



DWA ŚWIATY: TREKKING & SPA AGENDA

Wyprawa dla ciała i duszy – zderzenie dzikości z ukojeniem

◆ 1 dzień – Początek podróży między światami

 16:00–20:00 | Wprowadzenie do PIERWSZEGO ŚWIATA – TREKKING / SURVIVAL

Zakwaterowanie w ośrodku

- Powitanie uczestników
 - Sprawdzenie sprzętu i przygotowanie do wyprawy
 - Omówienie zasad bezpieczeństwa i trasy
 - Wprowadzenie do idei „dwóch światów”
-

◆ 2 dzień – PIERWSZY ŚWIAT: DZIKOŚĆ I PRZETRWANIE

- Poranny rozruch i pakowanie sprzętu
 - Wyjazd bussem z ośrodka do miejsca startu wyprawy trekkingowej – Zamek Szczerba
 - Piesza wyprawa przez dzikie tereny
 - Dotarcie na miejsce biwakowania
 - Praca zespołowa (przygotowanie obozowiska) i wspólne gotowanie na ogniu
 - Wieczne rozmowy przy ognisku
 - Nocleg w dziczy – pod namiotem lub tarpem
-

◆ 3 dzień – ŚWIAT II: ODRODZENIE I SPOKÓJ

- Kontynuacja trasy trekkingowej
 - Dotarcie do ośrodka Słone Residence Apartamenty & SPA
 - Przejście do ŚWIATA II – Odrodzenie i Spokój
 - Czas na oddech i osobistą refleksję
 - Kolacja w formie grilla
 - Regeneracja w strefie SPA: kąpiel piwna, sauna, relaks w strefie odpoczynku , degustacja piw
 - Nocleg w komfortowych apartamentach
-

◆ 4 dzień - Wykwaterowanie i wyjazd



SUGEROWANY ZASÓB EKWIPUNKU (SPRZĘT WŁASNY)

UCZESTNIK OBOWIĄZKOWO POWINIEN MIEĆ ZE SOBĄ:

- LEKKI PLECAK
- MATERAC DMUCHANY LEKKI LUB KARIMATA
- LEKKI NAMIOT LUB TARP/PONCZO
- SPIWÓR
- KARTUSZ PALNIK, NACZYNIE DO GOTOWANIA typu menażka, ŁYŻKA
- TELEFON
- POWERBANK
- LATARKA
- APTECZKA OSOBISTA
- ZESTAW TOALETOWY / ZEW NATURY /
- ZAPAS WODY MIĘDZY 3 - 4 LITRY ZWYKLE ZABIERAMY 2 LITRY NA JEDEN ETAP WĘDRÓWKI
UZUPEŁNIAMY ZAPAS W BAZIE NOCLEGOWEJ - WODA BUTELKOWANA, OPCJONALNIE FILTR DO WODY
- ŻELAZNA RACJA ŻYWNOŚCI
- CZEKOLADA, SŁODYCZE, PRZEKĄSKI
- NÓŻ / SCYZORYK
- NAKRYCIE GŁOWY CZAPKA / KAPELUSZ / CHUSTA
- ZMIANA BIELIZNY I SKARPET
- WYGODNE BUTY
- OKULARY PRZECIWSŁONECZNE
- KREM Z FILTREM
- DOKUMENT TOŻSAMOŚCI

PONIEWAŻ KAŻDY UCZESTNIK PAKUJE SIĘ INDYWIDUALNIE SUGERUJEMY ŻEBY DOSTOSOWAŁ SVOJĄ KOMPLETACJĘ DO SWOICH WŁASNYCH PREDYSPOZYCJI ZGODNIE Z POCZUCIEM WŁASNEJ STREFY KOMFORTU LECZ PAMIĘTAJĄC O TYM ŻE WAGA EKWIPUNKU MA ZNACZENIE.