



**Koło Polskiego Towarzystwa Tatrzańskiego przy Regionalnym  
Centrum Informatyki Kraków zaprasza na wycieczkę  
w Beskid Niski – Lackowa ( 997 m. npm )  
17 czerwiec 2023r.**

**Plan ramowy :**

**Przejście piesze po trasie :**

Wysowa Zdrój – Św. Góra Jawor – Przełęcz Cegiętka – Cegiętka – Przełęcz Pułaskiego – Lackowa – Ostry Wierch – Przełęcz Perehyba – Ropki.

**Czas przejścia : ok. 6 godzin , dystans : 16 km. , przewyższenia ok. 650 m.**

**Przejazd po trasie :**

Kraków – Brzesko – Zakliczyn – Gorlice – Wysowa Zdrój – Małastów – Ciężkowice - Targowisko – Kraków.

**Uwagi organizacyjne :** wyjazd w dniu **17.06.2023r.** ( sobota )-

- o godz. **06.30** z parkingu przy sklepie Decathlon ( centrum handlowe ul. Zakopiańska – Kraków ).

- przewidywany powrót do Krakowa w dniu **17.06.2023r.** ok. godz. **19.00.**
- **koszty : członkowie PTT : dorośli – 56 zł. , dzieci do lat 18 – 51 zł.**  
**pozostali : dorośli – 65 zł. , dzieci do lat 18 – 61 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 picciu – minimum półtora litra wody mineralnej na osobę. Na drogę nieodzowne są słodczyce 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.

Zapisy do dnia **12.06.2023r.** przyjmuje oraz szczegółowych informacji udziela Dariusz Wójcik  
Tel. 514 – 541 - 043 mail : [balice@ptt.org.pl](mailto:balice@ptt.org.pl)

Wpłatę należy dokonać do dnia **12.06.2023r.** na konto bankowe Koła PTT przy RCI Kraków

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

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

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