

---

**OFFTRAVEL - OFF THE BEATEN TRACK EXPERIENCE**

---

# Po Dwóch Stronach Kanczendzongi



wyprawa trekkingowa  
w Himalaje Nepalu

29 marca – 16 kwietnia 2025

**OFFTRAVEL**

## PRZED NAMI

- **niezapomniany trekking w Wielkich Himalajach Nepalu**
- **wspaniałe widoki na najwyższe szczyty Ziemi**
- **dotarcie do północnej i południowej bazy pod Kanczendzongą**
- **przekroczenie wysokich przełęczy**
- **noclegi w klimatycznych wioskach**
- **spotkanie z buddyjską kulturą i wizyty klasztorach**
- **zabytki starego miasta Katmandu i klimat dzielnicy Thamel**

## O WYPRAWIE

**Himalaje** budzą szacunek i podziw. Do niedawna zupełnie nieznanne, swoje tajemnice zaczęły odsłaniać na początku XX wieku wraz z pierwszymi Europejczykami zaglądającymi w najwyższe góry świata. **Nepal** i jego egzotyczna kultura, ośmiotysięczne, ośnieżone szczyty, wiecznie zielone lasy dolin, rwące potoki i kryształowe jeziora, czy lokalni mieszkańcy kruszyły serca i powodowały westchnienia najtwardszych alpinistów.

Himalaje najlepiej odkrywać podczas wędrówki. Jedną z najciekawszych, a zarazem najmniej uczęszczanych tras jest **szlak wokół Kanczendzongi**. Podczas naszej wyprawy postaramy się zweryfikować te oceny. Trasa poprowadzi nas dolinami rzek Tamor, Ghunsa i Simbuwa przez niewiarygodne bogactwo krajobrazów: od subtropikalnej dżungli, przez iglaste modrzewiowe lasy, rododendronowe ukwiecone zarośla, po skały, śniegi i lody. Dotrzemy do symbolicznych punktów wyznaczających północną i południową bazę wypraw zdobywając **trzeci najwyższy szczyt Ziemi**. Większość obszaru przez który będziemy wędrować objęta jest ochroną Kanchanjunga Conservation Area Project, a sam ośmiotysięcznik położony jest na granicy z indyjskim Sikkimem.

Przez dwa i pół tygodnia wędrówki będzie nam towarzyszyła niezliczona liczba sięgających nieba szczytów, w tym majestatyczne siedmiotysięczniki Jannu, Kangbachen i Kabru, oraz wielowierzchołkowy masyw samej Kanczendzongi. Przeżyjemy magiczne wschody i zachody wpatrzeni we wspaniałe ściany mieniące się w promieniach słońca. Przystaniemy w wielu klimatycznych wioskach, poznamy kulturę różnych grup etnicznych głównie Limbu i Szerpów, odwiedzimy buddyjskie i hinduistyczne klasztory i inne miejsca sacrum, spróbujemy kuchni łączącej w sobie nuty Indii i Tybetu. Wyprawa **Po Dwóch Stronach Kanczendzongi** będzie niezapomnianą mozaiką najwyższych gór, wspaniałych widoków i prawdziwej przygody.

## PLAN WYPRAWY

### 1 dzień: Wylot z Warszawy

Spotykamy się na Lotnisku Chopina w Warszawie i wylatujemy do Nepalu.

### 2 dzień: Pierwsze kroki w Katmandu

Po przylocie do Katmandu kwaterujemy się w hotelu i udajemy się na krótki odpoczynek. Po południu ruszamy na pierwszy spacer po stolicy Nepalu i robimy ostatnie przygotowania do trekkingu, np. odebranie pozwolenia na trekking i ostatnie zakupy. Wieczorem spotykamy się na uroczystej powitalnej kolacji. Nocleg w hotelu.

### 3 dzień: Katmandu – Bhadrapur – Taplejung

Wczesnie rano jedziemy na lotnisko i lecimy do miasta Bhadrapur, położonego w południowo-wschodnim Nepalu w prowincji Koshi tuż przy granicy z Indiami. Przelot trwa około 45 minut podczas których przy dobrej pogodzie mamy możliwość ujrzenia po raz pierwszy Wielkich Himalajów Nepalu górujących na północnym horyzoncie.

Po wylądowaniu w Bhadrapur i odebraniu bagaży przesiadamy się do jeepów, które zawiozą nas do miasteczka Taplejung (1780 m n.p.m.), największego miasteczka w rejonie Kanczendzongi, położonego w górach w północno-wschodniej części prowincji. Asfaltowa, kręta, ale niezwykle widokowa droga wiję się górzystymi grzbietami wśród plantacji herbaty, kilkakrotnie obniża się w głębokie doliny, by ponownie wspiąć się na ich przeciwległe zbocza. Pokonanie 240 km odcinka zajmuje nam dobre 8 godzin z przerwą na lunch w połowie drogi. Po dotarciu do Taplejung kwaterujemy się w hotelu i udajemy się na kolację w restauracji. Nocleg w hotelu.

### 4 dzień: Taplejung – Tapethok – Lamatar

W Taplejung kończy się asfalt, choć mocno wyboista, szutrowa droga jezdna prowadzi jeszcze w górę doliny rzeki Tamor. Ostatni raz wsiadamy do jeepów i podjeżdżamy się całe 30 km, co zajmuje nam nawet 3 godziny. Jako że Taplejung położone jest wysoko nad dnem doliny, podjazd rozpoczynamy od długiego zjazdu w dno doliny Tamoru, podczas którego obniżamy się o blisko 900 metrów. Po osiągnięciu dna doliny jedziemy w bliskiej odległości od rzeki jej południowych brzegiem mijając elektrownię wodną, wioski Siwan, Thiwa i Chirwa, aż w końcu docieramy do dużej osady Tapethok (1340 m n.p.m.). To tu zaczynamy nasz trekking do Pangpema i Oktang – północnej i południowej bazy wypraw na Kanczendzongę, trzecią górę świata.

Jako że ta część doliny rzeki Tamor zamieszkiwana jest głównie przez grupę etniczną Limbu na powitanie częściej niż Namaste słyszy się radosne Sewaro. Przechodzimy po wiszącym moście na prawy brzeg rzeki Tamor i rozpoczynamy naszą wędrówkę w górę rzeki starą ścieżką zbudowaną z ułożonych misternie dużych kamieni. Przechodzimy obok wioski Lelep i docieramy do kolejnej Sekathum położonej u ujścia rzeki Ghunsa do Tamoru, gdzie zatrzymujemy się na lunch. Rzeka Ghunsa to jeden z głównych dopływów Tamoru, wypływa z samego lodowca Kanczendzonga, a jej doliną będziemy podążać aż do północnej bazy. Kontynuujemy wędrówkę głęboko wciętą doliną zmieniając 3 razy brzeg rzeki po wiszących mostach, aż docieramy do wioski Lamatar (1890 m n.p.m.). Kolacja i nocleg w lodży.

*Czas wędrówki tego dnia ok. 5 godzin, dystans 11,5 km.*

## 5 dzień: Lamatar – Gyabla

Za Lamatar ścieżka ponownie zmienia brzeg rzeki, po czym czeka nas ostre i dość długie podejście do szerpańskiej wioski Amjilosa. Położona wysoko nad dnem doliny, na odsłoniętym zboczach pełnym tarasowych pól uprawnych zapewnia pierwsze widoki na ośnieżone szczyty. Za Amjilosa obchodzimy rozległe zbocze wysoko nad nurtem rzeki, a sama dolina z kierunku wschód-zachód zmienia orientację na północ-południe. W połowie dnia obniżamy się nieco w dno doliny i docieramy do miejsca zwanego Dhangyam, gdzie zatrzymujemy się na lunch w jedynej lodży. Po odpoczynku i krótkiej wędrówce wzdłuż rzeki czeka nas jeszcze jedno ostre podejście, po którym docieramy do rozległych łąk pasterskiej osady Gyabla (2780 m n.p.m.), celu naszej wędrówki tego dnia. Kolacja i nocleg w lodży.

*Czas wędrówki tego dnia ok. 6 godzin, dystans 9,8 km.*

## 6 dzień: Gyabla – Ghunsa

Na wysokości Gyabla dolina rzeki Ghunsa ponownie zmienia kierunek przebiegu na wschodnio-zachodni. Kontynuujemy wędrówkę północnym zboczem utrzymując stałą bezwzględną wysokość przez co po jakimś czasie ścieżka ponownie spotyka się z dnem doliny, a my przez dłuższy czas idziemy wzdłuż malowniczej rzeki. Gęste deszczowe lasy liściaste powoli zanikają, a w ich miejsce pojawiają się wysokie modrzewie i kwitnące kolorowo o tej porze roku rododendrony. Mijamy pierwsze murki *mani*, po czym przez ogrodzone pastwiska wchodzimy do sporych rozmiarów wioski Phale, gdzie zatrzymujemy się na zasłużony lunch. Znajdują się w niej również dwa buddyjskie klasztory, co oznacza, że na dobre wkraczamy na tereny zamieszkałe przez wyznających buddyzm Szerpów. Po lunchu kontynuujemy łagodnie podejście wzdłuż rzeki Ghunsa, aż w końcu po wiszącym moście wchodzimy do wioski o tej samej nazwie. Kolacja i nocleg w lodży.

*Czas wędrówki tego dnia ok. 5 godzin, dystans 10,1 km.*

## 7 dzień: Ghunsa / aklimatyzacja

Ghunsa (3430 m n.p.m.) co serce regionu. Znajdują się w niej liczne lodże, sklepiki, *check point* dla turystów wchodzących w *Kanchanjunga Conservation Area Project*, szkoła i kolejny duży klasztor. Jest to również najwyżej położona całorocznie zamieszkała osada po północno-zachodniej stronie Kanczendzongi, choć sporo mieszkańców pojawia się tu tylko na sezony trekkingowe. Robimy tu dzień aklimatyzacyjny, aby nasz organizm przyzwyczył się do dużej wysokości i mniejszej ilości tlenu. Po śniadaniu ruszamy „na lekko” na kilkugodzinną wędrówkę w kierunku przełęczy Napsang La. Docieramy do czoła lodowca i po raz pierwszy na wyprawie dotykamy wysokości 4000 m n.p.m. Wieczorem schodzimy do Ghunsa na kolację i nocleg w lodży.

*Czas wędrówki tego dnia ok. 6 godzin, dystans 9,8 km.*

## 8 dzień: Ghunsa – Kambachen

W Ghunsa zostawiamy depozyt, ponieważ ponownie będziemy przechodzić przez wioskę za 3 dni w drodze na przełęcz Selele. Tymczasem kontynuujemy trekking główną doliną na północ do sezonowej pasterskiej osady Kambachen. Przez znaczną część podejścia łagodnie wznoszący się szlak prowadzi przez rododendronowy las wschodnią stroną doliny, u zamknięcia której pojawiają się kolejne wysokie i ośnieżone szczyty. Mijając górną granicę lasu trawersujemy potężną morenę czołową lodowca Kumbhakarna, po minięciu której pojawiają się imponujące widoki na wyróżniający się siedmiotysięcznik Jannu (7711 m n.p.m.). Tuż przed samym Kambachen (4050 m n.p.m.) ostatni raz przechodzimy po wiszącym moście na drugi brzeg rzeki Ghunsa i docieramy do osady położonej u ujścia doliny rzeki Nupchu. Po lunchu i



odpoczynku dla chętnych wyjście aklimatyzacyjne do punktu widokowego na Jannu (4550 m n.p.m.). Kolacja i nocleg w lodży.

*Czas wędrówki tego dnia ok. 5 godziny, dystans 10,4 km.*

### **9 dzień: Kambachen – Lhonak**

Kambachen założona została przez imigrantów z Tybetu, którzy przybyli tu przez wysokie himalajskie przełęcze w latach 50-tych XX wieku po zajęciu Tybetu przez Chiny. Nie zamowili się oni jednak tu na długo i szukając bardziej przyjaznego miejsca do życia przenieśli się kilkaset metrów niżej do Ghunsa, co w języku tybetańskim oznacza letnie pastwisko.

Kambachen pozostała jednak ich przysiółkiem, wykorzystywanym do letniego wypasu jaków.

Z Kambachen szlak dalej prowadzi główną doliną na północny-wschód w niewielkiej odległości od rzeki Ghunsa, która wraz z wysokością staje się coraz węższa. W końcu w połowie odcinka dochodzimy do jej źródeł bijących z ogromnego lodowca Kanczendzonga. Wspinamy się na morenę czołową lodowca i docieramy do sezonowego kramu z herbatą w Ramtang, gdzie zatrzymujemy się na odpoczynek. Pretekst ku temu jest podwójny, ponieważ z tego miejsca po raz pierwszy rozpościera się wspaniały widok na potężny masyw Kanczendzongi. Choć jej główny wierzchołek przesłonięty jest przez wierzchołek zachodni i siedmiotysięczny szczyt Kangbachen (7902 m n.p.m.) góra robi piorunujące wrażenie. Wpatrzeni w trzeci szczyt świata wędrujemy dalej po morenie bocznej lodowca Kanczendzonga i docieramy w końcu do sezonowej bazy turystycznej Lhonak (4760 m n.p.m.). Kolacja i nocleg w lodży.

*Czas wędrówki tego dnia ok. 5 godziny, dystans 9,3 km.*

### **10 dzień: Lhonak – Pangpema – Lhonak**

Kulminacyjny dzień wyprawy. Ruszamy tuż po świcie, by możliwie wcześniej dotrzeć do oddalonego o 7,7 km Pangpema, północnej bazy wypraw na ośmiotysięcznik Kanczendzonga. Trasa podejścia nadal prowadzi wzdłuż olbrzymiego lodowca Kanczendzonga i obiera wyraźny kierunek wschodni. Pierwsza połowa to wędrówka łagodnymi trawiastymi grzbietami przez tereny zamieszkiwane przez owce *blue sheep*. W drugiej wędrówka staje się dużo bardziej wymagająca i emocjonująca. Trawersujemy kilka potężnych osuwisk, z których najmłodsze powstało zaledwie przed kilkoma laty. Ich przejście wymaga wyjątkowej ostrożności ze względu na osuwającą się ścieżkę i sporadycznie spadające kamienie. W końcu po 5-godzinnej wędrówce dochodzimy do kamiennego schronu w Pangpema na wysokość 5142 m n.p.m. Jest to pierwszy punkt na trasie naszego trekkingu, z którego w pełnej okazałości możemy podziwiać główny wierzchołek Kanczendzongi (8586 m n.p.m.), do tej pory ukryty za niższymi szczytami. Jej północna, imponująca ściana wylania się pomiędzy sześciotysięcznych szczytów Ramtang i Cross Peak. Robimy godzinną przerwę na odpoczynek i sesję fotograficzną delektując się wspaniałymi widokami. Następnie ruszamy w dół znaną już ścieżką, w trudniejszych miejscach podwajając ostrożność i wracamy do lodży w Lhonak. Kolacja i nocleg w lodży.

*Czas wędrówki tego dnia ok. 9 godziny, dystans 15,4 km.*

### **11 dzień: Lhonak – Ghunsa**

Po śniadaniu kontynuujemy zejście pokonywaną dwa dni wcześniej moreną boczną lodowca Kanczendzonga, a następnie doliną rzeki Ghunsa. W Kambachen robimy postój na odpoczynek i lunch, po dojściu do Ghunsa (3430 m n.p.m.) kolacja i nocleg w lodży.

*Czas wędrówki tego dnia ok. 7 godzin, dystans 19,7 km.*

**12 dzień: Ghunsa – Selele**

Pora na zmianę dolin i wędrówkę w kierunku południowej bazy pod Kanczendzongą. Opuszczamy Ghunsa i dolinę rzeki o tej samej nazwie i kierujemy się na południe w stronę doliny rzeki Simbuwa. Pierwszy dzień to ostre podejście na grzbiet, po jego osiągnięciu długi trawers w kierunku nietypowej przełęczy, a z niej kolejny do zabudowań bazy turystycznej Selele (4200 m n.p.m.). Kolacja i nocleg w lodży.

*Czas wędrówki tego dnia ok. 5 godzin, dystans 6,2 km.*

**13 dzień: Selele – Tseram**

Po śniadaniu kontynuujemy wędrówkę na południe. Pokonujemy kolejne trzy przełęcze przedzielone niewielkimi obniżeniami, w tym najwyższą Sinelapche (4724 m n.p.m.) i schodzimy bardzo ostrym i długim zejściem do osady Tseram (3870 m n.p.m.) położonej w dolinie rzeki Simbuwa. Kolacja i nocleg w lodży.

*Czas wędrówki tego dnia to ok. 7 godzin, dystans 9 km.*

**14 dzień: Tseram – Oktang – Tseram**

Pora na zobaczenie Kanczendzongi od południa. Zostawiamy bagaże w Tseram i idziemy na wschód doliną rzeki Simbuwa. Mijamy zagrody pasterskie, trawersujemy czoło gigantycznego lodowca Yalung i podążamy jego moreną boczną po północnej stronie doliny. Tuż przed Ramche otwiera się przed nami daleka panorama na ośnieżone góry w tym na sześciotysięczny szczyt Rathong i siedmiotysięczny wielowierzchołkowy grzbiet Kabru. Tuż za Ramche dolina zakręca na północ, a im dalej nią podążamy otwiera się widok na Kanczendzongę, jej południową ścianę i wierzchołki południowy, środkowy i główny. W końcu po 4 godzinach wędrówki dochodzimy do Oktang (4750 m n.p.m.) – południowej trekkingowej bazy pod Kanczendzongą. Odpoczynek, sesja fotograficzna na trzeci najwyższy szczyt Ziemi i schodzimy do Tseram. Kolacja i nocleg w lodży.

*Czas wędrówki tego dnia to ok. 8 godziny, dystans 20 km.*

**15 dzień: Tseram – Yasang**

Kontynuujemy zejście wzdłuż rzeki Simbuwa. Pierwszy połowa dnia to wędrówka szeroką doliną porośniętą kwitnącymi o tej porze roku rododendronami z widokami na ośnieżone wysokie szczyty. Po lunchu w wiosce Torangden rzeka płynie głęboko wcięty, widowiskowym kanionem, a zejście prowadzi trudnym, starym, mało uczęszczanym szlakiem mocno zarośniętym gęstym liściastym lasem. W końcu po kilku emocjonujących zejściach i ostrych podejściach docieramy do turystycznej osady Yasang (2270 m n.p.m.). Kolacja i nocleg w lodży.

*Czas wędrówki tego dnia to ok. 8 godziny, dystans 15 km.*

**16 dzień: Yasang – Ranipul – Taplejung**

Ostatni dzień trekkingu. Godzinę wędrówki za Yasang docieramy do pierwszych zabudowań i tarasowych pól uprawnych całorocznej wioski Hellok. W kolejnej wiosce Ranipul (1530 m n.p.m.), gdzie rzeka Simbuwa wpada do Tamoru kończymy naszą wędrówkę dookoła Kanczendzongi i zatrzymujemy się na lunch. Po odpoczynku wsiadamy do jeepów i ruszamy w drogę powrotną do cywilizacji. Po 4 godzinach dojeżdżamy do Taplejung i zatrzymujemy się na kolację i nocleg w hotelu.

*Czas wędrówki tego dnia to ok. 3 godziny, dystans 6 km.*

**17 dzień: Taplejung – Bhadrapur – Katmandu**

Po śniadaniu kontynuujemy powrót jeepami do Bhadrapur (8 godzin) po drodze zatrzymując się na lunch. Po południu lecimy do Katmandu (45 minut) i jedziemy do hotelu na krótki odpoczynek po trudach podróży. Wieczorem udajemy się na pożegnalną kolację w jednej z lepszych restauracji w Katmandu. Nocleg w hotelu.

**18 dzień: Katmandu**

Po śniadaniu ruszamy na zwiedzanie miasta (plac Durbar, świątynia mała Swayambunath, spacer po dzielnicy Thamel) i ostatnie zakupy pamiątek. Po południu jedziemy na lotnisko i wylatujemy z Nepalu.

**19 dzień: Powrót do Warszawy**

Przylot do Warszawy i zakończenie wyprawy.

**WAŻNE INFORMACJE**

<b>Kraj:</b>	Nepal
<b>Termin:</b>	29 marca – 16 kwietnia 2025
<b>Czas trwania:</b>	19 dni
<b>Liczba uczestników:</b>	od 4 do 10 osób (minimalna liczba uczestników 4 osoby)

**Cena wyprawy:** 9900 PLN (płatna w ciągu 3 dni od dnia Umowy)

Obejmuje:

- organizację Wyprawy i opiekę polskiego Przewodnika
- przelot na trasie Warszawa – Katmandu – Warszawa (samolot rejsowy, klasa ekonomiczna, bagaż główny do 20 kg + bagaż podręczny do 7 kg)
- przelot na trasie Katmandu – Bhadrapur – Katmandu (bagaż do 20 kg)
- pośrednictwo przy wyrobieniu wizy i pozwolenia na trekking
- pakiet wyprawowy (koszulka, chusta wielofunkcyjna)
- ubezpieczenie KL (w tym Ratownictwo przy użyciu helikoptera), NNW i BP
- składkę na Turystyczny Fundusz Gwarancyjny i Turystyczny Fundusz Pomocowy

**Koszty dodatkowe:** 1500 USD

Obejmują:

- opiekę licencjonowanego przewodnika nepalskiego
- wynajęcie tragarzy wysokogórskich do przenoszenia bagaży między noclegami (maksymalnie 13 kg na osobę) wraz z kosztem ich noclegu i wyżywienia
- przejazdy lokalne wynajętymi jeepami
- 16 noclegów w hotelach i lodżach zgodnie z Planem wyprawy
- koszt wizy i pozwolenia na trekking
- bilety wstępu do Kanchanjunga Conservation Area Project oraz zwiedzanych obiektów

Wyżywienie (w tym napoje) w trakcie Wyprawy oraz dodatkowe świadczenia (np. dostęp do internetu, ciepły prysznic, ładowanie baterii, pralnia), jak i zwyczajowe napiwki dla przewodnika nepalskiego i tragarzy są dodatkowo płatne (łącznie ok. 500 USD).

**Dodatkowe informacje:**

- Uczestnik zobowiązany jest posiadać paszport ważny minimum 6 miesięcy od daty powrotu do Polski, z przynajmniej jedną wolną stroną oraz 2 aktualne zdjęcia paszportowe.
- Uczestnik zobowiązany jest posiadać wizę uprawniającą do wjazdu na teren Nepalu w celach turystycznych.
- Uczestnik powinien zapoznać się z informacjami o obowiązujących przepisach paszportowych, wizowych i sanitarnych oraz o wymaganiach zdrowotnych w tym zalecanych szczepieniach ochronnych dostępnymi na stronach <https://www.gov.pl/web/indie/nepal-idp>.

**Przewodnik:** Wojciech Marzec

**Organizator:** Offtravel s.c.  
ul. Główna 20  
05-500 Piaseczno

**Kontakt:** tel. +48 601 052 042  
e-mail: [wyprawy@offtravel.pl](mailto:wyprawy@offtravel.pl)  
[www.offtravel.pl](http://www.offtravel.pl)



## WYPOSAŻENIE UCZESTNIKA | CHECKLISTA

BAGAŻ	miękką torbę podróżną lub wór transportowy (60-80 litrów) (jako bagaż główny)	<input type="checkbox"/>
	plecak trekkingowy (30-40 litrów) z ochraniaczem przeciwdeszczowym (jako bagaż podręczny do samolotu oraz wykorzystywany podczas zwiedzania i trekkingu)	<input type="checkbox"/>
SPANIE	ciepły śpiwór (puchowy, temperatura komfortu ok. -5 stopni C, waga do 1,2 kg)	<input type="checkbox"/>
	wkładka docieplająca do śpiwora (opcjonalnie)	<input type="checkbox"/>
OBUWIE	buty trekkingowe powyżej kostki (z membraną lub impregnowane)	<input type="checkbox"/>
	sandały turystyczne	<input type="checkbox"/>
	klapki (opcjonalnie)	<input type="checkbox"/>
	ochraniacze na buty (tzw. stuptuty)	<input type="checkbox"/>
	raczki turystyczne	<input type="checkbox"/>
ODZIEŻ WIERZCHNIA	kurtka z kapturem z membraną przeciwdeszczową	<input type="checkbox"/>
	lekka kurtka przeciwwiatrowa (np. Softshell)	<input type="checkbox"/>
	ciepła bluza termoaktywna	<input type="checkbox"/>
	kamizelka lub sweter puchowy (np. Primaloft)	<input type="checkbox"/>
	długie spodnie trekkingowe	<input type="checkbox"/>
	krótkie spodenki trekkingowe	<input type="checkbox"/>
	ciepła czapka i rękawiczki	<input type="checkbox"/>
	lekkie nakrycie głowy chroniące przed słońcem	<input type="checkbox"/>
chusta wielofunkcyjna (tzw. komin)	<input type="checkbox"/>	
BIELIZNA	koszulki termoaktywne z krótkim rękawem (1 szt. na 2-3 dni trekkingu)	<input type="checkbox"/>
	ciepła koszulka z długim rękawem i legginsy (np. z wełny Merino)	<input type="checkbox"/>
	skarpety trekkingowe (np. z wełny Merino) (1 para na 2-3 dni trekkingu)	<input type="checkbox"/>
	bielizna	<input type="checkbox"/>
HIGIENA	ręcznik szybkoschnący (duży)	<input type="checkbox"/>
	przybory higieniczne i kosmetyki (biodegradowalne) w małych opakowaniach	<input type="checkbox"/>
	chusteczki nawilżane (biodegradowalne)	<input type="checkbox"/>
	papier toaletowy	<input type="checkbox"/>
	żel antybakteryjny do rąk	<input type="checkbox"/>
	krem z filtrem UV (min. SPF 50)	<input type="checkbox"/>
	tłusty krem ochronny	<input type="checkbox"/>
pomadka do ust	<input type="checkbox"/>	
AKCESORIA	kijki trekkingowe	<input type="checkbox"/>
	okulary przeciwsłoneczne (filtr UV kat. 3 lub lodowcowe)	<input type="checkbox"/>
	zapalniczka	<input type="checkbox"/>

	długopis i mały notatnik	<input type="checkbox"/>
	worki wodoszczelne lub mocne worki foliowe (2-3 szt.)	<input type="checkbox"/>
	worki strunowe na dokumenty i elektronikę	<input type="checkbox"/>
	saszetka na szyję lub torebka biodrowa (na dokumenty i pieniądze)	<input type="checkbox"/>
KUCHNIA	butelka na wodę (np. Nalgene) lub bukłak z rurką (tzw. camelback) (min. 1 litr)	<input type="checkbox"/>
	termos (min. 1 litr)	<input type="checkbox"/>
	łyżka lub spork	<input type="checkbox"/>
ELEKTRONIKA	latarka (czołówka) i komplet zapasowych baterii	<input type="checkbox"/>
	telefon i ładowarka	<input type="checkbox"/>
	powerbank	<input type="checkbox"/>
DOKUMENTY i PIENIĄDZE	paszport	<input type="checkbox"/>
	kopia dokumentu tożsamości (ksero lub zdjęcie w telefonie)	<input type="checkbox"/>
	2 aktualne zdjęcia paszportowe	<input type="checkbox"/>
	karta płatnicza (opcjonalnie)	<input type="checkbox"/>
	gotówka (banknoty niezniszczone, bez napisów i pieczętek)	<input type="checkbox"/>
APTECZKA OSOBISTA	lekarstwa indywidualne (po konsultacji z lekarzem): przeciwbólowe, przeciwzapalne i przeciwgorączkowe, na zatrucia i dolegliwości żołądkowe, krem na otarcia, elektrolity, lekarstwa przyjmowane regularnie	<input type="checkbox"/>
	podstawowe środki opatrunkowe: rękawiczki jednorazowe, gaziki nasączone alkoholem, plastry z opatrunkiem, kompresy jałowe, bandaż elastyczny	<input type="checkbox"/>
	koc termiczny (tzw. folia NRC)	<input type="checkbox"/>
	apteczka wysokogórska	<input type="checkbox"/>