



NAJWAŻNIEJSZE INFORMACJE DLA UCZESTNIKÓW KURSU SKIALPINISTYCZNEGO

Cena kursu obejmuje wypożyczenie zestawu lawinowego. **Poniżej znajduje się lista obowiązkowego wyposażenia, które należy zorganizować we własnym zakresie:**

- narty z wiązaniami skiturowymi wraz z fokami
- raki (dopasowane do butów) i czekan
- dopasowaną uprząż wspinaczkową
- 2 karabinki asekuracyjne, zakręcane
- kask (wspinaczkowy lub narciarski)

Większość sprzętu można wypożyczyć w Tatra Trade przy Rondzie Kuźnickim lub YurtaBar w samych Kuźnicach. Zalecamy wcześniejszy kontakt z wypożyczalnią w celu potwierdzenia dostępności!

Poniżej przesyłamy listę, która pomoże Wam spakować się na kurs:

- zestaw nieprzemakalnej odzieży zewnętrznej (kurtka i spodnie)
- ciepła kurtka / bluza warstwy pośredniej (np.: sweter puchowy, primaloft, polar)
- bielizna termiczna i dobre skarpety narciarskie/trekkingowe (przynajmniej 2 zestawy, by kolejnego dnia pierwsza warstwa była sucha)
- dwie pary rękawiczek (cieńsze na podejścia i zapasowe, ciepłe na wypadek pogorszenia pogody)
- zapasowa czapka
- komin lub chusta na szyję
- okulary przeciwsłoneczne
- odzież do schroniska (w tym klapki lub lekkie kapcie)

- przybory toaletowe (sugerujemy małe buteleczki i tubki)
- lekki ręcznik
- krem z filtrem UV

ZAKWATEROWANIE:

Do Murowańca najłatwiej i najszybciej dostać się można wjeżdżając kolejką na Kasprowy Wierch. Po wyjściu z górnej stacji na Kasprowym należy zjechać trasą przez Halę Gąsienicową do dolnej stacji krzeselka i dalej (pozostawiając krzeselko po prawej stronie) wydeptaną ścieżką do schroniska. W przypadku gdyby kolejka była wyłączona, do Murowańca można podejść szlakiem z Kuźnic przez Boczań (ok. 2 godzin).

Po dotarciu do schroniska należy zameldować się w recepcji (Kursy Lawinowe Polskiego Stowarzyszenia Freeskiingu). W przypadku wypożyczenia pościeli dodatkową opłatę należy uiścić we własnym zakresie w recepcji.

W jadalni czekali będą na Was ratownicy TOPR prowadzący szkolenie.

WYŻYWIENIE:

Przypominamy, że wyżywienie zapewniacie sobie we własnym zakresie. Tu warto podkreślić, że bufety w schroniskach serwują duże i smaczne posiłki. Wszelkie życzenia z nimi związane prosimy zgłaszać bezpośrednio w recepcji.

PLAN ZAJĘĆ:

Piątek

16:00 – 19:00 – wykład dla całej grupy, wydanie sprzętu

Sobota

9:00 – 14:00 – zajęcia praktyczne w dwóch sześciuosobowych grupach (okolice Zmarzłego Stawu)

14:00 – 17:00 – przerwa obiadowa

17:00 – 19:00 – wykład dla całej grupy Chochołowskiej)

17:00 – 19:00 – wieczorne spotkanie i podsumowanie dnia

Niedziela

9:00 – 14:00 – zajęcia praktyczne w dwóch sześciuosobowych grupach (trasa wycieczki zależna od warunków)

www.kursylawinowe.pl

www.facebook.com/lawiny

www.instagram.com/kursylawinowe.pl

www.youtube.com/kursylawinowepl