



### Jednodenní skalní kurz pro dospělé

**Termíny:** 9. června nebo 26. srpna, vždy od 10:00 do 17:00

**Místo:** Tetínské skály, cca 40 km za Prahou

**Cena:** 1500 Kč

**Platba:** převodem na účet č. 219331429/0600, V.S: 500, do poznámky uveďte jméno účastníka kurzu  
(*platbu proveďte min. 3 dny před začátkem kurzu*)

**Náročnost:** lehká až střední, kurz je vhodný i pro začátečníky

**Sraz:** 10:00 v obci Tetín u Berouna, parkoviště u hřbitova (49°56'54.5"N 14°06'30.5"E)

Doprava vlastní!

**Obsah:** Naučíme vás používat kompletní horolezeckou výbavu a seznámíme vás s pravidly bezpečného lezení. Vysvětlíme vám a následně si sami v praxi vyzkoušíte, jak vyvádět cestu na skalách, správně zakládat postupové jištění, jistit a spouštět prvolezce i druholezce a bezpečně slaňovat. Seznámíte se s dalšími lanovými technikami, které se vám mohou hodit (výstup po laně, dopomoc a vytažení spolulezce v případě úrazu, zakládání vlastního postupového jištění a další).

**Cena zahrnuje:** instruktory, lana a jištění.

**Povinná výbava:** helma, sedák, lezečky, magnézium. (*vše je možné zapůjčit za poplatek na recepci lezecké stěny Třináctka*)

**Doporučené vybavení s sebou:** vhodné outdoorové sportovní oblečení přizpůsobené počasí, pohodlná obuv na celodenní nošení, sluneční brýle, opalovací krém, fotoaparát, plavky. Vlastní svačinu a pití, pláštěnku, pro zájemce také čelovku do místních jeskyní.

#### **Jak to bude probíhat?**

V 10 hodin ráno se společně setkáme v obci Tetín u Berouna na parkovišti u hřbitova (zde je přesné místo 49°56'54.5"N 14°06'30.5"E). Tetín leží cca 40 km za Prahou. Snadno dostupné po dálnici D5. Z parkoviště se společně vydáme do Tetínských skal, které se nachází v údolí cca 300 metrů od parkoviště. V lezecké oblasti se nachází bezmála 85 lezeckých cest rozložených do sedmi sektorů, které budeme zdolávat. Kurz zakončíme kolem 17. hodiny a společně zamíříme zpět na parkoviště.

#### **Proč Tetín?**

Lezecká oblast Tetínské skály je ideálním místem na trénování techniky a zkoušení nových lezeckých výzev díky krátké vzdálenosti fixního jištění. V průběhu dne se budeme učit jak správně a bezpečně lézt a jistit se na skalách, slaňovat a spouštět.

**Lezení zdar!**