



# Intro wspinaczkowe

14-15.09.2024, 28-29.09.2024,  
26-27.10.2024

Kurs ten przeznaczony jest dla osób początkujących, które chcą zacząć swoją przygodę ze wspinaniem. Jest to idealna propozycja dla tych, którzy nigdy się jeszcze nie wspinali lub postawili już pierwsze wspinaczkowe kroki na ścianie, a teraz chcą spróbować swoich sił w skałach.

## Program:

- nauka bezpiecznego korzystania ze sprzętu wspinaczkowego (uprząż, lina, karabinki, ekspresy i przyrząd asekuracyjno-zjazdowy)
- asekuracja partnera
- nauka podstawowych węzłów
- ćwiczenie zjazdów na linie
- wspinanie z górną asekuracją (na wędkę) i z prowadzeniem.

## Warunkiem niezbędnym do uczestniczenia w kursie jest:

- ukończenie 18 lat, a w przypadku osób niepełnoletnich, uzyskanie pisemnej zgody podpisanej przez obojga rodziców lub opiekunów prawnych
- wpłata zaliczki w wysokości 300 PLN
- wykupienie ubezpieczenia NNW z rozszerzeniem o wspinaczkę skalną na cały czas trwania kursu
- otrzymanie zaświadczenia lekarskiego o braku przeciwwskazań do uczestnictwa w kursie skałkowym lub podpisanie oświadczenia.

**Grupa: 3-4 osoby.**

## Noclegi.

Proponujemy noclegi dla całej grupy w pieszej odległości od Doliny Bolechowickiej, na prywatnym "rancho" Tomasza Drwala. Ułatwi to prowadzenie zajęć teoretycznych. Należy mieć własny śpiwór i ręczniki. Na miejscu jest w pełni wyposażona kuchnia, łazienka z ciepłą wodą, duży taras, miejsce na ognisko i grilla. Nie ma problemu z zaparkowaniem auta. Możliwość przyjazdu na rancho dzień wcześniej przed rozpoczęciem kursu. Cena noclegu 50 PLN/os/noc.

## DZIEŃ 1

- 08:30-spotkanie na rancho Tomasza Drwala, wydanie sprzętu osobistego, dobór sprzętu i jego przygotowanie, nauka wiązania się liną do upręży;
- wyjście na zajęcia w terenie -wspinanie w różnych formacjach skalnych
- nauka asekuracji
- nauka zjazdów na linie z wykorzystaniem różnych przyrządów
- przerwa na posiłek (prowant własny)
- doskonalenie umiejętności zjazdów i wspinaczki
- 17:00 - powrót na rancho, nauka węzłów i omówienie zajęć.

## DZIEŃ 2

- 8:30 - wyjście w teren skałkowy
- wspinaczka na drogach ubezpieczonych z prowadzeniem
- zjazdy na linie w różnej konfiguracji sprzętowej
- 17:00 - koniec zajęć, klarowanie sprzętu.



**TERMINY:**

14-15.09.2024

28-29.09.2024

26-27.10.2024

**Cena 800 PLN**

Zaliczka w kwocie 300 PLN płatna przy zapisie. Pozostała kwota płatna tydzień przed kursem. Jest możliwość wpłacenia pozostałej kwoty gotówką na kursie instruktorowi, prosimy wcześniej o taką informację.

**W cenie zawarte:**

- opieka doświadczonego instruktora
- kurs wspinania na poziomie podstawowym
- sprzęt niezbędny do szkolenia, zespołowy i indywidualny (z wyjątkiem butów, które należy mieć własne lub np. wypożyczone)
- materiały dydaktyczne w formie elektronicznej

**Nie zawarte w cenie:**

- ubezpieczenie NNW (każdy uczestnik zobowiązany jest wykupić ubezpieczenie na okres szkolenia z rozszerzeniem o wspinaczkę skałkową)
- nocleg (proponujemy wspólny nocleg na ranchu dla całej grupy za 50 PLN/os/noc w odległości pieszej od Doliny Bolechowickiej), możliwość przyjazdu na rancho dzień wcześniej przed rozpoczęciem kursu
- dojazd i wyżywienie

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, 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.

**Dane do przelewu:**

Mountain Maniac Małgorzata Ciepła-Forczek

Ul. Karkonoska 7

58 - 570 Jelenia Góra

NIP: 611 248 5023

Nr konta: 33191010482944046577870001

Santander Bank.

