



Dolnośląska Szkoła Wspinaczki

*Instruktorzy: Tomasz Kliś, Piotr Jaśkiewicz
& Partnerzy*

Obóz wspinaczkowy w Cortinie d'Ampezzo w terminie 14-20 lipca 2019 & 10-17 sierpnia 2019

1. **Ilość dni:** 7 (9 dni z dojazdami)
2. **Cena: od 999 zł** - w cenie zawiera się
 - a. Opieka instruktorska – co najmniej jeden instruktor/trener na każde 8 osób uczestniczących,
 - b. Dostęp do sprzętu: liny, ekspresy, sprzętu do własnej asekuracji (kości, friendly etc.),
 - c. Polisa ubezpieczeniowa
3. **Sprzęt wspinaczkowy:** uczestnik we własnym zakresie winien posiadać co najmniej:
 - a. Uprząż
 - b. Przyrząd asekuracyjno-zjazdowy
 - c. Tryz karabinki osobiste w tym co najmniej jeden HMS
 - d. Kask
 - e. Lonża – pętla z taśmy 70-80cm długości
 - f. Pętla na węzeł samozaciskowy
4. **Nocleg:** camping w Cortinie d/Ampezzo – ok. 11-12 euro/os/noc
5. **Dojazd:** we własnym zakresie (możliwy – choć nie gwarantowany – dojazd pojazdami instruktorów – koszt ok. 350-450zł),
6. **Wyżywienie etc.:** we własnym zakresie, uczestnicy będą mieli możliwość korzystania z kuchенок szkolnych.
7. **Minimalne wymagania:** minimum ukończony kurs wspinaczki po drogach sportowych



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*



8. Cele obozu wspinaczkowego:

- a. Poprawa i szlifowanie techniki wspinania w różnorodnych formacjach, od połogich płyt poprzez rysy i zacięcia, a skończywszy na przewieszeniach oraz podniesienie ogólnego poziomu pokonywanych trudności wspinaczkowych,
- b. Zapoznanie się różnorodnymi formami treningu, indywidualne propozycje treningowe dla uczestników wg zasady wzmacniania najsłabszych stron,
- c. Preferowana będzie wspinaczka z dolną asekuracją – ale oczywiście uczestnik ostatecznie decyduje jak chce się wspiąć !
- d. Dla tych uczestników, którzy nigdy wcześniej nie byli na wyjeździe wspinaczkowym poza granicami Polski niezapomnianym doświadczeniem sama wspinaczka w skale dolomitowej, charakteryzującej się bardzo przyjaznymi dla wspinaczki formacjami skalnymi: bogactwem chwytów i stopni, dużym tarcie. Skala dolomitowa pod wpływem erozji daje formy bardzo strzeliste i eksponowane, wspinaczka powietrznymi ścianami turni Cinque Torii i Lagazuoi z pewnością dostarczy wielu niezapomnianych wrażeń!

9. Terminarz zajęć:

- a. Przewiduje się pełne 6 dni wspinaczkowe, z jednym dniem kondycyjnym przeznaczonym na aktywny odpoczynek (zwiedzanie okolic, zaliczenie ferraty etc.),
- b. Pierwsze 3 dni przeznaczone będą na rozwspinanie się w celu zapoznania się ze specyfiką wspinaczki w dolomicie, ale także dla wytypowania celów wspinaczkowych dla poszczególnych uczestników.
- c. Po dniu wypoczynkowym w ciągu następnych 3 dni realizacja wcześniej wytypowanych celów wspinaczkowych.
- d. UWAGA: terminarz zajęć może podlegać indywidualnym modyfikacjom na życzenie uczestników ☺

ZAPRASZAMY!

Karpniki 2.12.2018r.



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*



TEL. 601532223, 601892922
WWW.KURSY.WSPINACZKOWE.PL
zapytania@wspinaczkowe.pl
baza letnia: Schronisko "Szwajcarka"
58-515 Karpniki ul. Janowicka nr 7