



## INDOOR SPORT CLIMBING IN DONJA STUBICA - ZABOK, CROACIA CENTRAL

***Te invitamos a unirse a nosotros y aprender las habilidades básicas necesarias para la escalada deportiva. Debido a que la escalada deportiva es una actividad potencialmente peligrosa, antes del inicio del programa, le pediremos que firme una declaración de participación bajo su propio riesgo. Su firma en esta declaración le permite a usted participar en el programa y a sus hijos menores de edad. El programa requiere calzado adecuado-zapatos deportivos limpios para usar solo en el salón. El programa es condicional y técnicamente poco exigente durante 2 horas. Es apto para todos, niños y adultos que tengan espíritu aventurero y quieran aprender algo nuevo. El programa incluía cinturones o monos de escaladores para niños, cuerdas, mosquetones y dispositivos de sujeción. El Palacio de Deportes de la ciudad en Donja Stubica, donde hay una roca artificial de escalada de 12 m de altura en la que hay 40 vías de escalada deportiva de diferentes pesos.***

### Precio

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  
Croacia

**T:** 00385 98 210 359

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

### Programa

#### FECHAS DE EXCURSIONES / TOURS / ACTIVIDADES

every Tuesday. every Thursday.  
every Saturday

#### LOS LUGARES Y LA HORA DE LA SALIDA

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

#### LUGAR Y HORA DE LLEGADA

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

## Información

### **BREVE DESCRIPCIÓN:**

**El nombre:** Indoor sport climbing in Donja Stubica

**La duración de la excursión / tour / actividad::** 1 a 5 horas

**El producto describe mejor el término:** Arte / moda / diseño

**El producto incluye:** hacer deporte, adrenalina / deportes extremos, una oferta aventurera

**Sobre la excursión / la gira y las cosas más interesantes:** Te invitamos a unirse a nosotros y aprender las habilidades básicas necesarias para la escalada deportiva. Debido a que la escalada deportiva es una actividad potencialmente peligrosa, antes del inicio del programa, le pediremos que firme una declaración de participación bajo su propio riesgo. Su firma en esta declaración le permite a usted participar en el programa y a sus hijos menores de edad. El programa requiere calzado adecuado-zapatos deportivos limpios para usar solo en el salón. El programa es condicional y técnicamente poco exigente durante 2 horas. Es apto para todos, niños y adultos que tengan espíritu aventurero y quieran aprender algo nuevo. El programa incluía cinturones o monos de escaladores para niños, cuerdas, mosquetones y dispositivos de sujeción. El Palacio de Deportes de la ciudad en Donja Stubica, donde hay una roca artificial de escalada de 12 m de altura en la que hay 40 vías de escalada deportiva de diferentes pesos.

### **DESCRIPCIÓN:**

Al principio calentaremos y estiraremos los músculos. Te informaremos sobre las normas de seguridad importantes para la escalada deportiva. Le mostraremos y configuraremos el equipo de escalada necesario. Te enseñaremos los movimientos básicos de escalada, cómo utilizar tus propias manos y pies y mantener el equilibrio sobre la roca. Le mostraremos y aprenderemos cómo descenderá sobre la roca después de la escalada. Sin duda te asesoraremos sobre cómo superar y liberarte del miedo a las alturas. Repetiremos unas cuantas veces y lo pasaremos bien. Al final del programa compartiremos impresiones y te asesoraremos sobre cómo mejorar tu técnica de escalada. Sin duda, le instruiremos sobre cómo independizarse de manera segura en la escalada deportiva.

### **LA CRONOLOGÍA:**

Calentamiento - puesta a punto del material - escalada - intercambio de impresiones

### **QUE TRAER / VESTIR:**

El programa requiere calzado adecuado-zapatos deportivos limpios para usar solo en la sala. El programa es condicional y técnicamente poco exigente durante 2 horas. Es apto para todos, niños y adultos que tengan espíritu aventurero y quieran aprender algo nuevo.