

OSNOVNI TEČAJ SPORTSKOG PENJANJA



- Novo iskustvo
 - Edukacija i zabava
 - Rad u malim grupama
 - Uživanje u prirodi i dobrom društvu
-

Tijekom tečaja polaznici u dvorani (preko tjedna) i na izletima (vikend) savladavaju osnovne penjačke tehnike na stijeni.



Na tečaju je naglasak na sigurnosti i pravilnom korištenju penjačke opreme, pogotovo radu s užetom i izradi čvorova, te korištenju sprava za osiguravanje partnera.

Uvježbava se pravilno osiguravanje partnera na top rope i u vodstvu (lead), sistemi prevezivanja na sidrištima i ukopčavanje kompleta, kako bi se polaznike osposobilo za samostalno bavljanje ovim outdoor sportom.



RASPORED TEČAJA:



03. 04. 2025. Četvrtak, Boulder zona
18:00 - 20:00 Uvod i oprema u sportskom penjanju



05. 04. 2024. Subota, Kalnik
10:00 - 16:00 Penjanje i osiguravanje na top rope



10. 04. 2024. Četvrtak, Boulder zona
18:00 - 20:00 Čvorovi, prevezivanje na sidrištu



12. 04. 2025. Subota, Vela peša
10:00 - 16:00 Penjanje i osiguravanje na top rope i u vodstvu (lead)



17. 04. 2025. Četvrtak, Boulder zona
18:00 - 20:00 Ponavljanje i sportsko penjački trening

19. 04. 2025. Subota, Armeško
10:00 - 16:00 Prevezivanje na sidrištu i penjanje



24. 04. 2025. Četvrtak, Boulder zona
18:00 - 20:00 Ponavljanje i sportsko penjački trening

26. 04. 2024. Subota, Paklenica
10:00 - 16:00 Penjanje i priprema za ispit

27. 04. 2024. Nedjelja, Paklenica
10:00 - 14:00 Ispit i slobodni program



INFO, REZERVACIJA, CIJENA:

CIJENA: 450 EUR

- Uključuje: licencirane instruktore, godišnju članarinu u Sportsko penjačkom klubu Totem, članstvo u Hrvatskom sportsko penjačkom savezu, mjesečnu članarinu u penjačkoj dvorani Boulder zona (Shopping centar Prečko) i upotrebu penjačke opreme tijekom tečaja (osim penjačica- obuće za penjanje)

- Ne uključuje: putne troškove, troškove hrane, boravka, ulaznicu u Nacionalni park Paklenica, penjačice

Raspored i trajanje tečaja podložni su promjenama prvenstveno zbog meteoroloških uvjeta na dane izleta!

Za dodatne informacije, objašnjenja i rezervaciju mjesta kontaktirajte nas na:
spktotal@gmail.com ; 095/9051-276 Tomislav Habulin



PENJI JAČE, OSJEĆAJ SE BOLJE