

Trzy Oblicza Nanga Parbat



wyprawa trekkingowa
w Himalaje Pakistanu

5 – 25 września 2027



PRZED NAMI

- **niezapomniany trekking w Himalajach Pakistanu**
- **wspaniałe widoki na potężne ściany Nanga Parbat – Rupal, Diamir i Rakhiot**
- **surowe krajobrazy wysokich gór i lodowców**
- **dotarcie w miejsca baz wypraw zdobywających Nanga Parbat**
- **przekroczenie wymagających wysokich przełęczy**
- **noclegi w namiotach i klimatycznych górskich wioskach**
- **spotkanie z muzułmańską kulturą pakistańskiego regionu Gilgit-Baltistan**
- **zwiedzanie Skardu, Islamabadu i Rawalpindi**

O WYPRAWIE

Wśród 14 ośmiotysięcznych szczytów znajdujących się na Ziemi aż pięć położonych jest w Pakistanie. Cztery z nich znajdują się w górach **Karakorum**, w sąsiedztwie obozu **Concordia**, słynnego łącznika będącego skrzyżowaniem lodowców **Baltoro** i Godwin Austin. To przez nie zmierzają wyprawy trekkingowe i wspinaczkowe chcące zmierzyć się z pakistańskimi gigantami, ośmiotysięcznymi Gasherbrum II (8035 m n.p.m.), Broad Peak (8047 m n.p.m.), Gasherbrum I (8068 m n.p.m.) i K2 (8611 m n.p.m.), oraz niższymi, ale równie imponującymi i wymagającymi licznymi szczytami. Piąty szczyt ośmiotysięczny, potężny **Nanga Parbat** (8126 m n.p.m.) położony jest w pakistańskich **Himalajach**, które od łańcucha Karakorum oddziela głęboka dolina rzeki Indusu.

Nanga Parbat to dziewiąty pod względem wysokości szczyt świata i zarazem najdalej wysunięty na zachód ośmiotysięcznik. Choć bezpośrednio tłumaczenie jej nazwy z Sanskrytu oznacza „naga góra”, ze względu na trudności techniczne i wysoką śmiertelność wspinaczy bardziej znana jest jako „Killer Mountain” (pol. Góra Zabójca). Pierwszego wejścia na szczyt dokonał w 1953 roku Hermann Buhl podczas niemiecko-austriackiej wyprawy, a na swoich zimowych zdobywców Nanga Parbat czekała aż do 2016 roku. W polskich annałach w kontekście ośmiotysięcznika szczególnie wyraziście zapisał się Tomasz „Czapkins” Mackiewicz, jego zimowy zdobywca.

Podczas naszej wyprawy trekkingowej „Trzy Oblicza Nanga Parbat” przez **dwa tygodnie wędrówki** będą towarzyszyły nam widoki na trzy potężne ściany Nagiej Góry. Wędrówkę rozpoczniemy wzdłuż flanki **Rupal**, następnie naszym oczom ukaże się ściana Diamir, a na koniec zobaczymy flankę **Rakhiot** z zielonych łąk i sosnowych lasów Fairy Meadows. Przekroczymy dwie wysokie przełęcze. Przeżyjemy **magiczne wschody i zachody** wpatrzeni w mieniące się w promieniach słońca potężne ściany skalne spowite śniegiem i lodem. Poczujemy potęgę gór i doświadczymy jak mały jest człowiek w ich obliczu. Wyprawa „Trzy Oblicza Nanga Parbat” będzie niezapomnianą mozaiką najwyższych gór, wspaniałych widoków i prawdziwej przygody.

PLAN WYPRAWY

1 dzień: Wylot do Pakistanu

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

Inne miejsca wylotu: Kraków

2 dzień: Przelot do Skardu i przygotowania do trekkingu

Po porannym przylocie do Islamabadu (miejsce docelowe) zmieniamy terminal z międzynarodowego na krajowy i lecimy do Skardu (2230 m n.p.m.), miasta położonego na północy Pakistanu w regionie Gilgit-Baltistan, u wrót do najwyższych szczytów Himalajów i Karakorum. Po zakwaterowaniu w hotelu i odpoczynku udajemy się na spacer po miasteczku, a wieczorem spotykamy się na uroczystej powitalnej kolacji. Nocleg w hotelu.

3 dzień: Przejazd przez płaskowyż Deosai do Tarshing

Po śniadaniu pakujemy ekwipunek do jeepów i ruszamy w 8-godzinny przejazd do podnóży Nanga Parbat. Trasa prowadzi szutrową drogą wzdłuż sztucznego jeziora Satpara, a następnie wspina się na płaskowyż Deosai. Ta wysokogórska równina wznosi się na wysokości od 3,5 do 5 tys. metrów nad poziomem morza, a w 1993 roku objęta została ochroną parku narodowego celem ochrony himalajskiego niedźwiedzia brunatnego. Za płaskowyżem kierujemy się na zachód, a oczom naszym powoli zaczyna ukazywać się potężny masyw Nanga Pargat. Po dotarciu do miasteczka Gorikot wjeżdżamy w dolinę rzeki Astore, którą docieramy do malowniczej wioski Tarshing (2900 m n.p.m.). Położona u krańca samochodowej drogi w otoczeniu ośnieżonych szczytów osada jest punktem startowym naszego trekkingu. Kolacja i nocleg w namiotach.

4 dzień: Tarshing – Herrligkoffer Base Camp

Po śniadaniu spotykamy się z lokalnymi przewodnikami oraz pomagającymi nam podczas trekkingu tragarzami i kucharzami. Ustalamy ostatnie szczegóły, dzielimy ekwipunek i rozpoczynamy trekking wokół ośmiorysięcznika Nanga Parbat!

Wędrówkę rozpoczynamy od trawersowania lodowca Tarshing, po którym wkraczamy na zielone łąki wioski Rupal, gdzie zatrzymujemy się na lunch. Ciągące się wzdłuż lodowca Bashin trawiaste tereny doprowadzają nas aż do Herrligkoffer Base Camp (3530 m n.p.m.), obozu przepięknie usytuowanego u podnóża ściany Rupal i szczytu Rakhiot. Jest to baza wypraw zdobywających Nanga Parbat od południowej strony. Kolacja i nocleg w namiotach.

Czas wędrówki tego dnia ok. 5-6 h, dystans 9,4 km.

5 dzień: Herrligkoffer Base Camp – Latobah

Dzień rozpoczynamy od pokonania lodowca Bashin, który ograniczają z dwóch stron wymagające nieznaczne podejścia moreny boczne. Po zejściu z tej drugiej docieramy do rozległej otwartej doliny, którą dochodzimy do zamykającej polodowcowe jezioro moreny czołowej kolejnego spływającego z Nanga Parbat lodowca. Obchodzimy brzeg jeziora i przekraczamy wypływający z niego strumień. Po zejściu z moreny schodzimy na otwarte trawiaste tereny prowadzące dnem doliny do obozu Latobah (3550 m n.p.m.), gdzie rozbijamy obóz przy zabudowaniach miejscowych pasterzy. Kolacja i nocleg w namiotach.

Czas wędrówki tego dnia ok. 4-5 h, dystans 5,3 km.

6 dzień: Latobah (dzień aklimatyzacyjny)

Dzień przeznaczymy na odpoczynek, regenerację i aklimatyzację do wysokości. Ruszamy na krótkie spacery "na lekko" po okolicy i cieszymy oczy widokami na południową ścianę Rupal ośmiotysięcznego Nanga Parbat. Nasi przewodnicy, tragarze i kucharze przygotowują się do kluczowego etapu trekkingu. Kolacja i nocleg w namiotach.

7 dzień: Latobah – Mazeno Base Camp

Po śniadaniu kontynuujemy trekking dnem doliny wzdłuż rzeki Rupal. Mijamy wielki gładz wyznaczający miejsce obozu Shaigiri, a tuż za nim wdrapujemy się na morenę boczną lodowca Rupal. Przeprowadzamy się przez dwa strumienie, a po zejściu z moreny czeka nas wymagający trawers do obozu Mazeno Base Camp (4060 m n.p.m.) usytuowanego na pięknej, trawiastej łące w dolinie wyprowadzającej ku samej przełęczy Mazeno La. Kolacja i nocleg w namiotach. *Czas wędrówki tego dnia ok. 6-7 h, dystans 10,1 km.*

8 dzień: Mazeno Base Camp – Mazeno High Camp

Opuszczamy obóz i wychodzimy na grani moreny. Ścieżka wyraźnie odbija w prawo. W miarę nabierania wysokości szlak staje się bardziej kamienisty i mniej wyraźny. Po dwóch godzinach dochodzimy do obozu pośredniego, gdzie zatrzymujemy się na lunch. Po przerwie kontynuujemy podejście, a nawigację ułatwiają nam kamienne kopczyki. Teren staje się skomplikowany i trudniejszy technicznie, przez co wymaga pomocy rąk. Pokonujemy kilka małych grzbietów skalnych, przekraczamy płaty śniegu, a po obejściu większych gładzów docieramy do obozu Mazeno High Camp (4860 m n.p.m.). Kolacja i nocleg w namiotach. *Czas wędrówki tego dnia ok. 5-6 h, dystans 4,7 km.*

9 dzień: Mazeno High Camp – Mazeno La – Upper Loiba

Przed nami najbardziej emocjonujący element całego trekkingu. Wstajemy bardzo wcześnie i po śniadaniu jeszcze po ciemku wychodzimy w kierunku przełęczy. 4-godzinne podejście nie jest trudne technicznie, ale wymaga pokonania kilku śnieżnych fragmentów i przekroczenia niewielkiej szczeliny. Ostatni fragment to podejście granią aż do wąskiej przełęczy.

Z przełęczy Mazeno La (5399 m n.p.m.) roztaczają się niesamowite widoki na obie strony. Po odpoczynku przygotowujemy się do zejścia, zakładając raki, uprząże i kaski. Schodzimy ubezpieczając się liną poręczową aż na dno doliny, a następnie kontynuujemy zejście lodowcem do obozu Upper Loiba (4550 m n.p.m.) położonego na trawiastej łące. To długi i wyczerpujący dzień spędzony na dużej wysokości, ale przejście przez przełęcz Mazeno La jest niezwykle doświadczeniem. Kolacja i nocleg w namiotach.

Czas wędrówki tego dnia ok. 10 h, dystans 6,8 km.

10 dzień: Upper Loiba (dzień zapasowy)

Dzień przeznaczymy na odpoczynek i regenerację po trudach przełęczy. Jest to również dzień awaryjny na wypadek, gdyby przekroczenie przełęczy miało się opóźnić z powodów niekorzystnych warunków atmosferycznych. Kolacja i nocleg w namiotach.

11 dzień: Upper Loiba – Sargialo La – Sargialo

Po dniu odpoczynku ruszamy na eksplorację Nanga Parbat od strony ściany Diamir. Przekraczamy skalną przełęcz Sargialo La (4843 m n.p.m.), skąd mamy wyjątkowy widok na ośnieżone szczyty, w tym zachodnią ścianę Nanga Parbat. Z przełęczy schodzimy do obozu Sargialo (3500 m n.p.m.). Kolacja i nocleg w namiotach.

Czas wędrówki tego dnia ok. 8-9 h, dystans 8 km.

12 dzień: Sargialo – Kotghali

Po śniadaniu ruszamy w dół w kierunku lodowca Diamir spływającego z Nanga Parbat. Niedaleko jego czoła znajduje się Kotghali (3000 m n.p.m.), ostatnia wioska sezonowo wykorzystywana przez okoliczną ludność do wypasu zwierząt. Korzystając z okazji mamy możliwość spróbowania pierwszy raz od początku trekkingu świeżego mleka, masła czy serów. Możemy też poznać zwyczaje i codzienne życie wysokogórskich pasterzy. Kolacja i nocleg w namiotach.

Czas wędrówki tego dnia ok. 4-5 h, dystans 7,1 km.

13 dzień: Kotghali – Diamir Base Camp

Po nocy spędzonej w miłych okolicznościach przyrody ruszamy w kierunku bazy wypraw zdobywających Nanga Parbat od strony zachodniej, ścianą Diamir. Szlak prowadzi kolorową łąką upstrzoną polnymi kwiatami. Namioty rozbijamy w dolnym obozie Diamir Base Camp (3850 m n.p.m.). Z górnego położonego 400 metrów wyżej startują wyprawy na Nanga Parbat. Kolacja i nocleg w namiotach.

Czas wędrówki tego dnia ok. 5-6 h, dystans 5,4 km.

14 dzień: Diamir Base Camp – Ser Valley

Opuszczamy okolice ściany Diamir i schodzimy wzdłuż lodowca, a następnie rzeki o tej samej nazwie do wioski Ser. Kolacja i nocleg w namiotach.

Czas wędrówki tego dnia ok. 4-5 h, dystans 7,8 km.

15 dzień: Ser Valley – Gunar Faram

Po śniadaniu kontynuujemy zejście wzdłuż rzeki Diamir Gah do miejsca, gdzie wpada ona do rzeki Bunar Gah niedaleko wioski Halal. Następnie wsiadamy do jeepów i zjeżdżamy do wioski Gunar Faram przy Karakorum Highway, w dolinie rzeki Indus. W tym miejscu drogę od szczytu Nanga Parbat dzieli zaledwie 25 kilometrów, a wynosząca ponad 7 tys. metrów różnica wysokości czyni okolicę miejscem z największą różnicą wysokości względnej na świecie na tak krótkim dystansie. Kolacja i nocleg w guesthouse.

Czas wędrówki tego dnia ok. 3 h, dystans 6,1 km.

16 dzień: Gunar Faram – Fairy Meadows

Kontynuujemy przejazd jeepami wzdłuż Karakorum Highway do mostu Raikot na Indusie, gdzie przesiadamy się w kolejne, którymi mocno emocjonującą drogą wjeżdżamy 1000 metrów ponad dno doliny do wioski Tato. Stąd ruszamy już w 2-godzinną wędrówkę do obozowiska Fairy Meadows. Kolacja i nocleg w drewnianych domkach.

Czas wędrówki tego dnia to ok. 2 h, dystans 5,1 km.

17 dzień: Fairy Meadows – Nanga Parbat Base Camp – Fairy Meadows

Przed nami ostatnie wyzwanie trekkingowe na wyprawie, podejście do bazy wypraw zdobywających Nanga Parbat od północnej strony, ścianą Rakhiot. Trasa podejścia prowadzi przez gęsty sosnowy las, na zachód od potężnego lodowca Rakhiot. Po 2 godzinach mijamy pastwiska i zabudowania wioski Behal, za którą schodzimy na morenę boczną lodowca. Doprowadza nas ona do bazy pierwszych zdobywców z 1953 roku. Po odpoczynku pod północną ścianą Nanga Parbat schodzimy do obozowiska Fairy Meadows podobną drogą. Kolacja i nocleg w drewnianych domkach.

Czas wędrówki tego dnia to ok. 6-7 h, dystans 16,8 km.

18 dzień: Powrót z Fairy Meadows i przejazd do Naran

Po śniadaniu schodzimy do wioski Tato i zjeżdżamy jeepami do mostu Raikot. Następnie wsiadamy w busa i najpierw Karakorum Highway, a następnie przez przełęcz Babusar jedziemy do miasteczka Naran, malowniczo położonego w dolinie rzeki. Kolacja i nocleg w hotelu.

19 dzień: Przejazd do Islamabadu

Kontynuujemy podróż powrotną do Islamabadu. Po dotarciu do stolicy Pakistanu kwaterujemy się w hotelu. Wieczorem spotykamy się na uroczystej pożegnalnej kolacji. Nocleg w hotelu.

20 dzień: Zwiedzanie Islamabadu i wylot z Pakistanu

Po śniadaniu ruszamy na zwiedzanie i zakupy pamiątek na bazarach. Islamabad to nowocześnie rozplanowana, zielona stolica Pakistanu, położona u stóp zalesionych wzgórz Margalla. Odwiedzamy największy w mieście meczet króla Fajsala, park Szekspirowski, muzeum dziedzictwa Lok Virsa oraz wdrapujemy się na punkt widokowy Damen-e-Koh ze wspaniałą panoramą miasta. Następnie przenosimy się do pobliskiego, tętniącego życiem, gwarne Rawalpindi. Choć brakuje mu ogromnych zabytków Islamabadu zachwycają tu liczne bazy, w tym odwiedzane przez nas Raja Bazar, Sarafa Bazar i Mochi Bazar. Wieczorem jedziemy na lotnisko i wylatujemy z Pakistanu.

21 dzień: Powrót do Polski

Wczesnie rano przylatujemy do Warszawy i kończymy wyprawę.

Inne miejsca powrotu: Kraków

REKOMANDACJE**Czy wyprawa „Trzy Oblicza Nanga Parbat” jest odpowiednia dla Ciebie? Tak, jeśli:**

- Nie masz przeciwwskazań zdrowotnych, jesteś aktywna/y fizycznie i masz bardzo dobrą kondycję.
- Nie masz lęku przestrzeni, ani lęku wysokości.
- Wędrowałaś/eś i spałaś/eś już w górach na wysokości przekraczającej 3500 m n.p.m. i nie miałaś/eś problemów z reakcją Twojego organizmu na taką wysokość.
- Masz za sobą kilkudniowe wędrówki (min. 10 dni) w górach wysokich, podczas których każdego dnia wędrowałaś/eś kilka godzin i pokonywałaś/eś dystans rzędu kilkunastu kilometrów z przewyższeniem (sumą podejść) przekraczającym 1000 m.
- Jesteś gotowa/wy na spanie w namiocie w górach w różnych warunkach atmosferycznych.
- Wytrzymasz kilka dni z ograniczoną możliwością wzięcia ciepłego prysznica.

Jeśli odpowiedź na któreś z powyższych pytań (oprócz 2 początkowych) jest negatywna nie wyklucza Cię to z wzięcia udziału w wyprawie, jednak koniecznie skontaktuj się z nami, abyśmy mogli porozmawiać i ocenić Twoje przygotowanie do trekkingu.

WAŻNE INFORMACJE

Kraj: Pakistan
Termin: 5 – 25 września 2027
Czas trwania: 21 dni
Liczba uczestników: od 4 do 10 osób (minimalna liczba uczestników 4 osoby)

Cena wyprawy: 11900 PLN (płatne przelewem do 3 dni od daty Umowy)

Obejmuje:

- organizację Wyprawy i opiekę polskiego Przewodnika
- przelot na trasie Warszawa – Islamabad – Warszawa (samolot rejsowy, klasa ekonomiczna, bagaż główny do 23 kg + bagaż podręczny do 8 kg)
- pośrednictwo przy wyrobieniu wizy i pozwoleń na trekking, w tym koszt wizy
- rezerwację miejsca na trekkingu
- 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

+ 3500 USD (płatne przelewem do 60 dni przed Wyprawą w USD lub w PLN

Obejmuje: wg średniego kursu NBP z dnia poprzedzającego dzień wpłaty)

- opiekę licencjonowanego przewodnika wraz z kosztem jego noclegu i wyżywienia
- wynajęcie tragarzy wysokogórskich do przenoszenia bagaży między noclegami (maksymalnie 15 kg na osobę) wraz z kosztem ich noclegu, wyżywienia i ubezpieczenia
- przelot na trasie Islamabad – Skardu (samolot rejsowy, klasa ekonomiczna, bagaż główny do 23 kg + bagaż podręczny do 8 kg)
- przejazdy jeepami na trasach Skardu – Tarshing, Halal – Raikot – Tato i Tato – Raikot
- przejazd busem na trasie Raikot – Islamabad, oraz podczas zwiedzania Islamabadu i Rawalpindi
- wyżywienie od 2 do 20 dnia Wyprawy (śniadania, lunchy i obiadokolacje w oparciu o lokalną gastronomię, podczas trekkingu posiłki przygotowywane przez kucharza)
- 4 noclegi w hotelach (pokoje 2-osobowe) oraz noclegi w namiotach (2-osobowe) podczas trekkingu zgodnie z Planem wyprawy
- udostępnienie sprzętu wspinaczkowego: uprząży, lin, raków, czekana
- koszt pozwoleń na trekking, opłat drogowych, noclegowych i za przekroczenie mostów
- bilety wstępu do zwiedzanych obiektów

Cena wyprawy oraz koszty dodatkowe nie obejmują zwyczajowych napiwków dla przewodników, kucharzy i tragarzy (łącznie ok. 300 USD), oraz dodatkowych usług (np. dostęp do internetu).

Dodatkowe informacje:

- Uczestnik zobowiązany jest posiadać paszport ważny minimum 6 miesięcy od daty powrotu do Polski, z przynajmniej jedną wolną stroną oraz 4 aktualne zdjęcia paszportowe.
- Uczestnik zobowiązany jest posiadać wizę uprawniającą do wjazdu na teren Pakistanu w celach turystycznych (trekking).
- Uczestnik powinien zapoznać się z informacjami o obowiązujących w Pakistanie przepisach paszportowych, wizowych i sanitarnych oraz o wymaganiach zdrowotnych w tym zalecanych szczepieniach ochronnych dostępnymi w systemie Odyseusz.
- Wyprawa organizowana jest na zasadach określonych w Warunkach uczestnictwa w wyprawach.
- Zobacz jak przygotować się do wyprawy trekkingowej.

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)	☐
	plecak trekkingowy (30-40 litrów) z ochraniaczem przeciwdeszczowym (jako bagaż podręczny do samolotu oraz wykorzystywany podczas zwiedzania i trekkingu)	☐
SPANIE	bardzo ciepły śpiwór (puchowy, temperatura komfortu ok. -20 stopni C, waga do 2 kg)	☐
	wkładka docieplająca do śpiwora (opcjonalnie)	☐
OBUWIE	buty trekkingowe powyżej kostki (z membraną lub impregnowane)	☐
	sandały turystyczne	☐
	klapki (opcjonalnie)	☐
	ochraniacze na buty (tzw. stuptuty)	☐
	raczki turystyczne	☐
ODZIEŻ WIERZCHNIA	kurtka z kapturem z membraną przeciwdeszczową	☐
	lekka kurtka przeciwwiatrowa (np. Softshell)	☐
	ciepła bluza termoaktywna	☐
	kamizelka lub sweter puchowy (np. Primaloft)	☐
	długie spodnie trekkingowe	☐
	krótkie spodenki trekkingowe	☐
	ciepła czapka i rękawiczki	☐
	lekkie nakrycie głowy chroniące przed słońcem	☐
BIELIZNA	chusta wielofunkcyjna (tzw. komin)	☐
	koszulki termoaktywne z krótkim rękawem (1 szt. na 2-3 dni trekkingu)	☐
	ciepła koszulka z długim rękawem i legginsy (np. z wełny Merino)	☐
	skarpety trekkingowe (np. z wełny Merino) (1 para na 2-3 dni trekkingu)	☐
HIGIENA	bielizna	☐
	ręcznik szybkoschnący (duży)	☐
	przybory higieniczne i kosmetyki (biodegradowalne) w małych opakowaniach	☐
	chusteczki nawilżane (biodegradowalne)	☐
	papier toaletowy	☐
	żel antybakteryjny do rąk	☐
	krem z filtrem UV (min. SPF 50)	☐
AKCESORIA	tłusty krem ochronny	☐
	pomadka do ust	☐
	kijki trekkingowe	☐
	okulary przeciwsłoneczne (filtr UV kat. 3 lub lodowcowe)	☐
	zapalniczka	☐
		☐

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