



**Koło Polskiego Towarzystwa Tatrzańskiego
przy Regionalnym Centrum Informatyki Kraków**

zaprasza na wycieczkę

Modyń (1029 m. npm) – Beskid Wyspowy

15 maj 2022r.

Plan ramowy :

Przejście piesze po trasie :

Młyńczyska – Jeżowa Woda – Ostra – Cichoń – Modyń (wieża widokowa) - Młyńczyska

Czas przejścia : ok. 6 godzin , dystans : 12 km. , suma podejść : 700 m.

Przejazd po trasie :

Kraków – Bochnia – Nowy Wiśnicz – Limanowa – Młyńczyska – Żegocina – Bochnia – Kraków.

Uwagi organizacyjne : wyjazd w dniu **15.05.2022r.** (niedziela)

- o godz. **7.30** z parkingu przy sklepie Decathlon (centrum handlowe ul. Zakopiańska – Kraków).

- przewidywany powrót do Krakowa w dniu **15.05.2022r.** ok. godz. **18.00.**

- **koszty** : członkowie PTT : dorośli – 60 zł. , dzieci do lat 18 – 55 zł.

pozostali : dorośli – 68 zł. , dzieci do lat 18 – 64 zł.

- **jedzenie** : we własnym zakresie.

Porady dodatkowe :

- ubiór : należy zaopatrzyć się w ciepłe rzeczy (ciepły sweter , polar) , ubiór przeciwdeszczowy . 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 piciu – minimum półtora litra wody mineralnej na osobę . Na drogę nieodzowne są słodycze typu czekolada , cukierki – 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 oraz bandaż elastyczny.

- na koniec uwaga czysto techniczna : choć często pakujemy się w ostatniej chwili i w pośpiechu to dobrze jest spakować sobie wszystko do reklamówek. Nie ma gorszej rzeczy niż przemoczone wszystkie rzeczy w plecaku.

Uwaga : zostało zmienione miejsce odjazdu na wycieczki ponieważ parking przy uzdrowisku przy rondzie A. Matecznego jest płatny.

Zapisy do dnia **09.05.2022r.** przyjmuje oraz szczegółowych informacji udziela Dariusz Wójcik

Tel. 514 – 541 -043 mail : balice@ptt.org.pl

Wpłatę należy dokonać do dnia **09.05.2022r.** na konto bankowe Koła PTT przy RCI Kraków

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

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

www.rci-krakow.ptt.org.pl

