



## INDOOR SPORT CLIMBING IN DONJA STUBICA - ZABOK, CHORWACJA ŚRODKOWA

*Zapraszamy do dołączenia do nas i nauki podstawowych umiejętności potrzebnych do wspinaczki sportowej. Ponieważ wspinaczka sportowa jest aktywnością potencjalnie niebezpieczną, przed rozpoczęciem programu poprosimy Cię o podpisanie deklaracji uczestnictwa na własną odpowiedzialność. Twój podpis na tej deklaracji upoważnia Ciebie do udziału w programie i Twoich nieletnich dzieci. Program wymaga odpowiedniego obuwia - czystego obuwia sportowego do użytku wyłącznie na hali. Program jest warunkowy i niewymagający technicznie przez 2 godziny. Jest odpowiedni dla wszystkich, dzieci i dorosłych, którzy mają ducha przygody i chcą nauczyć się czegoś nowego. W programie znajdował się pas wspinaczkowy lub kombinezon dziecięcy, liny, karabinki i przyrządy do asekuracji. Miejska Hala Sportowa w Donja Stubica, gdzie znajduje się sztuczna skała wspinaczkowa o wysokości 12 m, na której znajduje się 40 sportowych tras wspinaczkowych o różnej wadze.*

### Cena

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  
Chorwacja

**T:** 00385 98 210 359

**E:** info@sttube.hr

### Harmonogram

**TERMINY WYCIECZEK /  
TURE / AKTYWNOŚCI**  
every Tuesday, every  
Thursday, every Saturday

**MIEJSCA I CZAS WYJAZDU**  
Gradska sportska dvorana  
Donja Stubica, Toplička 25 A.  
18.00 h

### MIEJSCA I CZAS PRZYBYCIA

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

### KRÓTKI OPIS:

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

**Czas trwania wycieczki / ture / atrakcji:** 1 do 5 godzin

**Produkt najlepiej opisuje termin:** Sztuka / moda / design

**Produkt obejmuje:** uprawiać sport, adrenalina / sporty ekstremalne, oferta przygodowa

**Krótko o wycieczce / podróży i najciekawsze rzeczy:** Zapraszamy do dołączenia do nas i nauki podstawowych umiejętności potrzebnych do wspinaczki sportowej. Ponieważ wspinaczka sportowa jest aktywnością potencjalnie niebezpieczną, przed rozpoczęciem programu poprosimy Cię o podpisanie deklaracji uczestnictwa na własną odpowiedzialność. Twój podpis na tej deklaracji upoważnia Ciebie do udziału w programie i Twoich nieletnich dzieci. Program wymaga odpowiedniego obuwia - czystego obuwia sportowego do użytku wyłącznie na hali. Program jest warunkowy i niewymagający technicznie przez 2 godziny. Jest odpowiedni dla wszystkich, dzieci i dorosłych, którzy mają ducha przygody i chcą nauczyć się czegoś nowego. W programie znajdował się pas wspinaczkowy lub kombinezon dziecięcy, liny, karabinki i przyrządy do asekuracji. Miejska Hala Sportowa w Donja Stubica, gdzie znajduje się sztuczna skała wspinaczkowa o wysokości 12 m, na której znajduje się 40 sportowych tras wspinaczkowych o różnej wadze.

### OPIS:

Na początek rozgrzejemy i rozciągniemy mięśnie. Poinformujemy Cię o ważnych zasadach bezpieczeństwa podczas wspinaczki sportowej. Pokażemy i ustawimy niezbędny sprzęt wspinaczkowy. Nauczymy Cię podstawowych ruchów podczas wspinaczki, posługiwania się własnymi rękami i stopami oraz utrzymywania równowagi na skale. Pokażemy Ci i nauczymy, jak zejdziesz po skale po wspinaczkce. Z pewnością doradzimy Ci jak pokonać i uwolnić się od lęku wysokości. Powtórzymy to jeszcze kilka razy i będziemy się dobrze bawić. Na koniec programu podzielimy się wrażeniami i doradzimy jak poprawić technikę wspinaczkową. Z pewnością poinstruujemy Cię, jak bezpiecznie usamodzielnic się we wspinaczkce sportowej.