

Link do produktu: <https://ksiegarnia.wspinalanie.pl/wspinaczka-o-krok-dalej-p-1049.html>



#wspinaczka. O krok dalej

Cena	99,99 zł
Cena poprzednia	149,00 zł
Czas wysyłki	24 godziny
Kod EAN	9788328397217
PKWiU	58.11.1
Producent	Bezdroża
Autor	Marcin "Yeti" Tomaszewski
Rok wydania	2023, wyd. 1
Format	200 x 220 mm
Liczba stron	584
ISBN	9788328397217

Opis produktu

Książka ta stanowi kompendium wiedzy z zakresu zaawansowanych technik wspinaczkowych oraz zbiór praktycznych wskazówek dotyczących sprzętu, wyboru rejonu wspinaczkowego, bezpieczeństwa i formalności. Podręcznik O KROK DALEJ porusza także tematy treningu i fizjoterapii, rozwoju osobistego i czynników psychologicznych we wspinaniu. Dużo miejsca poświęca także kobiecej stronie wspinania.

#WSPINACZKA: O KROK DALEJ umożliwia również - dzięki umieszczonym w niej QR kodom - zagłębienie wiedzy w innych źródłach. Przede wszystkim jednak zachęca do treningu praktycznego, dzięki któremu każdy może rozwinąć skrzydła i cieszyć się wspinaniem na coraz wyższym poziomie!