

## Програма

### на курс по ледено катерене 3.03.2019г.

Курсът ще се проведе на х. Рилски Езера или х. Скакавица.

#### По време на курса ще научите:

- Падане и само задържане - видове.
- Основни осигуровки на сняг и лед.
- Техника на катерене по лед – забиване на сечивата и стъпване с котки.
- Опасности свързани с катеренето в снежна планина.



Необходима лична екипировка: топли дрехи по възможност с мембрана, шапка, ръкавици 2 бр., седалка, алпийски обувки с твърда подметка за котки, сечива, очила и термос.

Отпътуване в 6.30 пред главния вход на Стадион Васил Левски или среща в 8.00 на паркинга на х. Зелени Преслап. Пешеходен преход до х. Скакавица и към избраната от нас каскада. Заниманията ще продължат до 16.00 часа и следва прибиране към хижата и отпътуване. Прогнозно прибиране в София около 20.00 часа

АПХ може да съдейства за намиране на част от необходимата екипировка, може да се наеме и от специализираните магазини за екипировка! Транспортът е споделен. Курсът ще се състои при минимум 7 записани души.

Планинска застраховка., каската и котките са задължителни.

Записване на мейл: [gidoveaph@gmail.com](mailto:gidoveaph@gmail.com) с копие до [tisho\\_9a@abv.bg](mailto:tisho_9a@abv.bg)

Краен срок за записване 26.02.2019

Цени за участие в курса за членове на АПХ – **50 лв.**, за не членове на АПХ **90 лв.**

Цената се заплаща по банка на сметката на АПХ или на място!

Водещи на курса: **Тихомир Димитров и Момчил Дамянов.**