

Spis treści

OD WYDAWCY	11
WSTĘP. CZYM JEST NARCIARSTWO WYSOKOGÓRSKIE?	13
SŁÓW KILKA O PRZEPISACH	17
Jak oznakowane są szlaki narciarskie?	17
Zasady i zalecenia	18
Skialpinizm w Tatrach Słowackich	19
NARCIARZU – NIE ZOSTAWIAJ ŚLADÓW W TATRACH!	21
Planuj i bądź przygotowany	21
Przemieszczaj się po odpornym podłożu	22
Usuwać odpadki we właściwy sposób	24
Szanuj zwierzęta	24
Pamiętaj o innych	27
RADY DLA POCZĄTKUJĄCYCH NARCIARZY WYSOKOGÓRSKICH	29
Porady techniczne i praktyczne	30
O śniegu i warunkach atmosferycznych	33
Mróz	36
Mgły zawsze niebezpieczne...	38
Kurniawa – wiatr na grani po góralsku	40
Porażenie słoneczne	40
Lawiny – główny wróg narciarza wysokogórskiego	41
Sprzęt skiturowy	42
Dodatkowe wyposażenie	43
Względy bezpieczeństwa	43
Przygotowanie fizyczne do sezonu	45
Jazda w stromym terenie	45
KRÓTKA HISTORIA NARCIARSTWA WYSOKOGÓRSKIEGO W TATRACH POLSKICH	47
Lata 1894–1907	47
Dobre lata 20. i 30.	53
„Opcio” i inni	55
Słynne szusy	56

Pyszna – narciarskie eldorado	59
Przewodnik Józefa Oppenheima	61
Zabawa i rywalizacja	62

WYCIECZKI NARCIARSKIE W PAŚMIE REGLOWYM **68**

1. Wycieczka narciarska na Magurę Witowską (1232 m n.p.m.)	70
2. Doliną Wyżnią Chochołowską do schroniska PTTK na Polanie Chochołowskiej	74
3. Z Polany Chochołowskiej Doliną Starorobociańską do Hali Stara Robota i z powrotem	78
4. Doliną Jarząbczą do Kamienia Papieskiego	82
5. Ze schroniska PTTK na Grzesia (1653 m n.p.m.) ze zjazdem na Polanę Chochołowską	86
6. Doliną Lejową na Przysłop Kominiarski (1128 m n.p.m.) ze zjazdem do Doliny Kościeliskiej i na Kiry	90
7. Z Doliny Chochołowskiej przez Przełęcz Kominiarską do Doliny Lejowej i przez Przysłop Kominiarski do Doliny Kościeliskiej	94
8. Hala Stoły	96
9. Nad Smreczyński Staw (1227 m n.p.m.) od schroniska na Hali Ornak	98
10. Na Halę Tomanową Wyżnią (1475 m n.p.m.) ze zjazdem Doliną Tomanową do schroniska na Hali Ornak	102
11. Przysłop Miętusi (1189 m n.p.m.) – zjazd na Polanę Zahradziska do wylotu Doliny Kościeliskiej i na Kiry	106
12. Przez Staników Żleb do Drogi pod Reglami	110
13. Z Wielkiej Polany Małołackiej (1164 m n.p.m.) do wylotu Doliny Małej Łąki	114
14. Na Przełęcz w Grzybowcu (1311 m n.p.m.) – zjazd do wylotu Doliny Małej Łąki lub do Doliny Strążyskiej	118
15. Spacer narciarski z Kuźnic na Kalatówki (1195 m n.p.m.) do Hotelu Górskiego PTTK – zjazd nartostradą	122
16. Z Kuźnic do Schroniska PTTK na Hali Kondratowej (1341 m n.p.m.)	126
17. Dojście na nartach z Kuźnic na Halę Gąsienicową	132
18. Dolina Olczyńska – Polana Olczyńska – Polana Kopieniec – Kopieniec Wielki (1328 m n.p.m.) – Nosal (1206 m n.p.m.)	136
19. Gęsia Szyja (1489 m n.p.m.), Rusinowa Polana i Wierchporoniec	140

WYCIECZKI WYSOKOGÓRSKIE W DOLINIE CHOCHOŁOWSKIEJ **146**

A1. Czubik (1846 m n.p.m.) i Trzydniowiński Wierch (1758 m n.p.m.) – zjazd do Doliny Jarząbczej	150
A2. Z Czubika na Trzydniowiński (1758 m n.p.m.), dalej przez Kulawiec i Krowiniec do Krowiego Żlebu i na Trzydniówkę	154
A3. Kończysty Wierch – Czubik – Trzydniowiński Wierch do Doliny Jarząbczej	158

A4. Na Starorobociański Wierch (2176 m n.p.m.) – najwyższy szczyt polskich Tatr Zachodnich	160
A5. Z Jarząbczego Wierchu (2137 m n.p.m.)	164
A6. Wołowiec (2064 m n.p.m.) – północną ścianą do Doliny Wyżniej Chochołowskiej	168
A7. Rakoń (1879 m n.p.m.) różnymi wariantami	172
A8. Siwa Przełęcz (1812 m n.p.m.) – zjazd do Doliny Starorobociańskiej	178
SZLAKI NARCIARSKIE DOLIN KOŚCIELISKIEJ, MIĘTUSIEJ I MAŁEJ ŁĄKI ORAZ OKOLIC	182
B1. Doliną Kościeliską do schroniska „Ornak”	184
B2. Grań Ornaku	186
B3. Przejście narciarskie przez Czerwone Wierchy	188
B4. Z Małolącziaka (2096 m n.p.m.) Kobylarzowym Żlebem do Doliny Miętusiej	192
B5. Ciemniak (2096 m n.p.m.) przez Twardy Upląz, Przełęczkę przy Kopie, Halę Upląz i Adamicę na Kiry	196
WYCIECZKI NARCIARSKIE W DOLINIE BYSTREJ	200
C1. Droga narciarska na Giewont (1895 m n.p.m.)	202
C2. Na Kasprowy Wierch (1987 m n.p.m.) przez Myślenickie Turnie i Halę Goryczkową, ze zjazdem do Kuźnic przez Kondratową	206
C3. Na Kasprowy Wierch (1987 m n.p.m.) przez Halę Gąsienicową – zjazd na Halę Goryczkową i do Kuźnic	212
C4. Z Kuźnic przez Halę Goryczkową na Kasprowy Wierch (1987 m n.p.m.), zjazd na Halę Gąsienicową do „Murowańca” i dalej do Kuźnic	216
C5. Przełęcz pod Kopą Kondracką (1863 m n.p.m.) – zjazd Długim Żlebem do schroniska PTTK na Hali Kondratowej (1341 m n.p.m.) i do Kuźnic	220
C6. Na Przełęcz Kondracką (1725 m n.p.m.) ze zjazdem do schroniska na Hali Kondratowej	224
C7. Zjazd z Kopy Kondrackiej (2005 m n.p.m.) na Kondratową	226
C8. Zjazd z Kopy Kondrackiej (2005 m n.p.m.) na Przełęcz Kondracką i dalej Głazistym Żlebem do Doliny Małej Łąki	230
C9. Suchy Wierch Kondracki (1890 m n.p.m.) na Halę Kondratową do schroniska PTTK	234
SZLAKI NARCIARSKIE W OKOLICACH HALI GĄSIENICOWEJ	238
D1. Doliną Stawów Gąsienicowych pod Karb ze zjazdem do „Murowańca”	240
D2. Beskid (2012 m n.p.m.) – zjazdy na Halę Gąsienicową przez Kocioł Gąsienicowy	244

D3. Na przełęcz Karb (1853 m n.p.m.)	246
D4. Skrajna Turnia (2096 m n.p.m.) ze zjazdem granią na Liliowe – i dalej przez Beskid do „Murowańca”	248
D5. Przełęcz Świnicka (2051 m n.p.m.) ze zjazdem do Zielonego Stawu Gąsienicowego i Zieloną Doliną Gąsienicową	252
D6. Zadni Granat (2240 m n.p.m.) – zjazd do Dolinki Koziej i „Murowańca”	254
D7. Zawrat (2159 m n.p.m.) – ze zjazdem Zawratowym Żlebem do Zmarzłego Stawu i na Halę Gąsienicową	258
D8. Krzyżne (2112 m n.p.m.) – ze zjazdem do Czerwonego Stawu i Doliny Pańszczycy	264
SZLAKI NARCIARSKIE W DOLINIE PIĘCIU STAWÓW POLSKICH I DOLINIE ROZTOKI	268
E1. Przez Dolinę Roztoki do Doliny Pięciu Stawów Polskich	270
E2. Zjazd obok wodospadu Wielka Sikława do Doliny Roztoki	274
E3. Spacer narciarski do Dolinki pod Kołem oraz Zadniego Stawu Polskiego i z powrotem	276
E4. Spacer narciarski do Dolinki Pustej i z powrotem do schroniska	278
E5. Na Kozią Przełęcz (2137 m n.p.m.) przez Dolinę Pustą, zjazd do Doliny Koziej i dalej do „Murowańca”	280
E6. Zawrat (2159 m n.p.m.) – do schroniska przy Przednim Stawie Polskim	282
E7. Szpiglasowa Przełęcz (2110 m n.p.m.) – do Doliny Pięciu Stawów Polskich	284
E8. Kozia Wierch (2291 m n.p.m.) – Szerokim Żlebem nad Wielkim Stawem Polskim	288
OKOLICE MORSKIEGO OKA I DOLINY ZA MNICHEM	292
F1. Do schroniska w Dolinie Roztoki (1031 m n.p.m.)	294
F2. Czarny Staw pod Rysami (1580 m n.p.m.) do Morskiego Oka	296
F3. Zjazd przez Rysę (ok. 2470 m n.p.m.) do Kotła pod Rysami i Czarnego Stawu pod Rysami	298
F4. Dolinka za Mnichem – zjazd do Morskiego Oka	302
F5. Szpiglasowa Przełęcz (2110 m n.p.m.) do Stawu Staszica i dalej do Morskiego Oka	306
F6. Wrota Chałubińskiego (2022 m n.p.m.) ze zjazdem do Dolinki za Mnichem i Morskiego Oka	308
SZLAKI NARCIARSKIE DOLINY ŻARSKIEJ	312
G1. Rohacz Płaczliwy (2125 m n.p.m.) południową ścianą do Doliny Żarskiej	314
G2. Smutną Przełęczą (1963 m n.p.m.) do Doliny Żarskiej	318

G3. Zjazdy narciarskie z Hrubiej Kopy (2166 m n.p.m. – Wielkie i Małe Zawraty	320
G4. Wielki Baraniec (2184 m n.p.m.) – zjazd przez Wiosenny Żleb (<i>Jarny żłab</i>) do Doliny Żarskiej	322
G5. Rejon Babek	324
DOLINA STAROLEŚNA I JEJ OKOLICE	328
H1. Z Czerwonej Ławki (2352 m n.p.m.) do Doliny Staroleśnej i do Starego Smokowca	330
REJON DOLINY DZIKIEJ, PIĘCIU STAWÓW SPISKICH I DOLINY ZIMNEJ WODY	332
I1. Lodowa Przełęcz – do Lodowej Dolinki	334
I2. Czerwona Ławka (2352 m n.p.m.) – zjazd do Schroniska Téryego	338
I3. Barania Przełęcz (2393 m n.p.m.) do Schroniska Téryego	342
I4. Barania Przełęcz (2393 m n.p.m.) do Dolinki Dzikiej i do schroniska nad Zielonym Stawem Kieżmarskim	344
DOLINA MŁYNICKA	346
J1. Dolina Młynicka i Soliskowa Przełęcz	348
Informacje praktyczne	355
Najważniejsza bibliografia	359