



## NAJWAŻNIEJSZE INFORMACJE DLA UCZESTNIKÓW KURSU SKITUROWEGO

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

- narty z wiązaniami skiturowymi wraz z nożami do szreni i fokami
- raki (dopasowane do butów narciarskich) i czekan
- buty narciarskie z opcją WALK (najlepiej skiturowe)
- plecak z możliwością przytroczenia nart
- kije z możliwością regulacji długości
- czołówkę

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

Poniżej przesyłamy listę, która pomoże Wam spakować się na kurs. Pamiętajcie, że przez trzy dni wszystko będziecie nieśli na swoich plecach, więc dobrze przemyślcie co wrzucić do plecaka:

- 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

## **SPOTKANIE Z RATOWNIKAMI:**

Miejsce spotkania z ratownikami zostanie podane tydzień przed kursem.

## **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**

**14:00** – zbiórka uczestników

**15:00 – 18:00** – wspólne podejście do miejsca pierwszego noclegu (odpowiednio dla wybranego terminu: Schronisko PTTK w Dolinie Pięciu Stawów Polskich, Schronisko PTTK na Hali Kondratowej lub Schronisko PTTK na Hali Ornak)

### **Sobota**

**9:00 – 16:00** – wycieczka skiturowa (2 grupy po 6 osób) i przejście do miejsca drugiego noclegu (odpowiednio dla wybranego terminu: Schronisko PTTK na Hali Gąsienicowej, Schronisko PTTK na Hali Ornak, Schronisko PTTK w Dolinie Chochołowskiej)

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

### **Niedziela**

**9:00 – 14:00** – wycieczka skiturowa (2 grupy po 6 osób)

---

[www.kursylawinowe.pl](http://www.kursylawinowe.pl)

[www.facebook.com/lawiny](https://www.facebook.com/lawiny)

[www.instagram.com/kursylawinowe.pl](https://www.instagram.com/kursylawinowe.pl)

[www.youtube.com/kursylawinowepl](https://www.youtube.com/kursylawinowepl)