

PROPOZICE k Metodické akci

Název kurzu	Metodický seminář – Lezení sportovních vícedélkových cest na horách s CHS – základní pohyb ve vícedélkovém terénu, jistící stanoviště, jištění, práce s lanem a bezpečný sestup/slanění
Ověření znalostí	Ověření znalostí a schopností pro tento kurz nebude probíhat. Uchazeč by ale měl znát : <ul style="list-style-type: none"> • jištění prvolezce, lezení na prvním konci lana • správné cvakání expresek • znalost existence různých typů jistítek • uzly, jejich pojmenování a provedení • zablokování jistící pomůcky/půlloďáku • jištění pomocí půlloďáku • slaňování s prusíkem
Místo konání kurzu/doškolení	Rakousko , Naturpark Hohe Wand Hohe Wand - Maiersdorf
Datum konání kurzu	31.7.-2.8.2020 – sraz v kempu ve městě Maiersdorf. Příjezd ve večerních hodinách do 21:00
Cena kurzu	Cena za kurz 2800,- Kč , úhrada bankovním převodem na účet 1727209504/0600 Moneta Money Bank, variabilní symbol 3107, do zprávy uvést jméno a příjmení , datum narození
Lektor	Michael Hron + 2

Co bude předmětem:

- pochopení principu lezení vícedélkových cest
- správná práce s lany (dvojčaty či půlkami)
- tvoření štanďů v případě fixních bodů (dva borháky, nýty)
- tvoření štanďů kombinované či pomocí vlastních pomůcek (vklíněnce, friendly, smyčky)
- jištění druholezce ze štanďu
- komunikace mezi lezci v horách
- postup ve dvoučlenném a tříčlenném lanovém družstvu
- střídání lezců na jistícím stanovišti
- slaňování vícedélkových cest (60 m, spojená lana)
- praktické tipy – co je/není nutné sebou brát do stěny, co se hodí, co je zbytečné
- orientace v průvodci

Další důležité informace:

Požadavky na uchazeče:

- uchazeč by měl znát, jak se bezpečně pohybovat na skalách, jistit, slaňovat. Při ověření znalostí uchazeč předvede, co umí a případné nedostatky budou diskutovány s instruktory.
- Požadovaná lezecká obtížnost je od 4 stupně U.I.A.A. klasifikace obtížnosti

Výzbroj a výstroj:

- Prsní a sedací úvaz + plochá smyčka na svázání o nosnosti 15 KN a délky minimálně 150 cm
- Helma
- Do dvojice dvě poloviční lana nebo dvojčata o délce 60 metrů
- Karabiny s pojistkou zámku – cca 4 ks
- Jistítko
- Batoh
- Dobré oblečení
- Pevná obuv, lezečky na lezení

Pojištění:

Je nutné mít uzavřenou pojistnou smlouvu na záchranu v horách

Ubytování:

Ubytování v kempu s teplou vodou a záchody, lokace : Hohe Wand Blick - Camp
Hohe Wand-Straße 188, 2724 Maiersdorf, Rakousko GPS: 47.826685, 16.054285

Cena ubytování v kempu je – cca 8,- EURO za den a **není zahrnuta v ceně kurzu**

Stravování:

Vlastní. Na kopci je pak restaurace s možností jídla a pití.

Na túru doporučujeme se vybavit lehkou svačinou (oplatek, kousek sýru, trvanlivý salám).

Budeme celý den na túře od cca 8 do 18 hodin.

Jiné: (doprava, kontakt na ubytování atd.)

Informace k lokalitě : <https://www.naturpark-hohewand.at/>

Počasí v lokalitě: https://www.yr.no/sted/%C3%98sterrike/Nieder%C3%B6sterreich/Hohe_Wand/

Akci organizuje Metodická komise. **Účast na kurzu je podmíněna členstvím v ČHS.**

Kapacita kurzu je omezena max.10 osob.

Přihlášení a případné dotazy adresujte na kristyna.smidova@horosvaz.cz:

- do předmětu zprávy uveďte MS Hehe Wand
- do zprávy napište jméno a příjmení, rok narození (kvůli ověření členství)

Po potvrzení o přijetí na kurz budete vyzváni k úhradě kurzovného.