

## INFORMAČNÝ LETÁK



### 17.5.2024 PIATOK

19:30 – 20:30

Vo večerných hodinách sa v Hoteli Martinské hole uskutoční informačný blok o význame a cieľoch kampane, pľúcnej hypertenzii, ale aj oboznámenie s organizačnými pokynmi a trasou výstupu.

Ubytovanie je rezervované v Hoteli Martinské hole (viac v sekcii Ubytovanie).

### 18.5.2024 SOBOTA

7:00 – 8:30

Raňajky, prevzatie tabuliek s fotografiami pacientov, registrácia, príprava na výstup. Jednotné tričká kampane s logom pľúc je potrebné priniesť so sebou. Kto ich ešte nemá, dostane pri registrácii. Nápoje a desiatu si zabezpečte z vlastných zdrojov. Suchý obed je možné aj objednať.

8:30 – 14:00

Organizovaný odchod na Minčol je o 8:30 h od Hotela Martinské hole. Nezabudnite na vhodné oblečenie, pevnú turistickú obuv. Výstup sa uskutoční za každého počasia.

14:00 – 17:00

Pre ubytovaných odporúčame využiť voľnočasové aktivity v okolí, ferratu, wellness, ...

17:00 – 18:30

večera

18:30 – 20:00

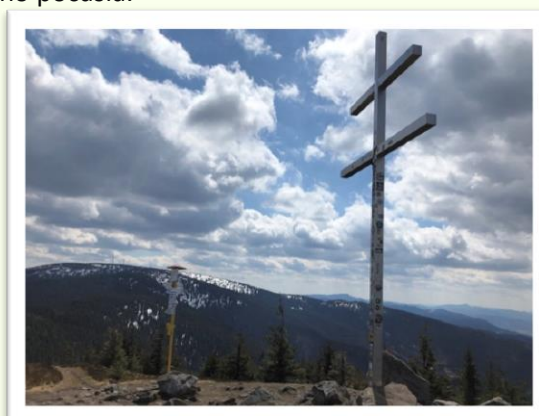
Neformálne vyhodnotenie, tombola, posedenie v príjemnom prostredí, Ubytovanie je možné využiť v zľave až do nedele s možnosťou využitia hotelových služieb (viac v sekcii **Ubytovanie**).

### 19.5.2024 NEDEĽA

8:00 – 9:30

ukončenie pobytu, odovzdanie izieb.

Členovia ZPPH pokračujú Valným zhromaždením.





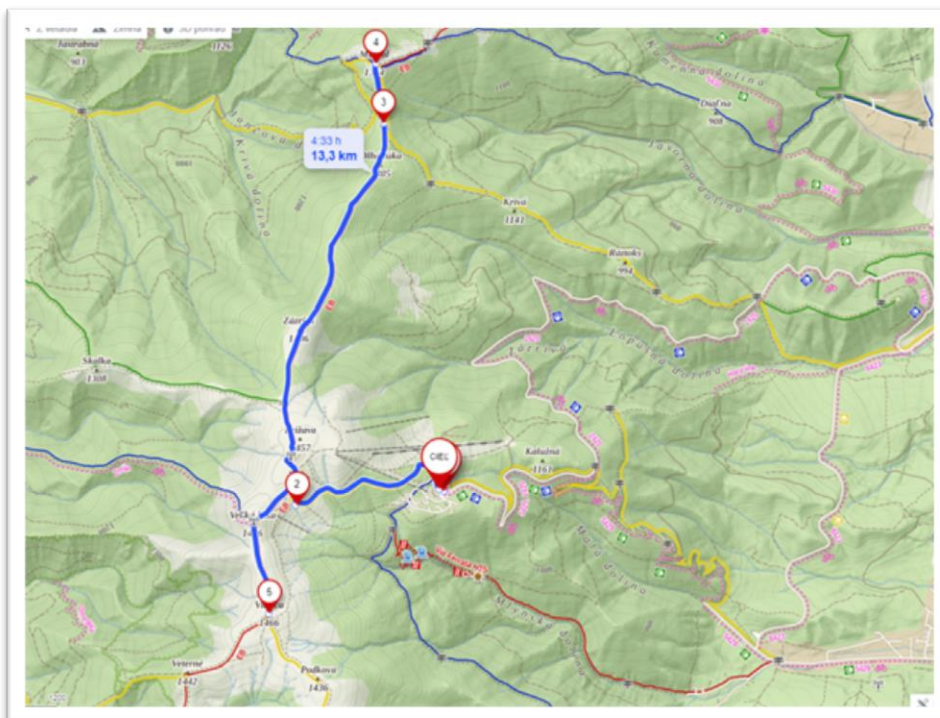
## Kontakt:

Tel.: +421 917 702 579  
E-mail: [phaslovakia@gmail.com](mailto:phaslovakia@gmail.com)  
[aktivizypph@gmail.com](mailto:aktivizypph@gmail.com)

### UPOZORNENIE!!!

- 1. Pre bezpečný a pohodový výstup a zostup odporúčame:**
  - vhodnú turistickú obuv so spevnením členkov
  - oblečenie vhodné aj do nepriaznivého počasia, čiapka, nepremokavá bunda, termoblečenie, pršiplášť, krém na ochranu proti slnku
  - vhodnou pomôckou sú trekingové palice.
- 2. Nezabudnite sa poistiť pre prípad úrazu !!!**

### MAPKA VÝSTUPU



**Tešíme sa na Vašu podporu v európskej kampani  
Get breathless for pulmonary hypertension**