Dolnośląska Szkoła Wspinaczki

Instruktorzy: Tomasz Kliś, Piotr Jaśkiewicz & Partnerzy

Kurs „Pierwsze Kroki w Skale”

1. **Opis:** Kurs jest przeznaczony dla tych, którzy nie zetknęli się jeszcze ze wspinaniem ale chcieliby spróbować. Jest to dwudniowa przygoda, w czasie której uczestnicy poznają podstawowe techniki wspinaczkowe, zdobywają niedostępne turystycznie wierzchołki Gór Sokolich, zjeżdżają na linie.
2. **Terminy:** kwiecień – wrzesień, kurs weekendowy
3. **Ilość dni: 2**
4. **Liczebność grupy: min. 2 osoby, max. 6 osób**
5. **Ceny: 299 zł** (kwiecień, maj, wrzesień)**, 329 zł** (czerwiec, lipiec)**, 359zł** (sierpień), w cenie zawiera się:
   a. Opieka instruktorska
   b. Wypożyczony sprzęt wspinaczkowy,
   c. Polisa ubezpieczeniowa
6. **Sprzęt wspinaczkowy**: uczestnik we własnym zakresie winien posiadać co najmniej:
   a. Obuwie przydatne do wspinaczki
7. **Nocleg:** miejsce w pokoju w PTTK Szwajcarka, własny namiot na polu namiotowym przy PTTK Szwajcarka, pokój w agroturystyce lub we własnym zakresie,
8. **Dojazd:** we własnym zakresie,
9. **Wyżywienie etc.:** we własnym zakresie n.p. bufet PTTK Szwajcarka,
10. **Minimalne wymagania:** osoby pełnoletnie - oświadczenie o stanie zdrowia umożliwiającym uczestnictwo w zajęciach wspinaczkowych, osoby niepełnoletnie – zgoda pisemna rodziców lub opiekuna prawnego oraz lekarskie zaświadczenie o braku przeciwwskazań do uczestnictwa w zajęciach wspinaczkowych.

INSTRUKTOR PZA

TEL. 601532223, 601892922

WWW.KURSY.WSPINACZKOWE.PL

zapytania@wspinaczkowe.pl

baza letnia: Schronisko “Szwajcarka”

58-515 Karpniki ul. Janowicka nr 7

11. Ramowy program zajęć:

a. 1 dzień :
- Rozpoczęcie ok godziny 10 tej przy PTTK Szwajcarka – wykład wprowadzający, zapoznanie się ze sprzętem, przymiarka uprzęży, podstawowe węzły,
- Wyjście na skałki wzgórza Sokolik: wspinaczka na małych formach skalnych – zapoznanie się z podstawami techniki wspinania, wspinaczka na wędkę na skale Michał, wspinaczka na wędkę na skale Sukiennice, skale Chatka i innych, samodzielna asekuracja na przyrządach asekuracyjnych (click-up, gri-gri),
- Wprowadzenie do zjazdów na linie, węzły samozaciskowe, układ zjazdowy, pierwsze krótkie zjazdy oraz samodzielny długi zjazd na linie,
- Zakończenie zajęć ok. godziny 18.00 tej powrót do PTTK Szwajcarka,

b. 2 dzień:
- Wyjście z PTTK Szwajcarka w teren o godzinie 9.00-9.30
- Rozgrzewka wspinaczkowa na skałach Sokolika lub Krzyżnej Góry – na wędkę,
- Wspinaczka z górną asekuracją za instruktorem na wysoki skalny wierzchołek Gór Sokolich (Krzywa Turnia – wys. 65 m, Sokolik Mały – wys. 60 m, lub Jastrzębia Turnia – wys. 50 m) wraz z długim samodzielnym zjazdem z wierzchołka,
- Opcjonalnie – wstęp do wspinaczki z dolną asekuracją na drogach sportowych,
- Zakończenie zajęć ok. godziny 17.00 tej i powrót do PTTK Szwajcarka.

c. UWAGA: terminarz zajęć może podlegać indywidualnym modyfikacjom na życzenie uczestników, stopień trudności pokonywanych dróg wspinaczkowych jest dopasowany do indywidualnych preferencji i predyspozycji uczestników wg zasady „nic ponad miarę” ☺

INSTRUKTOR PZA

TEL. 601532223, 601892922

WWW.KURSY.WSPINACZKOWE.PL

zapytania@wspinaczkowe.pl

baza letnia: Schronisko "Szwajcarka"

58-515 Karpniki ul. Janowicka nr 7

Dolnośląska Szkoła Wspinaczki

Instruktorzy: Tomasz Kliś, Piotr Jaśkiewicz & Partnerzy

Karpniki 01.01.2017r.

TEL. 601532223, 601892922

WWW.KURSY.WSPINACZKOWE.PL

zapytania@wspinaczkowe.pl

baza letnia: Schronisko "Szwajcarka"

58-515 Karpniki ul. Janowicka nr 7