



**Kolo Polskiego Towarzystwa Tatrzańskiego
przy Regionalnym Centrum Informatyki Kraków
zaprasza na wycieczkę rowerową
„Polska ściana wschodnia”
w dniach 18.05. – 24.05.2019 rok**

Plan ramowy i opis wycieczki :

Wyprawa rowerowa składająca się z siedmiu etapów , przebiegająca przez wiele urokliwych zakątków Polski wschodniej , mająca na celu propagowanie turystyki rowerowej.

I etap : Suwałki – jezioro Wiżajny – Sejny. Dystans : około 91 km.

II etap : Sejny – Lipsk – Sokółka. Dystans : około 93 km.

III etap : Sokółka – Krynki – Kruszyniany – Krynki – Supraśl – Białystok.
Dystans : około 92 km.

IV etap : Białystok – Zabłudów – jezioro Siemianowskie – Białowieża .
Dystans : około 95 km.

V etap : Białowieża – Hajnówka – Kleszczele – Siemiatycze. Dystans : około 85 km.

VI etap : Siemiatycze – Łuków. Dystans : około 95 km.

VII etap : Łuków – Kock – Lublin. Dystans : około 99 km.

Dystanse podane są wartościami przybliżonymi , nie uwzględniającymi dokładnych miejsc noclegów które zostaną podane miesiąc przed wyjazdem , po zamknięciu listy zgłoszonych uczestników.

Wyprawa przeznaczona dla rowerzystów zaawansowanych , nie bojących się w razie potrzeby jechać w deszczu , wietrze , uśmiechniętych i wesołych .Tempo przejazdu spokojne , średnia prędkość całego dnia do 20 km/h . Liczba uczestników wycieczki do 10 osób.

Koszty noclegów , wyżywienia , ubezpieczenia , biletów PKP nie powinny przekroczyć 1000 zł. na osobę .

Miasta początku i końca trasy posiadają dworzec PKP . Godziny przyjazdów i odjazdów pociągów zostaną podane po 20 kwietnia 2019 roku.

Nawierzchnia: asfalt , szuter , drogi leśne , piasek.

Wyżywienie: zakup artykułów spożywczych na bieżąco w sklepach , obiady w barach lub restauracjach na trasie przejazdu.

Rzeczy do zabrania na wyprawę rowerową:

1. Ekwipunek rowerowy:

- sprawny rower , oświetlenie przednie i tylne.
- sakwy rowerowe lub plecak .
- zapięcie do roweru, bidon , kask rowerowy , pompka , klucze rowerowe.
- zapasowa dętka , łańki , spinka i smar do łańcucha.

2.Ubranie:

- spodenki rowerowe (krótkie i długie), koszulki rowerowe 2-3 sztuki , rękawiczki rowerowe.
- kurtka odporna na deszcz i wiatr , ciepła bluza i długie spodnie , czapka.
- okulary rowerowe.

3.Inne:

- telefon z ładowarką , ręcznik , apteczka.
- kosmetyki , krem do opalania , spray na komary.

Termin zgłoszeń : do 20 kwietnia 2019 r . Szczegółowych informacji udziela i zapisy przyjmuje organizator wycieczki : **Jerzy Nowak** tel. 507 85 40 74 e'mail:

waldus7@poczta.onet.pl

Pytania proszę kierować na adres e-mailowy.

www.rci-krakow.ptt.org.pl