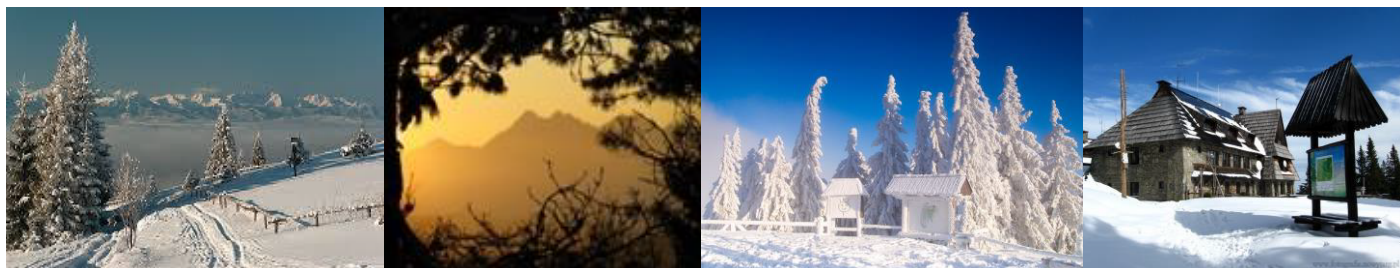
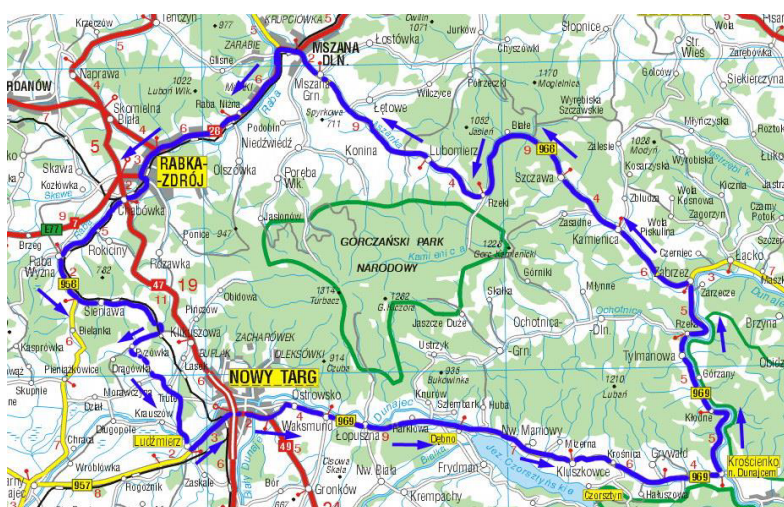


SCHRONISKA POLSKIE NA RAKIETACH GORCE: BACÓWKA MACIEJOWA, SCHRONISKO TURBACZ



WSPANIAŁA PRZYGODA DLA TYCH, KTÓRZY LUBIĄ WYZWANIA.
BĘDZIEMY WSPÓLNIE ODKRYWAĆ POLSKIE GÓRY ZIMĄ
NIEZWYKŁE WIDOKI, NIEZWYKŁE MIEJSCA I NIEZWYKLI LUDZIE W PEŁNI WYNAGRODZĄ NAM PODJĘTY
WYSIŁEK I TRUDY ZIMOWEJ WĘDRÓWKI.
RAKIETY ŚNIEŻNE – OD STULECI POMAGAJĄCE CZŁOWIEKOWI PORUSZAĆ SIĘ W NAJBARDZIEJ
NIEDOSTĘPNYCH REJONACH- BĘDĄ NASZYM ŚRODKIEM TRANSPORTU



W cenie :
całodobowa opieka przewodnika, ratownika GOPR
noclegi w pokojach wieloosobowych
transport autobus
sprzęt -rakiety ,kije
ubezpieczenie NNW
pamiątkowy gadżet
DODATKOWO wyżywienie -ok 190 pln
KONDYCJA 4- 5 (w skali 1-10)
MAMY 20 MIEJSC

Info/zapisy Marcin Michalik t.601225686 ; biuro@2zywioly.pl

TRASA: (może ulec zmianie ze względu na warunki atmosferyczne)

Dzień 1. Przyjazd - szybkie wejście do schroniska Maciejowa, obiadokolacja

Dzień 2. Śniadanie, przejście do schroniska na Turbaczu, szkolenie lawinowe, obiadokolacja, prelekcja

Dzień 3. Śniadanie, pętla na Jaworzynę Kamienicką , obiadokolacja, prelekcja

Dzień 4. Śniadanie, zejście do Obidowej ,

PROGRAM

1szy dzień wyjazd ok godz. 12 , przejście do schroniska – ok 40 min, obiadokolacja ok 20

2gi dzień śniadanie, przejście na Turbacz, obiadokolacja, prelekcja Bezpieczeństwo w górach

3ci dzień śniadanie, wycieczka na raketach, obiadokolacja, pokaz sprzętu górskiego

4ty dzień śniadanie, zejście do Obidowej, powrót ok 19

RZECZY DO ZABRANIA:

GENERALIA:

1) Ponieważ mamy przenieść nasz sprzęt na plecach ze schroniska do schroniska ograniczamy bagaż do niezbędnego minimum – priorytetem jest bycie przygotowanym na każde warunki oraz waga!

2) Rzeczy w których będziemy chodzić –(kurtka, spodnie, kalesonki, skarpetki, buty, polar, rękawiczki, czapka,) ubieramy na siebie w W-wie ew. pakujemy na wierzch lub nawet w oddzielną torebkę– gdy dojedziemy przed wyruszeniem w góry przebieramy się – nie bierzemy do schroniska rzeczy nieprzydatnych zajmujących miejsce („miejskie” spodnie, buty, sweterki itp.)

1) SPRZĘT

-PLECAK – najlepiej 30-45l – z możliwością zaczepienia rakiet – na linki lub troki

-Kije –jeśli ktoś ma to do nart biegowych lub zjazdowych- najlepiej jeśli będą nawet tuż pod pachy –wzrost – 30cm. –można wziąć od rodziców ☺ (w razie czego proszę o info –mam kilka par do pożyczenia)

2) NA WIERZCH

- kurtka –najlepiej dość cienka oddychająca, ew. narciarska

-spodnie – narciarskie (jeśli nie za ciepłe), ew goretex-cieńsze

-czapka -2 sztuki –1ciepła oraz 1x cieńsza (kominiarka -jeśli mamy)

-rękawiczki – 2-3 pary –1x ciepłe oraz 1-2cieńsze (goretex) ew. takie wkłady do snowboardowych

-chusta , ew buff , ew ochraniacz na twarz

-buty –trapery –wysokie (za kostkę)

-stuptuty –ochraniacze od śniegu na. Możemy poszukać bardziej „wypasionych” –zamykanych na rzepy itp.
Szukajmy rozmiaru M-L

3) NA SPÓD

-koszulka oddychająca – może być z długimi rękawami

- t-shirty -2 -3 sztuki

-polar – grubszy

-polar –cieńszy ew. bluza

Ważne! - podczas podchodzenia, gdy się rozgrzewamy mamy na sobie kurtkę + 1x polar +koszulkę , podczas postojów zakładamy na siebie drugi polar lub bluzę

-skarpetki – 2 pary grubszych oraz 2 pary cieńszych-po schronisku

-kalesony, ew. rajstopy zimowe

-majtki – 4 pary w tym 1 x oddychające (jeśli posiadamy)

4) INNE

-śpiwór – lekki, mały –(w schronisku będzie koców pod dostatkim a objętość śpiwora ma znaczenie)

-do spania może być cienki dresik , (góra i/lub dół) – przyda się też do chodzenia po schronisku –nie bierzmy wtedy ekstra pidżamy- zajmuje tylko miejsce.

-okulary przeciwsłoneczne na sznurku

-klapki –lekkie piankowe –po schronisku (innych butów nie bierzemy)

-termos –mały -0,5l i/lub butelka wody 0,5l

-czołówka ew. latarka

-krem ochronny <http://tritrenuje.blog.pl/id,333038720,title,Kremy-mrozoodporne,index.html?smoybtticaid=611fab>

-jeśli komuś marzną dłonie –wkłady rozgrzewające

5) MYCIE

-płyn do mycia i ew. szampon w małej buteleczce –hotelowej

-pasta –również mała lub końcówka tubki

-ręcznik mały – (nie może zajmować dużo miejsca) –może być szybkoschnący

-cienka, mała kosmetyczka

5) JEDZENIE

-batony musli- 6-8 szt. i /lub orzechy ,migdały , rodzyнки – przygotowana mieszanka

6) DOKUMENTY ITP.

-legitymacja szkolna