**Iść, ciągle iść – najciekawsze szlaki trekkingowe na świecie**

**Początkowo stanowił określenie dla sportowych wędrówek w Himalajach. Dziś obejmuje wiele form turystyki pieszej, uprawianej w trudnych warunkach, zarówno klimatycznych, jak i terenowych. Trekking, bo o nim mowa, to piękno krajobrazów, bogactwo fauny i flory, różnorodność kulturowa, ale też czas próby, wyzwanie dla ciała oraz umysłu. Oto kilka niezwykłych szlaków, których wyjątkowość można mierzyć wysiłkami tysięcy wytrawnych piechurów.**

**Appalachian Trail**

Szlak mierzy ponad 3 500 km i biegnie ze wschodniej części USA, wzdłuż amerykańskiej części Appalachów, przez 14 stanów. Przejście całej tej drogi – naznaczonej głębokimi jarami, jaskiniami i polodowcowymi jeziorami – zabiera zwykle minimum pół roku, ale najbardziej zaprawionym udawało się pokonać ten dystans nawet w ciągu 2-3 miesięcy. Każde ukończenie trasy za jednym podejściem wiąże się z otrzymaniem zaszczytnego tytułu „thru-hiker”.

**Pacific Crest Trail**

Podobnie, jak Appalachian Trail, należy do tzw. Potrójnej Korony najdłuższych szlaków w Stanach Zjednoczonych (wśród nich znajduje się też Continental Divide Trail). PCT, o długości blisko 4 300 km, został wyznaczony w 1968 roku. Łącząc Kanadę z Meksykiem, prowadzi przez 3 różne strefy klimatyczne, a w tym wysokie góry, pustynie i parki narodowe. Pokonanie całego szlaku również zabiera około pół roku.

**Annapurna Circuit**

Zapewne jeden z najsłynniejszych szlaków. Trasa o długości ok. 300 km wiedzie przez tereny położone na różnych wysokościach. Jeden z jej trudniejszych punktów to przełęcz Thorung La, znajdująca się 5 400 m n.p.m. Pokonanie całego szlaku zajmuje ok. 3 tygodni. Podczas wędrówki można napawać się widokiem Annapurny, Dhaulagiri oraz Manaslu, czyli kolejno 10, 7 i 8 szczytu świata. Trasa oczarowuje pięknem przyrody, widokiem otaczających Himalajów, a także tamtejszą kulturą. Niemniej, wymaga przystosowania organizmu do intensywniejszego wysiłku, zwłaszcza na wysokościach, gdzie zmniejsza się ilość tlenu.

**Kalalau Trail**

Znajduje się na hawajskiej wyspie Kauai. Trasa liczy zaledwie 18 km, jednak wyróżnia się istnie rajskimi widokami bujnej i soczystej zieleni, okazałego wodospadu, a w nocy przejrzystego, rozgwieżdżonego nieba. Otoczenie zapiera dech w piersiach (zostało nawet wykorzystane do filmu *Park Jurajski)*, ale droga – choć nie wymaga specjalnego przygotowania – miejscami naznaczona jest klifami, potrafiącymi stanowić dla niedoświadczonych osób nie lada przeszkodę. W trasę najlepiej wyruszyć, mając na sobie buty dostosowane do śliskich skał oraz w nakrycie głowy chroniące przed słonecznym żarem.

**Inca Trail**

Trasa, u której końca znajduje się wyjątkowa atrakcja turystyczna – najlepiej zachowane miasto Inków, Machu Picchu (2 090-2 400 m n.p.m.). Pokonanie tego szlaku zajmuje 4 dni, jednak wyprawa nie może się odbyć bez opieki przewodnika oraz odpowiedniego zaopatrzenia. Dobry moment na wyruszenie to maj lub czerwiec, gdy trasa nie jest jeszcze aż tak oblegana. Oczywiście, poza niepowtarzalnymi widokami ruin, na piechurów czekają piękne, górskie krajobrazy.

**Torres del Paine**

Tym razem przenosimy się na południe Chile, na szlak liczący ok. 100 km, którego przejście zajmuje 7-10 dni (najlepsza pora to okres od grudnia do marca). Trasę można pokonać w zorganizowanej grupie albo samodzielnie. Wiedzie ona wśród przepięknych jezior, lasów, górskich szczytów i lodowców. Co ciekawe, te ostatnie również można włączyć do trekkingowego planu. W przypadku tej trasy, biegnącej na wysokościach powyżej 2 500 m n.p.m., istotną rolę odgrywa również aklimatyzacja. Droga nie jest trudna, niemniej warto zabrać ze sobą odzież, która uchroni przed zimnym wiatrem oraz niskimi temperaturami.

**Kilimandżaro**

Choć to najwyższa góra Afryki (5895 m n.p.m.), wędrówki po niej nie są zarezerwowane tylko dla alpinistów. Masyw nie stanowi bowiem zagrożenia lawinowego ani nie wymaga użycia sprzętu górskiego. Nie oznacza to jednak, że zdrowie oraz kondycja fizyczna są tu bez znaczenia. Wyprawa, którą można odbyć jedynie w zorganizowanej grupie, potrafi wymagać aklimatyzacji. Na szczyt wiedzie 6 różnych szlaków, a najpopularniejszy z nich to Marangu Route o długości 64 km.

**Główny Szlak Beskidzki**

Na koniec – akcent polski, czyli najdłuższa trasa w naszym kraju, licząca ok. 520 km, której początek to Ustroń (Beskid Śląski), zaś koniec – Wołosate (Bieszczady). Dość zróżnicowany szlak biegnie przez 8 pasm górskich oraz 3 województwa. Podczas drogi istnieje możliwość poznania malowniczych i ciekawych miejscowości, jak Krościenko nad Dunajcem, Krynica Górska, Komańcza czy Cisna. Rekord szybkości przebycia tej trasy ustanowił Maciej Więcek z wynikiem 114 godzin i 50 minut!

Oferta trekkingowa dla zapalonych piechurów jest bogata, a na każdym z tych szlaków kryje się wiele wyjątkowych widoków i doświadczeń. Więcej szczegółów na temat charakterystyki poszczególnych tras oraz wskazówek dotyczących przygotowania do wyprawy można znaleźć w [artykule na portalu kreatywna.pl](http://www.kreatywna.pl/styl-zycia/podroze/9-najciekawszych-szlakow-trekkingowych-swiata/).