



## INDOOR SPORT CLIMBING IN DONJA STUBICA - ZABOK, SREDIŠNJA HRVATSKA

*Pozivamo Vas da nam se pridružite i naučite osnovne vještine potrebne za sportsko penjanje. Budući da je sportsko penjanje potencijalno opasna aktivnost, prije početka programa tražit ćemo da potpišete izjavu o sudjelovanju na vlastitu odgovornost. Vaš potpis na ovoj izjavi omogućuje Vam sudjelovanje u programu i Vašoj maloljetnoj djeci. Za program je potrebna prikladna obuća čista sportska obuća za korištenje samo u dvorani. Program je uvjetovan i tehnički nezahtjevan u trajanju od 2 sata. Pogodan je za sve, djecu i odrasle koji su avanturističkog duha i žele naučiti nešto novo. Program je uključivao penjački pojas ili kombinezon za djecu, užad, karabinere i sprave za osiguranje. Gradska sportska dvorana u Donjoj Stubici gdje se nalazi umjetna stijena za penjanje visoka 12 m na kojoj je postavljeno 40 sportsko penjačkih smjerova različitih težina.*

### Cijena

Indoor sport climbing in Donja Stubica

Indoor sport climbing in Donja Stubica



Indoor sport climbing in  
Donja Stubica - Donja  
Stubica, Croatia  
Toplička cesta 25 A  
49240 Zabok  
Hrvatska

**T:** 00385 98 210 359

**E:** [info@sttube.hr](mailto:info@sttube.hr)

### Raspored

**DATUMI IZLETA / TURE /  
AKTIVNOSTI**  
every Tuesday, every  
Thursday, every Saturday

### MJESTO I VRIJEME POLASKA

Gradska sportska dvorana  
Donja Stubica, Toplička 25 A.  
18.00 h

### MJESTO I VRIJEME POVRATKA

Gradska sportska dvorana  
Donja Stubica, Toplička 25 A.  
20.00 h

### KRATKI OPIS:

**Ime:** Indoor sport climbing in Donja Stubica

**Trajanje izleta / ture / aktivnosti:** 1 do 5 sati

**Proizvod najbolje opisuje pojam:** Umjetnost / moda / dizajn

**Proizvod uključuje:** bavljenje sportom, adrenalinske / ekstremne sportove, avanturističke sadržaje

**Ukratko o izletu / turi i najzanimljivije stvari:** Pozivamo Vas da nam se pridružite i naučite osnovne vještine potrebne za sportsko penjanje. Budući da je sportsko penjanje potencijalno opasna aktivnost, prije početka programa tražit ćemo da potpišete izjavu o sudjelovanju na vlastitu odgovornost. Vaš potpis na ovoj izjavi omogućuje Vam sudjelovanje u programu i Vašoj maloljetnoj djeci. Za program je potrebna prikladna obuća čista sportska obuća za korištenje samo u dvorani. Program je uvjetovan i tehnički nezahtjevan u trajanju od 2 sata. Pogodan je za sve, djecu i odrasle koji su avanturističkog duha i žele naučiti nešto novo. Program je uključivao penjački pojas ili kombinezon za djecu, užad, karabinere i sprave za osiguranje. Gradska sportska dvorana u Donjoj Stubici gdje se nalazi umjetna stijena za penjanje visoka 12 m na kojoj je postavljeno 40 sportsko penjačkih smjerova različitih težina.

### OPIS:

U početku ćemo se zagrijati i istegnuti mišiće. Obavijestit ćemo vas o važnim sigurnosnim pravilima za sportsko penjanje. Pokazat ćemo vam i postaviti potrebnu penjačku opremu. Naučit ćemo vas osnovnim penjačkim pokretima, rukovanju vlastitim rukama i nogama te održavanju ravnoteže na stijeni. Pokazat ćemo vam i naučiti kako ćete se nakon uspona spustiti na stijenu. Svakako ćemo Vas savjetovati kako prevladati i osloboditi se straha od visine. Ponovit ćemo to nekoliko puta i dobro ćemo se zabaviti. Na kraju programa podijelit ćemo dojmove i savjetovati vas kako poboljšati svoju tehniku penjanja. Svakako ćemo vas uputiti kako se sigurno osamostaliti u sportskom penjanju.