



SPOŠTOVANI STARŠI!

Planinsko društvo Grosuplje in plezalna sekcija Ascendo posvečata veliko pozornosti delu z mladimi. Začenja se novo šolsko leto, ko se skupaj z otrokom odločate, katere krožke bo obiskoval v letu 2014/2015.

Plezanje kot eden izmed osnovnih načinov gibanja otrokom pomaga pri boljšemu motoričnemu razvoju. S plezanjem otrok razvija predvsem moč, koordinacijo gibanja in ravnotežje. Zavedamo se, da starši posvečate posebno skrb zdravemu telesnemu razvoju vašega otroka, zato vas vabimo, da vašega otroka vpišete v enega izmed terminov plezanja.

Ob tej priložnosti bi vas tudi starše povabili na obisk terminov plezanja za starše ob večernih urah. Na mali steni na Adamičevi 29 poteka plezanje vsak večer od ponedeljka do četrтка in ob nedeljah od 20h do 22h. Plezanja se lahko udeleži vsak, tudi začetnik. Na steni v Brinju pa lahko plezajo vsi tisti, ki opravijo izpit za pripravnika športnega plezanja. Termini so vsak torek in petek od 20:30 do 22:00 ure. Na terminih na mali in veliki steni so vaditelji, ki vam lahko pokažejo osnovne tehnike plezanja in vas naučijo nekaj vaj za izboljšanje gibčnosti in vzdržljivosti. Vsi termini za odrasle se začnejo v oktobru, pogoj je včlanjenost v društvo, dodatne informacije pa so opisane pod točko 6. Vabimo vas, da tako kot vaši otroci, tudi sami poskusite s plezanjem.

Čez poletje smo na obeh stenah, tako na mali steni na Adamičevi 29, kot na veliki steni v Brinju, namestili nove oprimke in prenovili smeri.

VPIS OTROK:

Vsak dan od **1. do 4. septembra 2013, od 18. do 19. ure**, na sedežu društva na Adamičevi 29 (podstrešje telovadnice pri šoli – vhod iz Adamičeve). S seboj prinesite dnevnik mladega planinca.

Otroke, ki so v preteklem šolskem letu **že obiskovali termine plezanja**, lahko do 7. septembra 2014 vpišete tako, da pošljete email na:

info@ascendo.si oz. **sandi.pelko@gmail.com** (nadaljevalni trening) in sporočite želeni termin.

Nato pa na prvem terminu s seboj prinesite dnevnik mladega planinca z nalepko za leto 2014.

S plezanjem pričnemo **v tednu od 8.9.2014** (vrtec in začetni trening) oz. **1.9.2014** (nad. trening).

Za vse dodatne informacije pošljite e-mali na:

info@ascendo.si

Število otrok na skupino je omejeno, zato pohitite s prijavo!

Popusti pri otroških terminih: **2. otrok 30%, 3. otrok 30%**

Vsak otrok, ki pleza pri nas, se lahko udeleži enega izmed plezalnih izletov zastonj.

1. PLEZALNI VRTEC

STAROST: od (dopolnjenih) 5 do 9 let (letniki 2009 do 2005)

Plezalni vrtec je namenjen mlajšim otrokom, ki se šele spoznavajo s plezanjem. Namen plezalnega vrtca je, da otroci skozi pestre plezalne in družabne igre spoznajo plezanje, razvijejo gibalne sposobnosti ter se spoznajo z varnim plezanjem. Plezanje bo potekalo na boulder steni na Adamičevi 29. V skupini bo največ 8 otrok.

TERMINI: Otroci lahko plezajo **enkrat na teden po 1 uro** v eni izmed naslednjih skupin:

PONEDELJEK	17:30 do 18:30	Aljaž Peklaj
PONEDELJEK	17:30 do 18:30	Barbara Buh
SREDA	16:30 do 17:30	Jernej Peklaj
SREDA	17:30 do 18:30	Jernej Peklaj
ČETRTEK	16:30 do 17:30	Teja Kovač
ČETRTEK	17:30 do 18:30	Teja Kovač

CENA: 6€ članarina PD za tekoče leto (vključeno zavarovanje) (način in rok plačila je opisan pod točko 8.)
obisk 1x tedensko: 120€/leto - plačilo v enkratnem znesku ali 70€/pol leta - plačilo v dveh zneskih

2. ZAČETNI TRENING (1x ali 2x tedensko)

STAROST: od 7 do 13 let (letniki 2007 do 2001)

Skupina je namenjena otrokom, ki so že vsaj eno leto plezali v plezalnem vrtcu in bi želeli nadaljevati s plezanjem. V letošnjem šolskem letu bo organiziranih 8 terminov začetnega treninga. Otroci lahko obiskujejo termin enkrat ali dvakrat tedensko. Začetni trening je zasnovan tako, da se pleza tudi nekatere težje smeri in dela težje vaje. Svetujemo, da otroci obiskujejo začetni trening dvakrat tedensko zaradi enotnega napredka skupine. Če želijo otroci obiskovati steno v Brinju, morajo obiskovati tudi en termin na boulder steni.

Na steni boulder bomo z otroci spoznavali nove plezalne tehnike, plezali malo težje smeri, izboljševali splošno gibljivost in ravnotežje. Na veliki plezalni steni pa se bodo otroci поблиže spoznali s plezanjem v višino, tehnikami plezanja in varovalnimi pripomočki.

TERMINI: Otroci lahko plezajo **(enkrat) ali dvakrat na teden po 1,5 ure** v enem izmed naslednjih terminov:

PONEDELJEK	16:00 do 17:30	Aljaž Peklaj	BOULDER
PONEDELJEK	16:00 do 17:30	Barbara Buh	BOULDER
SREDA	18:30 do 20:00	Primož Bratun	BOULDER
SREDA	18:30 do 20:00	Iztok Šonc	BOULDER
ČETRTEK	17:00 do 18:30	Aljaž Peklaj	BOULDER
ČETRTEK	18:30 do 20:00	Aljaž Peklaj	BOULDER
ČETRTEK	18:30 do 20:00	Teja Kovač	BOULDER
PETEK	17:30 do 19:00	Franc Štibernik	BRINJE

CENA: 6€ članarina PD za tekoče leto (vključeno zavarovanje) (način in rok plačila je opisan pod točko 8.)
obisk 1x tedensko: 150€/leto - plačilo v enkratnem znesku ali 85€/pol leta - plačilo v dveh zneskih
obisk 2x tedensko: 300€/leto - plačilo v enkratnem znesku ali 170€/pol leta - plačilo v dveh zneskih

3. NADALJEVALNI TRENING (2x ali 3x tedensko)

STAROST: od 8 do 13 let (letniki 2006 do 2001)

Nadaljevalni trening je namenjen otrokom, ki že tekmujejo na nekaterih tekmovanjih, ali pa si želijo v plezanju kar najbolj napredovati. V skupini plezamo težje in bolj zapletene smeri, izvajamo kondicijske treninge in zahtevnejšo gibalno tehniko. Otroke trenirajo naši pedagogi, ki so tudi izvrstni plezalci. Plezanje bo potekalo 2x tedensko na boulder steni in 1x tedensko na steni v Brinju. Pogoj je plezanje vsaj dvakrat tedensko.

TERMINI: Treningi potekajo **3x tedensko po 1,5 ure**

TOREK	17:00 do 18:30	Žiga Janež	BOULDER
ČETRTEK	17:30 do 19:00	Žiga Janež	BRINJE
PETEK	17:30 do 19:00	Sandi Pelko	BOULDER

CENA: 6€ članarina PD za tekoče leto (vključeno zavarovanje)
trening 2x tedensko – 30€/ mesec
trening 3x tedensko – 45€/ mesec

4. TEKMOVALNI TRENING (3x tedensko)

STAROST: od 10 do 15 let (letniki 2004 do 1999)

Otroci, ki trenirajo v tej skupini, nastopajo na tekmah državnega prvenstva v športnem plezanju in v Vzhodni ligi. Naši tekmovalci že dosegajo odmevne rezultate na državnih kot tudi drugih tekmovanjih. Otroke trenirajo usposobljeni trenerji športnega plezanja. Na boulder steni otroci v tekmovalni skupini natančno izpilijo plezalne tehnike, plezajo različne zahtevne boulder smeri ter delajo kondicijske vaje. Na steni v dvorani Brinje se otroci s plezanjem različnih težjih smeri pripravljajo na tekme v težavnosti ter se učijo tehnike vpenjanja in varovanja. Pogoj je obiskovanja vsaj trikrat tedensko.

TERMINI: Treningi potekajo **4x tedensko po 1,5 ure**

PONEDELJEK	18:30 do 20:00	Aljaž Peklaj	BOULDER
TOREK	18:30 do 20:00	Žiga Janež	BOULDER
ČETRTEK	19:00 do 20:30	Žiga Janež	BRINJE
PETEK	19:00 do 20:30	Sandi Pelko	BOULDER

CENA: 6€ članarina PD za tekoče leto (vključeno zavarovanje), trening 4x tedensko – 50€/ mesec

5. MLADINSKA REKREACIJA (2x tedensko)

STAROST: od 13 let naprej (2001 in starejši)

Mladinska rekreacija je plezanje za mladostnike, ki bi radi še naprej plezali, vendar ne tako intenzivno. Plezali bomo težje smeri, naredili nekaj kondicijskih vaj in se naučili osnov varovanja. Otroci, ki so starejši od 16 let se lahko poleg tega termina pridružijo tudi rekreaciji za odrasle, ki je opisana pod točko **6. REKREACIJA ZA ODRASLE**.

TERMINI: Plezanje poteka **2x tedensko (2x 1,5 ure boulder)**

SREDA	16:30 do 18:00	Rok Lukavečki	BOULDER
PETEK	16:00 do 17:30	Primož Bratun	BOULDER

CENA: 6€ članarina PD za tekoče leto (vključeno zavarovanje) (način in rok plačila je opisan pod točko 8.)

Obisk 2x tedensko: 300€/leto - plačilo v enkratnem znesku ali 170€/pol leta - plačilo v dveh zneskih

6. REKREACIJA ZA ODRASLE

Na mali steni se lahko plezanja se lahko udeleži vsak, tudi začetnik. Na steni v Brinju pa lahko plezajo vsi tisti, ki opravijo izpit za pripravnika športnega plezanja. Na terminih na mali in veliki steni so vaditelji, ki vam lahko pokažejo osnovne tehnike plezanja in vas naučijo nekaj vaj za izboljšanje gibčnosti in vzdržljivosti. Vsi termini za odrasle se začnejo v oktobru.

TERMINI:

PONEDELJEK	20:00 do 22:00	Gregor Germovšek	BOULDER
TOREK	20:00 do 22:00	Franc Štibernik	BOULDER
TOREK	20:30 do 22:00	Marjan Trobec	BRINJE
SREDA	20:00 do 22:00	Primož Bratun	BOULDER
ČETRTEK	20:00 do 22:00	Gregor Germovšek	BOULDER
PETEK	20:30 do 22:00	Tanja Bančič	BRINJE
NEDELJA	20:00 do 22:00	Primož Bratun	BOULDER

CENA: članarina PD za tekoče leto (vključeno zavarovanje)

letna karta 78€

kartončki po 25€/10 obiskov za člane PD Grosuplje, 35€/10 obiskov za nečlane PD Grosuplje

1x obisk 3€ za člane PD Grosuplje in 4€ za nečlane PD Grosuplje

7. TEČAJ ZA PRIPRAVNIKA ŠPORTNEGA PLEZANJA

Tečaj za pripravnika športnega plezanja organiziramo dvakrat letno (marca in oktobra) v športni dvorani Brinje v Grosupljem.

Na tečaju se spoznamo z vrhno tehniko, varovanjem, ter samim plezanjem. Lahko se ga udeleži vsak, ki je napolnil 14 let. S tem tečajem si pridobite znanje, s katerim lahko potem samostojno hodite v vsa urejena naravna in umetna plezališča v dolžini enega raztežaja. Poudarek je predvsem na pravilnem in s tem tudi varnem varovanju in plezanju. Na koncu si pridobite naziv Pripravnik športnega plezanja in temu primerno tudi diplomo.

Tečaj zajema 40 ur (2x tedensko) na umetni plezalni steni in dva celodnevna izleta v naravno plezališče. Dodatne informacije: info@ascendo.si

CENA: 150€ za člane in 160€ za nečlane PD Grosuplje

8. PLAČILA ČLANARNIN ZA PD IN ASCENDO – OTROCI IN MLADINA

Novi člani, ki še nimajo plačane članarnine za Planinsko društvo za leto 2014, naj prosim po vpisu nakažejo 6€ na spodnji trr do **15.10.2014** s pripisom *ime in priimek otroka/PD 2014* ali pa prinesejo denar s seboj na prvi vpis. Članarino za PD za koledarsko leto 2015 bo potrebo plačati v mesecu januarju 2015, kar vas bomo še obvestili.

Obveznost plačila članarnine Ascendo za izbrane termine za šolsko leto 2014/2015 bo potrebno poravnati do **31.10.2014**. Tisti, ki se boste odločili za poravnavo v dveh obrokih, morate drugi obrok plačati do **31.1.2015**. Svojo finančno obveznost lahko poravnate na uradnih urah, to je vsak delovni ponedeljek ob 20h na sedežu društva na Adamičevi 29, po dogovoru na terminu ali pa poravnate z nakazilom na transakcijski račun društva preko spletne banke ali položnice na spodnji trr s pripisom *ime in priimek otroka/čl. Ascendo (1., 2. ali celoten obrok)*.

Št. trr računa: **02022-0092231537**, NLB Grosuplje

PD Grosuplje

Adamičeva 29, 1290 Grosuplje

IZLETI

a) PLEZANJE V NARAVI

Tako kot v preteklih letih, bomo tudi letos odpeljali otroke v plezališča v naravi, kjer se bodo lahko preizkusili v pridobljenem znanju. Otroci, ki niso še nikoli plezali v naravnih plezališčih, bodo lahko prvič poskusili kaj pomeni pravo plezanje v naravni steni. Starejši in tekmovalci pa bodo lahko nabrali nove izkušnje ter preplezali kakšno zanimivo še nepreplezano smer. Termini bodo objavljeni naknadno.

b) IZLETI V HRIBE

Poleg plezanja vas vabimo, da se nam pridružite tudi pri planinskih izletih. V programu izletov društva bodo izleti prilagojeni tudi za družinske izlete. Pridružite se nam lahko vsi z ustrežno planinsko obutvijo otroci, mladi, starši in ostali člani družine. Termini so objavljeni v programu izletov. Na nekatere izlete vas bomo še posebej opozorili.

c) PLEZALNO – POHODNIŠKI IZLETI

V šolskem letu bomo organizirali tudi posebne plezalno – pohodniške izlete. Namenjeni so tako otrokom kot staršem. Otroci bodo plezali, tisti, ki ne plezajo, pa se bodo pod vodstvom vodnika podali na pohodniški izlet. Termini bodo objavljeni naknadno.

	DATUM	CILJ - opis programa - izhodišče	ZAHTEVNOST - oprema	UR HOJE	ORGANIZATOR
september	07.09. in 08.09.	TRIGLAV 2864m – Vrata, Plamenice, Triglav	Zelo zahtevna, čelada, samovarovalni komplet	10	Janez Omahen Franc Štibernik 041 696 940
	27.09.	GROSUPELJSKA POT 687m – Čušperk, Stari grad, Limberk, Grosuplje	Lahka, običajna pohodna oprema	5	Janez Janežič
oktober	11.10.	IZLET V NEZNANO	Lahka	3	Sandi Pelko
	18.10.	POHOD SPOMINOV PO RADENSKEM POLJU IN ILOVI GORI 527m - Zagradec	Lahka, običajna pohodna oprema	7	Franc Štibernik 041 696 940
november	08.11.	KRN 2244 m - Planina kuhinja	Zahtevna tura, popolna zimska oprema	8	Janez Omahen 041 633 920
	16.11.	GROSUPLJSKA POT 630 m – Višnja gora, Polževo, Ilova gora, Grosuplje	Lahka, običajna pohodna oprema	6	Franc Štibernik 041 696 940
december	20.12.	JAVORNIK 1240 m – Črni vrh	Manj zahtevno, zimska planinska oprema	6	Miro Pavič

Program izletov za leto **2015** bo objavljen na spletni strani <http://www.pdgrosuplje.si/> v mesecu decembru 2014.

Vabimo vas, da skupaj raziščemo skrite skalne koticke in prostrane planinske višave!