

15
lat

17000 000
MAGAZYN BEZPŁATNY



INTEGRACJA

Ukazuje się od 1994 roku

MAGAZYN DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ, ICH RODZIN I PRZYJACIÓŁ

ISSN 1232-8510

GÓRY
dla zuchwałych

JAK ŻYĆ
po wypadku

WIERNI
bez parafii

Przekaż nam **1%**

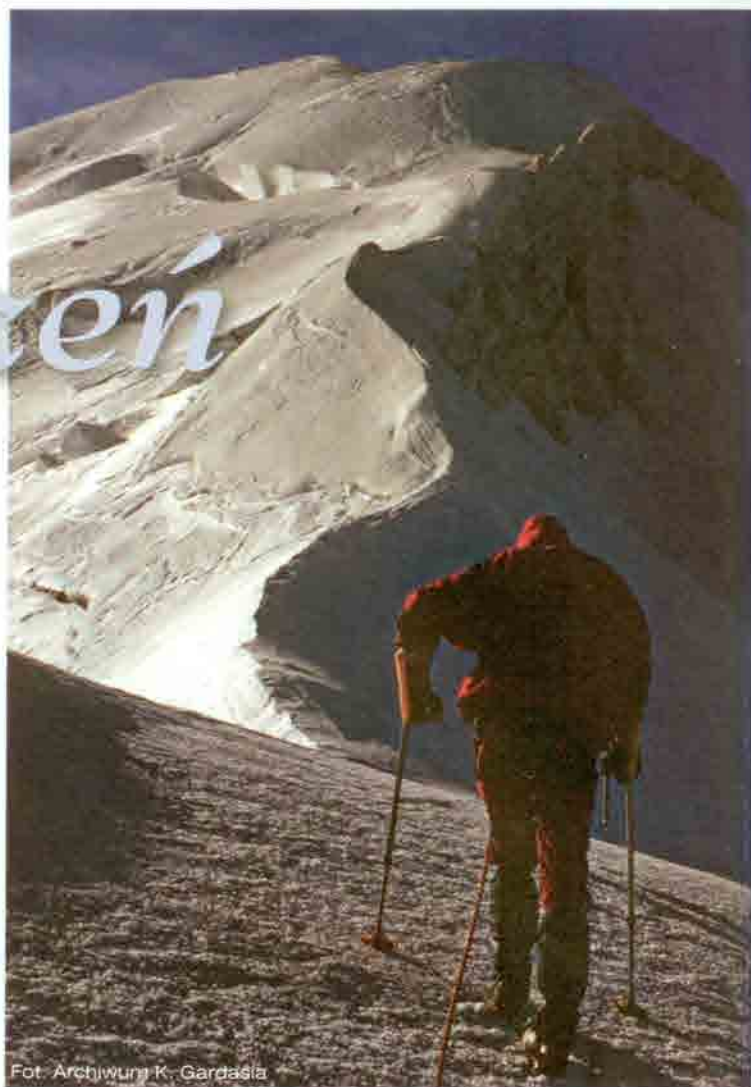
Stowarzyszenie Przyjaciół Integracji

KRS: 0000 102 130

Szczyty marszeń

Tekst Tomasz Przybyszewski

„Bo jest!” – tak George Mallory, który zginął, nie zdobywając upragnionego szczytu Mount Everest, krótko przed śmiercią odpowiedział na pytanie, dlaczego się tak na tę górę pcha. „Bo są piękne widoki!” – dopowiada Paweł Urbański, zapytany mniej więcej o to samo. Mówi to ze śmiechem. Jest niewidomy.



Fot. Archiwum K. Gardasía

Wysokie góry poszedł po raz pierwszy dwa lata temu. Zaczął ostro, od najwyższej góry Ameryki Południowej, mierzącej 6962 m n.p.m. Aconcagui. Poślizgnął się, wyskoczyła mu rzepka w kolanie, musiał po niego przylecieć helikopter. Nie zraził się. Już rok później, w 2008, był na Kilimandżaro, najwyższym szczycie Afryki. W tym samym roku wyruszył na kaukaski Elbrus. Pokonała go pogoda. Wiało tak, że niewiele słyszał. Do szczytu zabrakło 500 m. Trzeba się było wycofać. Nie mógł sobie tego darować.

– Góra da wejść albo nie da – mówi dziś i zaznacza, że do każdej trzeba pod-

chodzić z szacunkiem. – *Jak mawia mój kolega Kuba Jakubczyk: „Góry nie są po to, żeby się na nich wzniosłe ubić”.*

W styczniu br. Paweł wszedł na Górę Kościuszki. Wciąż ma w planach zdobycie Korony Ziemi [patrz: ramka]. Jeśli jednak się nie uda, to trudno. Jego zdaniem, wysokie góry dają dużo więcej niż samą satysfakcję ze zdobywania szczytów. Najlepiej człowiek czuje się po powrocie.

– *To jest taki fajny moment przedstawienia – tłumaczy. –*

Przez kolejne dwa tygodnie jestem tak zdystansowany, że wszystko dookoła mogłoby się palić, a mnie to po prostu nie obchodzi. To taki okres przejściowy, na zasadzie „świat poczeka”.

Paweł nie chodzi w góry sam. Jak mówi, bez przyjaciół nie byłby to sport dla niego. W górach idzie, trzymając pętlę przymocowaną do plecaka poprzednika. Jeśli są trudniejsze odcinki, kamieniste, oblodzone, to idą wolniej, może liczyć na podpowiedzi. Na Kilimandżaro sprawdził się pomysł trącania go kijkami trekkingowymi w tyłki, by wiedział, kiedy omijać większe kamienie. Stara się nie być dla kolegów ciężarem.

– *Nie traktuj siebie jako kryształowego jajka, które trzeba nosić – mówi.*

Samotnik

Niewidomego wspinacza do dziś ma przed oczami Jerzy Truchanowicz. Prowadzonego tak jak Paweł Amerykanina spotkał w Andach.

– *To był dla mnie szok! A myślałem, że ja jestem inwalidą – przyznaje.*

W górach, jak człowiek popełni karygodny błąd, to one wyciągną po niego ręce.

Jerzy tylko na pierwszy rzut oka jest pełnosprawny. Żyje ze stomią. W 1997 roku usunięto mu jelito grube. Doszło powikłanie – ropień w kręgosłupie. Przez dwa miesiące leżał sparaliżowany, w gipsie. Z dołka wyciągnęły go ukochane góry. Już cztery miesiące po zdjęciu gipsu wszedł na Mont Blanc. W 1999 roku spróbował zdobyć Aconcaguę. Doszedł do 6000 m n.p.m., gdy zalała się pogoda. Lawina porwała dwóch Koreańczyków. Zawrócił. Zawziął się jednak. Najwyższy szczyt Andów zdobył rok później. W 2002 roku jeszcze raz, inną drogą.

Dziś uważa, że, paradoksalnie, to dzięki stomii udało mu się pojechać w wysokie góry. Wezszniej był najwyższy w Alpach. Wjazd do Ameryki Południowej to koszt rzędu 7 tys. zł. Sponsorem wypraw została firma produkująca sprzęt stomijny. Korzyść jest obopólna. Firma może pokazać, że ze stomią można żyć aktywnie. Jerzy jeździ z odczytami po całej Polsce, zaproszono go też do Waszyngtonu. Korzysta ze standardowego sprzętu, choć nie jest to łatwe.

– *Zmiana płytki stomijnej na dużej wysokości przy minus 30 st. C to cyrkowy wyczyn* – śmieje się.

Zapewnia jednak, że to nie szaleństwo. Do każdego wyjazdu przygotowuje się bardzo solidnie, chodząc po kilkadziesiąt kilometrów dziennie. Na własne oczy widział, jak może się skończyć zbytnia brawura.

– *W górach, jak człowiek popelnia jakiś karygodny błąd, to one wyciągną*

Korona Ziemi

W 1985 r. Amerykanin Richard Bass jako pierwszy zdobył najwyższe szczyty siedmiu kontynentów, czyli Koronę Ziemi. Od tamtej pory stała się celem wielu alpinistów. Te szczyty to: Mount Everest (8848 m n.p.m., Azja), Aconcagua – na zdj. (6962 m n.p.m., Ameryka Płd.), Mount McKinley (6194 m n.p.m., Ameryka Płn.), Kilimandżaro (5895 m n.p.m., Afryka), Elbrus (5642 m n.p.m., Europa), Mount Vinson (4892 m n.p.m., Antarktyda) i Góra Kościuszki (2228 m

n.p.m., Australia). Tę listę podważył himalaista Reinhold Messner, twierdząc, że australijski szczyt powinna zastąpić najwyższa góra Oceanii, Puncak Jaya (4884 m n.p.m.). Wątpliwości budzi też Elbrus. Stoi w górach Kaukazu, które geografowie przypisują raczej do Azji. Niektórzy uważają więc, że najwyższym szczytem Europy powinien być Mont Blanc (4810 m n.p.m.).

Część alpinistów, chcąc być pewnym zdobycia Korony Ziemi, wchodzi na wszystkie 9 szczytów.



po niego ręce – mówi. – *Pięć metrów od szczytu Aconcagui leżał zamrożony Niemiec, 37-letni. Miał wylew, serce nie wytrzymało, a może popelnił jakiś błąd?*

Jerzy po górach najczęściej chodzi samotnie. Ma swoje uzasadnienie:

– *Myszę sobie, że jak wejść z kimkolwiek na Aconcaguę, to ktoś powie: no tak, ma stomię, to wziął dwóch sprawnych i go tam wtaszczyli* – tłumaczy.

Od nikogo nie jest zależny. Potrafił z domu pod Białymstokiem pojechać 22-letnim samochodem pod Mont Blanc, zdobyć go i wrócić. Wszystko za 950 zł przy 900 zł renty. Na najwyższym szczycie Alp był sześć razy. Teraz zbiera pieniądze na wyprawę na Mount Everest. Chce być tam jako pierw-

szy człowiek ze stomią i przy okazji najstarszy Polak. Potrzebuje na to aż 30 tys. dolarów.

Pierwszy o kulach

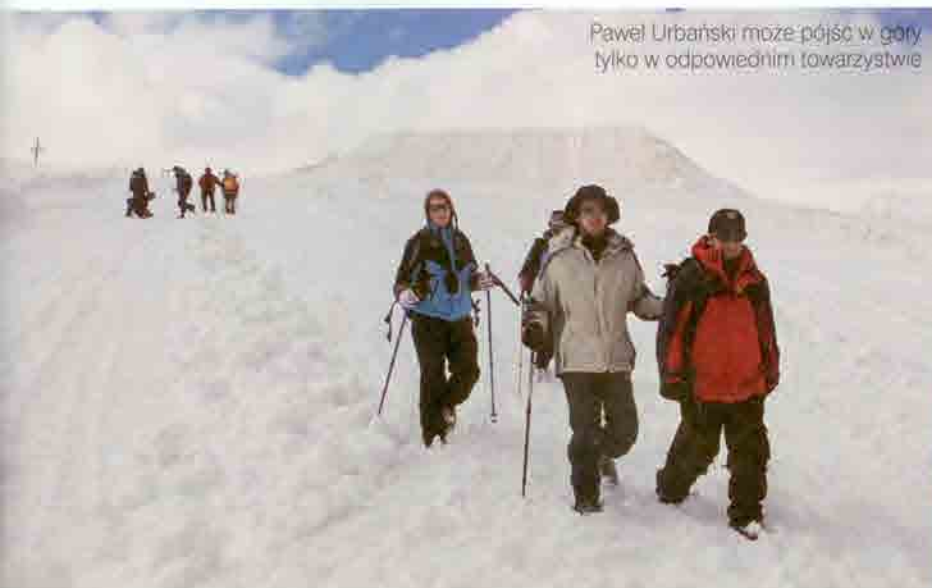
Zupełnie inaczej było z pieniędzmi, gdy góry zdobywał o kulach Jan Luber. W 1979 roku udało mu się wejść na najwyższy szczyt Austrii, Grossglockner (3798 m n.p.m.). Przyznaje jednak, że od zdobycia szczytu znacznie trudniejsze było załatwienie paszportów, dewiz, sprzętu, żywności itp. Formalności trwały rok. Człowiek po chorobie Heinego-Medina pechający się pod górę to była wówczas kompletna egzotyka. Sensację budził nie tylko w Polsce. Był w końcu pierwszą osobą, która o kulach weszła na Grossglockner, w 1988 roku był też pierwszy na Mont Blanc.

– *Alpy są trudne* – uważa. – *Trzeba troszkę umiejętności i kupę szczęścia, żeby pogodę złapać. Co rok przy zdobywaniu Mont Blanc ginie ok. 50 ludzi.*

Z jego kolejnej, ostatniej tak wielkiej wyprawy, na Kilimandżaro (1992 r.) TVP nakręciła film. Tam też był jako pierwszy o kulach.

– *Kilimandżaro to jest takie dreptaanie, aż się wydrepcze szczyt* – opowia-

Paweł Urbański może pójść w góry tylko w odpowiednim towarzystwie



Fot. E. Lewicka

Fot. Enrique Botta

Fot. Arch. J. Lubera



da. – Trzeba mieć motywację. Nie ma zagrożenia utraty życia jak w Alpach.

Jan Luber zdobyłby więcej szczytów, ale czasy nie sprzyjały zagranicznym wozom. Dziś jego marzeniem jest dostosowanie dla osób na wózkach przynajmniej części szlaków Beskidu Żywieckiego, gdzie mieszka.

– Cóż, mają niepełnosprawni po tych chałupach siedzieć? Świat jest dla wszystkich – tłumaczy.

Jego wyprawy już parę osób z chałup wyciągnęły.

Rehabilitacja wysokogórska

Artykuł o Janie Lubercie „O kulach na Kilimandżaro” przeczytał Krzysztof Gardaś, zapalony wspinacz. W 1991 roku w wyniku wypadku motocyklowego stracił władzę w nogach.

– Tak sobie pomyślałem, że jeśli tylko uda się wstać, to też wrócę w góry, choćby o kulach – wspomina.

Pomogli mu przyjaciele z rodzinnego Żywca. Niemal dwie godziny pchał się z nimi na Mały Grojec, wzgórze o wysokości ledwie 422 m n.p.m., na które przed wypadkiem wskakiwał w pięć minut. Stamtąd widać Duży Grojec (612 m n.p.m.), na który wejście zajęło kolejne godziny. Ze szczytu widać Piłsko (1557 m n.p.m.) i Babią Górę (1725 m n.p.m.), a z nich z kolei Tatrę.

– Zawsze podobały mi się osoby TOPR-owców – wspomina z uśmie-

chem. – Znam takie mierzenie wzrokiem: „jakiś palant się pcha o kulach”. Coś na zasadzie: „O Boże, za chwilę trzeba będzie znowu gościa ściągać”.

Na szczęście nigdy nie było to konieczne i tak jego ukochane góry mogły mu odzyskać sprawność.

– To była niesamowita rehabilitacja – podkreśla.

Na sylwestra 1994 roku koledzy wymyśliли, że zabiorą Krzysztofa na Mont Blanc. Wyprawa nie udała się. Mieli za słaby sprzęt i za mało pieniędzy. Zawrócili spod szczytu. Bogatsi o doświadczenia wrócili za rok. Udało się, choć nie bez przygód – jednego z kolegów poraził piorun. Skończyło się na strachu. Do dziś był na Aconcagua, dwa razy na Kilimandżaro, a w 2001 roku jako pierwszy w historii wszedł o kulach na Elbrus. Wszystko to na zwykłych „szwedkach”,

30 lat temu drewniane kule pomogły Janowi Luberowi w pionierskiej wyprawie na Grossglockner, najwyższy szczyt Austrii

opracował jedynie doczepiane do nich raki do chodzenia po śniegu i lodzie. Każdy szczyt był wyjątkowy.

– To jest coś niesamowitego – wspomina. – Stoisz na wierzchołku i wydaje ci się, że jesteś tutaj pierwszy.

Najmilej wspomina, gdy ratownicy andyjscy pokleпали go po ramieniu i pogratulowali wejścia na Aconcagua. Albo gdy szef laźni w schronisku pod tą górą, doceniając sukces, pozwolił mu kapać się do woli. Za darmo, podczas gdy 5 minut kosztowało 10 dolarów.

– Nikt mi nie wyraził uznania w tak konkretny sposób jak ten facet.

Sukcesy nie były jednak przypadkowe. Po nieudanej wyprawie na Mont Blanc zrozumiał, że w górach nie ma miejsca na improwizację. Wszystko musi być dopięte na ostatni guzik.

Sukcesy nie były jednak przypadkowe. Po nieudanej wyprawie na Mont Blanc zrozumiał, że w górach nie ma miejsca na improwizację. Wszystko musi być dopięte na ostatni guzik.

Cukier w ryzach

Doskonale wie o tym Ilona Kwarta. Jej choroba nie toleruje zaniedbań. To cukrzyca, na którą zachorowała, gdy miała 27 lat. Stwierdziła wówczas, że nie wolno odkładać marzeń. Ruszyła w wysokie góry. Była na Kilimandżaro, Mont Blanc, Elbrusie, Aconcagua (prawdopodobnie jako pierwsza osoba z pompą insulinową).

Wszystkie wyprawy były udane dzięki perfekcyjnemu trzymaniu w normie

**TOPR-owcy
zawsze mierzą
mnie wzrokiem:
„jakiś palant się
pcha o kulach”.**

Fot. Günter Kirchweger



poziomu cukru. Nie jest to łatwe przy takim wysiłku fizycznym, m.in. dlatego Ilona na wyprawy zawsze chodzi z mężem Przemysławem, który po innym stylu chodzenia czy mówienia żony potrafi rozpoznać, że spada jej cukier. To ważne, bo nie do końca wiadomo, jak w ekstremalnych warunkach zachowa się glukometr i pompa insulinowa, fabrycznie testowane do wysokości 3 tys. m. Poza tym sprzęt cukrzycowy na wszelki wypadek rozłożony jest na dwa plecaki.

– *Staram się delektować górami, ale podświadomie cały czas pilnuję cukru* – mówi Ilona. – *Żeby nie doszło do takiej sytuacji jak na Elbrusie. Była straszna zawierucha, w związku z tym długo nie mierzyłam poziomu cukru. Zaczęła mnie boleć głowa. Zmierzyłam cukier i okazało się, że mam 249 jednostek. To dość dużo. Od tamtej pory używam glukometru znacznie częściej.*

Ilona i Przemysław nie zdobywają gór za wszelką cenę. W Andach dobiec czekali na wysokości 5800 m n.p.m., aż cukier spadnie z poziomu 403 jednostek, mimo iż uciekała dobra pogoda.

Często nawet perfekcyjne przygotowanie wyprawy nie gwarantuje sukcesu. Sponsorzy, czyli firmy produkujące sprzęt dla diabetyków, wiedzą, że mogą nie mieć zdjęć swojego logo na szczycie. Umowa z nimi przewiduje próbę wejścia.

Góry nieraz zaskakują. Ilona i Przemysław szli w Andach wąską ścieżką

Ilona Kwarta w górach częściej niż zwykle mierzy poziom cukru we krwi. Zawsze jest gotowa do zastrzyku z insuliny.



Fot. P. Kwarta (2)

Dlaczego ludzie podejmują ryzyko?

Są dwa rodzaje czynników ryzyka. Do wewnętrznych, osobowościowych zaliczyć należy m.in. silnie odczuwaną potrzebę stymulacji emocjonalnej. Niektórzy mają potrzebę przeżywania tzw. doznań z pogranicza, bardzo emocjonujących, dających namiastkę ryzyka. Dlatego np. ludzie skaczą na bungee, ze spadochronem czy wyruszają na niebezpieczne górskie wyprawy. Ryzyko podejmują głównie ludzie młodzi. Może to być dla nich forma autoprezentacji, pokazania się w środowisku, zdobycia uznania, poprawienia samooceny. Ludzie odczuwają także chęć sprawdzenia siebie. Odczuwają radość z pokonywania swoich słabości, dążą do przekraczania własnych barier, niemożności. Drugi rodzaj to czynniki zewnętrzne, czyli oddziaływania

środowiskowe. Żyjemy w społeczeństwie, które poszukuje nowych wrażeń. Stąd tak wiele sportów ekstremalnych. Jest też pewnego rodzaju presja społeczna. Ta moda steruje naszymi zachowaniami, stąd chęć podejmowania ryzyka. Jedni tę chęć mają, inni nie. Rodzimy się z pewnym wyposażeniem genetycznym, wzrastamy w pewnym środowisku. Dlatego nie każdy jest w stanie zrozumieć, dlaczego inni podejmują ryzyko. Byłem przewodnikiem tatrzańskim. Nie wszyscy rozumieli tę moją pasję, to, że chcę chodzić po górach z ciężkim plecakiem. Co to za przyjemność? Nie lepiej leżeć nad morzem?

Prof. dr hab. Janusz Zdebski zajmuje się m.in. psychologią alpinizmu, jest współautorem książki Psychologia turystyki



do drugiego obozu na 5700 m n.p.m.

– *Nagle usłyszałam stukot* – wspomina Ilona. – *Spojrzałam w górę na zbocze i zobaczyłam toczący się w naszym kierunku głaz o średnicy metra. Zdążyłam tylko krzyknąć do Przemka: „Uważaj!”, bo nie wiedziałam, co robić. Patrzyłam na ten kamień, a on spadając, odbijał się w prawo i w lewo. W ostatniej chwili skoczyłam na bok w prawo, Przemek skoczył w lewo. Ten głaz przeleciał między nami. To było przerażające.*

Najważniejsza aklimatyzacja

Robert Szymczak, lekarz, który uczestniczy w wyprawach wysokogórskich, przyznaje, że góry są nieprzewidywalne. Dlatego każdy, kto wyrusza na szlak, powinien wiedzieć, w jaki sposób najszybciej wezwać pomoc. Wszelkie urazy, jak: złamania, skręcenia, zwichnięcia nie są w górach rzadkością.

Powszechna jest także ostra choroba górska. Od wysokości 2500 m n.p.m. znacząco obniża się ciśnienie atmosferyczne. Im wyżej, tym mniej jest tlenu. Co 100 m spada temperatura o ok. 0,6 st. C; zwiększa się promieniowanie ultrafioletowe. Powietrze jest coraz bardziej suche.

Ostra choroba górska związana jest z niedotlenieniem, a objawia się bólami głowy, wymiotami, brakiem apetytu, ogólnym osłabieniem, zaburzeniami snu. Mówi się, że wysokość odbiera siły i wolę. Ta choroba występuje nawet u połowy alpinistów, bo nie przestrzegają reguł aklimatyzacji, np. co tysiąc metrów powinni robić dzień odpoczynku, by organizm przyzwyczaił się do nowych warunków. Bagatelizowana choroba doprowadzić może do obrzęku płuc, który charakteryzuje się dusznościami i jest drugą po urazach przyczyną śmierci w górach wysokich.



Jednak jeszcze groźniejszym powikłaniem jest obrzęk mózgu, który można rozpoznać po zaburzeniach świadomości i równowagi.

– *W górach należy kierować się zasadą, że jeżeli coś się dzieje z moim lub partnera zdrowiem i nie jest się pewnym, co to jest, to lepiej zejść. Za chwilę można już samemu sobie nie poradzić* – mówi dr Szymczak. – *Czasem wystarczy znaleźć się nawet 300 m niżej.*

Niezwykle groźne są odmrożenia. W pewien sposób chroni przed nimi dobra aklimatyzacja – organizm nie będzie musiał walczyć z niedotlenieniem, więc lepiej będzie znosił zimno. Odmrożenia nie zawsze są wynikiem lekkomyślności.

Rekord przeżycia

Krzysztof Wiecha przekonał się na własnej skórze, jak groźne są góry. Pogoda była dobra, gdy na początku lipca 1991 roku wchodził na Mount McKinley, leżący na Alasce najwyższy szczyt Ameryki Północnej. Nie miał objawów ostrej choroby górskiej, był w znakomitej formie fizycznej, dysponował niezłym sprzętem. Tuż przed szczytem pogoda nagle załamała się. Wykopał jamę śnieżną, by przeczekać. Przez cztery dni widoczność była taka, że nie mógł dojrzeć swoich czarnych rękawic. Nie zdecydował się schodzić.

Wiało z prędkością 160 km/h, a temperatura dochodziła do minus 40 st. C. Gdy już tracił nadzieję na ratunek, wyszło słońce, a na niebie pojawił się samolot ratowników. Tak

naprawdę nie wierzyli, że Krzysztof żyje. W 60-letniej historii zdobywania mroźnego McKinleya najdłuższe przeżycie zaginionego alpinisty to 1,5 dnia. Jemu dodali jeszcze pół dnia, bo miał puchową kurtkę.

– *Szukali takiego czarnego zamaryżowanego punktu, a ten punkt został*



Krzysztof Wiecha mimo wypadku wrócił w góry

i im pomachał – śmieje się dziś Krzysztof.

Wtedy jednak nie było mu do śmiechu. W szpitalu okazało się, że konieczna będzie amputacja odmrożonych stóp. Załamany 27-latek spotkał się z niezwykle życzliwą reakcją Amerykanów. Historia „rekordzisty przeżycia” na McKinleyu dzięki mediom stała się głośna nie tylko w USA. Przyjmował wycieczki szkolne, delegacje, dostał 180 listów z 11 krajów. Pewien inżynier jechał 800 km, by pokazać swoją protezę, i zapewnić, że da się z nią żyć. Dzięki wsparciu jeszcze w 1991 roku Krzysztofowi udało się zostawić kule i stanąć na protezach.

Wrócił w góry. Do dziś po nich chodzi, choć jedynie do wysokości 5 tys. m. Zdobywa też wulkany. Dawne wyprawy już nie wrócą, bo protezy nie pozwalają iść

dłużej niż przez 8 godzin. Krzysztof nie rozpamiętuje jednak przeszłości.

– *Mam kolegów, którzy mieli podobne przypadki* – mówi. – *Do dzisiaj chodzą o kulach. Nie potrafili zamknąć rozdziału. Cały czas rozpamiętują, co można było zrobić w inny sposób. Wielu z nich nie potrafi sobie z tym*

poradzić, pogodzić się z faktem, że nie będzie inaczej.

Wózkiem pod Everest

Rozdział potrafił zamknąć Mirosław Pawłowski. Jego brat Ryszard jest wybitnym himalaistą, trzykrotnym zdobywcą Mount Everestu. Być może Mirosław dorównałby bratu, gdyby nie wypadek. W 1986 roku spadł z wieży ciśnień Hury Kato-

wice, podczas prac wysokościowych. Musiał się pogodzić z tym, że resztę życia spędzi na wózku. Trafił do specjalistów aktywnej rehabilitacji. Dziś jest jej instruktorem i wraz z osobami

na wózkach jeździ na wyprawy do najdalej wysuniętych

miejsc na kontynentach. Dotarli już m.in. do Przylądka Dobrej Nadziei i Ziemi Ognistej. Na Alasce, za kołem podbiegunowym, w miejscu odalonym o prawie 400 km od najbliższej osady, natrafili na... dostosowaną toaletę.

Mirosław jeździ też w góry i na wulkany, wie jednak, że nie ma już mowy o klasycznej wspinaczce. Jako były wspinacz ma wpojone zasady,

– *Żadnego wnoszenia, żadnego wciągania, bo to jest – tak to odbieram – swego rodzaju oszustwo* – tłumaczy. – *Mógłbym wynająć 5 czy 10 Szerpów, którzy spokojnie wnieśliby mnie na 7-tysięcznik. Ale czy to będzie wyczyn?*

Oznacza to oczywiście, że szczyty gór są dla niego niedostępne. Zredukował więc marzenia. Największym nie jest już, jak u większości alpinistów, zdobycie Mount Everestu, lecz dotarcie na tej górze do bazy wysuniętej na 5500 m n.p.m. Za to o własnych siłach.

Góry są w końcu dla wszystkich. To jednak nie znaczy, że każdy musi je zdobyć. ☐

Tomasz Przybyszewski

„To jest coś niesamowitego. Na szczycie wydaje ci się, że jesteś tutaj pierwszy”.