

# Wiadomości

Środa, 14 maja 2014

## **Aktywni z pasją: Wspinaczka. Trening ciała i umysłu**

Oprócz wrażeń z tych wypraw mogliśmy usłyszeć także wiele praktycznych porad dotyczących sprzętu wspinaczkowego i doboru odpowiedniej trasy. Prowadzący uświadomił nam także, że wspinaczka to nie tylko wysiłek fizyczny, ale również doskonały sposób na trening własnej osobowości i walki ze swoimi słabościami.

*Fot. CKiT/P. Krzyżak*