



Skutki dla każdego - dołącz do wspinaczki!

2021-09-06

Chcesz zacząć przygodę ze wspinaczką skałkową, ale nie wiesz gdzie i z kim bezpiecznie nauczyć się podstaw? Przyjdź na drugie, bezpłatne zajęcia wspinaczkowe organizowane w ramach miejskiej kampanii „Kraków w formie”. Klub Wysokogórski Kraków zadba o to, by każdy uczestnik poszerzał zakres swoich umiejętności, a także dobrze się bawił.

Jak używać chwytów i stopni? Jak ułożyć ciało, żeby sprawnie poruszać się na skale? Choć kolejne kroki podpowiada nam intuicja, warto zapoznać się z profesjonalnymi technikami ruchu. Wystarczą sportowe buty, wygodny strój i butelka wody. Sprzęt wspinaczkowy zapewni Klub Wysokogórski Kraków. Nad bezpieczeństwem uczestników będzie czuwał instruktor wspinaczki skalnej.

Jeśli pogoda dopisze, sesja wspinaczkowa odbędzie się w **poniedziałek, 6 września, w godzinach 16.00-19.00** na skałce „Strzelnica” w **uroczysku Sikornik**. Aby tam dotrzeć, z ulicy Królowej Jadwigi (przystanek „Strzelnica”) należy skręcić w ulicę Koło Strzelnicy i kierować się do zielonego szlaku. Po lewej stronie pokaże się skałka „Strzelnica”. Link do lokalizacji [tutaj](#).

Uwaga: na wypadek deszczu przygotowaliśmy plan awaryjny – przeniesienie zajęć na środę 8 września, z koniecznością powtórnej rejestracji. Osoby zarejestrowane na poniedziałkowe zajęcia zostaną powiadomione o przełożeniu zajęć odpowiednio wcześniej, aby miały pierwszeństwo w rejestracji na zajęcia odbywające się w środę.

Ze względu na ograniczoną liczbę dróg wspinaczkowych konieczne są zapisy.

Rejestracja uczestników prowadzona jest [tutaj](#).

Klub Wysokogórski Kraków to organizacja pożytku publicznego zrzeszająca miłośników sportów górskich: wspinaczki, eksploracji jaskiń, kanioningu i narciarstwa wysokogórskiego. Klub tworzy przestrzeń do bezpiecznego uprawiania sportów górskich – początkujący mają szansę zdobywać wiedzę i doświadczenie od najlepszych instruktorów, a zaawansowani mogą liczyć na wsparcie w organizacji wypraw. Więcej o KWK na www.kw.krakow.pl.

Regulamin zajęć jest dostępny [tutaj](#).