



Društvo Prosti čas Šmartno
Pungrt 9
1275 Šmartno pri Litiji
tel. 031 697-961
e-pošta: info@drustvoprosticas.si

**POBEGNI
DOLGČASU**
in plezaj

Začetni tečaj športnega plezanja za odrasle in mladino nad 15 let

Plezalna sekcija DPČ Šmartno organizira začetni tečaj športnega plezanja za odrasle in mladino nad 15 let, ki bo potekal v marcu in aprilu 2011. Začetek bo v četrtek, 17. marca 2011, ob 19.30 z uvodnim sestankom in 1. predavanjem, zaključek pa konec aprila z zaključnim plezalnim izletom. Tečajniki na koncu z uspešno opravljenim tečajem pridobijo naziv pripravnik športnega plezanja in s tem znanje za plezanje in varovanje v vseh polraztežajnih zavarovanih smereh z urejenimi sidrišči in na umetnih stenah. Začetni tečaj športnega plezanja je namenjen vsem, ki bi se radi naučili osnov za varno plezanje. Predstavljene bodo vse tehnike varovanja, osnovne tehnike plezanja, potrebna oprema ter pravila vedenja v plezališčih. **Prijave zbiramo na zgornjem kontaktnem naslovu, kjer dobite tudi vse dodatne informacije.**

Začetni tečaj športnega plezanja obsega:

2 teoretični predavanji po 2 šolski uri, 4 plezalni izleti v naravno plezališče (od tega 1 x dvodnevni), 5 krat po 2 uri vsebin na umetni steni v Šmartnem, teoretični in praktični del izpita.

Uvodni sestanek in 1. predavanje bo v četrtek, 17. marec 2011 ob 19.30, v »plezalnici« Športne dvorane Pungrt v Šmartnem pri Litiji. [Kje je to?](#)

Teoretični predavanji, obsegata (predavanje traja dve šolski uri):

1. predavanje: četrtek, 17. marec 2011 ob 19.30

Teme: zgodovina prostega in športnega plezanja, organiziranost športnega plezanja, plezališča in umetne stene, varstvo narave, etični kodeks slovenskih plezalcev, osebna oprema športnega plezalca.

2. predavanje: ponedeljek, 21. marec 2011 ob 20.00

Teme: vrhna tehnika, varovanje in padci, tehnika športnega plezanja, trening športnega plezanja, poškodbe pri športnem plezanju.

Praktični del bo potekal po naslednjem urniku:

Sreda, 23.3.2011 ob 20.00 (umetna stena v Šmartnem)

Teme: Vozli, navezovanje, varovanje soplezalca (varovalni pripomočki)

Nedelja, 27.3.2011 ob 10.00 (umetna stena v Šmartnem)

Teme: plezanje z varovanjem iz vrha, plezanje z varovanjem v vodstvu, vpenjanje.

Sreda, 30.3.2011 ob 20.00 (umetna stena v Šmartnem)

Tema: prevezovanje na sidrišču.

Sobota, 2.4.2011 ob 10.00 (plezalni izlet v plezališče)

Teme: ogrevanje, raztezne vaje, plezanje v vodstvu in plezalna tehnika.

Sreda, 6.4.2011 ob 20.00 (umetna stena v Šmartnem)

Tema: spust z vrvjo.

Sobota, 9.4.2011 ob 10.00 (plezalni izlet v plezališče)

Tema: plezanje v vodstvu, plezalna tehnika, trening (praktične osnove).

Sreda, 13.4.2011 ob 20.00 (umetna stena v Šmartnem)

Tema: ponavljanje vseh praktičnih in teoretičnih vsebin.

Sobota, 16.4.2011 ob 10.00 (plezališče-izpiti in plezanje)

Praktični in teoretični del izpita za pripravnika športnega plezanja

Sobota, 23.4.2011 in 24.4.2011 (zaključni izlet v plezališče-dvodnevni)

CENA: 140 EUR za odrasle oz. 110 EUR za študente in dijake (možno plačilo v 2 obrokih).

***V ceno ni vključena vstopnina za plezalni center in stroški prevoza v plezališče! Tečaj po navedenem urniku bo izveden, če bodo prijavljeni najmanj 4 kandidati! Termini so okvirni in se lahko v dogovoru z vsemi udeleženci tečaja spreminjajo!**