



Alpinistično šolo  
vodijo poklicni gorski vodniki  
z mednarodno licenco IFMGA / UIAGM,  
člani Planinskega društva Rašica.

Gregor Sluga, 1973  
gorski vodnik  
tel. 041 699 079  
info@gorsko-vodnistvo.com  
[www.gorsko-vodnistvo.com](http://www.gorsko-vodnistvo.com)



Tadej Debevec, 1978  
gorski vodnik  
tel. 041 278 954  
gorski.vodnik@gmail.com  
[www.gorski-vodnik.net](http://www.gorski-vodnik.net)



Blaž Stres, 1974  
gorski vodnik  
tel. 041 567 633  
blaz.stres@gmail.com  
[www.gorski-vodnik.si](http://www.gorski-vodnik.si)



Planinsko društvo Rašica

Prušnikova 99  
1250 Ljubljana-Šentvid  
[www.rasica.org](http://www.rasica.org)  
tel. 041 699 078  
e-pošta: info@gorsko-vodnistvo.com



## ALPINISTIČNA ŠOLA ZA ZAHTEVNEJŠE

Planinsko društvo Rašica

v sodelovanju z gorskimi vodniki

# Alpinistična šola za zahtevnejše

ZA TISTE Z MANJ ČASA IN VEČ ŽELJAMI

Zgoščen program, praktične vsebine in prilagodljivost zagotavljajo, da boste ob koncu posameznega modula zadovoljni in veseli novega znanja.

## MODULARNOST

- OSNOVNI MODUL 600€
- ZIMSKI MODUL 350€
- LEDENIŠKI MODUL 500€
- INDIVIDUALNE TURE 200€



Alpinistična šola za zahtevnejše je namenjena gornikom oziroma alpinističnim začetnikom, ki bi alpinizem radi zajeli z veliko žlico. Izkušeni gorski vodniki vas bodo vpeljali v alpinizem s predavanji, praktičnimi vajami in visokogorskimi turami, ki jih prilagodimo vašemu predhodnemu znanju in kondicijski pripravljenosti. Prilagodljivost in individualno delo je zagotovljeno z majhnim številom slušateljev (max. 10) in ugodnem razmerju med slušatelji in gorskimi vodniki (4:1 na vajah in 2:1 ter 1:1 na turah).

## Osnovni modul

### PREDAVANJA

- priprava in izvedba ture
- alpinistična oprema
- vozli, vrvi in trakovi
- nevarnosti
- gorsko vreme
- nesreča v gorah

### PRAKTIČNE VAJE

- gibanje v kopnem svetu (cel dan, plezališče)
- vozli, varovala, sidrišča (popoldan)
- spust po vrvi (popoldan)
- vzpenjanje po vrvi (večer)
- pomoč soplezalcu (večer)
- ponavljanje (cel dan, plezališče)

### TURE

- plezanje krajših sten (100m-200m) v gorah, razmerje 2:1
- plezanje daljših sten (nad 500m) v gorah, razmerje 1:1
- plezanje visokogorskih grebenov, razmerje 2:1

Predavanja se izvajajo v društvenih prostorih na Prušnikovi 99 v Ljubljani vsako sredo ob osmih zvečer, praktične vaje potekajo v plezališčih, telovadnici v Šentvidu in v vadbišču Turnc. Ture se izbirajo glede na predhodno znanje in kondicijsko pripravljenost slušateljev.

## ZIMSKI MODUL

- predavanje: zimska alpinistična oprema
- predavanje: plazovi in druge nevarnosti pozimi
- predavanje: tehnika gibanja pozimi
- predavanje: turno smučanje
- vaja: popoldansko ledno plezanje
- tura: plezanje snežnih grap oziroma slapov
- tura: **plezanje grebenov pozimi**

## LEDENIŠKI MODUL

- predavanje: gibanje po ledenikih
- predavanje: aklimatizacija
- vaja: ledeniška tehnika (cel dan)
- tura: **vzpon na štiritisočaka** (3 dni)

## INDIVIDUALNE TURE

- svetovanje pri izbiri ture
- utrjevanje znanja, samostojno plezanje
- enotna cena za vse vzpone do IV stopnje
- izposoja opreme
- svetovanje pri treningu za težje vzpone



**V LETU 2010 ZAČENJAMO Z ALPINISTIČNO ŠOLO 13.OKTOBRA OB 20.00 !**

MODULI se izvajajo sočasno v skladu s programom, ki ga prejmete na prvem srečanju. Plačilo v obrokih glede na izbrani program oziroma modul.

Prijave in informacije; Gregor Sluga, tel. 041 699 078, e-pošta: info@gorsko-vodnistvo.com