



**Koło Polskiego Towarzystwa Tatrzańskiego przy Regionalnym
Centrum Informatyki Kraków zaprasza na wycieczkę
w Tatry Polskie – Wielki Kopieniec (1328 m. npm.)
17 marzec 2024r.**

Plan ramowy :

Przejście piesze po trasie :

Toporowa Cyrhla – Wielki Kopieniec – Olczyńska Polana – Przetęcz Nosalowa – Nosal – Murowanica.

Czas przejścia : 5h , dystans : ok.8 km. , suma podejść : ok. 580 m., suma zejść : ok.600 m.

Przejazd po trasie :

Kraków – Myślenice – Nowy Targ – Zakopane – Rabka-Zdrój - Mogilany - Kraków.

Uwagi organizacyjne : wyjazd w dniu **17.03.2024r.** (niedziela)-

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

- przewidywany powrót do Krakowa w dniu **17.03.2024r.** ok. godz. **18.00.**
- **koszty : członkowie PTT : dorośli – 72 zł. , dzieci do lat 18 – 70 zł.**
pozostali : dorośli – 80 zł. , dzieci do lat 18 – 76 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 bandaże elastyczne.
- 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.

ZALECANE DODATKOWE WYPOSAŻENIE : latarka czołowa , okulary przeciwsłoneczne , raczki , buff.

Zapisy do dnia **11.03.2024r.** przyjmuje oraz szczegółowych informacji udziela Dariusz Wójcik
tel. **514 – 541 - 043** mail : balice@ptt.org.pl

Wpłatę należy dokonać do dnia **11.03.2024r.** na konto bankowe Koła PTT przy RCI Kraków

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

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

www.rci-krakow.ptt.org.pl

