

Klubowe szkolenie wspinaczkowe 2010



Kurs Łódzkiego Klubu Wysokogórskiego daje Ci możliwość rozpoczęcia przygody ze wspinaniem w większym gronie pod okiem doświadczonych instruktorów.

Kurs taki daje większe możliwości poznania nowych partnerów wspinaczkowych, wymiany doświadczeń i zorganizowania wspólnych wyjazdów.

W cenie kursu dla wszystkich którzy ukończą część praktyczną dwudniowy obóz w skałkach podkrakowskich lub w górach stołowych (sierpień 2010, zapewniamy sprzęt).

Dla najlepszych kursantów polary i inne nagrody ufundowane przez (wręczenie nagród na obozie).



Kadra

Kierownik kursu: [Elżbieta Fijałkowska](#) – instruktor sportu specjalność wspinaczka sportowa, wspinaczka wysokogórska i instruktor taternictwa PZA

Instruktorzy: [Rafał Sak](#) – instruktor sportu specjalność wspinaczka sportowa

[Tomasz Antecki](#) – instruktor sportu specjalność wspinaczka sportowa

Kurs składa się z dwóch części:

- [stacjonarnej teoretycznej](#) (wykłady, prelekcje) oraz praktycznej (zajęcia wspinaczkowe na sztucznej ścianie)
- wyjazdowej (praktyka z elementami teorii w terenie skalnym)

Informacje ogólne

- W kursie może wziąć udział każdy, kto ukończył 14 rok życia
- Część teoretyczna odbędzie się w terminie 11 II – 13V w siedzibie ŁKW w czwartki w godzinach 18.30 – 20.30.
- Część praktyczna (zajęcia na sztucznej ścianie) odbędą się w terminie marzec - kwiecień.
- Część praktyczna w skałach odbędzie się w terminie maj - sierpień w skałach Jury Krakowsko-Częstochowskiej (Podlesice, Mirów)
- Po części stacjonarnej odbędzie się test teoretyczny dopuszczający do części wyjazdowej.
- Zajęcia w terenie odbywają się w grupach szkolonych przez 2 instruktorów, 1 instruktor na 4 kursantów.
- Zapewniamy – sprzęt wspinaczkowy, opiekę instruktorską podczas zajęć, ubezpieczenie NW uwzględniające sporty niebezpieczne.
- Zakwaterowanie, dojazd i wyżywienie we własnym zakresie (służymy pomocą)
- Istnieje możliwość odbycia egzaminu na kartę wspinacza w siedzibie ŁKW.
- Uroczyste zakończenie kursu odbędzie się na obozie w sierpniu 2010.
- Absolwenci otrzymują zaświadczenie o ukończeniu kursu zgodnie z programem ŁKW wzorowanym na programie [PZA](#), podpisane przez instruktora oraz kierownika kursu

Rodzaje kursów w terenie skałkowym:

- **Pełny kurs skałkowy** – trwa **6 dni** po 8 godzin zajęć dziennie, przygotowuje do samodzielnego wspinania w dowolnym terenie skałkowym oraz do kursu taternickiego.
- **Kurs po drogach wyposażonych w stałą asekurację** – trwa **3 dni** po 8 godzin zajęć dziennie, przygotowuje do samodzielnego wspinania w terenie skałkowym.
- **Kurs skałkowy na własnej asekuracji** – trwa **3 dni** po 8 godzin zajęć dziennie i jest dopełnieniem w/w kursu do kursu pełnego.

Przed kursem w terenie trzeba zaopatrzyć się w:

- buty wspinaczkowe,
- zaświadczenie od lekarza o braku przeciwwskazań do uprawiania alpinizmu
- plecak na sprzęt wspinaczkowy

Warunki ukończenia kursu klubowego:

- Udział w zajęciach na ścianie wspinaczkowej
- Zaliczenie testu teoretycznego,
- Opanowanie wszystkich zagadnień programowych,
- poprowadzenie minimum 5 dróg wspinaczkowych, w tym dwie o trudnościach minimum IV.

Koszt:

Część stacjonarna (wykłady, ścianka, materiały dydaktyczne, sprzęt na obóz), 50% zniżki dla członków ŁKW – **100 zł**

Część wyjazdowa 3-dniowa – **350 zł**

Część wyjazdowa 6-dniowa – **700 zł**

Opłaty: część stacjonarna do II wykładu (18 II), zaliczka 200 zł do VI wykładu (18III), pozostała wpłata 14 dni przed ustalonym terminem części wyjazdowej.

Zgłoszenia i informacje:

Zgłoszenia: [w siedzibie ŁKW](#), [C.W. Stratosfera](#) (Manufaktura), szkolenie@lkw.org.pl
Wypełnioną i podpisaną [kartę zgłoszenia](#) należy dostarczyć na pierwszym spotkaniu.

Terminy wyjazdów:

28 IV - 03 V 2010

14 - 16 V 2010

03 - 08 VI 2010

26 VI- 1 VII 2010

Istnieje możliwość indywidualnego ustalenia innych terminów.

Zapraszamy wszystkich ☺