

Lezecký kurz TŘI

Základy skalního lezení

Poznámka: Následující text je zkopírován ze stránek [Lezeckého Centra SmíchOFF](#).

Jednodenní kurz skalního lezení TŘI volně navazuje na lezecký kurz DVA a je vhodný pro mírně pokročilé lezce, zejména pro absolventy lezeckých kurzů [RAZ](#), [DVA](#) a individuálních kurzů.

Předchozí zkušenosti s lezením venku nejsou nutné. Kurz probíhá ve skupině 4 – 8 osob, obvykle v čase 10.00 – 17.00 hod. v některé ze skalních oblastí Prahy či středních Čech. V případě nenaplnění kurzu nebo při naprosté nepřízni počasí si vyhrazujeme právo kurz neotevřít.

Podmínkou pro přihlášení do lezeckého kurzu TŘI je znalost navazování na dvojitý osmičkový uzel, bezpečné ovládnutí jisticí pomůcky (kyblíku), vedení lana postupovým jištěním (lezení „na prvním“) a znalost základních lezeckých povelů. Absolvování lezeckého kurzu DVA není podmínkou, ale výhodou. Pokud tohle neovládnete, koukněte na [Ochutnávka skalního lezení](#) a pojdte si užít den ve skalách.

Během kurzu se naučíte základy bezpečného lezení ve skalním terénu, zejména:

- zásady bezpečného pohybu ve skalním terénu, lezecká terminologie (povely, materiál), partnerská kontrola,
- bezpečné navázání na lano, lezení a správné jištění s horním lanem (top rope),
- jištění a slaňování z jisticího stanoviště,
- skalní lezení, uzly v horolezectví.

Povinné vybavení: sedací úvazek, lezecká obuv, lezecká helma (není zahrnuté v ceně kurzu – lze zapůjčit u na stěně), pohodlné outdoorové oblečení přizpůsobené počasí, svačina a pití.

Doporučené vybavení: jistítko (kyblík), odesávací smyčka, prusík a tři karabiny s pojistkou zámku, pohodlné sportovní oblečení pro pohyb venku, lékárnička a další věci pro pobyt v přírodě. Pokud něco z toho také máte, vezmi s sebou. Pokud ne, nevadí, máme dostatek našeho materiálu.

Cena:

- skupinový kurz (max 8 účastníků) 2.000,- Kč
- kurz pro dvojici 6.000,- Kč

Cena zahrnuje instruktora skalního lezení (max 4 lezci na jednoho instruktora), společný lezecký materiál (lano, smyčky, karabiny, jisticí prostředky, expresky).

Cena nezahrnuje sedák, lezeckou obuv, helmu (možno zapůjčit za úplatu na OFFu), náklady na stravu a dopravu. Pokud potřebujete něco půjčit na OFFu, pište to do poznámky.

Lezecký kurz TŘI plynule navazuje na [lezecký kurz DVA](#).

[LezeckéCentrum.cz](https://www.lezeckecentrum.cz)

Last update:

19. 05. 2023 lezecke-kurzy-treninky-krouzky:lezecky-kurz-tri <https://kytka.instruktorlezeni.cz/lezecke-kurzy-treninky-krouzky/lezecky-kurz-tri>
- 20:41

From:

<https://kytka.instruktorlezeni.cz/> - **Kytka**

Permanent link:

<https://kytka.instruktorlezeni.cz/lezecke-kurzy-treninky-krouzky/lezecky-kurz-tri>

Last update: **19. 05. 2023 - 20:41**

