

Društvo za razvoj plezalne kulture

organizira

ZAČETNI TEČAJ ŠPORTNEGA PLEZANJA,

2. marec do 18. april 2009

tečaj vodi Matjaž Jeran pomagajo izkušeni inštruktorji šp. plezanja.

Tečaj je namenjen vsem, ki se želijo usposobiti za samostojno in varno športno plezanje v urejenih naravnih plezališčih. Naš najpomembnejši cilj je varno plezanje in zanesljivo varovanje, tega vas učimo v prijetnem vzdušju na naravnih in umetnih stenah. Zgolj za občutek se bomo posvetili tudi tehniki plezanja. Po uspešno opravljenem izpitu pridobite naziv pripravnik športnega plezanja.

70h tečaj je intenziven, traja 7 tednov in obsega:

- 5 teoretičnih predavanj, ponedeljki (2.3.-30.3.) ob 20h za Bežigradom v Ljubljani,
- 6 vaj na umetnih stenah, četrтки (5.3.-9.4.) od 20.30h do 22.30h v Grosupljem,
- 4 celodnevni izleti v naravna plezališča/plezalni center Celovec, sobote (14.3.-4.4.) cel dan SLO, HR, I,
- 1 popoldansko petkovo generalko za izpit (10.4.),
- izpit (sobota 18.4.) in popravni rok (enkrat konec maja).

Teoretično in praktično vam bomo predstavili:

- potrebno opremo, vozle in navezovanje,
- varovanja z različnimi pripomočki, dinamično varovanje, prevezovanje, spust po vrvi,
- osnovne tehnike plezanja in tehniko varnega padanja,
- nevarnosti in varnost v naravnih plezališčih, izrazoslovje, zvrsti plezanja in etiko,
- prvo pomoč, zgodovino in literaturo,
- športno prehrano, princip treninga in preventivo pred poškodbami.

Izvedba bo v razmerju 4(5) : 1 = varovanci : inštruktorji, skupina je navzgor omejena na 14 ljudi, tečaj bo izpeljan ob vsaj 10 udeležencih. Cena je 235€. Prijave do 1. februarja oz. do zapolnitve mest.

Za prijavo je potrebno plačilo akontacije 40€ na naš TRR: 03127-1000489660, namen: vaš priimek, ZTŠP pomlad 09.

Informacije na:

zelis@podsteno.si

041 36 96 56