynął z prądem. I tak go z „Ojcem” nie żalowaliśmy. Jak już „dotuptaliśmy” do parkingu, i jechaliśmy samochodem do Zakopanego to, co i rusz były zwalone drzewa na drodze. Na nasze szczęście Straż Pożarna szybko usuwała je, dlatego nie czekaliśmy długo na przejazd. Mimo, że byliśmy mokrzy, to jednak humor dopisywał i takie akcje zawsze się super wspomina. Pozdrawiam Euzi.  
Zdjęcia SPSS GR Jurajska

Na koniec dla ewentualnych zainteresowanych podaje link na szkołę górską:



<https://szkola-gorska.pl/>





Autor: Mariusz Sopyłło

<https://www.facebook.com/mariusz.sopyllo.rysunki.satyryczne/>



<https://rysujerysunki.cupsell.pl/k/all>



Dziękujemy :):):)





# Grubasy w lesie

Autor: Paweł Frankowski

„Fat Guys in the Woods” bo taką miał nazwę serial TV o tematyce survivalowej, który prezentował sposoby przetrwania i typowe problemy, jakie można napotkać podczas wypraw outdoorowych. W przeciwieństwie do innych, gdzie uczestnikami byli przeważnie młodzi i wysportowani ludzie, tutaj dostajemy faktycznych grubasów. Większość z nich ważyło powyżej 100 kg.

Serial produkcji The Weather Channel doczekał się dwóch sezonów w 2014-2015 roku. Prowadzącym był bardzo znany w Ameryce ekspert od survivalu i prepperingu, Creek Stewart. Jego zadaniem było nauczenie uczestników jak zbudować schronienie, rozpaść ogień, polować lub w inny sposób zdobyć jedzenie mając do dyspozycji bardzo ograniczony zestaw narzędzi. Z reguły był to plecak, metalowa manierka oraz nóż / siekiera. Miałem okazję obejrzeć wszystkie odcinki i moim zdaniem jest to jeden z lepszych tego typu show. Prezentuje dobre techniki przetrwania, przy jednoczesnym ograniczeniu dziwacznych scenariuszy i scen dramatycznych do minimum. Widać emocje i trud uczestników, samo poruszanie się w nierównym terenie ważąc aż tyle nie należy do zadań łatwych. A jednak mimo wielu przeciwności te kilka dni w gęstzinie przetrwał zespół.

Formuła programu wydaje się być prosta. Weź trzech typowych amerykańców, najlepiej otyłych, którzy nie mają doświadczenia leśnego, albo o nim zapomnieli oraz jednego doświadczanego instruktora. Daj im minimalny ekwipunek, pokaż co i jak można zrobić z tym co masz. Obserwuj, jak sobie radzą, wzajemnie pomagają, czasem

kłóćą oraz stają się coraz bardziej głodni. Następnie każdy z nich przetrwać noc samotnie. Niby zabawne, ale szybko dostrzegamy, że każdy z uczestników ma swoje problemy, przeszłość, która spowodowała, że stał się otyły. Zaczynamy się z nimi utożsamiać, cieszyć z sukcesów i martwić z porażek. Jest wiele zabawnych elementów, które mają drugie dno. Jak choćby sytuacja, kiedy Creek przez całą noc nie mógł zmrużyć oka, bowiem spał razem z nimi w jedynym schronieniu pośród głośniego chrapania. W prawdziwej sytuacji survivalowej może nas spotkać dokładnie to samo. Pomyślał by ktoś o tym?

Urozmaicheniem każdego odcinka są trzy stałe elementy. Krótkie porady dla widzów, jak coś zrobić. Wręczenie na zakończenie noża jednemu z uczestników, aby pokreślić jego walkę, siłę charakteru oraz dać mu nadzieję na lepsze jutro. Oraz krótka scena z jednym z uczestników pokazująca jego przemianę po programie. Często ludzie biorą się ostro za siebie, potrafią schudnąć 50kg, zacząć uprawiać sport, dbając o dietę.

Program polecam nie tylko naszym „grubasom”, ale także osobom, które zawsze znajdują wymówkę na każdą aktywność leśną.



# MISECZKA

Autor: Marian Wyrzykowski

Od wielu lat spędzam czas biwakując w różnych miejscach, największym dla mnie problemem było zmywanie naczyń i garnków po gotowaniu. Jeśli to była mikrowyprawa na jedną noc, to problem był mniejszy, brudne naczynia wrzucałem do szczelnego worka i myłem w domu.

Problem pojawia się wtedy gdy wyprawa trwa kilka lub kilkanaście dni a dostęp do wody jest ograniczony. Testowałem wiele rozwiązań, korzystałem z jednorazowych naczyń, z gotowych dań w kubeczkach i saszetkach. Zdarzyło mi się kilkakrotnie, że naczynia jednorazowe pękały nieodpowiednio przenoszone, wgniatały się i przy próbie odgniecenia uszkadzały się, wieczka z kubeczków potrafiły się przedziurawić i cała zawartość wysypać do plecaka przez tę dziurę. Te naczynia i kubeczki zajmują też dużo miejsca w plecaku. Szukając rozwiązania, kilka lat temu wpadłem na pomysł który spodobał się nie tylko mnie ale i moim znajomym, którzy zaczęli go również stosować na wyprawach w kraju jak i za granicą.

Jednorazowe naczynia robię sam. Są to naczynka

ultralight. Pochodzą z odzysku. Do zrobienia takich naczyń będziemy potrzebowali kartonu po napoju lub mleku. Wystarczy go przeciąć na odpowiedniej wysokości i już mamy kubeczek w którym możemy zjeść np. zupę. Przecinając kartonik wzdłuż, otrzymujemy płaski talerzyk na drugie danie. Ja poszedłem o krok dalej, przed wyjazdem porcjuję sobie żywność - mieszankę własnego pomysłu, którą wystarczy zalać wrzątkiem i wrzucam do takich kubeczków. Następnie zginam szczelnie ścianki kartonika i dla pewności obwiązuję gumką. Takich małych pakunczków mam co najmniej dwa na dzień wyprawy. Taki jeden kartonik zajmuje bardzo mało miejsca. Po użyciu składam i zabieram zużytą miseczkę z sobą i wrzucam w domu do odpowiedniego kontenera.

Tekst, projekt, wykonanie, zdjęcia autora.



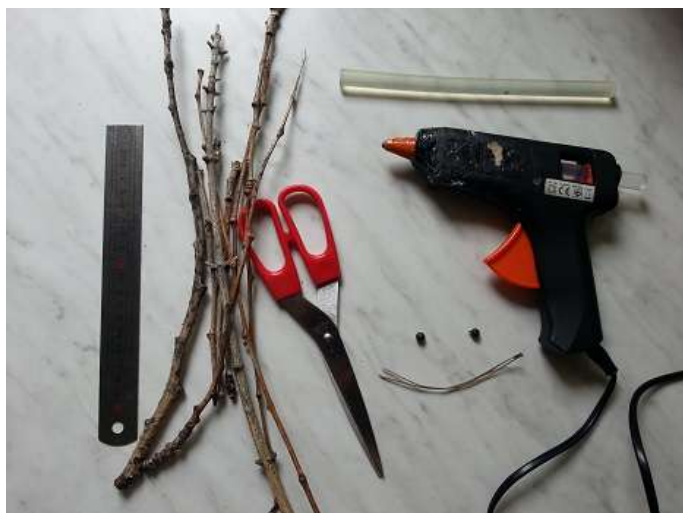
# PATYCZAK

Autor: Marian Wyrzykowski

Z ultralekkością od razu skojarzył mi się pewien owad. Niestety nie występuje on w Europie ale w Azji i Australii gdzie osiąga monstrualne wymiary (nawet ponad 60 cm), rewelacyjnie się maskuje na roślinach na których żeruje, a co to za owad?

Patyczak :)

Do wykonania jego będziemy potrzebowali patyka długości ok 20 cm i średnicy ok 1-1,5 cm oraz patyczka długości ok. 60 cm o średnicy ok 3-4 mm (lub kilku w mniejszych odcinkach), 2 małe ziarenka pieprzu lub jałowca, igieł ze świerka lub sosny, nożna, pistoletu na klej termotopliwy i klej termotopliwy.



Zaczynamy od pocięcia cienkiego patyczka na odcinki o długości 5 cm, 4 cm i 1 cm (po 6 szt. każdego).



Z tych cienkich patyczków zrobimy odnóża, do 5 cm odcinka przyklejamy pod kąt 110 stopni odcinek 4 cm, a na końcu odcinka przyklejamy odcinek 1 cm pod kątem 150-160 stopni. Robimy tak 6 razy.



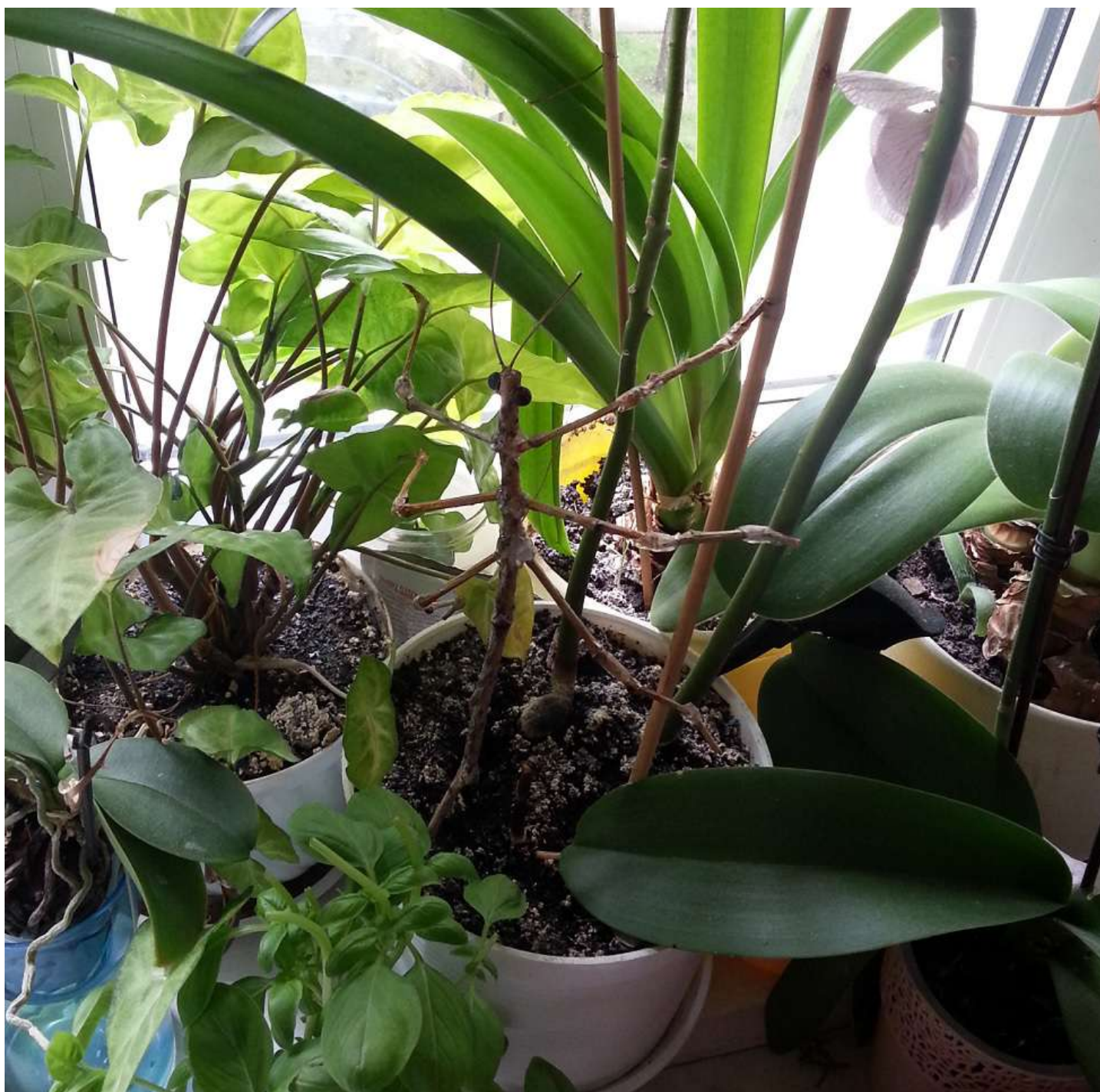
Gdy mamy już odnóża, przyklejamy go do dużego patyka w następujących odstępach – 1 para ok 1 cm od krańca patyka, druga para 5 cm a 3 para 10 cm od krańca patyka.





Na początku tułowia/główki przyklejamy dwie igły, które będą czułkami a tuż za nimi dwa ziarenka pieprzu, które będą oczami owada...i już mamy własnego patyczaka. Jeśli zrobicie swoje, prześlijcie zdjęcia na adres redakcji, wśród nadesłanych prac rozlosujemy nagrodę książkową. Miłej zabawy.

Tekst, projekt, wykonanie, zdjęcia autora.



### Wiedza nic nie waży

Ultralight, to temat rzeka, który nigdy się nie wyczerpie. Technologia ultralekkich materiałów idzie tak naprzód, że trudno za nią nadążyć. Za ultralekkimi materiałami idą też ultralekkie produkty. W tym numerze chcieliśmy trochę przybliżyć temat ultralight. Sam od wielu lat sukcesywnie zmniejszam ciężar ekwipunku. Robię to mając w głowie hasło jednego z naszych rodaków Morsa Kochańskiego:

„Im więcej wiesz, tym mniej potrzebujesz”

Wiedza nic nie waży, a mając wiedzę możemy zrobić samemu wiele rzeczy, które nie obciążają naszego właściwego ekwipunku. Patrząc na wyposażenie ludów pierwotnych, które wykorzystywały minimum przedmiotów moglibyśmy się na nich wzorować. Minimum, tak ultralight to również minimalizm, wielofunkcyjność jednego przedmiotu.

„Noś wszystko co potrzebujesz, ale pamiętaj wiedza nic nie waży”

Słowa Dave Canterbury, idealnie opisują to co promuje, użyteczny minimalizm z wiedzą. Na łamach Biuletynu staramy się wam przybliżyć tę ideę w artykułach C5/C10.

Zastanówcie się nad własnym bagażem który nosicie ze sobą podczas wypraw. Gdy zacząłem myśleć o zmniejszaniu wagi zrobiłem sobie listę przedmiotów, które spakowałem, a po każdym wyjeździe zaznaczałem, czy użyłem tej rzeczy. Po kilku wyjazdach z rzeczy której nie użyłem, rezygnowałem. Nie tyczyło się to apteczki i zestawu naprawczego. Zacząłem od żywności i wody, tutaj jest trudno cokolwiek zmniejszyć. Sprzęt kuchenny, do higieny, nocowania oraz ubranie, wyposażenie dodatkowe, to rzeczy których wagę i ilość możemy zmniejszyć. Sam plecak jest dość ciężki, ale można też go zastąpić lekkim modelem. Pamiętać należy, że zmniejszanie wagi idzie też często ze zmniejszaniem wytrzymałości. Proponuję wam zrobić sobie taką listę.

Na kursach i warsztatach robię uczestnikom takie ćwiczenie: wybierzcie 10 przedmiotów które potrzebujecie w lesie i które pomogą wam przetrwać (za każdym razem brakuje tam-kompasu)... Zróbcie i wy takie ćwiczenie i prześlijcie swoje listy na adres redakcji. W numerze czerwcowym opublikujemy je, a spośród nadesłanych list rozlosujemy jedną i autor jej otrzyma nagrodę książkową.

Z leśnymi pozdrowieniami

Marian RADAR Wyrzykowski



# C5



# C10



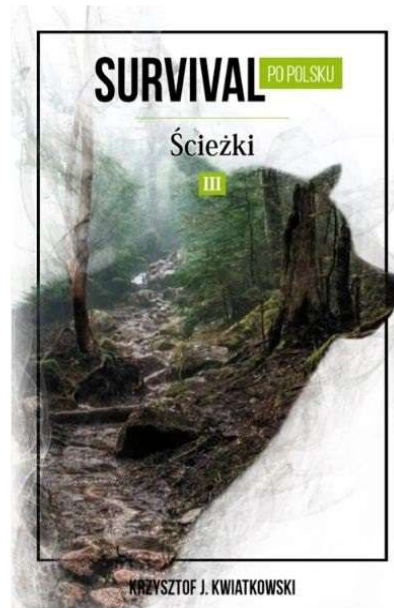
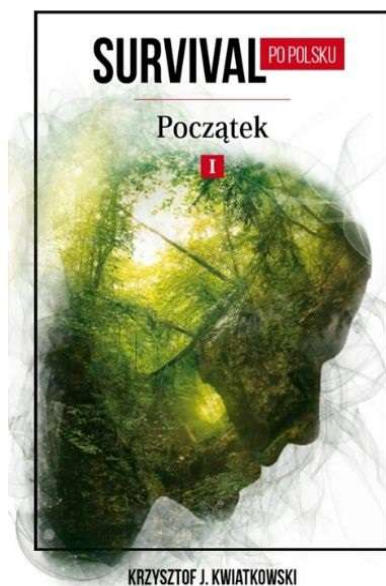


# BIULETYN SURWIWALOWY



CZASOPISMO STOWARZYSZENIA POLSKA SZKOŁA SURWIWALU GRUPA REGIONALNA MAZOVIA





”

Szczere uznanie dla Krzysztofa  
za spersonalizowanie tajników sztuki przetrwania.

Jacek Pałkiewicz

#### KRZYSZTOF „KRISEK” KWIATKOWSKI



Pedagog, pedagog uliczny. Ma 24 letnie doświadczenie w pracy pedagogicznej w Młodzieżowym Ośrodku Wychowawczym. Wykładał metodykę resocjalizacji oraz „survival w wychowaniu” na Uniwersytecie Łódzkim, a także Katedrę Wychowania na Uniwersytecie Pedagogicznym; wykładał zasady survivalu na warszawskiej AWF; szkolił instruktorów survivalu w ramach Polskiej Akademii Sportu. Posiada uprawnienia do prowadzenia socjoterapii, jest instruktorem ratownictwa.

Zainteresowanie survivaliem przyszło wraz z rozpoczęciem zawodowej pracy resocjalizacyjnej. Od ponad 30 lat organizuje survivalowe obozy oraz bytowania o każdej porze roku – dla dzieci i dorosłych.

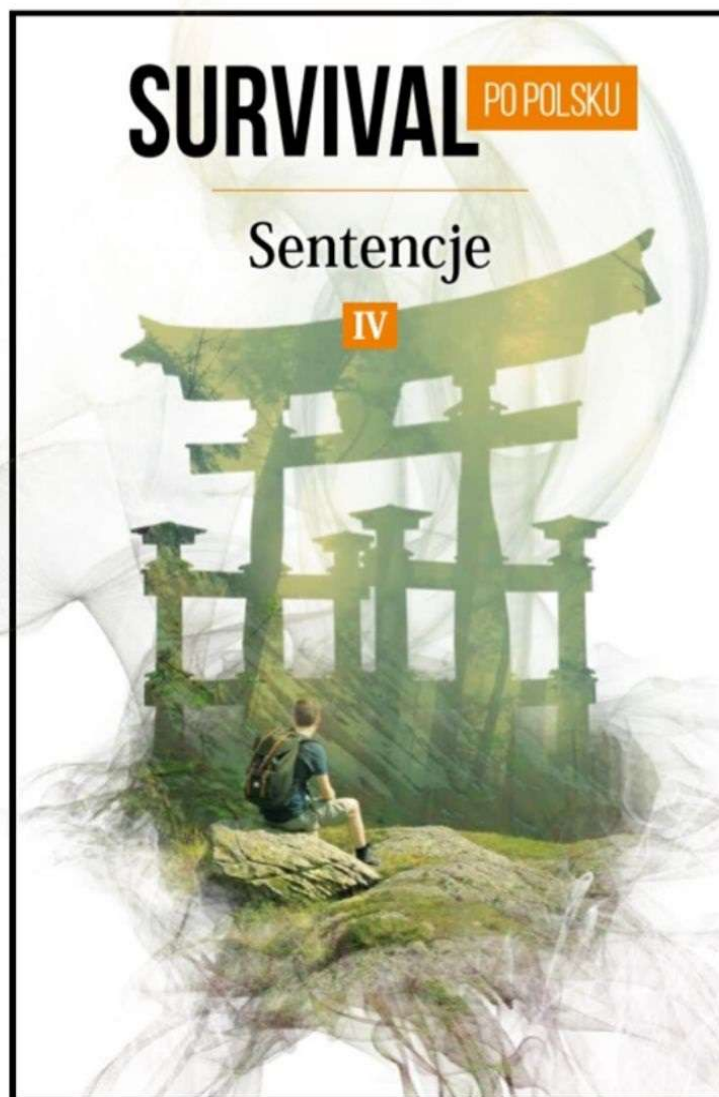
Założyciel Stowarzyszenia Polska Szkoła Survivalu.



SZUKAJ  
KOLEJNYCH  
KSIĄZEK Z SERII  
SURVIVAL  
PO POLSKU



# SURVIVAL PO POLSKU SENTENCJE Wkrótce



KRZYSZTOF J. KWIATKOWSKI



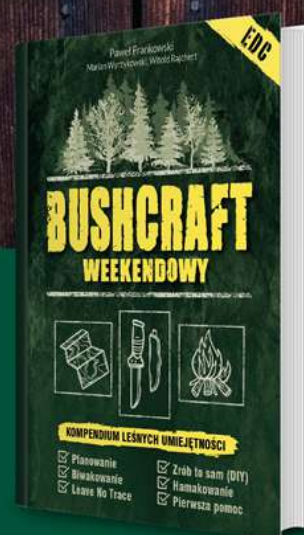


# SZYBKI, GOTOWY I WARTOŚCIOWY POSIŁEK W KAŻDEJ SYTUACJI?

## WYBIERZ RICE&MORE 90SEK!

- ✓ NATURALNE KOMPOZYCJE ZIAREN GOTOWANE NA PARZE
- ✓ Z DODATKIEM OLIVY EXTRA VERGINE I SOLI MORSKIEJ
- ✓ GOTOWE DO SPOŻYCIA Z TOREBKI LUB JAKO BAZA DO DAŃ
- ✓ DŁUGI TERMIN PRZYDATNOŚCI DO SPOŻYCIA

SPRAWDŹ KSIĄŻKĘ **BUSHCRAFT WEEKENDOWY** I ODKRYJ  
PRAKTYCZNE PORADY PRZYDATNE ZAWSZE I WSZĘDZIE.







# **QUINOX**

## **BUSHCRAFT&SURVIVAL**

Terminy kursów:

28-29 marca

23-24 maja

27-28 czerwca

15-16 sierpnia

26-27 wrzesień

**Bushcraftowy.pl**

### **BESKIDZKI KURS PRZETRWANIA**

Szczegóły:

<https://sklep.bushcraftowy.pl/9-warsztaty-i-szkolenia>

Masz pytanie? Zadzwoń - 504 04 29 26



# **LESNY LUDZIK**

**OUTDOOR TOOLS & ACCESSORIES**



# SPSS TUTAJ DZIAŁAMY



TRAPPERSHOP.PL





# EURO TARGET SHOW

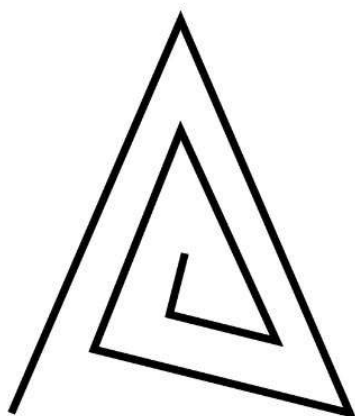
MYŚLISTWO • STRZELECTWO • SURVIVAL



**9-11 PAŹDZIERNIKA 2020**

**📍 GLOBAL EXPO WARSZAWA**

H



R

D

Y



**CUSTOM  
BLADES.eu**

**DAMAST**

**ARTYKUŁY DO WYROBU NOŻY**

**[damast.com.pl](http://damast.com.pl)**

**[info@damast.com.pl](mailto:info@damast.com.pl)**

**TO**  
**MIEJSCE CZEKA NA**  
**TWOJĄ REKLAMĘ**  
**INFORMACJĘ O TWOJEJ**  
**DZIAŁALNOŚCI**

**NAPISZ**

**DO NAS**

**[biuletyn@surwiwal.edu.pl](mailto:biuletyn@surwiwal.edu.pl)**



# BIULETYN SURWIWALOWY

**BEZPŁATNE CZASOPISMO CZŁONKÓW SPSS**

Numer 8/2020,  
Warszawa 2020

**Wydawca:**  
**STOWARZYSZENIE POLSKA SZKOŁA SURWIWALU**

**Adres wydawcy:**  
**Stowarzyszenie Polska Szkoła Surwiwalu**  
**ul. Nowoursynowska 154A**  
**02-797 Warszawa**  
**surwiwal.edu.pl**

**Redakcja**  
**Marian Wyrzykowski - redaktor naczelny**  
**Sergiusz Borecki**  
**Izabela Andryszczyk**  
**Paweł Frankowski**  
**Michał Kowalczyk**

**Współpraca**  
**Andrzej Trembaczewski**  
**Kamil Czapiel**  
**Wojciech Nowakowski**  
**Michał Krata**  
**Bartosz Tyc**  
**Bartłomiej Cichoń**  
**Artur Bokła**  
**Grzegorz Urbanek**  
**Adam Boguta**  
**Wojciech Jasewicz**  
**Michał Miernik**  
**Bartek Kłosiński**

**biuletyn@surwiwal.edu.pl**

**Wszelkie prawa zastrzeżone.**

**Kopiowanie, przechowywanie lub wprowadzanie do systemu wyszukiwania, dystrybucja w jakiejkolwiek formie lub za pomocą jakichkolwiek środków (elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających, i innych) bez wcześniejszej zgody wydawcy lub autorów jest zabronione.**

**Wszystkie informacje zawarte w artykułach mają charakter ogólny. Nie zastępują pełnej wiedzy i umiejętności ani fachowego doradztwa w dziedzinach o których informują. Autorzy i wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za skutki działań wynikających bezpośrednio lub pośrednio z wykorzystaniem informacji zawartych w niniejszej publikacji.**

**Bardzo proszę o dużą ostrożność przy wykonywaniu wszelkich prac manualnych przy pomocy: nożyczek, nożyków, lutownicy, pistoletu na klej termiczny i innych narzędzi.**

**Zdjęcie na okładce Marian Wyrzykowski.**  
**Niektóre grafiki zrobione przy pomocy serwisu CANVA, na wolnej licencji.**



**TO**  
**MIEJSCE CZEKA NA**  
**TWOJĄ REKLAMĘ**  
**INFORMACJĘ O TWOJEJ**  
**DZIAŁALNOŚCI**

**NAPISZ**

**DO NAS**

**[biuletyn@surwiwal.edu.pl](mailto:biuletyn@surwiwal.edu.pl)**