



## Rozpocznij przygodę ze wspinaczką

2022-06-28

**Chcesz postawić pierwsze kroki we wspinaczce skałkowej? A może już próbowałeś i chciałbyś poszerzyć swoje umiejętności? Przyjdź na bezpłatne zajęcia wspinaczkowe organizowane w ramach miejskiej kampanii „Kraków w formie”. Spotykamy się dziś, 28 czerwca, w uroczysku Sikornik. Obowiązują zapisy.**

Wspinaczka skałkowa jest dla człowieka jednym z najbardziej naturalnych sportów. Nawet początkujący wspinacz intuicyjnie wie, jak używać chwytów i stopni, jak ułożyć ciało, żeby sprawnie poruszać się w skale. Spróbuj wspinaczki z nami! Klub Wysokogórski Kraków wraz z UMK zapraszają na bezpłatne zajęcia wspinaczkowe dla mieszkańców Krakowa. Zajęcia poprowadzą instruktorzy Polskiego Związku Alpinizmu.

### Jak się przygotować do wspinaczki?

Wystarczą sportowe buty, wygodny strój i butelka wody. Sprzęt wspinaczkowy zapewni Klub Wysokogórski Kraków. Jeżeli macie swoje uprząże, kaski, buty wspinaczkowe – weźcie je ze sobą.

Zajęcia rozpoczną się od omówienia kwestii bezpieczeństwa i przygotowania do wspinaczki. Następnie uczestnicy zostaną zaproszeni do wspinaczki z górną asekuracją.

Wydarzenie odbędzie się **dziś, 28 czerwca**. Pierwsza grupa rozpocznie wspinanie o godz. 16.00, a ostatnia o godz. 19.00.

### Gdzie się spotykamy?

Sesja wspinaczkowa odbędzie się na skałce „Strzelnica” w uroczysku Sikornik. Aby tam dotrzeć, z ul. 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](#).

### Zapisy

Liczba miejsc jest ograniczona. Zapisz się elektronicznie na wybraną godzinę:

- [grupa I, godz. 16.00](#)
- [grupa II, godz. 17.30](#)
- [grupa III, godz. 19.00](#)

Zajęcia są uzależnione od pogody – **w razie deszczu mogą zostać odwołane ze względów bezpieczeństwa**. Regulamin wydarzenia jest dostępny [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](http://www.kw.krakow.pl).