



## INDOOR SPORT CLIMBING IN DONJA STUBICA - ZABOK, KÖZÉP HORVÁTORSZÁG

**Meghívjuk Önt, hogy csatlakozzon hozzánk, és sajátítsa el a sportmászáshoz szükséges alapkészségeket. Mivel a sportmászás potenciálisan veszélyes tevékenység, ezért a program megkezdése előtt a részvételi nyilatkozat aláírását kérjük, saját felelősségére. A nyilatkozaton szereplő aláírása lehetővé teszi a programon való részvételt és kiskorú gyermekeit. A programhoz megfelelő lábbeli-tiszta sportcipő szükséges, csak a teremben való használatra. A program feltételes és technikailag igénytelen 2 órás. Mindenkinek megfelelő, gyerekeknek és felnőtteknek, akik kalandvágyó szelleműek és szeretnének valami újat tanulni. A program tartalmazott hegymászó övet vagy overált gyerekeknek, kötelet, karabinereket és rögzítő eszközöket. Donja Stubica városi sportcsarnoka, ahol egy 12 m magas mesterséges mászószikla található, amelyen 40 különböző súlyú sportmászóút található.**

Ár

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  
Horvátország

T: 00385 98 210 359

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

### Menetrend

**KIRÁNDULÁSOK / TÚRÁK / TEVÉKENYSÉGEK IDŐPONTJAI**  
every Tuesday. every Thursday.  
every Saturday

**AZ INDULÁS HELYE ÉS IDEJE**  
Gradska sportska dvorana Donja Stubica. Toplička 25 A. 18.00 h

**HELYE ÉS ÉRKEZÉSI IDŐ**  
Gradska sportska dvorana Donja Stubica. Toplička 25 A. 20.00 h

## Információ

### RÖVID LEÍRÁS:

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

**Az utazás / túra / tevékenység időtartama:** 1-5 óra

**A termék a következő kifejezést írja le legjobban:** Művészet / divat / design

**Termék tartalmazza:** sportolni, adrenalin / extrém sportok, kalandos ajánlatok

**Röviden a kirándulásról/túráról és a legérdekesebb dolgok:** Meghívjuk Önt, hogy csatlakozzon hozzánk, és sajátítsa el a sportmászáshoz szükséges alapkészségeket. Mivel a sportmászás potenciálisan veszélyes tevékenység, ezért a program megkezdése előtt a részvételi nyilatkozat aláírását kérjük, saját felelősségére. A nyilatkozaton szereplő aláírása lehetővé teszi a programon való részvételt és kiskorú gyermekeit. A programhoz megfelelő lábbeli-tiszta sportcipő szükséges, csak a teremben való használatra. A program feltételes és technikailag igénytelen 2 órás. Mindenkinek megfelelő, gyerekeknek és felnőtteknek, akik kalandvágyó szelleműek és szeretnének valami újat tanulni. A program tartalmazott hegymászó övet vagy overált gyerekeknek, kötelet, karabinereket és rögzítő eszközöket. Donja Stubica városi sportcsarnoka, ahol egy 12 m magas mesterséges mászószikla található, amelyen 40 különböző súlyú sportmászóút található.

### LEÍRÁSA:

Kezdetben bemelegítünk és nyújtjuk az izmokat. Tájékoztatjuk Önöket a sportmászás fontos biztonsági szabályairól. Megmutatjuk és felállítjuk a szükséges mászófelszerelést. Megtanítjuk az alapvető mászási mozdulatokat, hogyan kell saját kezét-lábat használni, egyensúlyt tartani a sziklán. Megmutatjuk és megtanuljuk, hogyan ereszkedik le a sziklára a mászás után. Minden bizonnyal tanácsot adunk, hogyan győzd le és szabadulj meg a magasságtól való félelemtől. Néhányszor megismételjük, és jól fogjuk érezni magunkat. A program végén megosztjuk egymással benyomásainkat, és tanácsokat adunk a mászótechnika fejlesztéséhez. Minden bizonnyal eligazítjuk, hogyan válhatsz biztonságosan függetlenné a sportmászásban.

### SORRENDEK:

Bemelegítés - felszerelés beállítása - hegymászás - benyomások megosztása

### MIT VIGYEN MAGÁVAL/MIT VEGYEN FEL:

A programhoz megfelelő lábbeli-tiszta sportcipő szükséges csak a teremben való használatra. A program feltételes és technikailag igénytelen 2 órán keresztül. Mindenkinek megfelelő, gyerekeknek és felnőtteknek, akik kalandvágyó szelleműek és szeretnének valami újat tanulni.