

## KURS LETNIEJ TURYSTYKI GÓRSKIEJ – PROGRAM

### Piątek

15:00 – spotkanie w ośrodku Turisticky Raj w Podlesoku w Słowackim Raju (dla zakwaterowanych uczestników kursu możliwość dojazdu i zaparkowania samochodów na campingu). Powitanie kursantów, wydanie zamówionego wcześniej sprzętu, zakwaterowanie w domkach campingowych.

15:30 – 18:00 – wykłady i prezentacje na sali:

- planowanie wycieczki górskiej; wykorzystanie przewodników, map tradycyjnych i aplikacji mapowych;
- przygotowanie do wycieczki górskiej: zasady doboru odzieży, prowiantu, pakowanie plecaka, sprzęt turystyczny i via ferratowy dla dorosłych i dla dzieci

18:00 – 19:00 – przerwa na obiadokolację (zamówioną w ośrodku lub przygotowaną we własnym zakresie)

19:00 – 20:30 – wykłady i prezentacje na sali:

- zagrożenia w górach
- zasady zachowania turysty górskiego: etyka i ekologia w górach

Nocleg w domkach w ośrodku.

### Sobota

7:00 – 08:00 – czas na śniadanie (zamówione w ośrodku lub przygotowane we własnym zakresie), ubranie się i przygotowanie sprzętu do wyjścia w teren

8:00 – 12:00 – wycieczka z ćwiczeniami w terenie

- Trekking w terenie trudnym i eksponowanym: zasady bezpiecznego używania łańcuchów na szlaku, asekuracja dziecka na szlaku (Przełom Hornadu, Klasztoriska Roklina)
- Nawigacja w praktyce: mapa tradycyjna, aplikacje mapowe, GPS, kompas: wyznaczenie kierunków świata, marsz na azymut (Polana Klasztorisko i okolice)

12:00 – 12:40 – przerwa na odpoczynek i lunch w Chacie Klasztorisko

12:40 – 16:40

- Dojście do punktu startu via ferraty Kysel. Szkolenie z posługiwania się sprzętem via ferrata oraz poruszania się po via ferratach. Wspólne przejście via ferraty.
- Powrót na Klasztorisko i zejście do ośrodka

16:40 – 17:30 – czas na przebranie się, rozpakowanie, odpoczynek

17:30 – 18:30 – obiadokolacja

18:30 – 20:30 – zajęcia praktyczne na terenie ośrodka, na sali lub na zewnątrz (zależnie od pogody)

- Sprzęt wspinaczkowy, jego dobór i zastosowanie. Podstawowe węzły i operacje sprzętowe. Podstawy asekuracji osób dorosłych i dzieci w terenie skalnym o trudnościach I-II
- Zasady biwakowania. Przygotowanie biwaku
- Nocleg w domkach w ośrodku.

Nocleg w domkach w ośrodku. Dla chętnych możliwość spędzenia nocy w warunkach samodzielnie przygotowanego biwaku z możliwością przeniesienia się w każdej chwili do domków.

Niedziela

6:30 – 7:00 – czas dla biwakujących na zwinięcie biwaków

7:00 – 08:00 – czas na śniadanie (zamówione w ośrodku lub przygotowane we własnym zakresie), ubranie się i przygotowanie sprzętu do wyjścia w teren

8:00 – 12:00 – ćwiczenia w terenie skalnym (Gardło Hornadu)

- Przemieszczanie się w zespole linowym w terenie skalnym o trudnościach I-II. Podstawy asekuracji lotnej
- Stanowiska asekuracyjne i punkty asekuracyjne: asekuracja ze skał, drzew
- Zjazd na linie
- Podchodzenie po linie

12:00 – 15:00-16:00 – do wyboru w zależności od warunków pogodowych i preferencji grupy:

- Wycieczka z zastosowaniem zdobytej wiedzy (Roklina Sucha Bela)

Lub

- Wspinaczka z górną asekuracją, na tzw. wędkę (Gardło Hornadu)

Ok. 16:00 – wręczenie dyplomów ukończenia kursu, zakończenie zajęć, zdanie pobranego sprzętu, wyjazd do domów

Program ma charakter orientacyjny i może ulec zmianie w zależności od wielu czynników, w szczególności warunków pogodowych oraz kondycji i punktualności uczestników.