

Jarosław Kapiński - turystyczne CV

Mieszkam w Gdańsku. Zawodowo zajmuję się badaniem procesów fizycznych zachodzących w morzach oraz na ich styku z lądem, natomiast w wolnych chwilach interesuję się fotografią podróżniczą i dzikiej przyrody, bushcraftem czyli sztuką survivalu a zwłaszcza wszelakimi formami turystyki aktywnej. Dlatego za cel moich wędrówek zazwyczaj obieram rejony słabo zaludnione lub całkowicie bezludne, leżące z dala od cywilizacyjnego zgiełku takie jak rozległe pasma górskie, nieprzebyte mokradła, wypalone słońcem pustynie, bezkresne stepy czy też nietknięte ludzką ręką lasy pierwotne. Jestem gorącym entuzjastą trekkingu nizinnego i górskiego, kajakarstwa i jazdy na rowerze zarówno latem jak i zimą, narciarstwa biegowego, jogi oraz zimowych kąpiei w morzu. Swoich sił próbowałem także w eksploracji jaskiń, wspinaczce, raftingu, jeździectwie konnym i w rajdach samochodowych typu off road.



Wiele lat temu zafascynowały mnie obszary byłego Związku Radzieckiego. Dotychczas podróżowałem po Białorusi (trekking po Puszczy Białowieskiej, spływy kajakowe Niemnem, Jasiołdą i Szczarą), Litwie (spływy kajakowe Lakają, Mereczanką, Niemnem, Solczą, Świętą, Ułą, Wilią i Żejmianą), Łotwie (spływ kajakowy Gaują), Ukrainie (trekking po Gorganach i Czarnohorze w Karpatach oraz po Stepach Akermanskich) oraz Rosji (Obwód Kaliningradzki, Ural, Kaukaz, Syberia i rosyjski Daleki Wschód). Spośród zwiedzonych rejonów, swym pięknem i bezmiarem dzikiej przyrody oraz gościnnością mieszkańców, najbardziej urzekła mnie Syberia, gdzie dotarłem do wielu jej zakątków i odkryłem niejedną jej tajemnicę (np. "nieistniejące" stalinowskie i współczesne łagry, miejsce katastrofy tunguskiej). Między innymi wędrowałem tam po Górach Przymorskich nad Bajkałem, górach Sajana Wschodni, Uralu Subpolarnym i po Nizinie Zachodniosyberyjskiej za kołem podbiegunowym. Podczas moich wypraw przemierzałem mroczną tajgę, bagnistą tundrę, ośnieżone pasma górskie oraz trawiaste stepy. I choć najbardziej pociągają mnie bezdroża, dobrze poznałem też takie syberyjskie aglomeracje jak Angarsk, Irkuck i Magadan penetrując zarówno ich kolorowe centra jak i mroczne zaułki. Mimo że jestem gorącym pasjonatem pieszych wędrówek, pływałem też statkiem po Bajkale, kajakiem po Lenie, pontonem po Angarze, wielokrotnie jeździłem koleją transsyberyjską a w samochodzie terenowym dotarłem aż do wybrzeża Morza Ochockiego. Piękno i bezkres syberyjskiej przyrody podziwiałem również z samolotu i helikoptera. Byłem jednym z organizatorów rajdu samochodowego Transsyberia wiodącego z Gdańska przez całą Rosję aż do Magadanu (14 tys. km "na kołach" przez 9 stref czasowych). Ponadto, jako pierwszy obcokrajowiec pokonałem fragment nigdy nie ukończonej subpolarnej linii kolejowej Strojka 501 z okresu stalinowskiego łączącej Salechard z Nadymem. Nie jest mi też obca sroga syberyjska zima - dwukrotnie maszerowałem po skutym lodem jeziorze Bajkał nocując w namiocie i stawiając czoło zamieciom śnieżnym i niskim temperaturom. Zazwyczaj podróżuję w kiluosobowych grupach, ale na swoim "koncie" mam też samotny spływ pontonem po wiodącej przez dziewiczą tajgę Angarze. Przemierzając syberyjskie bezdroża nierzadko przebywałem w rejonach całkowicie bezludnych, trudno dostępnych lub zamkniętych dla obcokrajowców, narażałem się na niebezpieczeństwa zarówno ze strony ludzi jak i zwierząt, gubiłem w bezkresnej tajdze a niesprzyjające okoliczności czasami zmuszały mnie do ryzykownych posunięć. Choć zdarzało się i tak, że całymi dniami beztrudnie leniuchowałem na oblanych słońcem plażach Bajkału czy też Morza Ochockiego. Podczas moich wędrówek poznałem także bogactwo wysublimowanych smaków tradycyjnej rosyjskiej kuchni, a goszcząc u rdzennych mieszkańców Syberii nie raz delektowałem się mięsem egzotycznego izubra i kabargi, buriackim i jakuckim kumysem oraz kiedrowymi orzechami. Ale bywało też tak, że z tubylcami jadłem makaron i surowe ryby rękoma wprost ze wspólnej metalowej miski a zagubiony gdzieś w głębokiej tajdze, po wyczerpaniu prowiantu, patrzyłem na małe gryzonie jak na smakowity kąsek.

Kolejnym obszarem moich eksploracji turystycznych jest Półwysep Skandynawski, a zwłaszcza jego północna część. Surowy klimat, skaliste podłoże i uboga przyroda nie sprzyjają tu zakładaniu siedlisk ludzkich oraz skutecznie odstrasza turystów, zwłaszcza uprawiających turystykę masową. Temu stanowi rzeczy sprzyjają kapryśne lata, kiedy upalne chwile przeplatają się z ulewnymi opadami deszczu towarzyszącymi porywistym i lodowatym wiatrom z północy. Ponadto wszechobecne chmary komarów skutecznie zniechęcają do opuszczania budynku czy namiotu, a panujący całą dobę dzień polarny rozregulowuje biologiczne zegary ludzkich organizmów. Natomiast zimą dominują tu bardzo niskie temperatury, wszędzie zalega głęboki, nieprzetarty śnieg, a przez kilka długich miesięcy panuje noc polarna. To właśnie w takich miejscach przyroda rządzi się własnymi prawami, narzucając wszystkim swoje reguły. Dlatego też wędrowanie po północnych skandynawskich bezdrożach, gdzie jest się skazanym tylko na samego siebie, daje możliwość sprawdzenia własnych umiejętności w sztuce survivalu i to o każdej porze roku. Wszelkie trudy przebywania w tak ekstremalnie niekorzystnych warunkach rekompensują jednak niesamowite widoki, które w zależności od miejsca stanowią skaliste pasma górskie, strome fiordy, dziewicza tajga, bezleśna tundra, lodowce, wodospady czy też bogate w ryby rzeki i jeziora. Do niezapomnianych wrażeń należy również widok zorzy polarnej na gwiazdzistym nieboskłonie. Głównym jednak atutem jest bezpośredni kontakt z czystą, nieskażoną przyrodą, rozległym i nietkniętym przez cywilizację krajobrazem oraz z wszechobecną ciszą. Ponadto wędrowanie poza oznakowanymi szlakami, które tylko w niektórych rejonach są sporadycznie wytyczone, oraz obozowanie w dowolnie wybranych miejscach, daje poczucie wszechogarniającej wolności.

Zdecydowanie najciekawszym miejscem dla uprawiania turystyki aktywnej na Półwyspie Skandynawskim jest Laponia. Spośród jej parków narodowych dotychczas przemierzyłem te największe, położone za kołem podbiegunowym: Abisko, Lemmenjoki, Oulanka, Padjelanta, Pallas-Yllästunturi, Pyhä-Luosto, Sarek, Stora Sjöfallet, Urho Kekkonen i Varangerhalvøya. Wziąłem też udział w raftingu na rzece Kotka oraz odwiedziłem św. Mikołaja w jego siedzibie w Napapiri koło Rovaniemi. Natomiast zimą wędrowałem na nartach przełajowych lub na rakietach śnieżnych po Szlaku Królewskim w parku Abisko w Szwecji, w Telemarku w Norwegii i w parku narodowym Urho Kekkonena w Finlandii.



W ostatnich latach urlopowe wyjazdy ubiegają mi głównie na eksploracji Azji Południowo-Wschodniej (Indonezja, Kambodża, Singapur, Tajlandia). Obszar ten znajduje się niemal w całości w strefie tropikalnej, charakteryzującej się wysokimi temperaturami, dużą wilgotnością powietrza oraz obfitymi opadami atmosferycznymi, zwłaszcza w porze deszczowej. Wszechobecna egzotyka przejawia się tu w krajobrazach, architekturze, tradycjach i wierzeniach mieszkańców oraz w smakach potraw i owoców. Ta zadziwiająca mozaika kulturowa i bogactwo przyrodnicze tworzą fascynujący, warty zobaczenia świat, który na długo pozostaje w pamięci.

Dominującym przyrodniczym elementem strefy tropikalnej są dziewicze, wiecznie zielone lasy deszczowe z olbrzymią bioróżnorodnością, której dużą część stanowią endemiczne rośliny i zwierzęta. Po dorzeczu Amazonii i dorzeczu Konga tutejsze lasy są uważane za najbardziej niebezpieczne na naszej planecie. Stąd, miejsca te z jednej strony zachwycają swoim niezaprzeczalnym pięknem, z drugiej zaś przywołują do zachowania szczególnej ostrożności przed czyhającym na każdym kroku potencjalnym niebezpieczeństwem. Najlepszym sposobem zdobycia wiedzy o zagrożeniach są wyprawy w dżunglę w asyście strażników leśnych lub lokalnych przewodników, którzy mimo bariery językowej chętnie dzielą się swoim doświadczeniem w klasycznych zagadnieniach, takich jak nawigacja w terenie, pozyskiwanie wody i żywności, organizowanie noclegu czy też szybkie rozpoznawanie potencjalnie niebezpiecznych sytuacji i nie dopuszczanie do ich eskalacji. Nie mniej, rzeczywistość często zaskakuje czymś nietypowym, trudnym do przewidzenia, mającym jedynie lokalny zasięg lub będącym ograniczonym czasowo, jak chociażby pojawienie się tygrysa ludojada, nadaktywność agresywnych małp, obecność przerażająco dużej ilości pijawek, zachorowanie na którąś z tropikalnych chorób jak malaria czy denga, zaogniony konflikt rdzennych mieszkańców z administracją parku narodowego, występowanie szlaków przemytniczych i miejsc produkcji narkotyków czy też zaleganie w ziemi

nieoznakowanych min z czasów minionego konfliktu zbrojnego. To są realne wyzwania, na które dobrze być przygotowanym z wyprzedzeniem, by móc się z nimi skutecznie zmierzyć i... przeżyć.

Turystyka po Polsce

pieszo / rowerem / na nartach (PK = Park Krajobrazowy, PN = Park Narodowy, P. = Puszcza):

Białowiecki PN, Biebrzański PN, Bieszczadzki PN, Drawieński PN, Drawski PK, Górznieńsko-Lidzbarski PK, Karkonoski PN, Kaszubski PK, Malborska Młynówka (znana jako Kanał Juranda, pieszo od źródła do ujścia), Nadmorski PK, Narwiański PN, PK Mierzeja Wiślana, PK Puszczy Knyszyńskiej, PK Puszczy Rominckiej, PK Wysoczyzny Elbląskiej, PN Ujście Warty, P. Augustowska, P. Darżłubska, P. Drawska, P. Notecka, Słowiński PN, Suwalski PK, Świętokrzyski PN, Welski PK, Wigierski PN, Wiślana Trasa Rowerowa, Zalew Wiślany (zimą po lodzie)

kajakiem / pontonem / łódką:

Biebrza, Brda (zimą), Kanał Augustowski (także po stronie białoruskiej), Łupawa, Martwa Wisła, Motława, Narew, Nogat, Pasłęka, Piaśnica (zimą), Radew, Radunia, Słupia, Szarpawa, Wda (zimą), Wieprza, Wierzyca, Wisła, Zatoka Pucka, Zbrzyca.

Odwiedzone kraje

Andora, Białoruś, Chiny, Dania (w tym Wyspy Owcze), Estonia, Finlandia, Francja, Hiszpania, Holandia, Indonezja, Irlandia, Islandia, Kambodża, Kolumbia, Litwa, Łotwa, Mołdawia, Mongolia, Niemcy, Norwegia, Nowa Zelandia, Portugalia, Rosja, Singapur, Słowacja, Stany Zjednoczone, Szwecja, Tajlandia, Tajwan, Ukraina, Węgry, Wielka Brytania (w tym Gibraltar), Włochy.

Ciekawsze wyprawy zagraniczne

- **2026: Wyspa Siberut w archipelagu Mentawai w Indonezji**
pobyć w tropikalnym lesie równikowym u szamana z plemienia Mentawajów
- **2026: Park narodowy Urho Kekkonena w Finlandii**
trekking na nartach przełajowych i z pulkami po parku narodowym położonym 250 km powyżej koła polarnego
- **2025 / 2026: Park narodowy Virachey i starożytny kompleks świątynny Angkor (Kambodża)**
trekking po parku narodowym Virachey będącym największym, najdzikszym, najtrudniej dostępnym i wciąż bardzo słabo zbadanym obszarem chronionym w Azji Południowo-Wschodniej oraz zwiedzanie Angkor - dawnej stolicy Imperium Khmerów obejmującej największy na świecie kompleks świątyn buddyjskich i hinduskich, wpisany na listę światowego dziedzictwa UNESCO
- **2025: Park narodowy Bukit Barisan Selatan na Sumatrze (Indonezja)**
trekkingi po parku narodowym chroniącym jeden z najbardziej niebezpiecznych tropikalnych lasów deszczowych na świecie oraz zwiedzanie przylegających do niego okolic
- **2025: Wyspy Owcze w Danii**
rowerem po wyspach: Borðoy, Eysturoy, Kalsoy, Sandoy, Skuvoy, Streymoy, Suðuroy i Vágar

- **2024 / 2025: Opiumowy Złoty Trójkąt w południowo-wschodniej Azji**
rekonesans pogranicza Tajlandii z Mjanmą i Laosem będącego największym na świecie obszarem uprawy maku oraz produkcji i sprzedaży opium
- **2024: Rzeki Lakaja, Żejmiana i Wilia na Litwie**
spływ kajakowy malowniczymi rzekami wschodniej Litwy
- **2024: Szlaki turystyczne Nowej Zelandii**
trekking szlakami turystycznymi: Greenstone Track, Caples Track, Routeburn Track, Abel Tasman Coast Track, Tongariro River Trail i Tongariro Alpine Crossing
- **2023: Balatoni Körút na Węgrzech**
rowerem wokół Balatonu
- **2023: Rzeka Święta na Litwie**
spływ kajakowy bardzo malowniczą, niezwykle czystą i wyjątkowo rzadko uczęszczaną przez kajakarzy rzeką
- **2023: Telemark w Norwegii**
wycieczka na raketach śnieżnych po górach
- **2022: Gauja na Łotwie**
spływ kajakowy jedną z najpiękniejszych rzek w Europie Wschodniej przepływającą przez najsłabiej zaludnione i zarazem najbardziej zalesione rejony Łotwy
- **2022: Rota Vicentina w Portugalii**
trekking długodystansowym szlakiem wiodącym przez jeden z najpiękniejszych i najlepiej zachowanych regionów przybrzeżnych Oceanu Atlantyckiego w Europie
- **2021: Półwysep Hornstrandir na Islandii**
trekking po trudno dostępnym i całkowicie bezludnym obszarze górskim, jednym z najpiękniejszych rezerwatów przyrody na świecie podczas niesprzyjających warunków pogodowych wczesnej wiosny
- **2020: Litwa pod wiosłem**
spływ kajakowy rzekami Solcżą, Ułą i Mereczanką płynącymi przez dzikie ostępy Puszczy Dajnańskiej i Puszczy Rudnickiej w Dzikiej charakteryzującej się najniższym wskaźnikiem zaludnienia na Litwie
- **2019: Obwód Kaliningradzki, Rosja**
udział w festiwalu pieśni bardowskiej rosyjskojęzycznych twórców Uchana
- **2019: Park Narodowy Varangerhalvøya w norweskim Finmarku**
trekking solo po najtrudniej dostępnych rejonach parku położonego 500 km za kołem polarnym w rejonie arktycznej tundry
- **2019: Park Narodowy Orgiejów w Mołdawii**
rowerowa wycieczka w poszukiwaniu walorów przyrodniczych i kulturowo-historycznych parku
- **2018: Pireneje w Hiszpanii, Francji i Andorze**
trekking po obszarach chronionych przyrodniczo i krajobrazowo: Park Krajobrazowy Strefy Wulkanicznej Garrotxa, Park Narodowy Aiguas Tortas y Lago de San Mauricio, Park Narodowy Ordesa y Monte Perdido, Park Narodowy Pirenejów i Park Krajobrazowy Doliny Sorteny
- **2018: Szczara na Białorusi**
spływ kajakowy jedną z najpiękniejszych rzek w Europie Wschodniej przepływającą przez rejony położone z dala od oficjalnych szlaków turystycznych

- **2018: Pustynie Mojave i Sonora w Stanach Zjednoczonych**
trekking po parkach narodowych: Joshua Tree w Kalifornii oraz Saguaro i Organ Pipe Cactus w Arizonie
- **2017: Bajkał na Syberii zimą**
wyprawa po zamrożonym jeziorze Bajkał wokół półwyspu Święty Nos wchodzącego w skład Zabajkalskiego Parku Narodowego znajdującego się na liście światowego dziedzictwa UNESCO
- **2016: Sarek - perła Laponii**
trekking solo przez Sarek - jeden z najdzikszych i najbardziej niedostępnych parków narodowych w Europie, wpisany na listę światowego dziedzictwa UNESCO, oraz przez rezerwat przyrody Ultevis należący do obszarów o największej koncentracji niedźwiedzi brunatnych w Szwecji
- **2015: Jasiółda na białoruskim Polesiu**
spływ kajakowy rzeką wiodącą przez rozległe poleskie bagna zwane też zielonymi płucami Europy (wpłynięcie na Białoruś w kajakach na Kanale Augustowskim, gdzie znajduje się jedyne rzeczne przejście graniczne UE)
- **2015: Islandia - kraj ognia i lodu**
objazd samochodem całego wybrzeża wyspy; główne atrakcje: wulkany, gejzery, fumarole, pola zastygłej lawy, lodowce, wodospady, oceaniczne klify, czarne plaże oraz geotermalne spa Blue Lagoon i Järdbodin
- **2015: Kungsleden (Szlak Królewski) w szwedzkiej Laponii**
zimowa wyprawa szlakiem wiodącym przez niezamieszkałe rejony Gór Skandynawskich położone około 200 km powyżej koła podbiegunowego, w tym przez Park Narodowy Abisko uważany za najlepsze na świecie miejsce do obserwacji zorzy polarnej
- **2014: Półwysep Varanger w Norwegii**
trekking po Varangerhalvøya, najbardziej na północ wysuniętym parku narodowym kontynentalnej części Europy, położonym około 500 km za kołem polarnym w strefie klimatycznej arktycznej tundry
- **2013: Laponia w Szwecji**
trekking po sąsiadujących ze sobą parkach narodowych położonych za kręgiem polarnym w Górach Skandynawskich: Padjelanta, Sarek i Stora Sjöfallet, łącznie stanowiących największy obszar chroniony w Europie, wpisanych na listę światowego dziedzictwa UNESCO
- **2012: Laponia w Finlandii**
trekking po parkach narodowych: Pallas-Yllästunturi, Lemmenjoki, Pyhä-Luosto, Oulanka i Urho Kekkonen leżących za kołem podbiegunowym, rafting na rzece Kotka oraz odwiedziny św. Mikołaja w jego siedzibie koło Rovaniemi
- **2012: Kolumbia**
wypady w dżunglę w górach Sierra Nevada de Santa Marta do parków Teyuna (dotarcie do Zaginionego Miasta) i Tayrona, rafting na rzece Fonce w Andach, zwiedzanie kraju: Bogota, Kartagena, Santa Marta, San Gil, Barichara, Villa de Leyva, Chiquinquirá i Islas del Rosario na Morzu Karaibskim
- **2010: Niemen na Białorusi**
przeplłynięcie kajakami pięćset kilometrowego odcinka rzeki, zaczynając od jej źródła, przez rejony położone z dala od oficjalnych szlaków turystycznych
- **2010, 2009, 2007: Obwód Kaliningradzki**
udział w festiwalu pieśni bardowskiej rosyjskojęzycznych twórców Uchana oraz w Świątce Rosyjskiej Floty Wojennej w Bałtyjsku

- **2008 / 2009: Sylwester w Puszczy Białowieskiej na Białorusi**
zabawa sylwestrowa oraz rekonesans w Puszczy Białowieskiej po stronie białoruskiej
- **2008: Miejsce katastrofy tunguskiej w Ewenkii (centralna Syberia)**
dotarcie do miejsca najpotężniejszej eksplozji na Ziemi w dziejach ludzkości, najprawdopodobniej wywołanej upadkiem meteorytu, dokładnie w setną rocznicę tego zdarzenia
- **2008: Syberyjski Bajkał**
zimowa wyprawa po skutym lodem jeziorze Bajkał z wyspy Olchon przez wyspy Uszkani do półwyspu Święty Nos (udział w rosyjskiej ekspedycji)
- **2006: Obwód Kaliningradzki**
zwiedzanie Mierzei Kurońskiej, rosyjskiej części Mierzei Wiślanej oraz wybrzeży półwyspu Sambia
- **2006: Centralna Syberia**
samotny spływ małym pontonem po Angarze, jednej z najpotężniejszych syberyjskich rzek, na odcinku z Ust Ilimska do Boguczana wiodącym 500 km przez bezludną tajgę
- **2005: Rosyjski Kaukaz i Morze Czarne**
trekking po górach Kaukaz w okolicy Soczi oraz pływanie statkiem po Morzu Czarnym
- **2005: Nizina Zachodniosyberyjska i Ural Subpolarny**
przemarsz po linii kolejowej Strojka 501 wiodącej z Salechardu do Nadymu wchodzącej w skład planowanej i nigdy nie zrealizowanej trasy Kolei Transpolarnej budowanej w czasach stalinowskich wzdłuż koła polarnego; trekking po Uralu Subpolarnym
- **2004: Centralna Syberia, Chiny, Mongolia**
spływ kajakiem po Lenie - jednej z największych azjatyckich rzek; wyprawę poprzedziło zwiedzanie Chin (Pekin, Wielki Mur) i Mongolii (Ułan Bator i jego okolice)
- **2003: Rosja**
międzynarodowy rajd samochodowy Transsyberia z Gdańska do Magadanu na rosyjskim Dalekim Wschodzie przez Moskwę, Ural, Buriację, Jakucję i Kołymę (długość trasy - 14 tys. km przez 9 stref czasowych)
- **2003: Kołyma**
zimowa wyprawa na Kołymę na północno-wschodniej Syberii w celu odnalezienia grobu Jana Czerskiego, wybitnego polskiego geologa i paleontologa z XIX w. (byłem pomysłodawcą wyprawy, ale nie uczestniczyłem w niej z powodu braku środków finansowych)
- **2002: Południowa Syberia i Bajkał**
trekking po górach Sajana Wschodni i Górach Przymorskich nad Bajkałem oraz spływ kajakowy po Lenie; głównym celem wyprawy było dotarcie do Doliny Wulkanów - całkowicie bezludnego fragmentu gór Sajana Wschodni położonego przy granicy z Mongolią
- **2001: Ukraińskie Karpaty**
trekking po bezludnych pasmach górskich Gorganach i Czarnohorze stanowiących w okresie międzywojennym polskie pogranicze z Czechosłowacją
- **1988: Sankt Petersburg i okolice**
zwiedzanie miasta i okolicznych carskich rezydencji, miesięczny pobyt w realiach schyłkowego rosyjskiego komunizmu.

Jarosław Kapiński
<http://kapinski.travel.pl>

jkapinski@interia.pl
aktualizacja: wrzesień 2026