

## ALPINISTIČKA ŠKOLA 2007.

### 42. ZAGREBAČKA ALPINISTIČKA ŠKOLA - AO VELEBIT

#### 20.3. utorak 19.30 h PDS Velebit

- pozdrav vođa škole, pročelnika AO Velebit i predsjednika PDS Velebit
- osnovne informacije, upoznavanje, formulari,
- dogovor za izlet

#### 24.3. subota - IZLET OKIĆ

- predavanje: osnovna alpinistička oprema
- vježbe: čvorovi, osiguravanje, osnovne alpinističke tehnike: abseil, navезivanje, postavljanje klinova i čokova

#### 27.3. utorak 19.30 h PDS Velebit

- predavanje: *Alpinizam, pojam i povijest alpinizma*

#### 29.3. četvrtak 17.00 h TUNEL

- trening i ponavljanje čvorova

#### 31.3. subota - IZLET KALNIK

- prvi penjački koraci
- alpinističke tehnike: abseil, penjanje na top rope, osiguravanje partnera, komunikacija
- čvorovi, postavljanje klinova i čokova

#### 3.4. utorak 19.30 h PDS Velebit

- predavanje: *Geomorfologija i meteorologija, zaštita prirode i planinarska etika*
- dogovor za izlet

#### 5.4. četvrtak 17.30 VELESAJAM-umjetna stijena

- demonstracija penjanja i treninga na umjetnoj stijeni

### 7.-8.4. SLOBODAN VIKEND

#### 10.4. utorak 19.30 h PDS Velebit

- predavanje: *Zimski usponi*
- dogovor za izlet

#### 12.4. četvrtak 17.00 h TUNEL

- trening, čvorovi

#### 14.-15.4. vikend - IZLET-ALPE

- predavanje: zimska oprema
- hodanje po snijegu i ledu, zimski uspon, vježba zaustavljanja s cepinom...

**17.4. utorak 19.30 h PDS Velebit**

- predavanje: *Opasnosti u planinama, Trening i prehrana*
- dogovor za izlet

**19.4. četvrtak 17.30 TUNEL**

- trening i čvorovi

**21.-22. 4. vikend IZLET POKOJEC**

- bivakiranje i orijentacija
- penjanje sportskih smjerova, sv. Bernard

**24.4. utorak 19.30 h PDS Velebit**

- predavanje: *Priprema uspona, opis i ocjenjivanje*
- dogovor za izlet

**26.4. četvrtak 17.30 h VELESAJAM-umjetna stijena**

- trening: penjanje na umjetnoj stijeni

**28.-29. vikend - IZLET PAKLENICA**

- predavanje: dugi smjerovi - osiguravališta, međuosiguranje, komunikacija u stijeni
- Penjanje dugih i sportskih smjerova, prevezivanje, čvorovi

**1.5. utorak 19.30 h PDS Velebit**

- predavanje: *GSS i prva pomoć*
- dogovor za izlet

**3.5. četvrtak 17.30 h TUNEL**

- trening, čvorovi

**5.-6.5. vikend - IZLET VRANJSKA DRAGA (ili KAMENJAK)**

- predavanje: tehničko penjanje
- tehničko i sportsko penjanje

**8.5. utorak 19.30 h PDS Velebit**

- predavanje: Ekspedicionizam i visokogorsko planinarenje
- dogovor za izlet

**10.5. četvrtak 17.30 TUNEL**

- trening

**12.-13.5 vikend IZLET KLEK**

- posjet muzeju alpinizma
- penjanje alpinističkih smjerova, ponavljanje tehnika

**15. 5. utorak 19.30 h PDS Velebit**

- predavanje: Big wall penjenje

**17.5. četvrtak 17 30 h TUNEL**

- trening, čvorovi

### **19.-20. 5. vikend - IZLET RAVNI DABAR**

- penjanje dugih smjerova, ponavljanje čvorova i tehnika za ispit
- ISPIT

### **22.5. utorak 19.30 PDS Velebit**

- dodjela diploma
- TULUM

**Plan je podložan promjenama**