



**Koło Polskiego Towarzystwa Tatrzańskiego przy Regionalnym
Centrum Informatyki Kraków zaprasza na wycieczkę**

Szczebel (977 m. npm) – Beskid Wyspowy

19 października 2019r.

Plan Ramowy :

Przejście piesze po trasie :

Mszana Dolna Zarabki – Szczebel – Przełęcz Glisne – Luboń Wielki (Biernatka)
– Schronisko PTTK na Luboniu Wielkim (1022 m. npm) – Rezerwat Luboń
Wielki – Rabka Zaryte.

Czas przejścia: ok. 6 godzin. Dystans : ok. 13 km.

Przejazd po trasie :

Kraków – Głogoczów – Pcim – Mszana Dolna – Rabka – Zdrój – Myślenice – Gaj
- Kraków

Uwagi organizacyjne :

Wyjazd w dniu 19.10. 2019r. (sobota) :

- o godz. **07.00** spod uzdrowiska (parking) przy rondzie A. Matecznego

- przewidywany powrót do Krakowa w dniu **19.10.2019r. ok. godz. 18.00.**

- **Koszty** : Członkowie PTT : **dorośli – 32 zł. dzieci do lat 18 – 28 zł.**

Pozostali : **dorośli – 38 zł. dzieci do lat 18 – 34 zł.**

- **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. Można zabrać latarkę lub tzw. czołówkę.
- 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 **17.10.2019r.** przyjmuje oraz szczegółowych informacji udziela Dariusz Wójcik tel. [514 – 541 – 043](tel:514-541-043) email. dwojcik3@op.pl

Wpłatę należy dokonać do dnia **17.10.2019r.** na konto bankowe Koła PTT przy RCI Kraków **BOŚ Bank 34 1540 1115 2111 2797 5378 0001** z dopiskiem w tytule przelewu :
„ **Szczebel**” – imię i nazwisko wszystkich osób na które dokonana jest wpłata.

[www.rci – krakow.ptt.org.pl](http://www.rci-krakow.ptt.org.pl)

