

Začiatok pobytu:

Zraz účastníkov je **03.02. 2023** o 16:00 pred železničnou stanicou vo Vrútkach, kde budú čakať naši inštruktori vo Wachumba tričkách/mikinách.

Pre pohodlie rodičov odporúčame využiť spoločnú vlakovú dopravu. Vlak smer BA - Vrútky vyráža 13:27 z BA, smer KE - Vrútky vyráža o 13:07. V prípade, že bude v každom smere viac ako 10 záujemcov o spoločnú dopravu, budeme organizovať aj Wachumba sprievod.

Koniec pobytu:

Prechod chceme ukončiť v nedeľu **05.02. 2023** tak, aby sme stihli vlak zo Žiliny 13:30 smer BA a 13:34 smer Košice, v prípade zdržania určite stihneme spoj 15:30 smer BA a 15:34 smer KE.

Potrebné doklady a na čo nezabudnúť

Pri príchode nezabudnite predložiť pre vedúcich tábora a zdravotníka:

- - [vyhlásenie rodiča](#)
- - kartičku poistenca – kópia
- - kartička na bezplatné cestovanie
- - lieky, ktoré dieťa pravidelne užíva

Zoznam vecí, ktoré sú pre pobyt dôležité

Odporúčame držať sa nasledovného zoznamu vecí. Mysli na to, že sa jedná o zimný prechod a treba byť pripravený na šmyklavý zasnežený terén aj nižšie teploty. Vedúci odkontroluje vybavenie každého Sherpu a má právo ho vylúčiť z expedície v prípade nedostatočnej výbavy. Bezpečnosť je prvoradá.

- kvalitný rucksak, ktorý ti dobre drží na chrbte a si naň zvyknutý (ideálna veľkosť tak 30-45L)
- **vysoke zimné turistické topánky s pevným členkom, !POVINNE!** s membránou alebo impregnovanou kožou - nie nové, ale už rozchodené, také na ktoré si zvyknutý, máš overené a čo to už s tebou prešli
- **návleky proti snehu**, ktoré ti sedia na topánky
- **turistické paličky**
- nepremokavú bundu s membránou, odolnou voči dažďu aj vetru

- 2x čiapku
- dlhé zateplené turistické nohavice z pevnejšieho materiálu
- 2x fleesovú teplejšiu mikinu ako druhú vrstvu pod nepremokavú bundu
- **termoprádlo** s dlhým rukávom (2x tričko a 2x nohavice) - poslúži aj ako pyžamko :)
- 2x tričko
- 2x rukavice (ideálne 1x hrubé prstové, 1x palcové)
- **termosku** (ideálne 2x mensiu, alebo aspoň 1x veľkú litrovú)
- **čelovku** a náhradné baterky do nej (*pozor, nie baterku do ruky - tie treba mať voľné :)* a tiež *tréba rátať s tým, že v zime sa batérie rýchlejšie mŕňajú*)
- 4x kvalitné hrubé ponožky
- ľahké tenké prezúvky na chatu, ktoré sa dajú zrolovať - niečo ako hotelové/welness papučky (*ak nemáš nič také, postačia aj hrubé ponožky*)
- slnečné okuliare
- rýchloschnúci turistický uterák
- hygienické potreby
- papierové vreckovky (*odporúčame suché aj vlhčené*)
- **protišmykové retiazkové mačky**, ktoré ti sedia na topánky (*vid' obrázok*)



Stravovanie detí

Organizované stravovanie začína neskoršou večerou na chate

Pirmanka cca 20:30 hod. Treba s tým rátať a podľa toho sa na prvý deň aj nabaliť - zobrať mame viacej rezňov a koláčov :) alebo využiť možnosť rýchleho občerstvenia po príchode do Vrútok, kým začneme šlapať.

Ďalej počas pobytu je strava zabezpečená 3x denne (večere a raňajky na chatách, balíčky na cestu ako obed), pitný režim budeme dopĺňať priebežne - teplý čaj, voda.

Účastníci, ktorí majú **špeciálne stravovacie obmedzenie** (napr. *diabetes, bezlepková, histamínová diéta, alergie a podobne*), nám **treba nahlásiť aspoň 14 dní vopred**.

Ďalšie odpovede na Vaše otázky nájdete v sekcii [FAQ](#).

Nenašli ste odpoveď, ktorú ste hľadali?

[Napíšte nám](#)