INTRO LODOWE

Wprowadzenie do wspinania w lodzie

TERMIN:
23.01.2027
06.02.2027
20.02.2027

CENA SZKOLENIA:
600 PLN/os

MIEJSCE:
Tatry - Dolina Białej Wody

KONTAKT:
Małgorzata Ciepła
516 686 138

DODATKOWO PŁATNE:
-dojazd i parking



Marzysz o zimowym wspinaniu, ale boisz się zacząć sam? Zapraszamy na jednodniowe intro lodowe! Będziesz miał okazję sprawdzić, czy wspinanie w lodzie, to zabawa dla Ciebie.

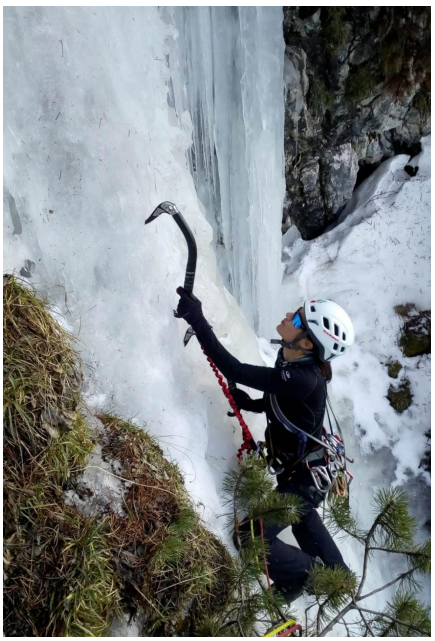
Jest to szkolenie skierowane do osób, które mają już doświadczenie we wspinaniu letnim, i marzą o poszerzeniu swojej działalności o sezon zimowy. Podczas kilku intensywnych godzin będziesz miał okazję nauczyć się, jak prawidłowo posługiwać się rakami i czekanami, dowiesz się czym różni się sprzęt wspinaczkowy od turystycznego, podpowiemy też, jaki sprzęt wybrać. Każdy będzie miał okazję samodzielnie wkręcić śrubę lodową, pokonać pionowe odcinki lodu, oraz wykonać Abałakowa.

Jednodniowy kurs to tylko test, aby przekonać się, czy wspinanie w lodzie faktycznie Cię kręci. Taka szybka weryfikacja, czy lubisz marznąć w lodowej ścianie, czy jednak w sezonie zimowym wybierzesz ciepłą skałę na południu Europy.

Szkolenie trwa ok 8 godzin, początek o godzinie 9 rano. Spotkanie na parkingu na Łysej Polanie, po stronie słowackiej. Zajęcia ze wspinania prowadzone są na lodospadach w Dolinie Białej Wody. W razie braku odpowiednich warunków, możliwa jest zmiana miejsca szkolenia.

Zajęcia prowadzi doświadczony instruktor ratownictwa GOPR/TOPR lub instruktor PZA. Grupa będzie liczyć maksymalnie 3 osoby.

MOUNTAIN MANIAC





Plan kursu obejmuje:

- omówienie sprzętu wspinaczkowego
- prawidłowe posługiwanie się i wykorzystania czekana,
- sposoby poruszania się w rakach
- węzły stosowane podczas wspinania
- zasady asekuracji w lodzie i prowadzenie wyciągu
- budowa stanowisk

Każdy uczestnik powinien mieć ze sobą:

- plecak ok 30 litrów
- buty górskie z twardą podeszwą, najlepiej z możliwością wpięcia raków automatycznych (w przypadku braku takich butów, prosimy wcześniej o informację)
- odpowiednia odzież (gore tex, softshell, bielizna termiczna, rękawice zimowe x2, grube skarpety)
- czapki, bandany, kominy, itp - dostosowane do warunków zimowych i swojej odporności organizmu na zimowe warunki
- stuptuty
- okulary przeciwsłoneczne/gogle
- krem z filtrem
- czołówka
- apteczka
- termos
- dowód osobisty

Plan szkolenia:

9:00 - spotkanie na parkingu na Palenicy Białczańskiej po stronie słowackiej, rozdanie i omówienie sprzętu, przedstawienie teorii, sprawdzenie umiejętności wiązania węzłów

10:00 - podejście pod lodospady, przygotowanie do wspinania, działanie w lodzie

16:00 - powrót na parking, klarowanie sprzętu, podsumowanie szkolenia

17:00 - koniec zajęć

MOUNTAIN MANIAC

W celu zapewnienia sobie miejsca na kursie, prosimy o wpłatę zaliczki w kwocie 200 PLN na konto, reszta płatna 2 tygodnie przed kursem:

ERSTE BANK 04 1090 1926 0000 0001 6744 9901

MOUNTAIN MANIAC

Ul. Karkonoska 7

58-570 Jelenia Góra



Tytuł przelewu: INTRO+ data kursu.

Pozostała kwota płatna 2 tygodnie przed kursem. Jest możliwość wpłacenia pozostałej kwoty gotówką na kursie instruktorowi, proszę wcześniej o taką informację.

Cała kwota zwracana jest na konto uczestnika, w przypadku jeśli kurs nie odbędzie się z winy organizatora, z powodu nie zebrania się wystarczającej liczby uczestników, lub w wyniku działania siły wyższej.

Jeśli ktoś potrzebuje rachunek, proszę w mailu potwierdzającym otrzymanie tego pisma wysłać dane wraz z NIPem. Rachunek wyślemy mailem po otrzymaniu całości wpłaty, lub otrzymacie go od instruktora na kursie.

