



**Društvo**  
za alternativne in  
rekreativne  
športe **Stratus**

☎ 040-648-444

✉ drustvo.stratus@gmail.com  
www.drustvo-stratus.si

# LEDENIŠKI TEČAJ

## »varno med LEDENIŠKIMI razpokami«

Velikokrat gorski svet pod vrhovi visokih gora zavzemajo **ledeniki**, ki za hribolazca predstavljajo nevarnost. Nanje se podajamo le primerno opremljeni, usposobljeni in z veliko mero previdnosti. V želji po osvajanju 4-tisočakov ali še višjih gora podajamo tudi v visokogorje. Da bi se tam počutili varno, smo pripravili tečaj praktičnih veščin za gibanje na ledenikih.

**Komu** je tečaj namenjen?

**PLANINCem** z osnovnim znanjem uporabe cepina&derez + **GORNIKom**, ki želijo v svet višjih gora

**Termin:** sobota **04.04.** in nedelja, **05.04.2015** – opsijsko ponedeljek **06.04.2015**

**Lokacija:** Mallnitz/**Avstrija** in gore pod Ankoglom (3252m)

**Vsebina tečaja:**

**ZAČETNI DEL TEČAJa: sobota**

- predstavitev gibanja na ledenikih (predavanje)
- predstavitev opreme (predavanje in praktični prikaz)
- osnove načrtovanja in varne izvedbe ture (predavanje)
- nevarnosti na ledenikih in varnost pred padci v razpoke
- uporaba derez in cepina – posebnosti na ledenikih
- zaustavljanje padlega na ledeniku (na varnem terenu)
- uporaba varovalnih pripomočkov na ledenikih
- analiza opravljenih vadb in »družabni« večer

**NADALJEVALNI DEL TEČAJa: nedelja**

- uporaba cepina in derez na strmejših terenih
- osnove varovanja v ledu s plezalno vrvjo in varovalno opremo
- uporaba lednih vijakov in ledne opreme
- osnove gibanja na ledenikih v navezi (2-3 ali 4 v navezi)
- vzpon na vrh Ankogla 3252 m ☺
- priporočila za prehrano v zimskem času v gorah
- analiza opravljene ture, predavanj in vadb
- zaključek tečaja in skupinski smučarski sestop v dolino

**Cena tečaja:** 40€ (sobotni del); 35€ (nedeljski del)

**V ceno je všteto** (ponudba vključuje):

Organizacija tečaja in vsa predavanja inštruktorjev alpinizma po programu, praktične vaje na terenu, ture po programu, možnost izposoje nekatere opreme, pomoč pri gibanju na zahtevnejših terenih, osebno svetovanje, spoznavanje novih gorniških terenov, znancev ter prijetnega druženja ...

**Dodatne možnosti:** podaljšano bivanje v ponedeljek, 06.04.2015, možnost dodatne ture ob polni luni ☺

**Potrebna oprema:** zimska gorniška oblačila, zimski čevlji, gamaše, dereze, plezalni pas, 2 cepina, dvojne rokavice, 3 pomožne vrvice, 3 vponke z matico, 2 ledna vijaka, pohodne palice, sončna očala, čelna svetilka, čelada, gamaše, plazna žolna, sonda in lopata (opremo si je delno mogoče izposoditi)

**Prijave in informacije:**

Zaradi rezervacije prenočišč so možne **samo pisne prijave** (mail, fb, sms) s plačilom akontacije v višini 25€ do ponedeljka, 23.03.2015. Število tečajnikov je zaradi kakovosti tečaja žal omejeno. Podatki za nakazilo:

Društvo Stratus, Leona Zalaznika 4, Maribor  
BANKA: DH d.d. - Swift koda banke: HDELSI22  
račun: SI56 6100 0000 9449 505

**Info:**

☎ 040-648-444

✉ drustvo.stratus@gmail.com

**Prisrčno vabljeni!**

