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.