

▲ JESENSKI VISOKOGORSKI TEČAJ

- 3 dvodnevne visokogorske (VG) ture – usponi: TRIGLAV 2.864m, PRISOJNIK 2.547m i VRTAČA 2.181m
- Via Ferrate: ZLENICA, KANZIANIBERG, MOJSTRANA, HVADNIK – u sklopu tura
- 1 jednodnevna sportsko penjačka vježba – KAMENJAK
- 3 sportsko penjačke vježbe – umjetna stijena MOFIT i Gračanski tunel, utorkom navečer
- **TEORETSKI MODUL:** Ciklus od 6 termina predavanja u ZAGREBU, srijedom navečer u [HUB Gacka 16](#) i [IGLU ŠPORT Zapad](#)

PLAN TURA, VJEŽBI I PREDAVANJA

No	DATUM	DOGAĐAJ/TURA
1.	4.9.2024. 17:30 IGLU ŠPORT - Zapad	1. predavanje - OPREMA Osnovna oprema u visokogorstvu, odjeća i obuća, penjački pojas, kaciga, komplet za samo-osiguravanje, užad, zamke, karabineri, OPK, prva pomoć, ostala oprema i pomagala - demonstracija opreme i podešavanja
2.	7. i 8.9.2024.	TRIGLAV 2.864m, JULIJSKE ALPE 1.dan- uspon feratom Čez Prag na Dom na Kredarici i noćenje 2.dan- uspon na Triglav i silazak
3.	17.9.2024.	MoFit – 1. vježba penjanja na umjetnoj stijeni Penjačke tehnike - penjanje Top rope, korištenje osnovnih čvorova.
4.	21. i 22.9.2024.	Ferate HVADNIK i MOJSTRANA + PRISOJNIK 2.547 – Okno, JULIJSKE ALPE 1. dan – penjanje ferata Hvadnik i Mojstrana , noćenje Kranjska gora ili Vršič 2. dan – uspon Kopišarjeva pot na Prisojnik/Okno, „ferata“ C
5.	24.9.2024.	MoFit – 2. vježba penjanja na umjetnoj stijeni Vježbe penjanja i (samo)spašavanja u ferati, korištenja užeta i čvorova
6.	1.10.2024.	Gračanski tunel- vježba spuštanja po užetu -absajl spuštanje po užetu/absajl, vježbe korištenja užeta, karabinera, čvorova
7.	5. i 6.10.2024.	Ferate KANZIANIBERG i ZLENICA + VRTAČA 2.181m, KARAVANKE 1.dan- Kanzianiberg – poligon ferata, noćenje u Domu Zelenica 2.dan- ferate Spodnji plot (D i E) na Zelenici, uspon na Vrtaču
8.	19.10.2024.	KAMENJAK penjanje SZ grebena Velikog Kamenjaka, do ocjene UIAA 2+

TEORETSKI MODUL – Raspored predavanja

No	DATUM/MJESTO	PREDAVANJE
2.	6.11.2024. 18:45 HUB Gacka 16	<ul style="list-style-type: none">• VISOKOGORSKO PLANINARENJE -2. predavanje• ZIMSKI USPONI – SNIJEG - 3. predavanje Kretanje snježnim padinama, uzbrdo i nizbrdo, priječenje, upotreba cepina, dereza i štapova, samo-osiguravanje, kretanje u navezu, samo-zaustavljanje cepinom pri pokliznuću <ul style="list-style-type: none">• EFIKASNOST I SIGURNOST - 4. Predavanje Opasnost u planini i kako je izbjeći
3.	13.11.2024. 18:45 HUB Gacka 16	<ul style="list-style-type: none">• LAVINE - 5. Predavanje Opasnosti od lavina u visokogorju, prevencija, osnove spašavanja <ul style="list-style-type: none">• METEOROLOŠKE PROGNOZE – 6. predavanje Korištenje i razumijevanje prognoza na webu
4	20.11.2024. 18:45 HUB Gacka 16	<ul style="list-style-type: none">• LEDENJACI I KRETANJE LEDENJACIMA – 7.predavanje• ALPINISTIČKE TEHNIKE I OPREMA POTREBNI U VISOKOGORSTVU – 8.pred. osnovne i nužne tehnike iz Alpinizma, uz minimum opreme, one koju koristimo i nosimo, međuosiguranja, sidrišta
5	27.11.2024. 18:45 HUB Gacka 16	<ul style="list-style-type: none">• PRIPREMA ZA VISOKOGORSKO PLANINARENJE – 9.predavanje Tjelesna priprema, prehrana i visinska aklimatizacija
6.	4.12.2024. 17:30 IGLU ŠPORT - Zapad	TEHNIČKA OPREMA- 10.predavanje Tehnička oprema u visokogorstvu: cepin, dereze, ekspedicijska oprema: vreće za spavanje, podloške, kuhala. Demonstracija opreme i podešavanja

Informativno predavljanje TEČAJA I ŠKOLE:

25.6.2024. **utorak 18:00h**, i krajem kolovoza (termin će biti određen naknadno), Zagreb, molimo prethodno ispuniti [ONLINE PRIJAVA INTERESA](#) ili prijaviti se na mail: aleksandar.brborovic@gmail.com za dogovor o lokaciji.

- informacije o odvijanju tečaja, škole, vježbama i turama, potrebnoj opremi, savjeti oko nabavke potrebne opreme, odjeće i obuće
- prijave i uplate

KANDIDATI za Jesenski visokogorski tečaj su:

- iskusni planinari, visokogorci ili,
- osobe sa završenom planinarskom, visokogorskom, alpinističkom školom ili,
- osobe sa višegodišnjim aktivnim sportskim iskustvom / outdoor aktivnostima

Obavezna solidna aerobna kondicija, mogućnost uspona u Alpama prema zvaničnim satnicama u trajanju od minimalno 3h, poželjno 5h, psihofizička sposobnost podnošenja napora i nepogoda.

ČLANARINA za sudjelovanje na tečaja po polazniku iznosi:

360 za uplate do 23.8.2024. , **400 €** za uplate nakon 23.8.2024.

Članarinu je potrebno uplatiti prije početka tečaja.

POLAZNICI JESENSKOG VISOKOGORSKOG TEČAJA NPPG IMAJU MOGUĆNOST POHAĐANJA ISTOG SLIJEDEĆE GODINE BEZ NOVOG PLAĆANJA ČLANARINE

(u slučaju da nisu zbog spriječenosti mogli završiti program ili pristupiti ispitu, žele nadoknaditi propuštene vježbe ili predavanja, ponoviti neke ili sve vježbe.)

POSTUPAK PRIJAVE:

- prijave i informacije: aleksandar.brborovic@gmail.com
- dolazak na informativno predstavljanje škole i/ili razgovor s voditeljem škole
- ispunjavanje **ONLINE PRISTUPNICE ZA UPIS NA TEČAJ** i upitnika o psihofizičkoj spremnosti na osnovu koje se procjenjuje tko je sposoban pristupiti tečaju
- popunjavanje pristupnice za članstvo u udruzi Na putu prema gore i Izjave o rizicima i prihvaćanju odgovornosti
- uplata Članarine za sudjelovanje na tečaju

CILJEVI JESENSKOG VISOKOGORSKOG TEČAJA:

Osposobljavanja polaznika za:

- samostalno, sigurno kretanje i penjanje u Visokogorju u uvjetima suhe stijene koji uključuju upotrebu ruku kod penjanja i penjanje osiguranih penjačkih puteva – Via Ferrata
- stjecanje kondicije i psihofizička prilagodba za višesatno planinarenje, nužno za zimske uvjete

Usvajanje:

- osnovnih penjačkih tehnika u suhoj stijeni
- korištenja užeta, pomoćnih užeta i čvorova za sigurno izvođenje visokogorskih uspona

INFORMACIJE O TURAMA:

- Točni datumi održavanja tura i vježbi na terenu ovise o povoljnim vremenskim prilikama. Ukoliko su vremenska prognoza ili uvjeti na terenu nepovoljni za predviđeni termin, tura se odgađa za sljedeći vikend.
- Ukoliko neće biti moguće organizirati turu i vježbu na predviđenim lokacijama, održat će se na nekoj drugoj, prikladnoj. Redoslijed tura i vježbi izrađen je prema načelu postepenog napretka, od lakših ka težim.
- Ture će biti organizirane autobusom ili kombi vozilima. Sudionici tura će sudjelovati u troškovima organizacije izleta (ukupan trošak prijevoza i organizacije).
- Sudionici samostalno plaćaju smještaj pružatelju usluge (Planinarski dom ili iznajmljivač soba).
- Sudionicima se preporuča posjedovanje planinarske iskaznice HPS za 2024.g zbog ostvarivanja popusta na noćenja u slovenskim planinarskim domovima, a za 2025. iskaznice ÖAV <https://www.alpenverein.at/britannia/> koja uključuje i opsežno osiguranje od nesreća u planini koje pokriva i troškove spašavanja.
- Sudionici škole sudjeluju na svim vježbama i turama na vlastitu odgovornost i bit će upoznati sa potencijalnim rizicima visokogorskih aktivnosti.

OBAVEZNA OPREMA:

- penjački pojas
- kaciga
- komplet za samo-osiguravanje (Y)
- gojzerice ili pristupne cipele

NABAVA OPREME:

Pomoć i savjeti oko nabavke opreme moguća je u [IGLU ŠPORT](#) gdje polaznici Visokogorske škole Na putu prema gore ostvaruju popust 15% na jednokratno plaćanje. Pored toga, svaki polaznik dobit će bon sa 20% popusta za jedan artikl, po izboru.

Prijave i informacije: aleksandar.brborovic@gmail.com ili 091 3330 774,
www.facebook.com/aleksandar.brborovic