

**Športno-plezalni klub  
Andreja Kokalja**

**Gerbičeva 6  
1000 Ljubljana  
GSM: 041-569-530**

**[www.plezanje-kokalj.si](http://www.plezanje-kokalj.si)**



## **ZAČETNI TEČAJ ŠPORTNEGA PLEZANJA – MAREC 2012**

Tečaj je namenjen vsem, ki se želite naučiti osnov športnega plezanja in pod strokovnim vodstvom vstopiti v svet gibanja v vertikali, oprimkov in stopov, naravnih in umetnih sten in seveda prijetnega druženja. Ob zaključku si lahko z opravljenim izpitom pridobite naziv **pripravnik športnega plezanja** v skladu s pravilnikom Komisije za športno plezanje pri PZS.

**Začetek tečaja: sreda, 7. marca 2012 ob 18.00 v mali telovadnici Škofijske klasične gimnazije, Štula 23, Ljubljana-Šentvid.**

**Cena tečaja: 195 EUR (180 EUR za študente in dijake)**

**Prijave in informacije:** Andrej Kokalj, 041 569 530

**Vodja tečaja:** Andrej Kokalj, trener športnega plezanja; pomočnika Žiga Debevc in Jera Jelenc, inštruktorja šport. plezanja

### **Program tečaja**

Sre., 7. mar.	Uvodne informacije in predavanje, zgodovina športnega plezanja	ŠKG od 18.00 do 20.00.
Sob., 10. mar.	Plezanje in varovanje na plezalni steni, vozli; na	Gimnazija Šiška od 10.00 do 13.00
Sre., 14. mar.	Tehnika plezanja in varovanja na	ŠKG od 18.00 do 20.00.
Ned., 18. mar.	Plezalni izlet v plezališče Črni kal. Plezanje, varovanje drugega, prvega.	Plezalni izlet v plezališče od 10.00 do 16.00
Sre., 21. mar.	Prva pomoč, tehnika plezanja	ŠKG od 18.00 do 20.00
Ned., 25. mar.	Vozli in navezovanje, varovanje prvega, spuščanje z vrvjo, prevezovanje, tehnika plezanja.	ŠKG od 18.00 do 20.00
Tor., 27. mar.	Plezalna tehnika.	ŠKG od 17.30 do 19.30
Čet., 29. mar.	Plezanje in vrvna tehnika.	ŠKG od 19.00 do 20.30
Sob., 31. mar.	Plezanje, varovanje prvega, spuščanje z vrvjo, prevezovanje, tehnika plezanja. Priprava na izpit.	Plezalni izlet v plezališče od 10.00 do 16.00
Čet., 5. apr.	Plezanje in vrvna tehnika, ponavljanje	ŠKG od 19.00 do 20.30
Sob., 7. apr.	Plezalni izlet in izpit. Plezanje v vodstvu, vozli, varovanje prvega, spuščanje z vrvjo, prevezovanje.	Plezalni izlet in izpit v plezališču od 10.00 do 15.00.

Tečaj bo potekal na visoki in nizki plezalni steni Škofijske klasične gimnazije, Štula 23, Lj.-Šentvid, na balvanski steni Gimnazija Lj.-Šiška, Aljaževa ulica 32 in na vseh v programu navedenih lokacijah.

*Prijave sprejemamo do zasedbe mest. Stroške tečaja je potrebno poravnati pred začetkom tečaja. Tečajniki morajo biti stari vsaj 16 let. Maksimalno število udeležencev je 15. Ob vpisu izpolnite pristopno izjavo in pogodbo v skladu s splošnimi pogoji društva; za mladoletne s podpisom jamčijo starši. Pridržujemo si pravico do sprememb urnikov in programov.*

Vsem udeležencem priporočamo športno opremo (trenirko in športne copate), priporočljivo je, da imajo plezalke. Za plezalno opremo, vrvi in pasove in ostalo opremo poskrbi organizator. Uporaba čelade med tečajem je obvezna. Za nezgodno zavarovanje med tečajem poskrbijo udeleženci sami.

Lep pozdrav!

**Športno-plezalni klub Andreja Kokalja  
predsednik Andrej Kokalj**

V Ljubljani, 3. januarja 2012