

ALPINISTIČNA ŠOLA

AO Črnuče

Predavanja bodo potekala v prostorih AO Črnuče.

Alpinistična šola bo v letu 2008/2009 vključevala štiri obvezne sklope, in sicer:

ŠPORTNO-PLEZALNI DEL

Namenjen učenju osnov plezanja, ki so pogoj za nadaljevanje alpinistične šole. Ta del obsega zlasti obiskovanje plezališč tako doma kot tudi onstran naših meja.

PLANINSKI DEL

Namenjen učenju osnov hoje v gore, priprave na turo, poznavanje orientacije, vremena, nevarnosti v gorah itd. V sklopu tega dela odkrivamo tudi lepoto lovskih poti in brezpotij.

ZIMSKI DEL

Po uspešno opravljenem športno-plezalnem in planinskem delu šole bodo tečajniki nadaljevali z zimskim delom alpinistične šole. Namenjen učenju osnov hoje in gibanja v gorah pozimi. V tem letnem času tečajniki spoznajo lepoto zasneženih grap, zaledenelih slapov in vrhov odetih v zimsko preobleko.

LETNI DEL

Letnega dela alpinistične šole se bodo lahko udeležili vsi tečajniki, ki so uspešno opravili predhodne sklope (športno-plezalni, planinski in zimski del). Namenjen učenju alpinističnih veščin v kopni skali. V sklopu tega dela vas naučimo varnega plezanja v gorah in vas popeljemo v gorski svet sten in grebenov.

ŠPORTNO-PLEZALNI DEL

Zap. št.	Način	Tema	Predavatelj	Datum
1.	predavanje	uvod z diapozitivi	Jurij Rous, Blaž Germek, Primož Buh, Žiga Hafnar	16.10.
2.	predavanje	Predstavitve športnega plezanja, osebna oprema športnega plezalca, plezalska etika	Blaž Germek	23.10.
3.	predavanje	vrvna tehnika, vozli	Primož Buh	6.11.
4.	predavanje	tehnika športnega plezanja (praktični prikaz na klubski steni)	Blaž Germek	13.11.
5.	predavanje	trening športnega plezalca	Jernej Vidmar	20.11.
6.	predavanje	poškodbe pri športnem plezanju, prva pomoč (1.del)	Jernej Vidmar, Vesna Nikšič, Hana Hollan	27.11.

Ostale teme (Zgodovina prostega in športnega plezanja, Organiziranost športnega plezanja) si tečajniki preberejo sami doma.

Zap. št.	Način	Tema	Kraj	Datum
1.	Vaja	osnove športnega plezanja, športno plezanje	plezališče po izbiri	25.10.
Kdo?	Janez Smrke, Blaž Germek, Jernej Vidmar, Tadej Kodrič, Miha Vuk, Jurij Rous, Žiga Hafner			8.11.
2.	Vaja	spust po vrvi, športno plezanje		15.-16.11.
Kdo?	Tanja Bjedov, Irena Baraga, Marko Tatič, Janez Smrke, Dejan Ogrinec, Jernej Vidmar, Blaž Germek			22.11.
3.	Vaja	gibanje naveze, športno plezanje		
Kdo?	Janez Smrke, Jurij Rous, Vesna Nikšič, Peter Šimenc, Tadej Kodrič, Primož Buh, Tanja, Irena, Jure Klemenčič			
4.	Izpit			
Kdo?	Jernej Vidmar, Blaž Germek, Tadej Kodrič, Žiga Hafner, Marko Tatič, Dejan Ogrinec, Matija Lipar			

Športno-plezalni del praktičnega programa bo potekal v različnih plezališčih. Vključeno bo tudi športno plezanje v visokih stenah oz. večrastežajnih športno-plezalnih smereh. Po zaključku športno-plezalnega dela bo sledil krajši preizkus znanja, ki bo pogoj za nadaljnje plezanje v visokih stenah oz. večrastežajnih športno-plezalnih smereh.

PLANINSKI DEL

Zap. št.	Način	Tema	Predavatelj	Datum
1.	Predavanje	priprava in izvedba ture, hoja po poteh in brezpotju	Matej Nikšič	4.12.
2.	Predavanje	orientacija	Miha Vuk	11.12.
3.	Predavanje	nevarnosti v gorah, ukrepanje po nesreči, bivačiranje in taborjenje	Bojan Pollak	18.12.
4.	Predavanje	gorsko vreme in podnebje	Miha Vuk	8.1.
5.	Predavanje	varstvo narave, planinske poti, poznavanje gorstev	Dejan Ogrinc	15.1.

Planinski del praktičnega programa bomo izvedli v obliki dveh skupnih tur.

Zap. št.	Način	Tema	Kraj	Datum
1.	Tura	hoja po lovskih poteh in brezpotjih	tura po izbiri	6.12.
Kdo?	Jurij Rous, Matej Nikšič			
2.	Tura	hoja po lovskih poteh in brezpotjih	tura po izbiri	13.12.
Kdo?	Miha Vuk, Matija Lipar, Jurij Rous			

ZIMSKI DEL

Zap. št.	Način	Tema	Predavatelj	Datum
1.	predavanje	oprema	Tanja Bjedov, Irena Baraga	22.1.
2.	predavanje	tehnika gibanja v snegu, ledu in mešanem terenu	Gašper Eiselt	19.2.
3.	predavanje	turno in alpinistično smučanje, plazovi	Marko Tatič, Dejan Ogrinec	26.2.
4.	Predavanje	prva pomoč (2.del)	Jernej Vidmar, Vesna Nikšič, Hana Hollan	5.3.

Zap. št.	Način	Tema	Kraj	Datum
1.	Vaja	uporaba cepina in derez, zaustavljanje s cepinom	v bližnji okolici ene izmed visokogorskih koč	28.2.
2.	Vaja	varovanje v snegu (načini, izdelava sidrišč), spust po vrvi (na dveh cepinih, ki ju povlečemo za sabo)		
3.	Vaja	varovanje v ledu (načini, izdelava sidrišč)		
4.	Vaja	iskanje zasutega s pomočjo plazovne žolne		
5.	Vaja	ledeniška navezava (dveh ali več plezalcev), reševanje iz ledeniške razpoke na več načinov		
Kdo?	Jurij Rous, Miha Vuk, Dejan Ogrinec, Peter Šimenc, Matija Lipar, Tanja Bjedov, Tadej Kodrič, Vesna Nikšič			
6.	Izpit			14.3.
Kdo?	Tadej Kodrič, Dejan Ogrinec, Andrej Erceg, Marko Tatič, Jurij Rous, Peter Šimenc, Jure Klemenčič			

Zimski del praktičnega programa bomo izvedli v obliki dvodnevnega tečaja, ki se bo izvedel v bližnji okolici ene izmed visokogorskih koč. Izvedli bomo tudi naslednje skupne ture.

Zap. št.	Način	Tema	Kraj	Datum
1.	Tura	lažji pristop	tura po izbiri	21.2.
Kdo?	Matej Nikšič			
2.	Tura	pristop, plezanje grap	tura po izbiri	1.3.
Kdo?	Jurij Rous, Miha Vuk, Dejan Ogrinec, Peter Šimenc, Matija Lipar, Tanja Bjedov, Tadej Kodrič, Vesna Nikšič			
3.	Tura	ledno plezanje	tura po izbiri	14.2.
Kdo?	Tadej Kodrič, Dejan Ogrinec, Andrej Erceg, Marko Tatič, Jurij Rous, Peter Šimenc, Jure Klemenčič			
4.	Tura	turna smuka	tura po izbiri	29.3.
Kdo?	Peter Šimenc, Tanja Bjedov, Irena Baraga			

LETNI DEL

Zap. št.	Način	Tema	Predavatelj	Datum
1.	predavanje	tehnika gibanja v kopnem svetu, vozli ponovitev	Primož Buh	12.3.
2.	predavanje	gorniško izrazje in opisovanje alpinističnih tur	Jurij Rous	19.3.
3.	predavanje	zgodovina alpinizma doma in v svetu	Stanka Jelenc	26.3.
4.	predavanje	osnove športne medicine, prehrana v gorah	Jernej Vidmar, Vesna Nikšič, Hana Hollan	2.4.
5.	predavanje	obalpinistične dejavnosti, zaključno predavanje	Peter Šimenc	9.4.

Ostale teme (planinska organizacija, pomen in vsebina gorništvu, gorska reševalna služba, podkomisija za vzgojo pri KA, Združenje gorskih vodnikov Slovenije) si tečajniki preberejo sami doma.

Zap. št.	Način	Tema	Kraj	Datum
1.	vaja	vozli – izdelava, vpletanje, uporaba, zabijanje klinov, izdelava sidrišč	Križevska vas ali Turnc pod Šmarno goro	30.3.
Kdo?	Jurij Rous, Miha Vuk, Matej Nikšič, Dejan Ogrinec			6.4.
2.	vaja	gibanje oz. sporazumevanje naveze, uporaba vmesnih varoval (pravilno nameščanje in vpenjanje)		13.4.
Kdo?	Jurij Rous, Jure Klemenčič, Dejan Ogrinec			20.4.
3.	vaja	spust po vrvi s prehodom v samoreševanje, spust po vrvi s pomočjo Dülferjevega sedeža		27.4.
Kdo?	Jurij Rous, Jure Klemenčič, Tanja Bjedov, Irena Baraga, Andrej Erceg, Vesna Nikšič, Dejan Ogrinec			5.5.
4.	vaja	reševanje padlega soplezalca (prvega v navezi – zapleteni položaj)		11.5.
Kdo?	Jurij Rous, Miha Vuk, Tadej Kodrič, Andrej Erceg, Marko Tatič, Dejan Ogrinec, Primož Buh			
5.	vaja	transport poškodovanega soplezalca (lažje poškodbe), ponavljanje		
Kdo?	Jurij Rous, Miha Vuk, Marko Tatič, Dejan Ogrinec			
6.	vaja	ponavljanje		
Kdo?	Jurij Rous, Jure Klemenčič, Miha Vuk, Dejan Ogrinec			
7.	vaja	ponavljanje		
Kdo?	Jurij Rous, Miha Vuk, Dejan Ogrinec, Primož Buh			

Letni del praktičnega programa bomo izvedli v plezališču Križevska vas ali Turncu pod Šmarno goro (vaje). Vključeval bo tudi dva alpinistična vzpona v gorah, od tega bo vsaj en alpinistični vzpon potekal v smeri višji od 300m. Opravljen zaključni izpit je pogoj za vzpone v gorah.

Zap. št.	Način	Tema	Kraj	Datum
1.	tura	alpinistični vzpon	po dogovoru	junij
Kdo?	Jurij Rous, Miha Vuk, Matija Lipar, Tanja Bjedov, Irena Baraga, Peter Šimenc, Andrej Erceg, Vesna Nikšič, Primož Buh, Tadej Kodrič, Matic Meglič, Dejan Ogrinec			
2.	tura	alpinistični vzpon	po dogovoru	junij, julij
Kdo?	Jurij Rous, Miha Vuk, Lipar, Tanja Bjedov, Irena Baraga, Peter Šimenc, Andrej Erceg, Vesna Nikšič, Primož Buh, Tadej Kodrič, Matic Meglič, Dejan Ogrinec			

(vsak vodnik-mentor po dogovoru pelje svojega varovanca (enega ali dva))

ZAKLJUČNI IZPIT (vsa praksa in teorija): 23.5.

Kdo? :**Jurij Rous, Žiga Hafnar, Primož Buh, Miha Vuk, Peter Šimenc, Vesna Nikšič, Tadej Kodrič, Andrej Erceg, Matic Meglič, Dejan Ogrinec, Marko Tatič in drugi**
(po izpitu sledi piknik)

KAJ ŠE MORAM VEDETI !?

- vse informacije o vajah in predavanjih bodo tečajniki dobili na predavanjih in na spletni strani AO Črnuče,
- pogoj za opravljanje izpita je vsaj 70% udeležba na vajah in predavanjih za vsak sklop posebej,
- upoštevati je potrebno navodila alpinista oz. alpinističnega inštruktorja oz. osebe, ki je pridobila naziv športni plezalec oz. starejšega alpinističnega pripravnika,
- kot učbenika služita knjigi Proti vrhovom (Avtor: Jani Bele) in Alpinistična šola (Avtor: Tone Golnar) ter gradivo za pridobitev naziva športni plezalec (Avtor: Jure Klofutar)