

Ruházat, felszerelés

v. 1.03

Bevezetés

Ez a dokumentum azoknak szól, akik szeretnék általános ismereteket kapni a havas, jeges körülményekhez szükséges ruházatról és felszerelésről. Téli körülmények alatt értem a nyári magashegyi (3000m felett, az Alpokban) túrákat, a novembertől-márciusig tartó időszakot az alacsonyabb régiókban (Alpok, Tátra 3000m-ig, illetve a klasszikus magashegyeket is. Ez rendkívül sokfajta körülményt foglal magába, az egyszerű hólejtőtől a kombinált (mix vagy jégmászásig, a magassággal járó problémákkal együtt. Mindegyik terepnek, illetve tevékenységnek megvan a maga sajátossága, a megfelelő öltözet- és felszerelésigénnyel. Ezért konkrét receptek helyett a követendő elveket kívánom bemutatni.

Az első részben a ruházattal foglalkozik, a második rész taglalja a technikai felszerelést. Megjegyzendő, hogy jelen dokumentum havas-jeges, nem pedig esős körülményeket tételez fel (eső vagy nagy olvadás esetén legbölcsebb levonulni a hegyről...)

Ruházat

Téli körülményeknél az egyik alapvető probléma, hogy túrázás, mászás közben megizzad az ember és mikor a mozgás abbamarad (pihenés, ez a "hűtőfolyadék" sok energiát vesz el a testtől, így fokozott a kihűlés és a fagyás veszélye. A mozgáshoz nem kell mindennek rajtunk lennie. (Lavinagyanús terepen történő mozgás más helyzet.) Szerencsére ma már kaphatók olyan anyagból készült ruhák, melyek segítik az izzadság gyors elvezetését, illetve vizesen is melegnek. Ezek azonban csak a megfelelő hőmérsékleti és páráviszonyok között dolgoznak optimálisan. Öltözködéskor a következőket tartjuk szem előtt:

- A bőrre közvetlenül műanyag alapú aláöltözetet vegyünk, mert ennek legnagyobb a vízáteresztő, és egyben legkisebb a vízfelszívó képessége. *Technikai aláöltözétnél a jó minőségű gyapjú is jó.*
- Minimalizáljuk az átnedvesedést. Ruházatunkat az objektív körülményekhez képest (hőmérséklet, szél, terep meredeksége, hóesés, hóvastagság, napszak) válasszuk meg. A menet közbeni öltözés-vetkőzés gyakran kiváltható a ruha állítgatásával, pl. a kabátujj-szűkítő lazításával, a zipzárok (zsebek, oldalzipzár, kamásli) kinyitásával. Ha mindenképpen vetkőzni kell, részesítsük előnyben a gyorsan, menet közben fel- és levehető ruhadarabokat (sapka-kapucni, kesztyű).
- Sebességünket igazítsuk az objektív körülményekhez.
- A nedves ruhafelületet szél esetén azonnal takarjuk be. Szélcsenben szépen párologtat egy aláöltözeti póló, de a szél ránk fagyaszthatja.
- Lehetőleg szélmentes helyen álljunk meg pihenni, inni. Elég lehet egy hóbucka szélárnyékos oldalára húzódni.

Anyag	Előnyök	Hátrányok	Felhasználás
Poliészter	Gyorsan szárad. Kényelmes. Könnyű. Néhány típus nedvesen is szigetel.	Drága. Néhány típus szagtartó.	Pólók és aláöltözetek, melegítő rétegek (fleece nadrágok, pulóverek). Sapkák, kesztyűk, zoknik.
Polipropilén	Gyorsan szárad. Könnyű.	Drága. Kissé horzsol. Szagtartó.	Mint a poliészter.
Nylon	Erős és strapabíró. Könnyű. Olcsó. Néhány típus szél- és kopásálló.	Ha elázott, lassan szárad.	Kabátok, szélálló ruhadarabok, külső egyujjas (fedő- kesztyűk, nedvességzáró zoknik.
Spandex	Nyújtható	Kevésbé strapabíró. Lassan szárad.	Ruhák toldása az ízületeknél.
Gyapjú	Nedvesen is szigetel valamennyit. Elfogadható szél- és kopásállóság. Olcsó.	Lassan szárad. Nehéz. Kissé horzsol.	Melegítő rétegek (pulóver, nadrág). Sapkák, kesztyűk, külső zoknik.
Pamut	Jól szellőzik. Jó meleg időben. Szárazon kényelmes. Olcsó.	Sok vizet szív fel. Nedvesen nem tartja a meleget. Nagyon lassan szárad.	Általában nem használható. Kivéve: pólók jó idő esetén, napvédő kalapok, kendők.

A réteges öltözködés

Alsótest 3 réteg, felsőtest 5 réteg normál téli körülmények esetén (0 - -20°C).

Alsó réteg: thermo aláöltözet (vékony réteg a bőrön) zokni, nadrág, polo, pilóta sapka, kesztyű.

Megj. alsónadrágból is célszerű thermo anyagút használni, hogy ne legyen a vesénk vizes borogatásban egész nap.

Külső réteg: vízzáró, szélzáró, de pára átteresztő vékony réteg (cipő, nadrág, kabát, kapucni, kesztyű (csapadék, szeles időben hordjuk).

Középső rétegek: zokni (vastag, gyapjú), nadrág (rugalmas, térdén és fenéken kopásálló), ing v. hosszú ujjú póló (erős szövésű, kopásvédő részekkel), sapka (polár), kesztyű (polár).

Mint olvassátok, eddig 3 réteget vettünk fel, pl. kesztyű: aláöltözet+polár+gtx.

Felsőtestre vegyünk még 4. rétegnek polármellényt (windstopperes) -ez folyamatosan rajtunk lehet, és tartaléknak (ez az 5. réteg polárkabátot). Téli mászásnál, különösen jégmászásnál praktikus a standban álldogáláshoz a ruhák tetejébe egy pehelykabátot vinni és gyapjú vagy pehelykesztyűt húzni. (ezekből elegendő partinként egy).

Zokni, aláöltözet

Az aláöltözet szerepe az izzadság elvezetése a bőr felszínéről. Gyártó cégek pl. Moira, Craft, SubZero, Sensor, Helly Hansen. Zokniknál szintén vannak ilyen tulajdonsággal rendelkező termékek (a komolyabb példányok gyakran több különböző anyagból vannak összeállítva, melegítő/vízlevezető/erősített/nyúló felületekből az emberi láb anatómiájának megfelelően, pl. Bridgedale). Zokniból gyakran egy vékony, majd egy vastag zoknit visel az ember.

Bakancsot is két zoknival kell próbálni. A láb kidörzsölődött részeit szokás leukoplasttal leragasztani; figyelem, a leukoplast mindkét oldala tapad (különösen, ha átázott – vigyázzunk a zoknira, a ragacsos szalag könnyen megkopaszthatja.

Nadrág

Szintén célszerű, ha lélegző anyagból van. Az anyagának erősnek kell lennie, hogy egy kicsúszást kibírjon, nem baj ha meg vannak erősítve a csúszások által használt részei (pl feneke). Gondolni kell az emberi mindennapos szükségletek kielégítésére is. Hágóvas-jégsákány használat során figyeljünk oda, mert könnyen sérülhet a nadrág.

Polár öltözetek.

Korunk gyapjúja. A polár öltözetek egyik legjobb tulajdonsága, hogy nedvesen is tartják a meleget. Könnyűek, jól szellőznek. Létezik, nadrág, kabát, sapka, kesztyű sál. Rendkívül hasznosak. Különböző vastagságban (szálsűrűségben) léteznek, 100..300-as skálán szokták jelölni. Létezik windstopperes változatuk is. Nem szívja magába a vizet. Mosásuknál szemcsés mosószer és öblítőt tilos használni, mert eltömíti az üreges szálakat. A windstopperes mosásához speciális szer kell. (A polár és a gyapjú csöves szerkezetű szálak anyagok, melyek a csőben lévő zárt/nem mozgó levegő miatt szigetelnek jól.)

Pehely ruhák

A pehely öltözetek előnye, hogy rendkívül meleg, jól szigetel. A pehely között „bentreked” a levegő, ami szigetel. Hátránya, hogy vizesen összeesik, és nedvszívó. Vizesen rendkívül nehézé válhat. Viszonylag sok helyet foglal. A pehely képes elcsúszni, ezért érdemes megnézni az egyes rekeszek elrendezését és az azok közötti varrást. A pehely utántöltése lehetséges. Extrém hidegben és nagy magasságokban nélkülözhetetlen. Főleg kabátok és hálósákók készülnek belőle. Létezik szintetikus „pehely”; ez nedvesen is meleg, viszont nehezebb.

Bakancs, kamásli

[A fejlesztéseknek köszönhetően mára jobbak a szövet-gyöngyvászon vízzáró-szellőző bakancsok mint a bőr.](#)

A hegymászás során erősebb kivitelű bakancsokat érdemes használni az általánosaknál, tehát a szövet -kevlár... beszövésekénél jobb a bőr. Kategóriák, melyekről írok: trekking, nyári alpesi, teli alpesi.

A talp tekintetében meg mindig a VIBRAM márkanevű a legelismertebb. A cipőgyártók több esetben is kihozzák a cipőt a saját talpukkal és a VIBRAM talppal is, ez utóbbi esetben drágább kb. 8eFt-al a cipő. Tehát egy trekking cipő esetében sem mindegy, hogy milyen a talpa. Sziklán tapadjon, vizesen ne csússzon, havon is lehessen használni. A cipővásárlás előtt érdemes zokni vásárlásával kezdeni. Egy zoknit javaslok a cipőbe húzni, mely kombinált szövésű, nagyon vastag. (Belső oldalról kiszorítja a nedvességet, a külső gyapjú részekbe.) Nyáron, melegebb helyekre lehet kapni nem meleg, de vastag, jó térkitöltő zoknikat. Teli használatra -hidegben, nehéz szikla utakhoz is lehet szimpla mászó bakancsot használni, de két vastag zoknival. Általában a GoreTex cipők jobban szellőztetik a lábat, de nem csodaszerek. Érdemes a cipő ápolását a bakancshoz kapott tájékoztató szerint végezni. (Pl. elegendő évente, ill. nagyobb igénybevétel után egyszer ápolni, de ennek 1-2 eFt az ára.

Trekking:

Nyáron 2000 m-ig, télen havas sétára használjuk. Puha a felső része, hajlékony a talpa, hágóvasat nem ajánlott rákötözni (a madzag elszorítja a láb vérkeringését). Magas szárú cipő, lehetőleg gumi védi a cipő felsőrész oldalát körbe. Beszállásokhoz, moréna lejtőkön, nagy hátizsák esetén nagyon jók. Az un. ABCD kategóriás besorolás esetén érdemes a B-C-t választani. -ezek a legdrágább, legerősebb trekking cipők.

Nyári alpesi: Nyári túráink során 5000 m-ig használjuk. Teljesen merev talpú (acélbetétes) bőrbakancs. A bőr vastagsága 3-4mm. lehetőleg marhabőr. Kifordított bőrt sziklásabb (nem látszik a karcolás), fényes bőrt havasabb (nehezebben ázik át) helyeken használunk. A bőr felsőrész is merev, elviseli a hágóvas hevedert a láb, elszorítás nélkül. Ennek ellenére az elől kosaras rendszerű, hátul pattintós vagy kötözős hágóvasat javaslom. A merev talp segíti a havon, gleccseren a gyaloglást, a beszállások megközelítését. (lépésrúgás). Mászni is jól lehet benne. Sajnos ezek a bakancsok 50eFt felett vannak, de több talpat is el lehet hordani rajtuk. Ma már a ragasztott és a varrott talpak között cserélhetőség szempontjából nincs különbség. A lényeg, hogy maradjon anyag az új talp felragasztásához. ABCD kategóriás besorolás esetén érdemes a D-t választani. -ezek a legdrágábbak, legerősebbek.

[Nyárra 3ezer m-ig megfelelő a B-C, v. C bakancs egy vastag gyapjú zoknival.](#)

Teli alpesi:

Teli túráink során 5000 m-ig használjuk. Teljesen merev talpú ált. Műanyag dupla bakancs. Van belső cipője, ált. textil jellegű, a gyorsabb száradás érdekében. A cipő felsőrésznél az orr kiképzésében lehet különbség, alkalmas-e sí kötés rögzítésére? A cipő száránál 3 alapesetet lehet megkülönböztetni: fűzős –mászó bakancs, csatos sítúrabakancs rövid szárral, csatos sítúrabakancs hosszú szárral. A csatos sítúrabakancs hosszú szárral: ugyan még lehet benne gyalogolni, de inkább csak síelni. A sítúra bakancs jellemzője a lépegető - járó átlállítás lehetősége, amikor a bakancs szára nincs rögzítve, hajlik. A rövid szárú csatos sítúrabakancs alkalmas sítúrázásra és mászásra egyaránt. Nehezebb mászásokhoz jobb a hajlékonyabb fűzős műanyag bakancs, a még nehezebbekhez nyári bakancs, és el lehet jutni a télen használt mászócipőig.

[Téle 3ezer m-ig megfelelő a szimpla bakancs D-s, két vastag gyapjú zoknival. A textil jellegű bakikat is ápolni kell évente.](#)

Műanyag bakancs: nem kell karbantartani, teljesen vízálló (víz se ki, se be), a belső cipő kivehető és a hálósákban szárítható; a boka mozgékonyágát meglehetősen korlátozza (francia technikát bajos alkalmazni már közepesen meredek lejtőn is; gyorscsatos hágóvas rámeleg; ez a legmelegebb bakancs. Vásárláskor győződjünk meg róla, hogy a bakancs a teljes magasságáig vízálló (a nyelv mellett és a bokaforgónál nem tud-e víz beszivárogni).

Bőrbakancs: vaxolni kell, illetve a gyártó által ajánlott szerrel kezelni; ha átázik, nehéz lesz; hosszú a száradási ideje, a bokát nem korlátozza annyira, mint a műanyag bakancs (nehéz, technikás jég/mix mászásoknál ez nagyon fontos, esetleg nem minden hágóvas megy rá. Hidegben alvás esetén több vele a gond; vagy marad a hálósákon kívül (ekkor könnyen megfagy és melegíteni kell indulás előtt, ami időbe telik), vagy berakjuk a hálósákba, ekkor viszont beleolvad a hálósákba, ami szintén probléma (nylonzsák!).

Kamásli: Térd alatt kezdődjön, takarja a bakancs nyelvét és a cipőfűzőt. Egyrészt kint tartja a havat, másrészt védi a nadrágot és a bakancsot a hágóvas-sérülésektől. Ha nem szellőző anyagból készül, könnyen aláfülledhet a láb. A felső szarát lehessen összehúzni és azt valami patent, kapocs vagy gumi segítségével biztosítani (A zipzár magában szétesűszik.) Praktikus az elől (sípcsont mentén) zipzárás fazon. Az alsó gumi szorosán ölelje át a bokát, különben nagy hóban lemenet közben alátüremkedhet a hó.

Kabát

Két fő típusát használjuk télen, az egyik a pehelykabát a másik a műanyag (gore-tex, helox, aquatex...) kabátok. A pehely tulajdonságait lásd feljebb. A kabátnak ki kell bírnia egy kicsúszást, így viszonylag erősebb anyagból kell lennie, jó ha meg van erősítve a válla, karja. A kabát zsebeit és állító részeit, kesztyűben is jól kell tudni kezelni. Hónalj zipzár biztosít egy minimális szellőzést (valamivel többet, mint amit az anyag tud). Jégmászáshoz vízálló kabát szükséges. Kerüljük a vastag nehéz kabátokat. A kapucni állíthatóságára figyeljünk. Egy technikai kabát hasznos tulajdonságai: alulról is nyitható zipzár (a beülő elejét szabadon hagyja , levehető vagy becsomagolható kapucni, zipzáras felkar-szellőző, a kabát alján behúzó gumi, nincs alsó zseb (a hátizsák derékhevedere úgyis letakarja), kabátujj-szűkítő, hővisszatükröző réteg, megerősített váll- és alkar (hátizsák, mászás .

Sál, sapka, kesztyű

A klasszikus sál könnyen beakad, zavaró lehet a mozgásban. A sál lelógó részét technikai terepen mindig tűrjük valami alá. Érdemes polár sálát használni. Létezik orrot-szájat-nyakat lefedő tépőzáras gallérsál.

Az ember a fején keresztül rendkívül sok hőt ad le, így a sapka, vagy fülvédő használata létfontosságú lehet, Leghamarabb a fül fagy le (meg az orr . Érdemes windstopperes sapkákat használni. A sapka védje fület és a tarkót egyaránt. Legyen állítható alsó pánt, mely megakadályozza a sapka leesését nagy szélben. Az egész arcot védi a balaclava ("nindzsamaszk" .

Kesztyű az, „melyből sohasem elég”. Több pár szükséges (felmeneti, lemeneti, mászó; külső és aláöltözet . Általános téli használatra 5 ujjas polár belső kesztyűt (lehet windstopperes és rávehető külső kesztyűt használunk. A külső kesztyű feladata a szél/hó elleni védelem egy erősebb védőréteggel, mely a mechanikai igénybevételeknek is jól ellenáll. A külső kesztyű vízlepergető, szellőző, sűrű szövésű anyagból készüljön. A legjobbak a kevlár/aramid szálkombinációval készíttetek („erősebb az acélnál” . A külső kesztyű lehet két, három vagy ötujjas. Legyen hosszú szára, mely ráhúzható a kabát ujjára és összehúzható úgy, hogy a hóból kihúzva karunkat, ne menjen hó a kesztyűbe. Ezt az összehúzó egy kézzel lehessen kezelni. A külső kesztyű rögzíthető legyen zsinórral a csuklóra, hogy levétel után ne essen le. A külső és belső kesztyű külön gyorsabban szárad.

Sziklautaknál cérna, bőr vagy neoprén kesztyűt használhatunk, mely 1-2 út erejéig használható. Csuklóhevederes jégmászáshoz jól használható a gyapjúkesztű. Jégmászáshoz kiváló továbbá a neoprén jégmászó kesztyű kevlár erősítésekkel (búvárboltban lehet venni olcsóbban, de kevésbé jó 2 v. 3 mm-es neoprén kesztyűt . Gyakran két-három kesztyűt használunk, egy külsőt, mely véd hótól, víztől, szélről és belsőt, mely a meleget biztosítja. Ujjak szempontjából a kétujjas a legmelegebb, viszont nehéz vele dolgozni, az ötujjas viszont sokkal hidegebb, köztes megoldás a háromujjas kesztyű (ittthon ritkán kapható . Megjegyzés: idővel minden kesztyű átázik.

[Ma már nem használunk csuklóhevedert a jégmászáshoz, túrázáshoz már 20 éve nem használunk.](#)

Szemüveg

Több fajta szemüveg létezik. Mindegyiknek 100% ossan kell szűrni az UV fényt és legalább 70%-osan az IR-t. Minél magasabbra megyünk, annál fontosabb a szűrés mértéke (UV, IR, látható egyaránt . Így a lencsétet különféle kategóriákba sorolják. A magashegyekben használatos szemüveg, nem alkalmas autóvezetésre. A szemüvegnek védeni kell az oldalról jövő fényvel szemben is. A szemüveghez tartozik sokszor orrvédő is, mely az orr leégését gátolja meg. (E két utóbbi kiegészítőt lehet leukoplastból is rögtönözni.) A szemüveget felhőkben (ködben) is kell hordani, hiszen az UV áthatol a ködrétegen. A szemüvegnek jól

kell illeszkednie a fejre, de egy minimális szellőzésnek kell lennie, hogy ne párosodjon be. Szemüvegesek használhatnak kontaktlencsét, alacsonyabb magasságokban csiptetős lencsét, de készíttethetünk dioptriás gleccser szemüveget is.

Üveg versus műanyag lencse.

Az üveg anyagából adódóan szűri az UV fényt, ezért ez biztos védelmet nyújt (persze függ az UV intenzitástól és az üvegvastagságtól), de jobban kell vigyázni rá, könnyebben törik, és ekkor nagyobb sérülést okoz. Drágább.

A teljesen zárt szemüvegek használata nagy erejű szél esetén javallott.

Felszerelés

Felszerelés-lista (példa):

Mindenhova: a „tíz fontos vinnivaló”: térkép, iránytű, napszemüveg+napkrém, tartalék étel, tartalék elem, tartalék ruha, elemlámpa, elsősegély-készlet, tűzgyújtó+főző+lábas, kés. A túra függvényében néhányat otthon lehet hagyni.

Ruházat: Bakancs, külső/belső zokni, póló, alsónadrág, alöltözet (alsó+felső), melegítő réteg (pulóver, nadrág, vízálló kabát+nadrág, meleg sapka, napvédő sapka, kesztyűk, kamásli.

Felszerelés több napra: hátizsák, hálózsák kompressziós tokkal, derékalj (izolír), sátor, étel, termosz, felszerelés karbantartó készlet, főző és étkezőeszközök, óra, magasságmérő.

Téli és gleccserfelszerelés: jégcsákány, hágóvas, karabinerek, beülő, pruszikok, flaschenzug-készlet, kötél, hólapát, hófűrész, elsősegély-csomag, pieps, túrabot, hótalp vagy sí, tartalék ruházat (minimum kesztyű és zokni, kamásli. [A pieps elmaradhatatlan tartozéka a szonda és lapát.](#)

Hágóvas

A hágóvas anyaga, fogainak száma és állása alapján megkülönböztethetünk könnyű terepre vagy jég (esetleg mix) mászásra tervezett eszközöket.

Az alumíniumból, illetve titánból készült hágóvasak az alapanyaguknak köszönhetően könnyűek, gleccserjáráshoz, hó- és firnlejtők leküzdéséhez jók, így ezeket elsősorban nyáron, vagy sítúrákon használjuk (pl. Stubai Ultralight, Salewa Titan Ultra, Grivel G10L, Camp LC 480). A kombinált terep és technikai mászások által támasztott követelményeknek viszont már csak az acél és (nikkel-króm-molibdém ((Ni CrMo) ötvözetből készült hágóvasak felelnek meg.

A tízfogú vas gleccserjáráshoz és könnyebb hegyi túrákhoz ideális (pl. Charlet Moser Ecrins, Petzl Charlet Irvis, Black Diamond Contact, Grivel G10). Előnye, hogy a frontfogak után kissé hátrébb helyezkedik el a második fogpár, így vízszintes sziklaperecek meglépésekor kevésbé veszi igénybe a vádli. Meredek jégen, merőleges rúgásnál viszont a második fogpár már nem éri el a jeget, ekkor jobban fáraszt.

A tizenkét fogú hágóvasak technikai terepre valók. A második fogpár (támasztófogak) elhelyezkedése szerint két típus létezik: a főleg jégmászáshoz tervezett „agresszív” előre álló támasztófogú (pl. CM Black Ice, AustriAlpin Tyrol P12, Camp Ice Rider; és a kombinált mászásokhoz előnyösebb „lefele” álló második fogú (CM Super12, PC Vasak, Camp Ice Trek). Ez utóbbiak első fogai gyakran lefele íveltek, hogy sziklán jobban támaszkodjanak.

A függőleges első fogú hágóvasak komoly technikai jég- és mix mászásra valók (Grivel G14, CM M10, PC Dart, Grivel Rambo). Létezik egyfogú (monopoint kivétel, a fogak száma

gyakran konfigurálható. A hátsó és oldalsó (alkalmasint a talp alatti!) fogak kialakítása is a jégmászáshoz igazodik: nem akkorák, mint egy havon használt vas esetén, viszont teli talppal is meg lehet lépni egy jéggombát („hátranéző” fogak). Létezik a függőleges és vízszintes első fogú vasak előnyeit ötvöző „T” fogprofilú megoldás (PC Sarken). Az extrém hágóvasaknál gyakran leghátul is van fog (saroktüske, „sarkantyú”). A még extrémebb változatot egyenesen a bakancsra csavarozzák.



Merevség szempontjából 2 típust különböztetünk meg: a teljesen merev, és a félmerev hágóvasat. A teljesen merev műanyag és egyéb, teljesen merev talpú bakancsokhoz ideális, jól tartja a lábat. A merev hágóvas kényelmetlen túrázásokhoz és hó is könnyebben beleragad, mely növeli a kicsúszás veszélyét. A függőleges keretű vasba jobban ragad a hó. Szállításkor fontos szempont az összecukhatóság.

[Mára elterjedtebb a kötözős helyett a kősaras, elől-hátul műanyag kosár fogja a bakancsot a hágóvashoz. Kötözős helyett jobb, mert nem szorítja el a bakancson keresztül a lábat.](#)

Kötözés szempontjából 2 fő típus létezik. A fűzős előnye, hogy majdnem minden bakancsra rárakható, hátránya, hogy a le- és felvétel sokáig tart; a hevederek elszorítják a vérkeringést. Alternatíva a műanyag kosaras rögzítés.

A másik nagy csoport a gyorscsatos – csak megfelelő bakancsra lehet rárakni. Nagyon hasznos az anti-snow gumi, mely a hó betapadását gátolja meg. Sajnos nem mindegyik típushoz lehet kapni. [Pontos lépéshez, sziklára-jégre csak a gyorscsatos megfelelő.](#)

A hágóvasak között kell még megemlíteni a négy- vagy hatfogú, sarok alá szerelhető csúszásgátlót (becenevén „macski”, pl. Camp Quattro, AA PowerGrip) és egyéb szörnyeket (pl. a frontfog nélküli AA Easy), melyeket nem hegyi körülményekre terveztek.

Jégcsákány

A jégcsákány az eszköz amit legtöbbször használunk, alkalmas kicsúszások megállítására, nehéz jégutak leküzdésére, illetve biztosításra. Többféle anyagból készítik, attól függően, hogy milyen terepre szánják. 2 fő típusát különböztetjük meg: jégcsákány és technikai jégzserszám, mindkettőből többfajta van a használati célnak megfelelően. Túra, technikai, sítúra, tartalék. (A túracsakányoknál fontos, hogy standépítéshez is használjuk, vagy csak sétára.)

A csákánynak van kapa része, mely jól használható lépés/álláshely/pihenőhely készítésére.

A fejszének kalapácsfeje van, mellyel szögelhetünk. A csákánynak és fejszének van csőre, nyele és a nyél legtöbbször tuskében végződik.

Jégcsákány: Túrázásra, illetve könnyebb-nehezebb mászásokra használjuk. A nyélnek legalább 4 kN terhelést el kell bírnia, hogy standok építésére alkalmas legyen. Fékezésre kifejezetten alkalmas. Hossza 52 cm-től kezdődik. A gumírozott nyél jobb fogást nyújt, de idővel kopik és kemény hóba nehezebb leszúrni. [Álló helyzetben a bokáig érjen ha kézbe fogjuk.](#)

Technikai jégzserszám: Különböző típusú és nehézségű jégre vagy mix terepre használjuk.

Speciális alakja van, ~~általában csuklóhevederrel rendelkezik.~~ Kb. 50 cm hosszú. Érdekes egy

kis reszelőt és fenőkövet tartani a karbantartás végett. Az alpesi jégre tervezett típusok könnyebbek, kevésbé modulárisak, mint a vízjégre való társaik.



Csuklóheveder, vagy a csákány egyéb módon magunkhoz kötözése előtt érdemes megfontolnunk, vajon biztonságosabb-e így? Kicsúszás lehetőségének esetén mindig akkora kontrollunk kell legyen eszköz fölött, hogy azonnal fékezhessünk vele, így ezen elv szerint főleg a csuklóheveder. A másik vélet a magunkhoz kötözött kontrollálatlan jégcsákány csapódása csúszás közben. Érvek és ellenérvek csatájának vége mindenképpen a saját döntésünk lesz. [Mára a 2kN-nál elszakadó kantár terjedt el a technikai csákányok magunkhoz rögzítéséhez.](#)

Jégcsákány (túrázás, könnyű kombinált terep)

Csuklóheveder, vagy hozzánk kötve	<i>Pusztá kézben</i>
Bármikor elengedhetjük, ha mindkét kézzel sziklát kell fogni	Nagyobb mozgási szabadság (pl. emelkedőn cikkekben haladva könnyebb kezet váltani)
Nem veszhetjük el	Kontrollálatlan kicsúszáskor nem áll belénk

Jégszerszám (technikai jég, nehéz mix)

Csuklóheveder	<i>Pusztá kézben</i>
Kevésbé kell szorítani a markolatot	Nagyobb mozgási szabadság (pl. két kéz egy szerszámon és egyéb trükkös figurák)
Nem veszhetjük el	Eséskor nem áll belénk, illetve a falba akadva nem rántja meg a kart/vállat
	Traverzben feleannyi lendítés (kézcserés megoldás)
	Köztesszakáskor nem zavar a csuklóheveder

Biztosító eszközök, köztések

Törekedjünk arra, hogy a lehető legkevesebb felszerelést cipeljünk magunkkal. Részesítsük előnyben az univerzális eszközöket. Pl. egy gleccserről induló sziklaútba vihetünk ereszedő eszközt (ereszkedni, visszafutásgátló csigát (flaschenzugba), de a két eszköz helyett elegendő egy Reverso.

Speciális biztosító eszközök: hócövek, deadman (kistestvére a deadboy), jégcsavar (speciális változatai a nagy menetemelkedésű fűrcsavar, pl. Camp Vertige, a beütős-kitekerős Snarg és a dugóhúzó alakú fűrcsavar).

A kisebb ármérőjű kötélgyűrűk könnyebben megfagynak.

Parti felszerelés különböző túrák esetén

Gleccsertúra: gleccserkötél (9mm; elég egy félkötél), hóbiztosító eszközök, flaschenzug/pruszik-készletek, hősonda (tányér nélküli túrabot).

Jégmászás: 10-12 jégcsavar, expresszek, hevederek, jégpiszka, Abalakov-gyűrűk, standgyűrűk, jégszerszámok (+tartalék jégszerszám), 2 fél vagy ikerkötél.

Kombinált terep: mint a jégmászásnál, kivéve: általában elég 5-8 jégcsavar; kellenek továbbá szögek (különösen jól használhatók télen a profilszögek: U és Z alak, sziklamászó köztések).

Életmentő eszközök, elsősegély

Pieps, mobiltelefon, fejlámpa, túlélő fólia, lapát, kézmelegítő hőakku, betadine, kötszer, tea, bivak- és főzőfelszerelés, termosz, sisak. A sisakban a szíjazat és a tető között elfér a túlélő fólia + a minimális elsősegély készlet. [A pieps elmaradhatatlan tartozéka a sonda és a lapát.](#)

Egyéb

Síléc: fontos ismerni a kötést. Tudnunk kell, hogyan eshetünk biztonságosan, mert néhány túrákötés nem old minden irányban. Hosszú hegymenetben elengedhetetlen a bokaemelő. Lehetőleg egy bakancsot használjunk mászáshoz és síeléshez, ne kelljen két párat cipelni. Kiegészítő felszerelés a túraléchez: foka, firnvas.

Túrabot: a teleszkópos modell ajánlott. A teleszkópos botot szárítani kell, mert a csavaroknak nem tesz jót a víz. Vigyázunk, hogy lesiklás közben ne hagyjuk a síléccel elvágjuk a botot! A túrabotnak jóval kisebb a terhelhetősége, mint a rendes síbotoknak.

Hótalp: szintén fontos a bokaemelő; ha nincs, de legalább a boka tudjon szabadon fel-le mozogni.

Hólapát: társunk lavina alól kiásására, sátor- és bivakhelykészítésre használjuk. Verhetetlen a jégcsákányra szerelhető lapát (nem kell a nyelet cipelni, illetve a deadmanként is használható verzió).

Hófűrész: iglu és hóbarlang készítéséhez.

Pakolás a hátizsákba: ideális a minél magasabb háthoz/nyakhoz közeli súlypont (könnyű dolgok alul, nehéz dolgok felül, de a praktikus okok ezt kicsit módosíthatják (pl. előreláthatólag hamarabb kell a hálósák, mint a jégcsavarok...))