

PROPOZICE k semináři Ledolezení pro členy ČHS

Název semináře	Metodický seminář – Ledolezení
Místo konání semináře	Česko, Labský důl – Krkonoše, ledy: Bud' fit!
Datum konání semináře	8. 2. 2022
Cena semináře	750,- Kč/osoba
Vedoucí lektor	Vojtěch Watt Dvořák, 775 282 088

Program:

Vlastní kurz:

- Sraz na P Medvědín, Špindl (8.30 hod.)
- Kontrola materiálu, přebalení a start pochod cca 4 km pod ledy (běžky, skialpy, sněžnice, pěšky – hole výhodou)
- Pod ledy opáčko z navazování a uzlů, lezecká technika – cepíny a mačky, efektivní lezení a cvičení, ledovcové šrouby a jištění, technika jištění a lezení, vytvoření stanoviště, bezpečné slánění, vytvoření vratného bodu
- Veškeré jídlo a občerstvení z vlastních zásob!
- Ukončení v odpoledních hodinách, sjezd či návrat možný i při čelovce!
- Maximální počet účastníků: 6
- Minimální počet účastníků : 4

Další důležité informace:

Požadavky na znalosti a dovednosti uchazečů o kurz:

- Lezecká dovednost na stěně a na skalách (samostatné lezení na stěně i na skalách, samostatné jištění i slánění, lezecká obtížnost min. 5 UIAA)
- Pouze pro členy ČHS

Výzbroj a výstroj:

- Sedací úvaz + prsní úvazek včetně propojovací smyčky
- Šité myčky MIX – 60, 80 a 120 cm
- Sada prusíků – komplet
- Helma
- Do dvojice poloviční lana o délce cca 60 metrů nebo lano jednoduché
- Jistítko kyblíkovitého typu nejlépe s „reverso“ módem



Český horolezecký svaz

- Karabiny s pojistkou zámku – cca 3 ks
- HMS karabiny – 3 ks
- Expresky cca 6 ks
- Volné karabiny MIX: 6 ks
- Cepíny pro lezení ledů
- Mačky, které sedí na boty a jsou vhodné pro daný typ obuvi
- Ledovcové šrouby
- Čelovka
- Lékárnička
- Dobré zimní oblečení
- Sluneční brýle, lyžařské brýle
- Min. 2 páry rukavic

Ubytování a strava:

Ubytování nezajišťujeme ani stravu

Přihlášení a platební údaje:

Prosíme, aby se zájemci registrovali na ČHS e-mailem na vzdelavani@horosvaz.cz, do předmětu uveďte „Ledolezení Krkonoše“, do textu jméno, příjmení a datum narození.

Platbu je nutné provést do 5 dní po potvrzení o přijetí na seminář bankovním převodem na účet 1727209504/0600 Moneta Money Bank, VS 802, do zprávy uvést jméno a příjmení, SS datum narození

Covid:

Kurz proběhne pouze v případě umožní-li to aktuální nařízení MZČR