



# Letný základný výcvik pre pobyt a pohyb vo vysokohorskom prostredí (teréne)

Termín: **13. - 15. 09. 2024**

Miesto: **Žilina – Višňové, Hoblík**

Stretneme sa: **piatok 13. 09. 2024 o 16:30 hod, na začiatku Višňovskej doliny pri rampe**



## Nocľah:

- bivak (karimatka, spacák, stan, žďarák), dá sa aj pod „širákom“

## Stravovanie:

- z vlastných zdrojov

**Úhrada účastníckeho poplatku: IBAN: SK67 8330 0000 0021 0152 8137**

- člen SVTS 20,-€; nečlen SVTS 30,-€; do správy pre prijmateľa napíš meno účastníka kurzu a VHT-LK

## Výstroj:

- turistické oblečenie (rezervné aj na prezlečenie), pevná turistická obuv
- prostriedky na varenie stravy v horách (varič aj s palivom, potraviny ...)
- baterka alebo čelovka,
- lekárnička, pišťalka, izofólia

## Výzbroj:

- sedací úväz (alebo celotelový úväz), hrudný úväz, 1 plochá slučka nezošitá cca 2 m na spájanie sedacieho a hrudného úväzu,
- pomocná šnúra (repka, prusik)  $\varnothing$  5 - 6 mm dĺžky 2,5 - 3 m 1 ks,
- pomocná šnúra (repka, prusik)  $\varnothing$  5 - 6 mm dĺžky 1 - 1,5 m 1 ks,
- 3 ks plochá slučka 70 - 240 cm, z toho minimálne 1 zošitá plochá nylonová slučka na odsedák 70-90 cm (alebo odsedávák),
- zlaňovacia osma, (kyblik, reverso, smart a pod), aspoň 3 karabíny s poistkou, z toho min. 1 HMS karabína,
- horolezecká prilba, ucelené skupiny (3-5 členov) vlastné dynamické horolezecké lano, 50-60 m
- absorbér pádu na feraty (nepovinné, ale hodí sa)

## Nepovinná výzbroj

- blokant (tibloc, žumar a pod.), kladka, ev. samoblokujúca kladka (Microtraxion a pod.), expresky 1-2 ks

Prihlášky a informácie : [vkmf.prihlasky@gmail.com](mailto:vkmf.prihlasky@gmail.com) [www.vkmf.sk](http://www.vkmf.sk)

## **PROGRAM.**

### **Piatok:**

- zahájenie kurzu o 17:00hod
- praktická ukážka a nácvik základných uzlov používaných pri VHT (vysokohorská turistika),
- základný materiál používaný pri VHT, oboznámenie a praktické ukážky (horolezecké prilby, sedací a hrudný úväz, laná, pomocné šnúry, slučky, atď.)

### **V sobotu** je turistika, výstup na Hoblík, odchod 09:00hod

Kde si teoretický vysvetlíme a praktický vyskúšame:

- zopakovanie viazania základných uzlov používaným pri VHT
- oboznámenie sa s ďalším materiálom používaným pri VHT (materiál pre istenie a zlaňovanie, blokanty, karabíny atď.)
- výstup za pomoci lana a prusikového uzla v skalnom teréne (samoistenie)
- zlaňovanie
- večer prednášky (nebezpečenstvo v horách a prvá pomoc pri úrazoch, počasie, plánovanie túry ...)

### **V nedeľu** si teoreticky vysvetlíme a praktický aj vyskúšame :

- pohyb po ferrate
- zlaňovanie v previse
- záchrana spolulezca na lane

**Ukončenie kurzu v nedeľu okolo 14-tej hodiny.**

**Kurz je príprava na tatranský kurz pre ľahký horolezecký terén (I, II, II+ podľa stupnice UIAA), ktorý sa bude konať 19.-22.9.2024 na Chate pri Zelenom plese (Brnčalová chata).**

**Bližšie informácie o tatranskom kurze na web stránke <http://www.prevyk.eu>**

Za VKMF, Jozef Baník BaJo