



## INDOOR SPORT CLIMBING IN DONJA STUBICA - ZABOK, CROAZIA CENTRALE

*Ti invitiamo ad unirti a noi e ad apprendere le competenze di base necessarie per l'arrampicata sportiva. Poiché l'arrampicata sportiva è un'attività potenzialmente pericolosa, prima dell'inizio del programma ti chiederemo di firmare una dichiarazione di partecipazione a tuo rischio e pericolo. La tua firma su questa dichiarazione consente a te e ai tuoi figli minorenni di partecipare al programma. Il programma richiede calzature idonee, scarpe sportive pulite da utilizzare solo in sala. Il programma è condizionale e tecnicamente poco impegnativo per 2 ore. È adatto a tutti, bambini e adulti che hanno uno spirito avventuroso e vogliono imparare qualcosa di nuovo. Il programma comprendeva cinture da arrampicata o tute per bambini, corde, moschettoni e dispositivi di fissaggio. Il Palazzetto dello sport cittadino a Donja Stubica, dove si trova una roccia artificiale per arrampicata alta 12 m sulla quale sono presenti 40 vie di arrampicata sportiva di diversi pesi.*

### Prezzo

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  
Croazia

**T:** 00385 98 210 359

**E:** info@sttube.hr

### Programma

#### DATE DI ESCURSIONI / TOUR / ATTIVITÀ

every Tuesday. every Thursday.  
every Saturday

#### LUOGHI E ORA DI PARTENZA

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

#### LUOGO E ORA DI ARRIVO

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

## Informazione

### **BREVE DESCRIZIONE:**

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

**Durata dell'escursione / tour / attività:** Da 1 a 5 ore

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

**Il prodotto include:** fare sport, adrenalina / sport estremi, offerta di avventura

**Escursione / viaggio in breve e cose più interessanti:** Ti invitiamo ad unirti a noi e ad apprendere le competenze di base necessarie per l'arrampicata sportiva. Poiché l'arrampicata sportiva è un'attività potenzialmente pericolosa, prima dell'inizio del programma ti chiederemo di firmare una dichiarazione di partecipazione a tuo rischio e pericolo. La tua firma su questa dichiarazione consente a te e ai tuoi figli minorenni di partecipare al programma. Il programma richiede calzature idonee, scarpe sportive pulite da utilizzare solo in sala. Il programma è condizionale e tecnicamente poco impegnativo per 2 ore. È adatto a tutti, bambini e adulti che hanno uno spirito avventuroso e vogliono imparare qualcosa di nuovo. Il programma comprendeva cinture da arrampicata o tute per bambini, corde, moschettoni e dispositivi di fissaggio. Il Palazzetto dello sport cittadino a Donja Stubica, dove si trova una roccia artificiale per arrampicata alta 12 m sulla quale sono presenti 40 vie di arrampicata sportiva di diversi pesi.

### **DESCRIZIONE:**

All'inizio riscalderemo e allungheremo i muscoli. Vi informeremo sulle importanti regole di sicurezza per l'arrampicata sportiva. Ti mostreremo e installeremo l'attrezzatura necessaria per l'arrampicata. Ti insegneremo i movimenti di base dell'arrampicata, come usare le tue mani e i tuoi piedi e come mantenere l'equilibrio sulla roccia. Ti mostreremo e impareremo come scenderai sulla roccia dopo la salita. Ti consiglieremo sicuramente su come superare e liberarti dalla paura delle altezze. Lo rifaremo un paio di volte e ci divertiremo. Alla fine del programma condivideremo le impressioni e ti consiglieremo su come migliorare la tua tecnica di arrampicata. Ti istruiremo sicuramente su come diventare indipendente in sicurezza nell'arrampicata sportiva.

### **ITINERARIO:**

Riscaldamento - installazione dell'attrezzatura - arrampicata - condivisione delle impressioni

### **CHE COSA PORTARE / VESTIRE:**

Il programma richiede scarpe sportive adatte e pulite per l'uso solo nella sala. Il programma è condizionato e tecnicamente poco impegnativo per 2 ore. È adatto a tutti, bambini e adulti che hanno uno spirito avventuroso e vogliono imparare qualcosa di nuovo.