



## LA JURA JURA 2016 – PROGRAM IMPREZY

ŁUTOWIEC | 20-22 MAJA 2016

### PIĄTEK | 20.V

**16:30 – 18:30 – TECHNIKI RUCHU W SKALE |**  
**MATEUSZ KĄDZIOŁKA |** skała knur

Najczęstsze błędy początkujących i średniozaawansowanych wspinaczy. Mateusz, nasz SAKWowy coach pokrzyczy trochę na was, za to, że nie stajecie na nogach, nie skręcacie się, miota wami jak szatan, albo nie oszczędzacie sił. To nie wszystko, bo potem powie i pokaże, co trzeba poprawić, żeby stać się prawdziwym skalnym dzikiem!

KONIECZNA UPRĄŻ, NIEKONIECZNIE BUTY WSPINACZKOWE, CHOĆ SĄ WSKAZANE DLA ŚREDNIOZAAWANSOWANYCH WSPINACZY CHCĄCYCH POPRAWIĆ SWOJĄ TECHNIKĘ W PŁYTACH.



**18:00 – 20:00 – WARSZTATY SLACKLINE’U CZ. 1 |**  
**KAROL KRZYSIK |** teren ośrodka

Nauczymy Was jak łąpać balans i w końcu przejść całego slacka. A tych, którzy nigdy nie próbowali zapraszamy do przekonania się na własnej skórze, że nie jest to takie proste, na jakie wygląda. Otrzymacie kilka praktycznych rad i pomoc przy pierwszych krokach na taśmie. A swoje umiejętności będziecie mogli szlifować przez następne dni, bowiem taśmy

będą rozwieszane do końca imprezy!

### 18:00 - 21:30 – AKREDYTACJA | przy wejściu do budynku szkoły

W tych godzinach możecie zapłacić za udział w imprezie, uzyskać opaski identyfikacyjne i wykupić bloczki

### 17:00 – 20:30 – TURNIEJ DZIKA | teren ośrodka

Będziecie mieli okazję zmierzyć się z drągiem, chwytotablicą i bacharem! Zapraszamy każdego, do pokazania stalowego bica i żelaznego przybłoku, zarówno panów dzików jak i panie dziki. A wszystko to pod okiem mistrza

ściągnięcia ze szmaty - Jacka Kaczanowskiego.



### 18:30 – 20:00 – NASZE TATRY – PREZENTACJA | KUBA KOKOWSKI, MICHAŁ CZECH | wiata przed budynkiem

Wspinanie, przyjaźń i kosówka, czyli góry z perspektywy SAKWy. Poznacie krótką historię eksploracji Tatr, dowiedziecie się, jakie ściany i rejony wybrać, czym jest januszym, gdzie pojechać na wspinanie lodowe, turystykę, mixt czy też drytool.



Jakie są najpiękniejsze szczyty, drogi i co czeka na spragnionych wrażeń taterników!

### 20:00 – 21:30 – FILAR SZCHARY - PREZENTACJA | ZUZIA BANAŚ, KRZYSIEK NOSAL | wiata przed budynkiem

Zuzia Banaś i Krzysiek Nosal opowiedzą o wspinaczkę południowym filarem Szchary. Dowiedziecie się o organizacji wypraw w gruziński Kaukaz, potencjalnych celach oraz logistyce. Jak odnaleźć się w ścianie o której niewiele wiadomo? Jak wezwać

pomoc w kraju nie mającym górskich służb ratowniczych?

I przede wszystkim jak pić gruzińską Czaczę!

### 21:30 – KONCERT | 22:30 WSPINACZKOWE ŚPIEWOGRAPIE | MACIEK KUCABA | scena przy skale z krzyżem

O godzinie 21.30 zapraszamy na oficjalne otwarcie LA JURA JURA i koncert Macieja Kucaby! Wdzięcznie brzmiąca gitara, połączona z nieco ochrypłym głosem, przyprawione gdzieniegdzie harmonijkami będą umilać nasz wieczór. Pojawią się piosenki bardziej i mniej znane, stare i całkiem nowe. Tu i ówdzie wplecione zostaną również autorskie kompozycje Macieja. Słowem, muzyki będzie co niemiara. Po koncercie płynnie przeniesiemy się do kręgu ogniska, aby wspólnie rozpocząć śpiewogranię. Choć ciągle gitara Maćka będzie przewodniczką, to wskazane jest, aby również inne gitary jak i głosy włączyły się do naszej zabawy! Nie oszczędzajmy gardeł i talentów muzycznych, aby razem stworzyć niesamowity klimat w



przeddzień wspinaczkowej przygody!

ZACHĘCAMY GRAJKÓW DO ZABRANIA SWOICH INSTRUMENTÓW

## SOBOTA | 21.V

**9:00 - 11:00 – AKREDYTACJA | przy wejściu do budynku szkoły**

Głodomorom przypominamy o możliwości wykupienia obiadów domowych, oraz mamy nadzieję, że z miłą chęcią zapłacicie cebuliardy złotych (12/24 PLN) za udział w imprezie. :)

**12:00 – 14:30 | 16:00 – 18:30 – TYROLKA | skała zamkowa w łutowcu**

100 m zjazdu, wielkie emocje i wiatr we włosach! Zapraszamy wszystkich uczestników La Jura Jura do zjazdu ze Strażnicy w łutowcu (Zamkowa).

POŻYCZYMY UPRZĘŻE NIEPRZYGOTOWANYM OSOBOM, ALE PÓJDZIE SZYBCIEJ, JEŻELI PRZYJDZIECIE W SWOJEJ UPRZĘŻY, NAJLEPIEJ Z LONŻĄ Z ZAKRĘCANYM KARABINKIEM.



**10:00 – 12:00 – WARSZTATY WSPINACZKOWE | SZKOŁA WSPINANIA KILIMANJARO – WALDEK NIEMIEC | zbiórka przy kręgu ogniskowym**

Warsztaty przeznaczone dla każdego, kto ma już pierwsze obycie ze wspinaniem, ale chciałby poznać podstawowe operacje i techniki linowe stosowane podczas wspinania sportowego – zobaczcie jak prawidłowo i bezpiecznie przewidywać się w stanowisku, wycofywać przed stanem, wpinać ekspresy, czy prowadzić linę. A większość z tego będzie praktyką w skale, a nie suchą teorią. Nad jakością i merytoryką przekazywanej wiedzy będzie czuwał licencjonowany instruktor alpinizmu PZA, Waldek Niemiec.



KONIECZNA UPRZAŻ, BUTY NIEWYMAGANE.



**12:30 – 16:00 – WĘDKOWISKO - WSPINANIE DLA POCZĄTKUJĄCYCH | skała knur**

Zapraszamy na Knura, gdzie będziecie mogli pod okiem bardziej doświadczonych kolegów i koleżanek powspinać się na wędkę. Przygotujemy ich trochę, żebyście mogli bardziej obyc się ze skałą!

**16:30 – 18:30 – WARSZTATY Z WĘZŁÓW I TECHNIK LINOWYCH | KUBA KOKOWSKI, MICHAŁ CZECH | wiata przed budynkiem**



Zobaczcie kilka ciekawych sztuczek przydatnych w górach. Dowiedzie się, po co w góry bierze się 2 prusiki i jebadełko, jak zawiązać podwójny zderzakowy i po co się go stosuje, jak skontrolować stanowisko i wiele innych ciekawostek!

PRZYDATNE WŁASNE UPRZĘŻE, KARABINKI I PRYZRĄDY ZJAZDOWE

**18:00 - 19:00 – TURNIEJ DZIKA – RUNDA DRUGA | teren ośrodka**

Dla tych, którzy przyjadą dopiero w sobotę przewidujemy ostatnią możliwość zmierzenia się z własnym bickiem!

**18:00 - 21:00 – AKREDYTACJA | przy wejściu do budynku szkoły**

**18:40 – 22:00 – GRA TERENOWA | zbiórka przy scenie**

Pozycja obowiązkowa! Przygotujcie swoich partnerów, bowiem wystartujecie w parach w najbardziej szalonej i pełnej zabawy grze związanej ze wspinaniem! A liczyć będzie się nie tylko Wasza kondycja i bicek, ale i głowa i umiejętność kreatywnego myślenia. Zmierzcie się z mapą, skałą, łamigłówkami i to wszystko pod presją czasu. Koniecznie przygotujcie śmieszne stroje związane z historią wspinania lub inne, wesołe przebrania (będą one dodatkowo punktowały). Nie wygrają najsilniejsi, lecz najsprytniejsi!

KONIECZNE UPRZĘŻE I 1 PRYZRĄD ASEKURACYJNY NA ZESPÓŁ. ISTNIEJE MOŻLIWOŚĆ STARTU ZESPOŁU NIEWSPINAJĄCEGO SIĘ - BEZ SPRZĘTU, NA ODROBINĘ INNYCH ZASADACH. NALEŻY TO WCZEŚNIEJ ZGŁOSIĆ DO ORGANIZATORÓW. ZAPISY OD PIĄTKU WIECZÓR DLA PIERWSZYCH 50 ZESPOŁÓW. 18:40 – TŁUMACZENIE ZASAD GRY, 19:00 – START PIERWSZEGO ZESPOŁU, 20:00 – START OSTATNIEGO ZESPOŁU, LIMIT CZASU GRY – 2 GODZINY.



będziecie mogli wspiąć się ile dusza zapagnie.

**21:00 – WIELKIE PLENEROWE DISCO | scena przy skale z krzyżem**

DJ, muzyka, światła i lasery pod chmurką i pod skałami! To, co lubicie najbardziej – będzie okazja potańczyć i wyszaleć się za wszystkie czasy. W trakcie disco odbędzie się też finał turnieju dzika, więc dzikich szaleństw i szaleńców nie zabraknie. A nad wszystkim będzie czuwała profesjonalna firma zajmująca się oprawą imprez, więc nie będzie lipy! Do tego wszystkiego, oświetlimy skałę z krzyżem, na której



## NIEDZIELA | 22.V



**10:00 – 12:00 – WARSZTATY Z PIERWSZEJ POMOCY | ANKA GUŁA, DOMINIK CYRAN | teren ośrodka**

Pozycja obowiązkowa dla każdego, bez względu na poziom zaawansowania, rodzaj działalności wspinaczkowej, turystycznej, czy posiadaną wiedzę z zakresu PP. Będzie o radzeniu sobie przy najczęstszych wypadkach związanych ze wspinaniem. Przećwiczycie i przypomnicie sobie te niezwykle ważne umiejętności.

**12:00 – 13:30 – Warsztaty Slacklin'u cz. 2 | KAROL KRZYSIK | teren ośrodka**

Pokażecie to, co wytrenowaliście od piątku. No i względem swojego progresu otrzymacie dalsze wskazówki na przyszłość.

