

**Górskie wyprawy**  
turystyczne i wspinaczkowe  
pod opieką  
przewodnika wysokogórskiego



*MarCop*



# MAREK POKSZAN

Jestem członkiem Polskiego Stowarzyszenia Przewodników Wysokogórskich z uznanymi na całym świecie kompetencjami przewodnika wysokogórskiego IVBV / UIAGM / IFMGA. Ponadto jestem licencjonowanym przez PZA Instruktorem Alpinizmu (mam najwyższy stopień branżowy), dysponuję przy tym państwowymi uprawnieniami zawodowymi "Instruktor sportu - wspinaczka wysokogórska".

Przygodę ze wspinaczką górską rozpocząłem w 1977 r. a kilka lat później zająłem się narciarstwem wysokogórskim.

Pracą instruktorską param się ponad trzydzieści lat.

Mimo że "na liczniku" mam już dawno przekroczone półwiecze, jestem bardzo aktywny jako człowiek gór, co poniekąd nie jest zbyt trudne, ponieważ mieszkam w Zakopanem.

Co roku, oprócz działalności przewodnickiej, czas swój poświęcam pracy instruktorskiej: w sezonie zimowym prowadzę szkolenia taternicze, turystyczne oraz kursy profilaktyki lawinowej, zaś w sezonie letnim - nauczam wspinaczki skalnej w Tatrach i w polskich rejonach skałkowych.

W oparciu o posiadane kompetencje Przewodnika Wysokogórskiego IVBV, gwarantuję profesjonalną opiekę podczas wspinaczek, pieszych wycieczek pozaszlakowych, skitouringu oraz skialpinizmu.



# PROPOZYCJE AKTYWNOŚCI

## Sezon zimowy w Tatrach:

- **skitury,**
- **zjazdy pozatrasowe (freeride),**
- **turystyka piesza,**
- **wspinaczki**

## Imprezy skitowe w Tatrach Polskich - przykłady proponowanych tras:

### Z Kasprowego Wierchu:

- Zielony Staw - Karb - (zjazd) - Czarny Staw - H. Gąsienicowa.
- Świnicka Przełęcz - (zjazd) - Długi Staw - Karb - Czarny Staw - Hala Gąsienicowa.
- Czuby Goryczkowe - Kopa Kondracka - Hala Kondratowa - Kuźnice.
- Kasprowy W. - Pośrednia Turnia - Dol. Wierchcicha - Zawory - Gładka Przeł. - Dolina Pod Kołem - Zawrat - Hala Gąsienicowa.

### Z Hali Gąsienicowej (stacjonarne):

- Długi Staw - Zadni Staw - Mylna Przełęcz - (zjazd) - Hala Gąsienicowa.
- Kozia Dolina - Zadni Granat - (zjazd) - Kozia Dolina - Czarny Staw - Hala Gąsienicowa.
- Dubrawiska - Dol. Pańszczycy - Przełęcz Pod Ptakiem - (zjazd) - Dol. Pańszczycy - (zjazd) - Polana Waksmundzka - Hala Gąsienicowa.

### Z Hali Gąsienicowej (do innych dolin):

- Zawrat - (zjazd) - Przełęcz Schodki (lub Zadni Staw) - Szpiglasowa Przeł. - (zjazd) - Dol. za Mniczem - Morskie Oko.
- Dubrawiska - Dol. Pańszczycy - Krzyżne - (zjazd) - Dol. Pańszczycy - (zjazd) - Polana Waksmundzka - Brzeziny (lub powrót na Halę Gąsienicową).
- Kasprowy W. - Pośrednia Turnia - Dol. Wierchcicha - Zawory - Dolina Ciemnosmreczyńska - Wrota Chałubińskiego - Morskie Oko.

### Z Kuźnic przez Halę Kondratową (w Tatry Zachodnie):

- Łopata - Kopa Kondracka - (zjazd) - Dol. Kondratowa - Kuźnice.
- Przełęcz Kondracka - Czerwone Wierchy - (zjazd) - Dol. Kościeliska.
- Kopa Kondracka - Małolącka Przełęcz - Dol. Małej Łąki.
- Przeł. Pod Kopą Kondracką - Czerwone Wierchy - (zjazd) - Dol. Tomanowa - (zjazd) - Dol. Kościeliska.

**Typowe imprezy skitowe w Tatrach są możliwe co najmniej do końca kwietnia.**  
Imprezy narciarskie typu "zjazdy zlebami" - bywają możliwe nawet do końca czerwca,  
(stosownie do zarządzeń TPN i TANAP).

## Turystyka i wspinanie zimowe w Tatrach Polskich:

### Przykładowe propozycje imprez:

#### Wspinaczki zimowe

- Świnica - północno-zachodnią ścianą, tzw. "Wąwóz Kraków" WHP33 (lód-śnieg).
- Świnica - Pn. Filar od Siodełka (mikst).
- Świnica - Grań Świnicka do Niebieskiej Przełęczy
- Zadni Granat - Żleb Staniszewskiego (wspinaczka lodowa).
- Kościelec - "Komin Muchy" (wspinaczka lodowa).
- Kościelec - grań.

#### Wycieczki z Hali Gąsienicowej lub Kasprowego (zimą wymagające asekuracji)

- Świnica - granią Sieczki.
- Granaty - trawers grani.
- Mylna Przełęcz - Zawratowa Turnia - Zawrat.
- Zadni Kościelec.
- Mały Kozi Wierch żlebem "Honoratka".
- fragmenty Orlej Perci.
- Liptowskie Mury (grań).

## Turystyka i wspinanie zimowe w Tatrach Słowackich

- Pośrednia Grań - Filar Urbanowiča (z dol. Małej Zimnej Wody).
- Jaworowy Szczyt (z Dol. Staroleśnej).
- Filar Nowoleśnej Turni (z Dol. Staroleśnej).
- Rohatka - Mała Wysoka (grań) - Polski Grzebień.
- Ganek.
- Kieżmarskie Szczyty
- Łomnica.

#### Uwaga:

W Tatrach **sezon wiosenny nie wyklucza** realizacji wielu ciekawych imprez w scenerii śniegu i lodu. Należy jednak mieć na uwadze, że dobór realnych celów wspinaczkowych i turystycznych jest bardzo uzależniony zarówno od doraźnych, jak i długofalowych warunków meteorologicznych.



Foczenie...



Filar Świnicy

## Sezon letni w Tatrach:

- ❑ **Wspinaczki w Tatrach - dowolne cele - do uzgodnienia.**
- ❑ **Wycieczki z elementami wspinaczkowymi (wymagające asekuracji).**
- ❑ **Wejścia na szczyty niedostępne turystycznie.**

### Przykładowe propozycje imprez:

#### Łatwe wspinaczki tatrzańskie

- Zadni Kościelec - "Załupa H" + Grań Kościelca.
- Zadni Kościelec - Płyta Lerskiego + Grań Kościelców lub grań Zawratowej T.
- Filar Świnicy (cały).
- Filar Świnicy od Siodelka (dojście z Kasprowego) + Grań Świnicka .
- Niżnie Rysy - Prawa Depresja.
- Grań Mięguszwiecka od Przełęczy Pod Chłopkiem do Hińczowej Przełęczy.

#### Trudniejsze wspinaczki tatrzańskie

- Żabia Turnia Mięguszwiecka - filar Grońskiego.
- Kościelec - zachodnia ściana drogą Stanisławskiego.
- Zadni Kościelec - "Setka".
- Granaty - zachodnie żebra.
- Zamarła Turnia – pd. ściana

#### Wycieczki pozaszlakowe

##### • w Tatrach Polskich

- Mnich i Zadni Mnich.
- Mięguszwiecki.
- Cubryna.
- Wołowy Grzbiet.
- Żabi Mnich.

##### • w Tatrach Słowackich

- Gerlach (opcja - przez Zadni Gerlach).
- Łomnica (via ferrata).
- Lodowy.
- Durny.
- Staroleśny Szczyt.
- Ganek.
- Wysoka.
- Pośrednia Grań.
- Jastrzębia Turnia (via ferrata).



## Alpy - propozycje na lato:

### Klasyki szczytowe

- Grossglockner granią Studl lub "drogą normalną".
- Mt. Blanc - opcje: przez Goutier albo "Les 3 Montes".
- Mönch.
- Ortler.

#### Uwaga:

Są to imprezy kilkudniowe. Wszystkie wyjścia na wysokie szczyty ze względów bezpieczeństwa muszą być poprzedzane wycieczkami aklimatyzacyjnymi.

### Via-ferraty

- Tyrol, Dolomity, Wysokie Taury

# ZAPRASZAM

**Termin imprez oraz alternatywne cele - do uzgodnienia.**

**Powyższe dane mają charakter informacyjny i nie stanowią oferty handlowej w rozumieniu art. 66 §1 kodeksu cywilnego oraz innych przepisów prawnych.**



Moja działalność gospodarcza jest zarejestrowana jako:

Firma

**MarCOP Marek Pokszan**

REGON: 490 555 617, NIP: 736-104-38-33  
34-500 Zakopane, ul. Droga na Wierch 4A

- Przewodnik IVBV/UIAGM/IFMGA nr PSPW 037
- Instruktor Alpinizmu, nr leg. 131 (Polski Związek Alpinizmu)
- Instruktor Sportu, nr leg. 991/IS/SK/2006 (AWF w Krakowie)
- Członek klubu UKA (Warszawa)

## Kontakt:

Marek Pokszan

tel. gsm: +48 601270401

info@taternictwo.com.pl



**Uwaga - to ważne dla twojego zdrowia i życia:**

**Strzeż się "czarnego" przewodnictwa i instruktorstwa w kraju i za granicą!**

**Zawsze sprawdzaj uprawnienia oferenta.**

Zapoznaj się z informacjami na stronie <http://www.wyprawypartnerskie.pl>

Poszukuj tych znaków i sprawdzaj autentyczność:

