



TREKACT.COM

PRZEWODNIK CYFROWY

MOŻLIWOŚĆ DOSTARCZENIA 7

ZAPEWNIENIE INTEGRACJI SPOŁECZNEJ RODZIN
UCHODźCÓW I IMIGRANTÓW POPRZEZ TREKKING I
SPORTY NA ŚWIEŻYM POWIETRZU

ERASMUS-SPORT-2021-SSCP NUMER
REFERENCYJNY PROJEKTU: 101050405



Dofinansowane przez
Unię Europejską

SZLAKI TREKKINGOWE



POLSKA

03 TATRZAŃSKI PARK
NARODOWY /
ORLA PERĆ

05 BIESZCZADZKI
PARK NARODOWY /
SZCZYT TARNICA

07 PIENIŃSKI PARK
NARODOWY /
TRZY KORONY

09 BABIOGÓRSKI
PARK NARODOWY /
BABIOGÓRSKI
SZCZYT

11 KARKONOSKI PARK
NARODOWY /
ŚNIEŻKA

13 SZLAK PUSZCZA
BIAŁOWIESKA /
REZERWAT
ŻUBRÓW

15 OJCOWSKI PARK
NARODOWY /
SZLAK ORLICH
GNAZD

17 BIESZCZADY /
WETLINA TO
POŁONINA
WETLIŃSKA

19 GORCZAŃSKI
PARK NARODOWY
/ TURBACZ

21 TATRZAŃSKI PARK
NARODOWY /
RYSY

BELGIA

23 PARK NARODOWY
HOGE KEMPEN /
CONNECTERRA

25 SZLAK RZECZNY
ARDENNES /
NINGLINSPO

27 WYSOKIE
TORFOWISK A /
SIGNAL DE
BOTRANGE

29 REGION GAUME /
OD CHINY DO
FLORENVILLE

31 FAGNES DE
MALCHAMPS /
CIRCUIT DES
FAGNES



SZLAKI TREKKINGOWE



33 LA ROCHE-EN-
ARDENNE / WIELKA
WYCIECZKA

35 WYSOKIE
TORFOWISKA /
SZLAK NUTONS

37 CONDROZ / DWIE
SKAŁY

39 CHINY / THE
GAUME FORESTS

41 SIGNAL DE
BOTRANGE



FRANCJA

43 CALANQUES
NATIONAL PARK /
SENTIER DES
DOUANIERS

45 MONT SAINT-
MICHEL /
COASTAL PATH

47 GORGES DU
VERDON / SENTIER
MARTEL

49 CORSICA / GR20

51 VANOISE
NATIONAL PARK /
TOUR DU MONT
POURRI

53 PYRENEES /
CARROS DE FOC

55 MERCANTOUR
NATIONAL PARK /
VALLÉE DES
MERVEILLES

57 GR10 / PYRENEAN
HIGH ROUTE

59 TOUR DU MONT
BLANC

61 ECRINS NATIONAL
PARK / TOUR OF
THE ECRINS
MASSIF

63 WSKAZÓWKI
DOTYCZĄCE
TREKKINGU

67 ZAGROŻENIA I
SPOSOBY ICH
UNIKNIĘCIA

TRUDNOŚĆ: TRUDNY



TATRZAŃSKI PARK NARODOWY / ORLA PERĆ

SPOSTRZEŻENIA



PUNKT WYJŚCIA: PALENICA BIAŁCZAŃSKA,
ZAKOPANE, POLSKA



[Google Maps: Palenica Białczańska](#)



10 KM

Odległość spaceru



6-8 H

Czas chodzenia



1000 M

Wzrost wysokości



DOSTĘPNE

Hotel



DOSTĘPNE

Kemping



DOSTĘPNE

Restauracja



DOSTĘPNE

Woda



DOSTĘPNE

Toaleta

Krótkie wprowadzenie

Orla Perć to słynny i wymagający szlak w Tatrach, oferujący wspaniałe panoramiczne widoki na Tatry Wysokie. Ta eksponowana i skalista trasa wymaga wspinaczki i użycia łańcuchów na niektórych odcinkach. To ekscytująca przygoda dla doświadczonych turystów poszukujących wymagającej wędrówki w polskich górach.

Warunki specjalne

Orla Perć to wymagający szlak, który wymaga odpowiedniego sprzętu turystycznego, w tym kasków i solidnego obuwia. Ze względu na ekspozycję i trudność, zaleca się pokonywanie szlaku w dobrych warunkach pogodowych i z odpowiednim przygotowaniem.

TRUDNOŚĆ: UMIARKOWANY



BIESZCZADZKI PARK NARODOWY / SZCZYT TARNICA

SPOSTRZEŻENIA

PUNKT STARTOWY: USTRZYKI GÓRNE, POLSKA



[Google Maps: Ustrzyki Górne](#)



12 KM

Odległość spaceru



4-6 H

Czas chodzenia



700 M

Wzrost wysokości



DOSTĘPNE

Hotel



DOSTĘPNE

Kemping



DOSTĘPNE

Restauracja



DOSTĘPNE

Woda



DOSTĘPNE

Toaleta

Krótkie wprowadzenie

Szczyt Tarnica to najwyższy punkt w Bieszczadach, oferujący piękne widoki na okoliczne krajobrazy. Szlak prowadzi przez malownicze łąki, lasy bukowe i skaliste odcinki. Jest to świetna opcja dla turystów szukających umiarkowanej, ale satysfakcjonującej wędrówki w spokojnym i malowniczym Bieszczadzkim Parku Narodowym.

Warunki specjalne

Szlak na Tarnicę jest dobrze oznakowany i odpowiedni dla osób o umiarkowanym poziomie sprawności fizycznej. Pogoda w Bieszczadach może być zmienna, dlatego ważne jest, aby ubierać się warstwowo i być przygotowanym na zmiany warunków.

TRUDNOŚĆ: ŁATWY DO UMIARKOWANEGO



PIEŃSKI PARK NARODOWY / TRZY KORONY

SPOSTRZEŻENIA



PUNKT STARTOWY: SROMOWCE WYŻSZE,
POLSKA

[Google Maps: Sromowce Wyżne](#)



12 KM

Odległość spaceru



4-6 H

Czas chodzenia



700 M

Wzrost wysokości



DOSTĘPNE

Hotel



DOSTĘPNE

Kemping



DOSTĘPNE

Restauracja



DOSTĘPNE

Woda



DOSTĘPNE

Toaleta

Krótkie wprowadzenie

Trzy Korony to charakterystyczna formacja skalna w Pieninach, oferująca panoramiczne widoki na przełom Dunajca i otaczający krajobraz. Szlak prowadzi przez lasy, łąki i wzdłuż malowniczej rzeki. Jest to popularny i dostępny szlak, odpowiedni dla osób o różnym poziomie sprawności fizycznej.

Warunki specjalne

Szlak do Trzech Koron jest dobrze utrzymany i odpowiedni dla turystów o różnych poziomach umiejętności. Ważne jest, aby nosić odpowiednie obuwie, ponieważ niektóre odcinki mogą być kamieniste. Pieniny oferują szereg dodatkowych atrakcji, w tym spływ Dunajcem.

TRUDNOŚCI: TRUDNY

BABIOGÓRSKI PARK NARODOWY / BABIOGÓRSKI SZCZYT

SPOSTRZEŻENIA

PUNKT STARTOWY: ZAWOJA, POLSKA



[Google Maps: Zawoja, Polska](#)



14 KM

Odległość spaceru



6-8 H

Czas chodzenia



900 M

Wzrost wysokości



DOSTĘPNE

Hotel



DOSTĘPNE



DOSTĘPNE



DOSTĘPNE



DOSTĘPNE

Krótkie wprowadzenie

Babia Góra jest najwyższym szczytem Beskidów i znajduje się na terenie Babiogórskiego Parku Narodowego. Szlak oferuje piękne widoki na okoliczne górskie krajobrazy oraz różnorodną florę i faunę. Jest to wymagająca wędrówka, ale satysfakcjonujące widoki na szczyt sprawiają, że jest to popularny wybór wśród doświadczonych turystów.

Warunki specjalne

Szlak na Babią Górę obejmuje strome podejścia i zejścia, więc turyści powinni być przygotowani na trudny teren. Zaleca się sprawdzenie warunków pogodowych i posiadanie odpowiedniego sprzętu, w tym solidnych butów turystycznych i ciepłej odzieży, szczególnie w chłodniejszych porach roku.

TRUDNOŚĆ: UMIARKOWANY



KARKONOSKI PARK NARODOWY/ ŚNIEŻKA

SPOSTRZEŻENIA

PUNKT STARTOWY: KARPACZ, POLSKA



Google Maps: Karkonoski Park Narodowy



12 KM

Odległość spaceru



4-6 H

Czas chodzenia



600 M

Wzrost wysokości



DOSTĘPNE

Hotel



DOSTĘPNE

Kemping



DOSTĘPNE

Restauracja



DOSTĘPNE

Woda



DOSTĘPNE

Toaleta

Krótkie wprowadzenie

Śnieżka jest najwyższym szczytem w Karkonoszach i oferuje panoramiczne widoki na otaczający krajobraz. Szlak prowadzi przez lasy, łąki i skaliste odcinki, ukazując różnorodny charakter Karkonoskiego Parku Narodowego. Jest to popularna wędrowka dla turystów pragnących odkryć to wyjątkowe pasmo górskie.

Warunki specjalne

Szlak na Śnieżkę jest dobrze oznakowany i odpowiedni dla turystów o umiarkowanym poziomie sprawności. Ważne jest, aby nosić odpowiednie obuwie, ponieważ niektóre odcinki mogą być kamieniste. W miesiącach zimowych okolica oferuje możliwości uprawiania sportów zimowych, w tym narciarstwa i snowboardu.

TRUDNOŚĆ: ŁATWY



SZLAK PUSZCZA BIAŁOWIESKA / REZERWAT ŻUBRÓW

SPOSTRZEŻENIA

PUNKT POCZĄTKOWY: BIAŁOWIEŻA, POLSKA



[Google Maps: Puszcza Białowieska](#)



10 KM

Odległość spaceru



3-4 H

Czas chodzenia



187 M

Wzrost wysokości



DOSTĘPNE

Hotel



DOSTĘPNE

Kemping



DOSTĘPNE

Restauracja



DOSTĘPNE

Woda



DOSTĘPNE

Toaleta

Krótkie wprowadzenie

Puszcza Białowieska jest wpisana na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO i jest ostatnim zachowanym lasem pierwotnym w Europie. Szlak Rezerwatu Żubrów prowadzi przez serce lasu i oferuje możliwość zobaczenia żubrów w ich naturalnym środowisku. Szlak jest odpowiedni dla wszystkich grup wiekowych i poziomów umiejętności, dzięki czemu jest popularnym miejscem dla rodzin i entuzjastów przyrody.

Warunki specjalne

Szlak Rezerwatu Żubrów jest dobrze oznakowany i odpowiedni dla turystów na wszystkich poziomach zaawansowania. Ważne jest jednak, aby pozostać na wyznaczonym szlaku i przestrzegać zasad parku, aby chronić dziką przyrodę i zachować środowisko naturalne.

 POLSKA

TRUDNOŚĆ: ŁATWY



OJCOWSKI PARK NARODOWY / SZLAK ORLICH GNIAZD

SPOSTRZEŻENIA

PUNKT STARTOWY: OJCÓW, POLSKA



Google Maps: Ojcowski Park Narodowy



12 KM

Odległość spaceru



4-5 H

Czas chodzenia



848 M

Wzrost wysokości



DOSTĘPNE

Hotel



DOSTĘPNE

Kemping



DOSTĘPNE

Restauracja



DOSTĘPNE

Woda



DOSTĘPNE

Toaleta

Krótkie wprowadzenie

Ojcowski Park Narodowy słynie z zachwycających wapiennych formacji skalnych i malowniczych krajobrazów. Szlak Orlich Gniazd prowadzi przez park, mijając średniowieczne zamki i oferując malownicze widoki na doliny. Szlak ten jest odpowiedni dla turystów na wszystkich poziomach zaawansowania i stanowi wyjątkową okazję do odkrywania historycznych i przyrodniczych cudów tego obszaru.

Warunki specjalne

Szlak Orlich Gniazd jest dobrze oznakowany i stosunkowo łatwy w nawigacji. Ważne jest, aby przestrzegać zasad i wytycznych parku oraz zachować odpowiednie środki ostrożności podczas eksploracji formacji skalnych i ruin zamku.

TRUDNOŚĆ: UMIARKOWANY



BIESZCZADY / WETLINA TO POŁONINA WETLIŃSKA

SPOSTRZEŻENIA

PUNKT STARTOWY: WETLINA, POLSKA



[Google Maps: Połonina Wetlińska](#)



18 KM

Odległość spaceru



6-8 H

Czas chodzenia



800 M

Wzrost wysokości



DOSTĘPNE

Hotel



DOSTĘPNE

Kemping



DOSTĘPNE

Restauracja



DOSTĘPNE

Woda



DOSTĘPNE

Toaleta

Krótkie wprowadzenie

Bieszczady oferują zapierające dech w piersiach krajobrazy i niepowtarzalne pejzaże. Szlak z Wetliny na Połoninę Wetlińską prowadzi przez lasy, łąki i hale, oferując panoramiczne widoki na okoliczne góry. To umiarkowana wędrownka, która daje szansę na poznanie piękna bieszczadzkiego regionu.

Warunki specjalne

Szlak z Wetliny na Połoninę Wetlińską jest dobrze oznakowany, ale wędrowcy powinni być przygotowani na nierówności terenu i zmiany warunków pogodowych. Ważne jest, aby mieć odpowiedni sprzęt turystyczny i przestrzegać zasad bezpieczeństwa podczas podziwiania wspaniałych bieszczadzkich krajobrazów.



POLSKA

TRUDNOŚCI: WYZWANIE



GORCZAŃSKI PARK NARODOWY / TURBACZ

SPOSTRZEŻENIA

PUNKT STARTOWY: WETLINA, POLSKA



[Google Maps: Turbacz, Polska](#)



20 KM

Odległość spaceru



8-10 H

Czas chodzenia



1000 M

Wzrost wysokości



DOSTĘPNE

Hotel



DOSTĘPNE

Kemping



DOSTĘPNE

Restauracja



DOSTĘPNE

Woda



DOSTĘPNE

Toaleta

Krótkie wprowadzenie

Gorczański Park Narodowy słynie z różnorodnej flory i fauny, a także piękną krajobrazu. Szlak na Turbacz, najwyższy szczyt Gorców, oferuje wspaniałe widoki na okoliczne krajobrazy. Jest to wymagająca wędrówka, która nagradza wędrowców panoramicznymi widokami i poczuciem spełnienia.

Warunki specjalne

Szlak na Turbacz jest wymagający, ze stromymi odcinkami i zróżnicowanym terenem. Wędrowcy powinni być w dobrej kondycji fizycznej i posiadać odpowiedni sprzęt turystyczny. Ważne jest, aby sprawdzić warunki pogodowe i być przygotowanym na zmiany w środowisku górskim.

TRUDNOŚĆ: BARDZO TRUDNE



TATRZAŃSKI PARK NARODOWY / RYSY

SPOSTRZEŻENIA

PUNKT STARTOWY: ZAKOPANE, POLSKA



[Google Maps: Rysy](#)



24 KM

Odległość spaceru



10-12 H

Czas chodzenia



1370 M

Wzrost wysokości



DOSTĘPNE

Hotel



DOSTĘPNE

Kemping



DOSTĘPNE

Restauracja



DOSTĘPNE

Woda



DOSTĘPNE

Toaleta

Krótkie wprowadzenie

Rysy są najwyższym szczytem w polskich Tatrach i oferują zapierające dech w piersiach widoki na okoliczne szczyty i doliny. Szlak prowadzi przez wspaniałe alpejskie krajobrazy, w tym jeziora i skalisty teren. Jest to bardzo trudna wędrówka odpowiednia dla doświadczonych turystów poszukujących wymagającej przygody.

Warunki specjalne

Szlak na Rysy jest wymagający i wymaga dobrej kondycji, odpowiedniego sprzętu alpinistycznego i doświadczenia w terenie wysokogórskim. Ważne jest, aby być przygotowanym na zmiany warunków pogodowych i przestrzegać zasad bezpieczeństwa.

TRUDNOŚĆ: ŁATWY



PARK NARODOWY HOGE KEMPEN/ CONNECTERRA

SPOSTRZEŻENIA

PUNKT POCZTKOWY: MAASMECHELEN, BELGIA



[Google Maps: Park Narodowy Hoge Kempen](#)



8 KM

Odległość spaceru



2-3 H

Czas chodzenia



259 M

Wzrost wysokości



DOSTĘPNE

Hotel



DOSTĘPNE

Kemping



DOSTĘPNE

Restauracja



DOSTĘPNE

Woda



DOSTĘPNE

Toaleta

Krótkie wprowadzenie

Park Narodowy Hoge Kempen jest największym rezerwatem przyrody we Flandrii i oferuje zróżnicowany krajobraz lasów, wrzosowisk i jezior. Pętla Connecterra prowadzi przez dawne tereny górnicze, oferując panoramiczne widoki na otaczającą przyrodę. Jest to łatwa wędrowka odpowiednia dla wszystkich grup wiekowych i stanowi okazję do poznania wyjątkowej historii i naturalnego piękna tego obszaru.

Warunki specjalne

Pętla Connecterra jest dobrze oznakowana i odpowiednia dla turystów na wszystkich poziomach zaawansowania. Ważne jest, aby przestrzegać wytycznych parku i szanować środowisko naturalne.

 BELGIA

TRUDNOŚĆ: UMIARKOWANY



SZLAK RZECZNY ARDENNES / NINGLINSPO

SPOSTRZEŻENIA



PUNKT STARTOWY: REMOUCHAMPS, BELGIA



[Google Maps: Balade du Ningli](#)



6 KM

Odległość spaceru



2-3 H

Czas chodzenia



444 M

Wzrost wysokości



DOSTĘPNE

Hotel



NIEDOSTĘPNE

Kemping



DOSTĘPNE

Restauracja



DOSTĘPNE

Woda



DOSTĘPNE

Toaleta

Krótkie wprowadzenie

Szlak rzeki Ninglinspo prowadzi przez malowniczą dolinę Ninglinspo w regionie Ardenów. Szlak prowadzi wzdłuż rzeki, mijając wodospady, bystrza i pokryte mchem skały. Jest to umiarkowana wędrówka, która oferuje spokojne i wciągające doświadczenie na łonie natury.

Warunki specjalne

Szlak rzeki Ninglinspo jest popularną trasą, szczególnie w miesiącach letnich. Ważne jest, aby nosić odpowiednie obuwie i uważać na śliskie skały w pobliżu rzeki.

TRUDNOŚĆ: UMIARKOWANY



WYSOKIE TORFOWISKA / SIGNAL DE BOTRANGE

SPOSTRZEŻENIA

PUNKT STARTOWY: SOURBRODT, BELGIA



[Google Maps: Signal de Botrange](#)



14 KM

Odległość spaceru



4-5 H

Czas chodzenia



200 M

Wzrost wysokości



DOSTĘPNE

Hotel



DOSTĘPNE

Kemping



DOSTĘPNE

Restauracja



DOSTĘPNE

Woda



DOSTĘPNE

Toaleta

Krótkie wprowadzenie

High Fens to wyjątkowy rezerwat przyrody charakteryzujący się torfowiskami, wrzosowiskami i malowniczymi krajobrazami. Szlak do Signal de Botrange prowadzi do najwyższego punktu w Belgii i oferuje wspaniałe widoki na okolicę. Jest to umiarkowana wędrownka, która pozwala zanurzyć się w spokoju High Fens.

Warunki specjalne

Poruszanie się po High Fens może być trudne, szczególnie podczas niesprzyjającej pogody. Ważne jest, aby mieć odpowiedni sprzęt turystyczny, podążać wyznaczonymi szlakami i szanować delikatny ekosystem torfowisk.

TRUDNOŚĆ: UMIARKOWANY



REGION GAUME / OD CHINY DO FLORENVILLE

SPOSTRZEŻENIA

PUNKT POCZTKOWY: CHINY, BELGIA



[Google Maps: Chiny](#)



15 KM

Odległość spaceru



4-5 H

Czas chodzenia



432 M

Wzrost wysokości



DOSTĘPNE

Hotel



DOSTĘPNE

Kemping



DOSTĘPNE

Restauracja



DOSTĘPNE

Woda



DOSTĘPNE

Toaleta

Krótkie wprowadzenie

Region Gaume w Belgii znany jest z malowniczych krajobrazów, uroczych wiosek i bogatego dziedzictwa kulturowego. Trasa z Chin do Florenville prowadzi przez serce tego regionu, oferując malownicze widoki na rzekę Semois, bujne lasy i pofałdowane wzgórza. Jest to umiarkowany szlak, który ukazuje piękno regionu Gaume

Warunki specjalne

Szlak z Chin do Florenville obejmuje spacer po dobrze oznakowanych ścieżkach i może być pokonywany przez osoby o umiarkowanym poziomie sprawności fizycznej. Ważne jest jednak, aby przygotować odpowiednie obuwie i odzież, a także mapę lub narzędzie nawigacyjne.

TRUDNOŚĆ: UMIARKOWANY



FAGNES DE MALCHAMPS / CIRCUIT DES FAGNES

SPOSTRZEŻENIA

PUNKT STARTOWY: SPA, BELGIA



[Google Maps: Fagne de Malchamps](#)



16 KM

Odległość spaceru



5-6 H

Czas chodzenia



400 M

Wzrost wysokości



DOSTĘPNE

Hotel



NIEDOSTĘPNE

Kemping



DOSTĘPNE

Restauracja



DOSTĘPNE

Woda



DOSTĘPNE

Toaleta

Krótkie wprowadzenie

Fagnes de Malchamps to rezerwat przyrody położony w pobliżu miasta Spa. Trasa Circuit des Fagnes prowadzi przez wrzosowiska, lasy i panoramiczne punkty widokowe. Jest to umiarkowana wędrówka, która ukazuje naturalne piękno regionu.

Warunki specjalne

Trasa Circuit des Fagnes jest dobrze oznakowana, ale wędrowcy powinni być przygotowani na nierówności terenu i zmiany warunków pogodowych. Ważne jest, aby mieć odpowiedni sprzęt turystyczny i przestrzegać zasad bezpieczeństwa podczas podziwiania malowniczych krajobrazów.

TRUDNOŚĆ: UMIARKOWANY



LA ROCHE-EN- ARDENNE / THE GRAND TOUR

SPOSTRZEŻENIA

PUNKT STARTOWY: LA ROCHE-EN-ARDENNE,
BELGIA

[Google Maps: La Roche-en-Ardenne](#)



20 KM

Odległość spaceru



6-7 H

Czas chodzenia



500 M

Wzrost wysokości



DOSTĘPNE

Hotel



DOSTĘPNE

Kemping



DOSTĘPNE

Restauracja



DOSTĘPNE

Woda



DOSTĘPNE

Toaleta

Krótkie wprowadzenie

La Roche-en-Ardenne to malownicze miasteczko położone w regionie Ardenów. Trasa Grand Tour prowadzi przez lasy, wzdłuż brzegów rzek i do malowniczych punktów widokowych. Jest to umiarkowana wędrówka, która pozwala odkryć urok La Roche-en-Ardenne i otaczające go naturalne piękno.

Warunki specjalne

Grand Tour to dobrze oznakowany szlak, ale niektóre odcinki mogą być strome i wymagają odpowiedniego obuwia. Ważne jest, aby być przygotowanym na zmiany pogody i przestrzegać wszelkich instrukcji bezpieczeństwa na trasie.

TRUDNOŚĆ: TWARDY

HIGH FENS / LE SENTIER DES NUTONS



SPOSTRZEŻENIA

PUNKT STARTOWY: BARAQUE MICHEL, BELGIA



[Google Maps: Parc naturel Hautes Fagnes - Eifel](#)



23 KM

Odległość spaceru



7-8 H

Czas chodzenia



700 M

Wzrost wysokości



NIEDOSTĘPNE

Hotel



DOSTĘPNE

Kemping



DOSTĘPNE

Restauracja



DOSTĘPNE

Woda



DOSTĘPNE

Toaleta

Krótkie wprowadzenie

Le Sentier des Nutons, znany również jako "Szlak Gnoma", prowadzi przez trudny teren High Fens. Szlak oferuje wymagającą wędrowkę ze stromymi podejściami, skalistymi ścieżkami i panoramicznymi widokami. To trudna wędrowka, która nagradza wędrowców oszałamiającymi widokami i poczuciem przygody.

Warunki specjalne

Le Sentier des Nutons to wymagający szlak, który wymaga dobrej kondycji fizycznej, odpowiedniego sprzętu turystycznego i umiejętności nawigacyjnych. Ważne jest, aby być przygotowanym na zmienne warunki pogodowe i przestrzegać zasad bezpieczeństwa podczas eksploracji High Fens.

 BELGIA

TRUDNOŚĆ: UMIARKOWANY



CONDROZ / LES DEUX ROCHERS

SPOSTRZEŻENIA

PUNKT STARTOWY: SOMME-LEUZE, BELGIA



[Google Maps: Somme-Leuze](#)



12 KM

Odległość spaceru



4-5 H

Czas chodzenia



300 M

Wzrost wysokości



DOSTĘPNE

Hotel



DOSTĘPNE

Kemping



DOSTĘPNE

Restauracja



DOSTĘPNE

Woda



DOSTĘPNE

Toaleta

Krótkie wprowadzenie

Les Deux Rochers to piękny szlak położony w regionie Condroz, znanym z pofałdowanych wzgórz i malowniczych krajobrazów. Szlak prowadzi przez lasy, łąki i obok dwóch znanych formacji skalnych. Jest to umiarkowana wędrówka, która pokazuje naturalny urok Condroz.

Warunki specjalne

Szlak Les Deux Rochers jest dobrze oznakowany, ale wędrowcy powinni być przygotowani na nierówności terenu i zmiany pogody. Zaleca się posiadanie odpowiedniego sprzętu turystycznego i przestrzeganie zasad bezpieczeństwa podczas podziwiania malowniczego piękna Condroz.

TRUDNOŚĆ: ŁATWY



CHINY / LASY GAUME

SPOSTRZEŻENIA

PUNKT POCZTKOWY: CHINY, BELGIA



[Google Maps: Chiny](#)



15 KM

Odległość spaceru



4-5 H

Czas chodzenia



800 M

Wzrost wysokości



DOSTĘPNE

Hotel



DOSTĘPNE

Kemping



DOSTĘPNE

Restauracja



DOSTĘPNE

Woda



DOSTĘPNE

Toaleta

Krótkie wprowadzenie

Region Gaume słynie z pięknych lasów, urokliwych wiosek i łagodnych krajobrazów. Szlak Gaume Forests pozwala odkrywać urokliwe obszary leśne, meandrujące rzeki i historyczne miejsca. To łatwa wędrowka odpowiednia dla wszystkich grup wiekowych, zapewniająca spokojną ucieczkę na łono natury.

Warunki specjalne

Szlak Gaume Forests jest dobrze oznakowany i dostępny dla turystów na wszystkich poziomach umiejętności. W miesiącach letnich zaleca się zabranie ze sobą środka odstraszającego owady.

TRUDNOŚĆ: TWARDY



SIGNAL DE BOTRANGE

SPOSTRZEŻENIA

PUNKT STARTOWY: BARAQUE MICHEL, BELGIA



[Google Maps: Baraque Michel](#)



-

Odległość spaceru



4-6 H

Czas chodzenia



694 M

Wzrost wysokości



DOSTĘPNE

Hotel



DOSTĘPNE

Kemping



DOSTĘPNE

Restauracja



DOSTĘPNE

Woda



DOSTĘPNE

Toaleta

Krótkie wprowadzenie

Signal de Botrange jest najwyższym punktem w Belgii i znajduje się w regionie Hautes Fagnes (Wysokie Torfowiska). Oferuje turystom wymagające i satysfakcjonujące doświadczenie, gdy przemierzają unikalne i malownicze krajobrazy tego rezerwatu przyrody. Trasa na szczyt prowadzi przez pokryte wrzosem wzgórza, torfowiska i spokojne lasy, prezentując różnorodną florę i faunę tego obszaru.

Warunki specjalne

Wędrówka do Signal de Botrange wymaga odpowiedniego przygotowania, w tym odpowiedniego sprzętu turystycznego, narzędzi nawigacyjnych i prowiantu. Teren może być trudny, szczególnie podczas niesprzyjającej pogody lub w mokrych warunkach. Ważne jest, aby być świadomym swoich możliwości fizycznych i zachować ostrożność podczas wędrówek po tym górzystym terenie.



FRANCJA

TRUDNOŚĆ: ŁATWY



PARK NARODOWY CALANQUES / SENTIER DES DOUANIERES

TREKACT

43

SPOSTRZEŻENIA

PUNKT POCZTKOWY: CASSIS, FRANCJA



[Google Maps: Parc national des Calanques](#)



9 KM

Odległość spaceru



2-3 H

Czas chodzenia



383 M

Wzrost wysokości



DOSTĘPNE

Hotel



DOSTĘPNE

Kemping



DOSTĘPNE

Restauracja



DOSTĘPNE

Woda



DOSTĘPNE

Toaleta

Krótkie wprowadzenie

Park Narodowy Calanques słynie z zapierających dech w piersiach nadmorskich krajobrazów i oszałamiających turkusowych wód. Szlak Sentier des Douaniers prowadzi wzdłuż wybrzeża, oferując malownicze widoki na calanques (wąskie, strome wysepki). Jest to łatwa wędrówka odpowiednia dla wszystkich grup wiekowych, zapewniająca wspaniałe doświadczenie śródziemnomorskiego uroku.

Warunki specjalne

Szlak Sentier des Douaniers jest dobrze oznakowany, ale niektóre jego odcinki mogą mieć nierówny teren. Zaleca się noszenie solidnego obuwia i zabranie ze sobą kremu z filtrem przeciwsłonecznym i wystarczającej ilości wody podczas upałów.

TRUDNOŚĆ: ŁATWY

MONT SAINT MICHEL / ŚCIEŻKA PRZYBRZEŻNA

SPOSTRZEŻENIA

PUNKT POCZTKOWY: MONT SAINT-MICHEL,
FRANCJA

[Google Maps: Pas de La Demi-Lune](#)



6 KM

Odległość spaceru



1-2 H

Czas chodzenia



87 M

Wzrost wysokości



DOSTĘPNE

Hotel



NIEDOSTĘPNE

Kemping



DOSTĘPNE

Restauracja



DOSTĘPNE

Woda



DOSTĘPNE

Toaleta

Krótkie wprowadzenie

Mont Saint-Michel to kultowe miejsce wpisane na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO, położone na skalistej wyspie u wybrzeży Normandii. Ścieżka przybrzeżna prowadzi wzdłuż zatoki, oferując panoramiczne widoki na wspaniałe opactwo i otaczające je równiny pływowe. To łatwa wędrowka, która łączy w sobie historię, naturalne piękno i wyjątkowe wrażenia z wybrzeża.

Warunki specjalne

Ścieżka przybrzeżna jest dobrze oznakowana, ale ważne jest, aby być świadomym pływów i postępować zgodnie z instrukcjami bezpieczeństwa, aby uniknąć utknięcia na równinach pływowych.

TRUDNOŚĆ: ŁATWY

GORGES DU VERDON / SENTIER MARTEL

SPOSTRZEŻENIA

PUNKT POCZTKOWY: POINT SUBLIME,
FRANCJA

[Google Maps: Point Sublime](#)



15 KM

Odległość spaceru



4-5 H

Czas chodzenia



1100 M

Wzrost wysokości



DOSTĘPNE

Hotel



DOSTĘPNE

Kemping



DOSTĘPNE

Restauracja



DOSTĘPNE

Woda



DOSTĘPNE

Toaleta

Krótkie wprowadzenie

Gorges du Verdon jest często nazywany "Wielkim Kanionem Europy" ze względu na swoje oszałamiające klify i turkusową rzekę. Szlak Sentier Martel prowadzi wzdłuż krawędzi wąwozu, zapewniając zapierające dech w piersiach widoki i wciągające doświadczenie tego cudu natury. Jest to łatwa wędrówka odpowiednia dla większości turystów, ukazująca piękno rzeki Verdon i otaczających ją krajobrazów.

Warunki specjalne

Szlak Sentier Martel może być wąski i odstępiony na niektórych odcinkach, dlatego zaleca się ostrożność. Ważne jest również, aby mieć odpowiednie obuwie i mieć przy sobie wystarczającą ilość wody, szczególnie w cieplejszych miesiącach.

TRUDNOŚĆ: UMIARKOWANY



CORSICA / GR20

SPOSTRZEŻENIA

PUNKT POCZTKOWY: CALENZANA, FRANCJA



[Google Maps: Corsica - GR20](#)



180 KM

Odległość spaceru



15-16 D

Czas chodzenia



12,775 M

Wzrost wysokości



DOSTĘPNE

Hotel



DOSTĘPNE

Kemping



DOSTĘPNE

Restauracja



DOSTĘPNE

Woda



DOSTĘPNE

Toaleta

Krótkie wprowadzenie

GR20 to jeden z najstojniejszych szlaków długodystansowych w Europie, biegnący przez surowe góry Korsyki. Oferuje wymagającą i satysfakcjonującą wędrowkę przez zapierające dech w piersiach krajobrazy, w tym lasy sosnowe, alpejskie jeziora i granitowe szczyty. Szlak jest podzielony na etapy, dzięki czemu wędrowcy mogą wybrać sekcje zgodnie z własnymi preferencjami i poziomem sprawności.

Warunki specjalne

GR20 to trudny szlak, który wymaga dobrej kondycji fizycznej i doświadczenia w wędrowkach. Obejmuje strome podejścia i zejścia, wąskie ścieżki i odłonięte odcinki. Wędrowcy powinni być przygotowani na zmieniające się warunki pogodowe i mieć przy sobie odpowiedni sprzęt.

TRUDNOŚĆ: UMIARKOWANY



PARK NARODOWY VANOISE / TOUR DU MONT POURRI

SPOSTRZEŻENIA

PUNKT POCZTKOWY: PEISEY-NANCROIX,
FRANCJA

[Google Maps: Mont Pourri](#)



25 KM

Odległość spaceru



2-3 D

Czas chodzenia



2,452 M

Wzrost wysokości



DOSTĘPNE

Hotel



DOSTĘPNE

Kemping



DOSTĘPNE

Restauracja



DOSTĘPNE

Woda



DOSTĘPNE

Toaleta

Krótkie wprowadzenie

Park Narodowy Vanoise jest najstarszym parkiem narodowym we Francji i oferuje wspaniałe alpejskie krajobrazy i różnorodną przyrodę. Tour du Mont Pourri to klasyczny trekking w parku, prowadzący przez malownicze doliny, jeziora polodowcowe i surowe przełęcze górskie. Jest to umiarkowana wędrówka, która ukazuje naturalne piękno i bogatą różnorodność biologiczną regionu.

Warunki specjalne

Tour du Mont Pourri obejmuje wędrówkę w górzystym terenie, w tym kilka stromych odcinków i potencjalnie trudne warunki pogodowe. Wędrownicy powinni być wyposażeni w odpowiedni sprzęt, w tym solidne buty, ciepłą odzież i mapę okolicy.

TRUDNOŚĆ: UMIARKOWANY

PYRENEES / CARROS DE FOC

SPOSTRZEŻENIA

PUNKT POCZTKOWY: ESPOT, HISZPANIA



[Google Maps: TREKKING CARROS DE FOC](#)



55 KM

Odległość spaceru



4-5 D

Czas chodzenia



4,418 M

Wzrost wysokości



DOSTĘPNE

Hotel



DOSTĘPNE

Kemping



DOSTĘPNE

Restauracja



DOSTĘPNE

Woda



DOSTĘPNE

Toaleta

Krótkie wprowadzenie

Carros de Foc to popularna trasa trekkingowa, która przecina wspaniałe krajobrazy Pirenejów, zarówno po stronie francuskiej, jak i hiszpańskiej. Prowadzi przez wysokie przełęcze, jeziora polodowcowe i malownicze doliny, oferując panoramiczne widoki na pirenejskie szczyty. Szlak jest dobrze oznakowany i zapewnia niezapomniane wrażenia dla turystów poszukujących umiarkowanych wyzwań i wyjątkowego piękna przyrody.

Warunki specjalne

Szlak Carros de Foc obejmuje wędrowki na dużych wysokościach i może być wymagający fizycznie. Wymaga od wędrowców dobrego przygotowania i odpowiedniego sprzętu, w tym ciepłej odzieży, kijków trekkingowych oraz mapy lub przewodnika.

TRUDNOŚĆ: TWARDY



PARK NARODOWY MERCANTOUR / VALLÉE DES MERVEILLES

SPOSTRZEŻENIA

PUNKT POCZTKOWY: SAINT-DALMAS-DE-TENDE



[Google Maps: Vallee des Merveilles](#)



20 KM

Odległość spaceru



2-3 D

Czas chodzenia



1,303 M

Wzrost wysokości



DOSTĘPNE

Hotel



DOSTĘPNE

Kemping



DOSTĘPNE

Restauracja



DOSTĘPNE

Woda



DOSTĘPNE

Toaleta

Krótkie wprowadzenie

Park Narodowy Mercantour słynie z oszałamiających alpejskich krajobrazów, w tym wysokich szczytów, dziewiczych jezior i słynnej Vallée des Merveilles (Doliny Cudów). Ta wymagająca wędrówka prowadzi przez niezwykle stanowisko archeologiczne wypełnione tysiącami prehistorycznych rzeźb skalnych. Jest to wymagający szlak, który nagradza wędrowców zapierającymi dech w piersiach widokami i wyjątkowym doświadczeniem kulturowym.

Warunki specjalne

Szlak Vallée des Merveilles obejmuje strome podejścia i zejścia, skalisty teren i potencjalnie trudne warunki pogodowe. Turyści powinni posiadać odpowiedni sprzęt alpinistyczny, dobrą kondycję fizyczną i pewne doświadczenie w turystyce pieszej.

 FRANCJA

TRUDNOŚĆ: TWARDY



GR10 / WYSOKA TRASA PIRENEJSKA

SPOSTRZEŻENIA

PUNKT POCZTKOWY: HENDAYE, FRANCJA



[Google Maps: GR 10](#)



900 KM

Odległość spaceru



45-50 D

Czas chodzenia



800 M

Wzrost wysokości



DOSTĘPNE

Hotel



DOSTĘPNE

Kemping



DOSTĘPNE

Restauracja



DOSTĘPNE

Woda



DOSTĘPNE

Toaleta

Krótkie wprowadzenie

GR10 to wymagający szlak długodystansowy, który biegnie wzdłuż pasma górskiego Pirenejów od wybrzeża Atlantyku do Morza Śródziemnego. Oferuje wędrowcom ekscytującą przygodę przez różnorodne krajobrazy, w tym wysokie szczyty, głębokie doliny i malownicze górskie wioski. Szlak wymaga doskonałej kondycji fizycznej, umiejętności nawigacyjnych i odpowiedniego sprzętu.

Warunki specjalne

GR10 to wymagający szlak, który wymaga od wędrowców samowystarczalności i dobrego przygotowania. Obejmuje odsłonięte odcinki, trudny teren i potencjalnie trudne warunki pogodowe. Wędrowcy powinni mieć wcześniejsze doświadczenie w wędrówkach długodystansowych i dobrze radzić sobie z nawigacją w dziczy.

TRUDNOŚĆ: TWARDY



TOUR DU MONT BLANC

SPOSTRZEŻENIA

PUNKT POCZTKOWY: LES HOUCHES, FRANCJA



[Google Maps: Les Houches](#)



170 KM

Odległość spaceru



10-12 D

Czas chodzenia



10,000 M

Wzrost wysokości



DOSTĘPNE

Hotel



DOSTĘPNE

Kemping



DOSTĘPNE

Restauracja



DOSTĘPNE

Woda



DOSTĘPNE

Toaleta

Krótkie wprowadzenie

Tour du Mont Blanc to słynny długodystansowy trekking, który okrąży masyw Mont Blanc, przechodząc przez Francję, Włochy i Szwajcarię. Oferuje wymagającą i spektakularną podróż, ukazując piękno najwyższego szczytu w Alpach i otaczających go krajobrazów. Szlak zapewnia turystom mieszankę alpejskich łąk, lodowców i uroczych górskich wiosek.

Warunki specjalne

Tour du Mont Blanc to wymagający szlak, który wymaga dobrej kondycji fizycznej, doświadczenia w wędrownkach górskich i odpowiedniego sprzętu. Wędrowcy powinni być przygotowani na zmienne warunki pogodowe i zachować ostrożność na niektórych odosłoniętych odcinkach.

TRUDNOŚĆ: TWARDY



ECRINS NATIONAL PARK / TOUR OF THE ECRINS MASSIF

SPOSTRZEŻENIA

PUNKT POCZTKOWY: LA BÉRARDE, FRANCJA



[Google Maps: La Bélarde](#)



100 KM

Odległość spaceru



7-9 D

Czas chodzenia



12,308 M

Wzrost wysokości



DOSTĘPNE

Hotel



DOSTĘPNE

Kemping



DOSTĘPNE

Restauracja



DOSTĘPNE

Woda



DOSTĘPNE

Toaleta

Krótkie wprowadzenie

Trasa Tour of the Ecrins Massif prowadzi przez oszałamiające krajobrazy Parku Narodowego Ecrins, ukazując lodowce, wysokie szczyty i piękne alpejskie łąki. Jest to wymagająca wędrowka, która oferuje turystom możliwość odkrywania serca francuskich Alp i doświadczania dzikiej przyrody tego chronionego obszaru. Szlak zapewnia zapierające dech w piersiach widoki i spotkania z różnorodną florą i fauną.

Warunki specjalne

Trasa Tour of the Ecrins Massif obejmuje wędrowkę w terenie wysokogórskim, w tym niektóre odsłonięte odcinki i potencjalnie trudne warunki pogodowe. Wędrowcy powinni być dobrze przygotowani, posiadać odpowiedni sprzęt alpinistyczny, umiejętności nawigacyjne i sprawność fizyczną.

WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE TREKKINGU



Dokładnie przestuduj szlak

- Poznaj długość szlaku, wysokość i trudność techniczną.
- Sprawdź najnowsze raporty ze szlaków pod kątem wszelkich zagrożeń lub specjalnych warunków.
- Bądź świadomy typowych wzorców pogodowych i odpowiednio się przygotuj.

Wybór odpowiedniego biegu

- Zainwestuj w dobrej jakości, wygodne buty turystyczne, które ulegają zniszczeniu przed wędrowką.
- Wybieraj odzież odpowiednią do klimatu; Tkaniny odprowadzające wilgoć są idealne.
- Weź pod uwagę potrzebę specjalnego sprzętu, takiego jak getry, raki lub kijki trekkingowe, dostosowane do terenu.

Narzędzia nawigacyjne są niezbędne

- Noś przy sobie fizyczną mapę i kompas i wiedz, jak z nich korzystać.
- Urządzenia GPS lub aplikacje na smartfony z mapami offline mogą być pomocne, ale nie polegaj wyłącznie na technologii.

Odpowiednie zaopatrzenie w wodę i żywność

- Zaplanuj źródła wody i zabierz ze sobą filtr do wody lub tabletki oczyszczające.
- Pakuj wysokoenergetyczną, lekką żywność, taką jak orzechy, suszone owoce i batony energetyczne.

Przestrzegaj zasad nie pozostawiania śladów

- Uważaj na swój wpływ na środowisko – wynoś wszystkie śmieci, nie zakłócaj dzikiej przyrody i roślinności, poruszaj się wyznaczonymi szlakami.
- Uważaj na innych turystów i utrzymuj niski poziom hałasu.

Priorytetowo traktuj bezpieczeństwo

- Noś ze sobą podstawową apteczkę i poznaj podstawy pierwszej pomocy.
- Poinformuj kogoś o swoim planie trekkingu i przewidywanym czasie powrotu.

Tempo i zarządzanie energią

- Zaczynaj powoli i utrzymuj stałe tempo, aby oszczędzać energię.
- Rób regularne przerwy i słuchaj swojego organizmu, aby uniknąć wyczerpania.

Bądź na bieżąco z lokalnymi warunkami i przepisami

- Sprawdź, czy nie ma żadnych lokalnych wytycznych, ograniczeń lub porad.
- Szanuj normy i praktyki kulturowe, szczególnie na obszarach zamieszkałych przez społeczności tubylcze.

Gotowość na wypadek sytuacji awaryjnych

- Zapoznaj się z procedurami awaryjnymi obowiązującymi w okolicy.
- Noś ze sobą niezbędny sprzęt ratunkowy, taki jak gwizdek, latarka i podpałka.

Ochrona przed słońcem

- Regularnie stosuj filtry przeciwsłoneczne i noś odzież ochronną.
- Zaplanuj wędrówkę tak, aby uniknąć najcięższych okresów ekspozycji na słońce.

Chroń się przed owadami

- Używaj środków odstraszających owady i rozważ noszenie długich rękawów i spodni w obszarach narażonych na insekty.
- Regularnie sprawdzaj obecność kleszczy, jeśli wybierasz się na znane im obszary.

Spotkania z dziką przyrodą

- Dowiedz się o dzikich zwierzętach w okolicy i o tym, jak się zachować, jeśli je spotkasz.
- Zachowaj bezpieczną odległość od zwierząt i nigdy ich nie karm.

Sprawdź i postępuj zgodnie z lokalnymi wytycznymi

- Należy pamiętać, że każdy szlak może mieć swoje unikalne zasady lub porady.
- Uzyskaj z wyprzedzeniem wszelkie niezbędne pozwolenia lub przepustki.

Przygotowanie fizyczne

- Angażuj się w regularne ćwiczenia imitujące warunki trekkingowe, takie jak piesza wędrówka lub wchodzenie po schodach.
- Skoncentruj się na sprawności sercowo-naczyniowej, treningu siłowym i elastyczności.

Przygotowanie mentalne

- Przygotuj się na psychiczne wyzwania związane z trekkingiem, takie jak radzenie sobie ze zmęczeniem i strachem.
- Ćwicz uważność i techniki redukcji stresu.

Zrównoważone wykorzystanie technologii

- Korzystaj z technologii w celu zapewnienia bezpieczeństwa i nawigacji, ale unikaj nadmiernego uzależnienia od niej.
- Wykorzystaj okazję do odłączenia się i cieszenia się naturą.

Uwagi dotyczące ubezpieczenia i pozwoleń

- Zbadaj potrzebę posiadania zezwoleń na trekking i zdobądź je z wyprzedzeniem.
- Rozważ zakup ubezpieczenia podróżnego obejmującego trekking.

Wrażliwość kulturowa i szacunek

- Poznaj lokalne zwyczaje i języki.
- Ubieraj się i zachowuj z szacunkiem dla społeczności lokalnych.

Świadomość i zapobieganie chorobie wysokościowej

- Rozpoznaj objawy choroby wysokościowej i dowiedz się, jak jej zapobiegać.
- W przypadku trekkingu na dużych wysokościach należy odpowiednio się zaaklimatyzować i stopniowo wspinać się w górę.

ZAGROŻENIA I SPOSOBY ICH UNIKNIĘCIA



Gubić się

Ryzyko: Utrata szlaku lub dezorientacja, szczególnie w słabo oznakowanych lub skomplikowanych systemach szlaków.

Unikanie: Always carry a map, compass, or GPS device and know how to use them. Stay on marked trails and be aware of your surroundings.

Zagrożenia pogodowe

Ryzyko: Nieoczekiwane zmiany pogody prowadzące do hipotermii, udaru cieplnego lub złamania przez burzę.

Unikanie: Przed rozpoczęciem sprawdź prognozę pogody. Noś odpowiedni sprzęt dostosowany do różnych warunków i poznaj oznaki chorób związanych z pogodą.

Kontuzje

Ryzyko: Skręcenia, złamania, skaleczenia lub pęcherze na skutek upadków, nierównego terenu lub niewłaściwego obuwia.

Unikanie: Noś odpowiednie, dobrze dopasowane obuwie. Dla stabilności użyj kijków trekkingowych. Zachowaj ostrożność na trudnym terenie i rób regularne przerwy na odpoczynek.

Dehydration

Ryzyko: Niewystarczające zużycie wody, szczególnie w gorących lub suchych warunkach.

Unikanie: Noś przy sobie wystarczającą ilość wody i pij regularnie, nawet zanim poczujesz pragnienie. Rozważ zastosowanie systemów nawadniających, aby zapewnić łatwy dostęp do wody.

Choroba wysokościowa

Ryzyko: Wędrówki na dużych wysokościach mogą prowadzić do choroby wysokościowej ze względu na niższy poziom tlenu.

Unikanie: Wspinaj się stopniowo, aklimatyzuj się odpowiednio i poznaj objawy choroby wysokościowej.

Spotkania z dziką przyrodą

Ryzyko: Spotkanie z potencjalnie niebezpieczną przyrodą.

Unikanie: Dowiedz się więcej o dzikiej przyrodzie występującej w okolicy. Zachowaj bezpieczną odległość, nie karm zwierząt i wiedz, jak zachować się w przypadku spotkania.

Hipotermia lub udar cieplny

Ryzyko: Ekstremalne temperatury prowadzące do hipotermii lub udaru cieplnego.

Unikanie: Ubieraj się warstwowo, aby kontrolować temperaturę ciała. Pozostań suchy, unikaj przegrzania i chroń się przed słońcem.

Zagubienie się

Ryzyko: Niemożność powrotu z powodu kontuzji, zmęczenia lub zgubienia się.

Unikanie: Noś gwizdek i latarkę. Przygotuj plan na wypadek sytuacji awaryjnych i powiadom kogoś o swoim planie podróży.

Wyczerpanie

Ryzyko: Zmęczenie fizyczne i psychiczne pogarszające zdolność oceny sytuacji i zdolności fizyczne.

Unikanie: Utrzymuj tempo, rób przerwy i dbaj o nawodnienie i odżywianie. Poznaj swoje ograniczenia i zawróć, jeśli to konieczne.

Nieodpowiednie przygotowanie

Ryzyko: Bycie nieprzygotowanym na warunki na szlaku lub niedocenianie wędrówki.

Unikanie: Dokładnie zbadaj szlak, odpowiednio trenuj i noś niezbędny sprzęt.

Złe odżywianie

Ryzyko: Niewystarczający poziom energii wynikający z niedostatecznego lub niewłaściwego odżywiania.

Unikanie: Spakuj pożywne, wysokoenergetyczne produkty, które łatwo będzie zjeść na szlaku.

Choroby przenoszone przez wodę

Ryzyko: Choroby spowodowane nieoczyszczonymi lub zanieczyszczonymi źródłami wody.

Unikanie: Zawsze uzdatniaj wodę ze źródeł naturalnych. Noś przy sobie filtr do wody lub tabletki oczyszczające.

Ukąszenia i użądlenia owadów

Ryzyko: Ukąszenia lub użądlenia owadów powodujące dyskomfort lub reakcje alergiczne.

Unikanie: Stosuj środki odstraszające owady, noś odzież ochronną i zachowaj ostrożność w obszarach o dużej aktywności owadów.

Ekspozycja na żywioły

Ryzyko: Oparzenia słoneczne, oparzenia wiatrem lub narażenie na trudne warunki pogodowe.

Unikanie: Używanie kremów z filtrem, noszenie czapek i okularów przeciwsłonecznych oraz posiadanie schronienia awaryjnego.

Problemy z komunikacją

Ryzyko: Brak możliwości wezwania pomocy w odległych obszarach bez zasięgu sieci komórkowej.

Unikanie: Noszenie telefonu satelitarnego lub osobistego nadajnika lokalizacyjnego w odległych obszarach.

Niewrażliwość kulturowa

Ryzyko: Obrażanie lokalnych społeczności lub naruszanie norm kulturowych.

Unikanie: Badanie lokalnych zwyczajów, odpowiednie ubieranie się i zachowywanie z szacunkiem.

Wpływ na środowisko

Ryzyko: Niszczenie środowiska naturalnego lub siedlisk dzikich zwierząt.

Unikanie: Przestrzegaj zasad Leave No Trace, pozostań na szlakach i zminimalizuj swój ślad.

Nieprzewidziane zdarzenia

Ryzyko: Zdarzenia takie jak klęski żywiołowe lub nagłe wypadki osobiste.

Unikanie: Miej elastyczny plan, bądź na bieżąco z informacjami o okolicy i miej kontakt w nagłych wypadkach.

Awaria sprzętu

Ryzyko: Awaria sprzętu lub jego niedostosowanie prowadzące do dyskomfortu lub niebezpieczeństwa.

Unikanie: Sprawdź i konserwuj swój sprzęt przed wędrowką. Znajomość podstawowych technik naprawy.

Izolacja

Ryzyko: Wyzwania związane z radzeniem sobie w sytuacjach awaryjnych podczas samotnego trekkingu.

Unikanie: Rozważ trekking z partnerem lub grupą. Jeśli wędrujesz samotnie, podejmij dodatkowe środki ostrożności i poinformuj innych o swoich planach.

Trekact

PARTNERZY

INCLUSIVE
EUROPE 


JEUNE-S

mOBAD
time to digital transformation



Dofinansowane przez
Unię Europejską

ZASTRZEŻENIE

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.