

Z Opolą zimą w góry. Jak się przygotować na wyprawę (Wywiad)

Miasto

Sport

Natura

06.02.2026 g. 09:43



Zimowe wyprawy w góry to coś więcej niż tylko spacery po ośnieżonych szlakach. To pasja, charakter i miłość do natury w jej najbardziej surowej odsłonie. O tym, jak rodzi się górską pasją, które podróże zapadają w pamięć i jak przygotować się na zimowe warunki, rozmawiamy z Jarosławem Cieślińskim, dyrektorem PSP nr 11 - doświadczonym miłośnikiem górskich wędrówek.

- Skąd wzięła się Pana pasja do takiej formy aktywności?

- Wszystko zaczęło się od miłości do gór. Zimą te same miejsca wyglądają zupełnie inaczej - stają się bardziej wymagające i tajemnicze. Kiedyś wyprawy stopniowało się powoli: najpierw łąka Biskupia Kopa, Sudety, Beskidy, Babia Góra, potem Tatry i Alpy. Z czasem odkryłem narty biegowe i skitury, które pozwalają dotrzeć tam, gdzie nie ma wyciągów ani tłumów. Chodzenie po bezdrożach, z plecakiem i noclegiem w schronisku albo chatce - to wciąż mnie napędza.

- Które górskie podróże były dla Pana wyjątkowe?

- Na pewno te z młodzieżą, gdy pracowałem jako nauczyciel WF-u. Jeździliśmy w Bieszczady i Beskid Niski - dzikie, spokojne, z klimatem. Mieliśmy nawet swoją nieformalną grupę „Dziad Borowy”. Dziś „dzieciaki” mają po 50 lat, a my nadal się spotykamy i wspominamy górskie przygody. Zima potrafi zaskoczyć nawet doświadczonych. Silne mrozy, lód, głęboki śnieg - to test nie tylko dla ciała, ale i psychiki. Góry uczą, że wszystko zaczyna się w głowie. Trzeba dbać o formę fizyczną cały rok, ale zimą odporność psychiczna jest równie ważna jak dobra kondycja.

- Jak przygotować się do wyjścia w góry?

- Klucz to rozsądek i lekki, ale funkcjonalny ekwipunek. Dziś sprzęt outdoorowy jest ciepły i jednocześnie bardzo lekki. Ubieramy się „na cebulkę”: bielizna termiczna, polar, softshell, a w plecaku puchówka na postoje. Do tego nieprzemakalne buty, dobre skarpety, stuptuty, ciepłe rękawice i czapka. Najważniejsze - nie przegrzewać się i reagować na zmiany pogody.

- Jak ważne są prognozy pogody i komunikaty lawinowe?

- Bardzo ważne. W Tatrach warto sprawdzać komunikaty TOPR i TPN, w innych pasmach - GOPR. Skala lawinowa jasno pokazuje, kiedy lepiej zostać w dolinie.

Nawet doświadczeni turyści muszą pamiętać, że góry są nieprzewidywalne.

- Czy zimowy sprzęt jest naprawdę konieczny?

- Zdecydowanie tak. W Beskidach czy na Biskupiej Kopie wystarczą dobre raczki, ale profesjonalne, z solidnymi zębami. W wyższych górach potrzebne są już raki, czekanie i odpowiednie doświadczenie. Zimą bezpieczeństwo to podstawa.

- A jaki sprzęt powinniśmy zabrać na zimową wyprawę?

- Na podstawowych trasach wystarczą raczki i kijki. Trzeba jednak pamiętać, że każda zimowa wycieczka może zamienić się w małą ekspedycję. Pojawia się lód, śnieg, wiatr, a dzień jest krótki, dlatego czołówka-latarka to absolutna podstawa. To niewielki koszt, a może bardzo pomóc, gdy wyprawa się przedłuży. Warto mieć zapas baterii, koc termiczny i małą apteczkę. Koc kosztuje kilkanaście złotych, a przy skręceniu kostki czy dłuższym oczekiwaniu na pomoc potrafi uratować komfort cieplny i zdrowie. W telefonie mamy dziś mapy, ale zimą bateria szybko się rozładowuje, dlatego power bank to konieczność. Dobrze mieć też tradycyjny kompas i papierową mapę – w śnieżycy i mgłę łatwo stracić orientację, szczególnie w Tatrach. Telefon i power bank najlepiej trzymać blisko ciała – wtedy bateria działa znacznie dłużej.

- Co zrobić w sytuacji kryzysowej w górach, gdy coś nie pójdzie po naszej myśli?

- Najważniejsza jest aplikacja „Na Ratunek”. Jednym kliknięciem łączy nas z TOPR-em lub GOPR-em i przekazuje naszą dokładną lokalizację. Pomaga nie tylko w Polsce – zdarzały się sytuacje, gdy ratownicy przekierowywali zgłoszenia nawet za granicą. W Polsce akcje ratunkowe są bezpłatne, ale w Czechach czy na Słowacji można otrzymać rachunek – wystarczy zejść na czeską stronę Śnieżki albo Biskupiej Kopy. Dlatego warto wykupić ubezpieczenie, np. pakiet przygotowany z Polskim Związkiem Alpinizmu. To koszt około 300 zł rocznie i daje spokój na większość wypraw. Nie bójmy się wzywać pomocy. Ratownicy podkreślają, że lepiej zadzwonić za wcześnie niż za późno. Wstyd i zwlekanie mogą tylko pogorszyć sytuację.

- Gdzie warto wybrać się z Opola podczas ferii zimowych?

- Na szybki weekend idealna będzie Biskupia Kopa. Jeśli mamy więcej czasu - cały czeski Jesennik. Trzeba tylko uważać na trasy narciarstwa biegowego, bo zimą nie wolno po nich chodzić pieszo. Świetnym kierunkiem jest też Śnieżnik. Ma zimą prawdziwie wysokogórski klimat, a przy wierzchołku znajduje się schronisko. Można zejść do źródeł Morawy po stronie czeskiej albo odwiedzić wieżę widokową. To piękna, jednodniowa trasa.

- Jakie pasma są najłatwiej dostępne z Opola?

- Okolice Łądko-Zdroju oferują świetne, łatwe trasy: Trojak, Góra Borówkowa z Przełęczą Łądeckiej. Są paleniska i miejsca na odpoczynek - idealne dla rodzin i początkujących. Karkonosze to klasyka - schroniska na Szrenicy, „Odrodzenie” czy „Samotnia”. Trzeba jednak uważać na Śnieżkę: silny wiatr, lód i oblodzone szlaki sprawiają, że często dochodzi tam do interwencji ratunkowych. Przy twardym lodzie raczki już nie wystarczą - potrzebne są raki. W Beskidzie Śląskim można wjechać kolejką na Szyndzielnię i wędrować w stronę Błatniej. Ważne, by nie wchodzić na trasy narciarskie. Dla bardziej ambitnych polecam Babią Górę (1725 m n.p.m.). Do schroniska Markowe Szczawiny dojście jest bezpieczne, a na miejscu zawsze można zapytać dyżurujących ratowników o warunki.

- Na koniec - jaka jest najważniejsza rada dla zimowych turystów?

- Dbajmy o kondycję przez cały rok. Zima w Polsce, w górach, trwa długo - od końca listopada do nawet kwietnia. Mamy czas, by stopniowo budować formę i przyzwyczajać organizm do wysiłku. Z Opola łatwo dojechać w Beskidy, choćby pociągiem do Ustronia. Możliwości są ogromne - od prostych spacerów po bardziej wymagające wyprawy. Góry zimą potrafią być magiczne, ale tylko wtedy, gdy podchodzimy do nich z rozsądkiem.

Rozmawiała: Katarzyna Herwy

Zdjęcia: archiwum prywatne





Dane kontaktowe
Wydział Promocji

ul. Szpitalna 3b-5-7

45-010 Opole

bp [at] um.opole.pl

www.opole.pl

Lokalizacja

Tagi

Opole i kropka

ferie zimowe

Góry

Z Opola w góry