



Koło Polskiego Towarzystwa Tatrzańskiego przy Regionalnym Centrum Informatyki Kraków zaprasza na wycieczkę w Polski Spisz Pieniny Spiskie – Żar (883 m. npm)

27 Kwiecień 2019r.

Plan Ramowy :

Przejście piesze po trasie :

Łapsze Wyżne Kościół – Grandeus (795 m. npm) – Dursztyn – Przełom Piekietko – Żar (883 m. npm) – Barwinkowa Góra – Cisówka – Tabor – Niedzica Zamek Dunajec .

Czas przejścia: ok. 6 godzin Dystans : około 14 km.

Przejazd po trasie:

Kraków – Myślenice – Nowy Targ – Łapsze Wyżne – Niedzica – Łapsze Niżne – Klikuszowa – Rabka Zdrój – Pcim – Głogoczów - Kraków.

Uwagi organizacyjne :

Wyjazd w dniu 27.04. 2019r. (sobota) :

- o godz. **08.00** spod uzdrowiska (parking) przy rondzie A. Matecznego

- przewidywany powrót do Krakowa w dniu **27.04.2019r.** ok. godz. 19.00

- **Koszty** : Członkowie PTT: **dorośli – 35 zł. , dzieci do lat 18 – 33 zł.**

Pozostali : **dorośli –40 zł. , dzieci do lat 18 – 38 zł.**

(usługa transportowa , ubezpieczenie NNW , opłata parkingowa)

- **Jedzenie** : we własnym zakresie.

Porady dodatkowe :

- Ubiór: należy zaopatrzyć się w ciepłe rzeczy (ciepły sweter, polar) oraz coś od deszczu. Na nogi wkładamy turystyczne buty, sprawdzone i wcześniej zaimpregnowane. Jeżeli macie ochraniacze na spodnie to je weźcie – mogą być użyteczne zwłaszcza przy błocie. Mogą przydać się **kijki, zwykłe narciarskie lub teleskopowe**. Dobrze jest mieć też rzeczy na przebranie po całym dniu wędrówki. Zapasowe suche skarpetki są przyjemną odmianą po ich całodziennych, nieraz już przemoczonych poprzedniczkach.
- Jedzenie: przygotujcie sobie kanapki na cały dzień – każdy według potrzeb (w górach chce się jeść). Pamiętajcie o czymś do picia – min. półtora litra wody mineralnej na osobę.
- Na drogę nieodzowne są słodczyce typu czekolada , cukierki etc. – dodatkowy zastrzyk energii zawsze może się przydać. Nie zapomnijcie wziąć ze sobą herbaty lub/ i kawy w termosie. Dobrze mieć swój kubek.
- Nawet najwygodniejsze buty potrafią zdradliwie obetrzeć w najmniej oczekiwanym momencie. Dlatego zapakujcie kilka plastrów z opatrunkiem. Bandaż elastyczny jest również wskazany.
- No i na koniec uwaga czysto techniczna: choć często pakujemy się w ostatniej chwili i w pośpiechu dobrze jest zapakować sobie wszystko do reklamówek. Nie ma gorszej rzeczy niż przemoczone wszystkie rzeczy w plecaku.

Zapisy do dnia **25.04.2019r.** przyjmuje **Dariusz Wójcik** e-mail : dwojcik3@op.pl

Tel. 514 – 541 - 043

Wpłatę należy dokonać do dnia **25.04.2019r.** na konto bankowe Koła PTT przy RCI Kraków

BOŚ Bank 34 1540 1115 2111 2797 5378 0001 z dopiskiem w tytule przelewu :

„ **Żar** ” – imię i nazwisko wszystkich osób na które dokonana jest wpłata.

Uwaga : ilość miejsc ograniczona.

www.rci – krakow.ptt.org.pl

