



# HPD »ZAGREB-MATICA« 46.PLANINARSKA ŠKOLA

Petrićeva 4/II kat, tel. 01/48-10-833 (18,00 - 20,30 h)

## ALPINISTIČKA POKAZNA VJEŽBA

# OKIĆ

**nedjelja, 21.05.2023.**



### > Prvi koraci u svijet okomitog – korištenje tehničke opreme <



POLAZAK iz Zagreba oko 8 sati osobnim autima za planinarski dom *dr.Maks Plotnikov* pod Okićem, koji se nalazi u zaselku Gornji Gorički. Međusobni dogovor polaznika o prijevozu iz Zagreba ( i natrag).

Prilaz vozilom iz Samobora ili Sv. Nedjelje preko Konjščice do Klaka, u zaselku Nagličići kod križa - lijevim odvojkom 2 km do pl. doma

**Svi polaznici trebaju biti do 9,30 sati na pl. domu. Prijava dolaska voditelju vježbe.**

Za potrebe ove vježbe posudili smo u SPVZ određen broj pojaseva i kompleta za ferate. Tko ima svoje nek ponese svoje.

Pl. dom je opskrbljen hranom i pićem. **Vježba počinje u 10 sati.**

### TIJEK POKAZNE VJEŽBE :

1) Kod pl.doma upoznat ćemo se s tehničkom opremom (uže, zamka, karabiner) ponovit ćemo čvorologiju (izrada osmice, dvostrukog vodičkog...), a onda navezati sigurnosne naveze i tek tada krećemo u više grupa na "Žoharov klinčani put".

2) Proći ćemo Žoharov klinčani put i vježbati ukapčanje na sajlu i korištenja pravila "tri čvrste točke" pri penjanju u stijeni. U stijeni pomažu vodiči-demonstratori.

3) Po povratku sa vrha Okića (žig KT HPO; žig vrha) zaustavit ćemo se na vježbalištu gdje će prisutni alpinisti-demonstratori iz AOM pokazati penjanje jednog smjera u stijeni i "absajlanje".

4) Nakon toga isprobat ćemo još tehniku spuštanja niz strmu šumsku padinu uz pomoć fiksno spuštenog užeta.



Završetak vježbe je u pl.domu pod Okićem (vrijeme za ručak, pl. dom je opskrbljen).



POVRATAK u ZG autima polaznika vježbe.

**Alpinističku pokaznu vježbu vode : Toni Bikić i Miro Kralj - sa raspoloživim vodičima-demonstratorima i članovima alpinističkog odsjeka AOM**

Važno : Na vježbu treba ponijeti svoju „zamku“ Ø 6mm, dužine 6 metara - i poželjno dva karabinera-matičara.