



## 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 pojас 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

### 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 POV RATKA**  
Gradska sportska dvorana Donja  
Stubica. Toplička 25 A. 20.00 h

## Informacije

### 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 oslobođiti 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.

### ŠTO PONIJETI / OBUĆI:

Program zahtijeva prikladnu obuću čistu sportsku obuću 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.