

# K2 dla Polaków z udziałem specjalistów GUMed



Polska narodowa zimowa wyprawa na K2 (8 611 m n.p.m.) ruszyła 29 grudnia 2017 r. i potrwa około 3 miesięcy. To ostatni spośród wszystkich 14 ośmiotysięczników, który jeszcze nie został zdobyty przez człowieka zimą. Kierownikiem wyprawy jest Krzysztof Wielicki. Czyny udział w organizacji wyprawy brało również dwóch specjalistów z Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego (GUMed) – **dr Robert Szymczak** z Katedry i Kliniki Medycyny Ratunkowej oraz **mgr Marta Naczyk** z Zakładu Biochemii Żywności. Dr Szymczak, jako lekarz kadry narodowej, czuwał nad całością zabezpieczenia medycznego zimowej wyprawy na K2, zaś dietetyczka kadry narodowej Marta Naczyk zadbała o przygotowanie żywności.

– Przygotowanie pod kątem medycznym było wieloetapowe i składało się na nie m.in. sprawdzenie stanu

zdrowia himalaistów, ustalenie optymalnego planu aklimatyzacji etapu dojścia do bazy oraz działalności na górze – wyjaśnia dr Szymczak. – Ponadto przygotowaliśmy kilka wariantów akcji ratunkowej w strefie śmierci, himalaishi zostali przeszkoleni medycznie oraz wyposażeni w osobiste apteczki ratunkowe, apteczki obozowe i bazowe.

Doktor Robert Szymczak jest doświadczonym himalaistą, który ma na swoim koncie zdobycie 3 ośmiotysięczników (Dhaulagiri, Nanga Parbat, Mount Everest) i zabezpieczenie medyczne ponad 10 wypraw wysokogórskich. W 2006 r. razem z Tomaszem Wawrzyniakiem i Tomaszem Słodnikiem dokonał pierwszego polskiego wejścia na szczyt Hiriz w Karakorum. Była to wyprawa o charakterze sportowym, eksploracyjnym i naukowym, a jej celem było przeprowadzenie badań reakcji organizmów członków wyprawy na naturalne i symulowane warunki wysokogórskie. Jest specjalistą z zakresu medycyny ratunkowej oraz członkiem Międzynarodowego Towarzystwa Medycyny Górskiej.

– Jesteśmy doświadczoną grupą, przeżyliśmy razem wiele tragedii naszych kolegów i nie chcemy, żeby takie sytuacje się powtórzyły. Uczymy się na własnych błędach i dzięki temu himalaizm zimowy wciąż rozwija się – tłumaczy dr Szymczak. – Ta wyprawa jest wyprawą ekstremalną i wyjątkową. To jest ostatni szczyt, który nie został zdobyty zimą. Jako Polacy mamy największe, nie do podważenia doświadczenie, jeśli chodzi o himalaizm zimowy. Na 10 spośród 13 zdobytych do tej pory szczytów zimą jako pierwsi byli nas rodacy.



Do tej pory K2 zimą próbowano zdobyć trzykrotnie; w latach 1987-1988 zorganizowano wyprawę polsko-kanadyjsko-brytyjską, w latach 2002-2003 wyprawę polską i w latach 2011-2012 wyprawę rosyjską.

Za przygotowanie żywieniowe wyprawy na K2 odpowiadała Marta Naczyk z Zakładu Biochemii Żywności GUMed. Dietetyczka na co dzień zajmuje się m.in. żywieniem osób, które przygotowują się do wypraw wysokogórskich, wspinają się i uprawiają sporty wytrzymałościowe (biegi ultra, kolarstwo, triathlon) oraz prowadzi zajęcia ze studentami dietetyki na Gdańskim Uniwersytecie Medycznym. Do jej zadań należało m.in. zadbanie o zaplecze żywieniowe wyprawy, począwszy od szkoleń, opieki dietetycznej przed wyprawą, po przygotowanie gotowych zestawów energetycznych, suplementacyjnych i regeneracyjnych w czasie trwania działalności górskiej (tzw. szturm dieta).

– Jedzenie musi być zdrowe, wartościowe i stosunkowo lekkie. Stawiamy na minimalizm, ale i poręczność danych produktów – mówi Marta Naczyk. – W przykładowych zestawach szturmowych, przewidzianych na wyższe wysokości, gdy procesy trawienia i wchłaniania są mocno zaburzone, nie zabraknie ulubionych produktów himalaistów, jak krówki i sezamki. Przygotowaliśmy też specjalne żele energetyczne, które są oparte na bazie ryżu, banana, musów owocowych i np. oleju lnianego. Zależy nam, żeby było to jak najdelikatniejsze i najlepiej wchłaniane źródło energii. Wszystko przygotowano w kilku wersjach smakowych, aby zadbać o indywidualne preferencje każdego uczestnika wyprawy.

Podczas zimowej wyprawy na K2 zespół polskich himalaistów będzie wspinąć się południowo-wschodnim filarem, tzw. drogą Basków, nazywaną też drogą Cesena. Prowadzi ona filarem między drogą Kukuczka-Piotrowski a Żebrem Abruzzi – którym polscy himalaiści próbowali wchodzić latem 2016 r. – i łączy się z Żebrem Abruzzi na Ramieniu, między tzw.



Czarną Piramidą i Szyjką. Zimowa próba zdobycia K2 jest jedną z największych ekspedycji wysokogórskich w historii Polski, dającą szansę Polakom na największe, globalne osiągnięcie w dziejach światowego himalaizmu. ■

Joanna Śliwińska,  
rzecznik prasowy

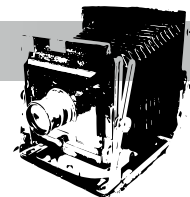
Zdjęcia – archiwum Polskiego Himalaizmu Zimowego

## Stara fotografia mówi

Oryginalne zdjęcie oficjalnej uroczystości odbywającej się w Akademii Lekarskiej w Gdańsku, najpewniej około 1948 r. Zwraca uwagę treść transparentu oraz portrety ówczesnych dostojników państwowych: od lewej Józef Cyrankiewicz, premier w latach 1947-1952, Bolesław Bierut, prezydent od 1947 r. i Michał Rola-Żymierski, minister obrony narodowej w latach 1945-1949.

Za ustawionym stołem w środku siedzi ówczesny rektor prof. Wilhelm Czarnocki, po jego lewej ręce prof. Stanisław Manczarski i dalej Witold Sylwanowicz. Uroczystość odbywała się na otwartym powietrzu, przed budynkiem w pobliżu dzisiejszej Biblioteki, w którym mieszczą się obecnie m.in. Dział Gospodarczy i Sekcja ds. Socjalnych GUMed. Portal budynku nie zmienił się do dzisiaj. Jak wskazuje tablica przy drzwiach w tamtym czasie w budynek mieścił Zakład Higieny. Zdjęcie dobrze oddaje powojenną atmosferę wczesnego PRL-u, w którym funkcjonowała Akademia Lekarska w Gdańsku.

oprac. W. Makarewicz



Zachęcamy Państwa do przeszukania swoich domowych i zakładowych archiwów zdjęciowych. Na pewno znajdzie się tam niejedna cenna perełka. Fotografie prosimy wysłać wraz z komentarzem na adres [gazeta@gumed.edu.pl](mailto:gazeta@gumed.edu.pl).