
OFFTRAVEL - OFF THE BEATEN TRACK EXPERIENCE

Trzy Przełęcz w Stronę Everestu



**wyprawa trekkingowa
w Himalaje Nepalu**

12 października – 1 listopada 2025

OFFTRAVEL

PRZED NAMI

- **niepowtarzalny i wymagający trekking w Wielkich Himalajach Nepalu**
- **zejście z wydeptanego, klasycznego szlaku i wędrówka mniej uczęszczaną ścieżką**
- **pokonanie trzech wysokich i trudnych przełęczy: Renjo La (5417 m n.p.m.), Cho La (5420 m n.p.m.) i Kongma La (5535 m n.p.m.)**
- **dotarcie do Everest Base Camp (5364 m n.p.m.) – bazy wypraw na Mount Everest**
- **wspaniałe widoki na najwyższe szczyty Ziemi z widokowych szczytów Gokyo Ri (5357 m n.p.m.) i Kala Pattar (5648 m n.p.m.)**
- **noclegi w klimatycznych lodżach i postoje w urokliwych wioskach regionu Khumbu**
- **spotkanie z buddyjską kulturą i wizyty w 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.

Trekking przez **Trzy Przełęcze** w stronę Mount Everest to najwspanialsza przygoda jaka może przytrafić się w pobliżu najwyższej góry Ziemi. Wszystkie przełęcze sięgają powyżej 5400 m n.p.m., a pokonanie ich jest wyzwaniem i wymagającą wędrówką. Widok z każdej z przełęczy jest inny, ale każdy jest wyjątkowy i zapiera dech w piersiach. Z **Renjo La** ujrzymy szeroką panoramę na najwyższe szczyty Himalajów, w tym Everest, Lhotse, Makalu i Cho Oyu. Na **Cho La** zza bliższych pasm wychylają się wyższe łańcuchy górskie. Z **Kongma La** rewelacyjnie prezentuje się lodowiec Khumbu i majestatyczny Ama Dablam. W końcu sam **Everest**, Szczyt XV, Czomolungma, Sagarmatha, Bogini Matka Ziemi – góra o wysokości sięgającej, według ostatnich pomiarów, 8848 m n.p.m. Widziana o wschodzie lub zachodzie słońca z widokowego wierzchołka **Kala Pattar** budzi podziw, szacunek, a jednocześnie strach i lęk.

Przez ponad dwa tygodnie wędrówki będzie nam towarzyszyła niezliczona liczba sięgających nieba szczytów, w tym cztery ośmiotysięczne. Przeżyjemy magiczne wschody i zachody wpatrzeni we wspaniałe ściany mieniące się w promieniach słońca. Przystaniemy w wielu klimatycznych wioskach, poznamy kulturę **Szerpów**, odwiedzimy buddyjskie klasztory i inne miejsca sacrum, spróbujemy kuchni łączącej w sobie nuty Indii i Tybetu. Wyprawa przez „Trzy Przełęcze w Stronę Everestu” będzie niezapomnianą mozaiką najwyższych gór, wspaniałych widoków, podejmowania wyzwania i prawdziwej przygody.

PLAN WYPRAWY

1 dzień: Wylot do Nepalu

Spotykamy się na Lotnisku Chopina w Warszawie (miejsce zbiórki) i wylatujemy do Nepalu.

Inne miejsca wylotu: Kraków

2 dzień: Pierwsze kroki w Katmandu

Po przylocie do Katmandu (miejsce docelowe) kwaterujemy się w hotelu w dzielnicy Thamel i udajemy się na krótki odpoczynek. Po południu ruszamy na pierwszy spacer po stolicy Nepalu i robimy ostatnie przygotowania do trekkingu, np. odprawa z nepalskim przewodnikiem i ostatnie zakupy. Wieczorem spotykamy się na uroczystej powitalnej kolacji. Nocleg w hotelu.

3 dzień: Katmandu – Ramechhap – Lukla – Phakding

Jeszcze w nocy ruszamy busem na lotnisko w Ramechhap (czas przejazdu ok. 5 godzin) skąd lecimy małym samolotem porannym lotem do Lukli (2800 m n.p.m.), punktu startowego naszego trekkingu. Przelot trwa około 20 minut podczas których mamy możliwość ujżenia po raz pierwszy z bliska Wielkich Himalajów Nepalu. Po odebraniu bagaży i śniadaniu rozpoczynamy naszą górską przygodę.

Uwaga! W przypadku prognozowanych niesprzyjających warunków atmosferycznych przelot helikopterem z Katmandu do Lukli (czas lotu około 40 minut). Dodatkowy koszt około 300 USD.

Trasa pierwszego dnia trekkingu wiedzie skrajem głębokiej doliny rzeki Dudh Kosi. Przechodzimy przez malownicze szarpańskie wioski z widokami na ostro opadające zielone wzgórza i pojawiające się coraz śmieiej ośnieżone wysokie szczyty. Mijamy pierwsze *stupy*, młynki modlitewne, bramy *kani*, murki *mani* z wyrytymi na kamiennych płytach mantrami oraz *gompy* – buddyjskie świątynie. Przechodzimy po pierwszym linowym moście, rozciągniętym nad głębokim osuwiskiem. Po 4 godzinach docieramy do wioski Phakding (2650 m n.p.m.), gdzie zatrzymujemy się na kolację i nocleg w lodży.

Czas wędrówki tego dnia ok. 4 godzin.

4 dzień: Phakding – Namche Bazar

Po śniadaniu ruszamy w kierunku kultowej, zamieszkaanej przez Sierpów wioski Namche Bazar. Przechodzimy przez kilka wysoko zawieszonych nad dnem doliny rzeki Dudh Kosi linowych mostów, z których ostatni były m. in. planem zdjęciowym do filmu „Everest”. Robimy przerwę na posiłek w jednej z mijanych wiosek. W końcu przekraczamy bramy Parku Narodowego „Sagarmatha”, na obszarze którego znajduje się Mount Everest. Na koniec tego dnia trekkingu czeka nas jeszcze ostre podejście do Namche Bazar (3440 m n.p.m.). Kolacja i nocleg w lodży.

Czas wędrówki tego dnia ok. 6 godzin.

5 dzień: Namche Bazar / aklimatyzacja

Namche Bazar to stolica administracyjna regionu Khumbu. Kiedyś było wielkim centrum handlowym, w którym zboże z południa było wymieniane na sól z Tybetu. Mimo, że szlak karawanowy przez przełęcz Nangpa La od dawna nie funkcjonuje, w każdą sobotę odbywają się tu duże targi ściągające mieszkańców odległych wsi.

Namche Bazar jest również turystyczną Mekką dla wszystkich *trekkersów*. Robimy tu dzień aklimatyzacyjny, aby nasz organizm przyzwyczał się do dużej wysokości i mniejszej ilości tlenu. Po śniadaniu ruszamy „na lekko” na kilkugodzinną wędrówkę po okolicy. Odwiedzamy

siedzibę parku narodowego i niedalekie wioski Khumjung i Khunde, zatrzymujemy się przy pomniku polskich himalaistów, wchodzimy na punkty widokowe z których przy dobrej pogodzie po raz pierwszy ujrzymy kultowy Ama Dablam, słynną południową ścianę Lhotse i sam Mount Everest. Po południu oddajemy się klimatowi Namche Bazar. Kolacja i nocleg w lodży.

Czas wędrówki tego dnia ok. 4 godzin.

6 dzień: Namche Bazar – Thame

Schodzimy z głównego szlaku prowadzącego w stronę Everestu i kierujemy się na zachód, doliną rzeki Bhote Kosi, w kierunku pierwszej z trzech przełęczy – Renjo La. W połowie dnia zatrzymujemy się w wiosce Thamo przy urokliwej *gompie* na lunch. Następnie czeka nas przejście po nowym linowym moście wysoko zawieszonym nad wąskim kanionem Bhote Kosi na drugą stronę rzeki, a na koniec ostre podejście do wioski Thame (3800 m n.p.m.) malowniczo położonej w niecce u podnóża imponującego masywu Kongde Ri.

Pół godziny za wioską w bocznej dolinie rzeki Thame Khola przytulony do zbocza góry Sunder znajduje się buddyjski klasztor, jeden z ważniejszych w regionie, a na pewno ładniejszych. Zostawiamy ekwipunek w Thame i już „na lekko” udajemy się na popołudniowy spacer zobaczyć wyjątkową świątynię i roztaczający się z niej widok. Dla chętnych ruszamy jeszcze wyżej w kierunku widokowego szczytu Sunder, by po raz pierwszy na wyprawie przekroczyć wysokość 4000 m n.p.m. Kolacja i nocleg w lodży.

Czas wędrówki tego dnia ok. 5 godzin.

7 dzień: Thame – Lungden

Po śniadaniu kontynuujemy trekking doliną rzeki Bhote Kosi mijając kolejno wioski Thametang, Tarnga i Marlung, przed którą kolejny raz przechodzimy na drugą stronę doliny. Po kolejnej godzinie wędrówki dochodzimy do osady Lungden (4370 m n.p.m.).

Lungden staje się naszym domem na kolejne dwa noclegi. Tymczasem po lunchu w celach aklimatyzacyjnych wychodzimy „na lekko” na pobliski punkt widokowy, by z wysokości ponad 4500 m n.p.m. przy dobrej pogodzie delektować się wspaniałymi widokami na dolinę i otaczające ją szczyty. Kolacja i nocleg w lodży.

Czas wędrówki tego dnia ok. 6 godzin.

8 dzień: Lungden / aklimatyzacja

Dolina rzeki Bhote Kosi ciągnie się na północ w kierunku lodowca i przełęczy Nangpa La. Dawniej prowadził tędy uczęszczany szlak handlowy do Tybetu, którym przez wysoką przełęcz transportowano zboża i sól. Dziś Tybet okupowany jest przez Chiny, granica jest zamknięta, a w kierunku przełęczy Nangpa La podążają tylko turyści.

Robimy kolejną przerwę aklimatyzacyjną. Ruszamy „na lekko” w kierunku przełęczy szlakiem dawnych karawan. Po 3 godzinach marszu i pokonaniu zaledwie połowy drogi docieramy na wysokość 4750 m n.p.m. do czoła lodowca Nangpa, skąd rozpościera się widok na ośmiotysięcznik Cho Oyu. Po odpoczynku schodzimy do Lungden na kolację i nocleg w lodży.

Czas wędrówki tego dnia ok. 6 godzin.

9 dzień: Lungden – Renjo La – Gokyo

Przed nami pierwsze wyzwanie na szlaku Trzech Przełęczy – przełęcz Renjo La. Wychodzimy o świcie, by na górze zameldować się najpóźniej w południe. Mijamy 2 wysokogórskie jeziora, pozostałości kamiennych schronów, zatrzymujemy się na odpoczynek ze wspaniałym widokiem na pasmo Rolwaling Himal. Ostatnie 200 metrów przez przełęczą czekają na nas

prawdziwe kamienne schody wydające się nie mieć końca. Ostatecznie po 6 godzinach wędrówki i pokonaniu ponad 1000 metrów przewyższenia od Lungden dochodzimy na przełęcz Renjo La na wysokość 5417 m n.p.m.

Z przełęczy naszym oczom ukazują się najwyższe szczyty Himalajów. Do Cho Oyu dołączają Everest, Lhotse i Makalu do tej pory schowane za bliższym grzbietem i niewidoczne.

Dodatkowo imponująco prezentują się niższe, ale równie wybijające się Cholatse i Taboche.

Widok powala z nóg. Po odpoczynku i krótkiej sesji fotograficznej rozpoczynamy ostre i dużo krótsze zejście do osady Gokyo (4750 m n.p.m.) nad jeziorem Dudh Pokhari. Kolacja i nocleg w lodży.

Czas wędrówki tego dnia ok. 9 godzin.

10 dzień: Gokyo – Gokyo Ri – Dragnag

Tego dnia pozwalamy sobie na nieco dłuższy sen i dopiero późnym rankiem ruszamy „na lekko” w kierunku widokowego szczytu Gokyo Ri (5357 m n.p.m.). Wejście zajmuje do 3 godzin.

Z wierzchołka roztacza się wspaniała panorama, jeszcze lepsza niż z przełęczy, z zakresem 360 stopni. Widzimy wszystkie wspomniane wcześniej ośmiotysięczniki oraz niezliczone może siedmio- i sześciotysięczniki. Z lekkim trudem na wschodzie rozpoznajemy też kolejny cel naszego trekkingu, schowaną za grzbietem przełęcz Cho La. W dole tuż pod nami rozciąga się potężne cielsko lodowca Ngozumpa, najdłuższego lodowca w Himalajach Nepalu.

Schodzimy do Gokyo tą samą drogą i już z plecakami ruszamy trawersem przez lodowiec w kierunku osady Dragnag (4690 m n.p.m.). Kolacja i nocleg w lodży.

Czas wędrówki tego dnia ok. 7 godzin.

11 dzień: Dragnag – Cho La – Dzongla

Przed nami drugie wyzwanie na szlaku Trzech Przełęczy – przełęcz Cho La. Ponownie wychodzimy o świcie, by na górze zameldować się najpóźniej w południe. Podejście prowadzi kamienistą doliną, która z każdym kilometrem rozszerza się i otwiera na szerszy widok.

Przecinamy niewielki grzbiet, za którym lekko tracimy wysokość. Końcówka podejścia to zaporęczowany stalowymi linami ostry odcinek wyprowadzający na samą przełęcz Cho La na wysokość 5420 m n.p.m.

Przełęcz Cho La nie oferuje tak spektakularnych widoków jak Renjo La, niemniej możemy z niej zobaczyć niższe szczyty, równie imponujące. Po krótkim odpoczynku rozpoczynamy zejście początkowo po lodowcu, a następnie kamienistą ścieżką do osady Dzongla (4840 m n.p.m.) z pięknym widokiem na Ama Dablam. Kolacja i nocleg w lodży.

Czas wędrówki tego dnia ok. 8 godzin.

12 dzień: Dzongla – Lobuche

Po śniadaniu ruszamy w kierunku głównej doliny prowadzącej do bazy pod Everestem. Długim trawersem powyżej dla doliny rzeki Chola Khola obchodzimy wspinaczkowy szczyt Lobuche East, a naszym oczom ukazuje się po raz pierwszy lodowiec Khumbu, szczyty Pumori i Khumbutse oraz widziane już znacznie bliżej niż dotychczas ściana Nuptse, wierzchołki Lhotse i Everestu. Kilometr przed osadą Lobuche trasa naszej wędrówki przez Trzy Przełęcze łączy się głównym szlakiem prowadzącym z Namche Bazar do bazy pod Everestem. Magia Himalajów na chwilę pryska. Po dotarciu do osady Lobuche (4930 m n.p.m.) resztę dnia przeznaczamy na odpoczynek i regenerację sił. Kolacja i nocleg w lodży.

Czas wędrówki tego dnia ok. 3 godzin.

13 dzień: Lobuche – Gorak Shep – Kala Pattar

Po śniadaniu kontynuujemy trekking wzdłuż lodowca Khumbu do Gorak Shep (5160 m n.p.m.), ostatniej sezonowej wioski na szlaku. Tuż przed samą osadą czeka nas jeszcze trawers lodowca Changri Shar, w miejscu w którym wpada do dużo większego Khumbu.

Po lunchu w Gorak Shep jeszcze tego samego dnia „na lekko” wchodzimy na pobliski widokowy szczyt Kala Pattar (5648 m n.p.m.), skąd przy dobrej pogodzie mamy okazję podziwiać zachodnią ścianę Mount Everest w promieniach zachodzącego słońca. Wspaniałe widoki i niezapomniane wrażenia rozległej panoramy najwyższych himalajskich szczytów pozostają w pamięci na zawsze. Szczyt Kala Pattar jest najwyższym punktem naszego trekkingu. Już po ciemku wracamy do Gorak Shep. Kolacja i nocleg w lodży.

Czas wędrówki tego dnia ok. 7 godzin.

14 dzień: Gorak Shep – Everest Base Camp – Lobuche

Po śniadaniu ponownie ruszamy „na lekko” tym razem w kierunku bazy głównej pod Everestem (5364 m n.p.m.). Trasa wędrówki prowadzi moreną boczną lodowca Khumbu, a sama baza zlokalizowana jest na lodowcu tuż pod spływającym zachodnią ścianą Everestu „icefall'em” (lodospadem). Robimy pamiątkowe zdjęcia przy symbolicznym kamieniu z wiodokiem na wierzchołek najwyższego szczytu świata, przyglądamy się surowemu krajobrazowi bazy jesienią bezludnemu, ale wiosną tętniącemu życiem i wracamy do Gorak Shep. Po lunchu i odpoczynku schodzimy do Lobuche. Kolacja i nocleg w lodży.

Czas wędrówki tego dnia ok. 6 godzin.

15 dzień: Lobuche – Kongma La – Chukhung

Przed nami trzecie, ostatnie wyzwanie na szlaku Trzech Przełęczy – przełęcz Kongma La. Ponownie ruszamy o świcie, trawersujemy lodowiec Khumbu i po ostrym podejściu i pokonaniu 600 metrów przewyższenia osiągamy przełęcz Kongma La na wysokości 5535 m n.p.m. Roztaczają się z niej wspaniałe widoki na znajdujące się po drugiej stronie przełęczy szmaragdowe jeziora i łańcuchy górskie, w tym południową ścianę Lhotse, Makalu i Ama Dablam. Po krótkiej sesji fotograficznej rozpoczynamy łagodne, ale długie zejście do osady Chukhung (4730 m n.p.m.). Kolacja i nocleg w lodży.

Czas wędrówki tego dnia ok. 7 godzin.

16 dzień: Chukhung – Tengboche

Rozpoczynamy trzydniowy powrót do Lukli. Tuż poniżej Chukhung znajduje się tzw. „czorten Kukuczki”, z tablicą upamiętniającą trzech polskich alpinistów (Jerzy Kukuczka, Rafał Chołda i Czesław Jakiel), którzy zginęli szturmując niezdobytą za ich czasów południową ścianę Lhotse. Korzystając z okazji zatrzymujemy się by zobaczyć pamiątkowe miejsce położone w cieniu Lhotse i górującego nad otoczeniem majestatycznego Ama Dablam. Następnie kontynuujemy zejście doliną rzeki Imja Khola, by za Dingboche gdzie łączy się ona z rzeką Lobuche przejść na zachodnią stronę doliny. Za Pangboche, najwyżej położoną na szlaku całoroczną wioską, ponownie zmieniamy stronę doliny, a do Tengboche podchodzimy wpatrzeni w górujący nad okolicą klasztor. Kolacja i nocleg w lodży.

Czas wędrówki tego dnia ok. 7 godzin.

17 dzień: Tengboche – Namche Bazar

Po śniadaniu odwiedzamy klasztor w Tengboche, jeden z najważniejszych i największych klasztorów buddyjskich w regionie Khumbu. Następnie rozpoczynamy ostre i długie zejście w

dno doliny rzeki Dudh Kosi by po przekroczeniu jej po linowym moście ponownie zyskiwać wysokość. Do Namche Bazar dochodzimy długim trawersem przecinającym niekończące się grzbiety. Wieczorem udajemy się do jednej z kultowych lokalnych „restauracji” w celu świętowania pomyślnego zakończenia głównego etapu trekkingu. Nocleg w lodży.

Czas wędrówki tego dnia ok. 4 godzin.

18 dzień: Namche Bazar – Lukla

Po śniadaniu kontynuujemy zejście znaną już doliną rzeki Dudh Kosi przez Phakding do Lukli. Kolacja i nocleg w lodży.

Czas wędrówki tego dnia ok. 7 godzin.

19 dzień: Lukla – Ramechhap – Katmandu

Wczesnie rano lecimy do Ramechhap (20 minut), a następnie jedziemy busem do Katmandu (około 5 godzin). Po dotarciu do hotelu zatrzymujemy się na krótki odpoczynek po trudach podróży. Wieczorem udajemy się na spacer po dzielnicy Thamel i kolację. Nocleg w hotelu.

Uwaga! W przypadku prognozowanych niesprzyjających warunków atmosferycznych przelot helikopterem z Lukli do Katmandu (czas lotu około 40 minut). Dodatkowy koszt około 300 USD.

20 dzień: Zwiedzanie Katmandu

Po śniadaniu ruszamy na zwiedzanie miasta. Odwiedzamy zabytkowy plac Durbar, zatrzymujemy się w miejscu kremacji zmarłych przy hinduistycznej świątyni Pashupatinath, wdrapujemy się do buddyjskiej świątyni małp na wzgórzu Swayambunath. Wieczorem ostatni raz spacerujemy po Thamelu, robimy ostatnie zakupy pamiątek i udajemy się na pożegnalną kolację. Nocleg w hotelu.

21 dzień: Powrót z Nepalu

Wczesnym rankiem jedziemy na lotnisko i wylatujemy z Nepalu. Wieczorem przylatujemy do Warszawy i kończymy wyprawę.

Inne miejsca powrotu: Kraków

WAŻNE INFORMACJE

Kraj:	Nepal
Termin:	12 października – 1 listopada 2024
Czas trwania:	21 dni
Liczba uczestników:	od 4 do 10 osób (minimalna liczba uczestników 4 osób)

Cena wyprawy: 10900 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 Ramechhap – Lukla – Ramechhap (łączna waga bagażu głównego i podręcznego do 15 kg)
- pośrednictwo przy wyrobieniu wize 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: 1600 USD

Obejmują:

- opiekę licencjonowanego przewodnika nepalskiego wraz z kosztem jego noclegu, wyżywienia i ubezpieczenia
- wynajęcie tragarzy wysokogórskich do przenoszenia bagaży między noclegami (maksymalnie 10 kg na osobę) wraz z kosztem ich noclegu, wyżywienia i ubezpieczenia
- przejazdy busem na trasie Katmandu – Ramechhap – Katmandu
- przejazdy busami i taksówkami po Katmandu
- 19 noclegów w hotelach i lodżach zgodnie z Planem wyprawy
- koszt wize i pozwolenia na trekking
- bilety wstępu do dystryktu Solukhumbu, Parku Narodowego „Sagarmatha” i zwiedzanych obiektów

Wyżywienie (w tym napoje) w trakcie Wyprawy, oraz dodatkowe świadczenia (np. dostęp do internetu, ciepły prysznic, ładowanie baterii, pralnia, koszt nadbagażu), jak i zwyczajowe napiwki dla przewodnika nepalskiego i tragarzy są dodatkowo płatne (łącznie ok. 800 USD).

Dodatkowe informacje:

- Uczestnik zobowiązany jest posiadać paszport ważny minimum 6 miesięcy od daty powrotu do Polski, z przynajmniej jedną wolną stroną.
- 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>.
- Wyprawa organizowana jest na zasadach określonych w Warunkach uczestnictwa w wyprawach.
- Zobacz [jak przygotować się do wyprawy trekkingowej](#).

Przewodnik: Alicja Kuchar

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

Kontakt: tel. +48 601 052 042
e-mail: wyprawy@offtravel.pl
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	bardzo ciepły śpiwór (puchowy, temperatura komfortu ok. -10 stopni C, waga do 1,5 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"/>



SKLEP TURYSTYCZNY

Potrzebujesz uzupełnić ekwipunek? Wpadnij na [e-Horyzont.pl](https://e-horyzont.pl)
i skorzystaj z dodatkowego rabatu*

-10%

KOD RABATOWY OFFTRAVEL

* Rabat naliczany jest od każdej ceny, również promocyjnej. Kod nie obowiązuje na: czapki Brubeck z serii #jestemzgor, śpiwory puchowe Fjord Nansen i konserwy EdRED.