ROMÂNIA
CARAIMAN SPORT TURISM AVENTURA
CLUBUL SPORTIV ECO-ALPIN

CENTRUL DE PREGĂTIRE MONTANĂ HIMALAYA – RÂŞNOV

TABĂRA de ROBOTICA AVENTURĂ și DEZVOLTARE PERSONALĂ

Date de contact:

- **Telefon - 0762 201 999**

INFORMAȚII GENERALE

Echipa de instructor-pentru activitati complementare:

- Activităţile sunt coordonate de o echipă de instructor profesionişti, atestaţi, specializaţi în diverse discipline sportive, cu experienţă îndelungată, coordonaţi de *prof. Dogaru Vasile* (Preşedinte Club Sportiv Eco-Alpin profesor de educaţie fizică şi sport, specializare schi, alpinism, instructor trupe speciale schi, paraşutism, scafandrerie, alpinism, arte marţiale, membru în cadrul Expediţiei Româneşti în Himalaya-Everest, 2003) şi prof. *Creţulescu Ioan* (coordonator tehnic programe, liderul echipei de instructori, profesor de educaţie fizică şi sport în cadrul Academiei Forţelor Aeriene, campion naţional la orientare sportivă, schi, atletism, experienţă de peste 25 ani în domeniul metodicii educaţiei fizice şi sportului): prof. *Antonică Constantin*, prof. *Pintilie Cătălin*, prof. scafandru *Dogaru Vasile,* salvamontist *Bunea Radu Decebal*.

Durata

- 6 zile (5 Nopti), în perioada-……. 2024. Seria începe Duminica şi se încheie-Vineri.
- Cazare/3 mese zilnic-Salile si baza de pregatire, cu activitatile complementare conduse de HIMALAYA.
- Se poate veni cu trenul-BUCURESTI-BRASOV-si retur. De la Gara Brasov-HIMALAYA si retur-cu autocar sau microbuze.
- Pentru transportul in zona la obiective turistice-avem un microbus de 8+1 si unul de 6+1.

Locatia

Cabana Himalaya –locatia CENTRULUI DE RECREERE SI PREGATIRE MONTANA – HIMALAYA- este situată în zona Râşnov-Bran judeţul Braşov, la poalele Bucegilor pe poarta de intrare dinspre Braşov, la o altitudine de ***815m.***

Prin rusticitatea ei, frumuseţea deosebită a zonei, siguranţa turiştilor, susurul apei de izvor-Râul Mare-care trece prin curte şi a serviciilor oferite s-a impus şi dorim să rămână la înălţimea numelui său-" HIMALAYA".-

Această cabană făcută cu suflet constituie în acelaşi timp un simbol de recunoaştere

Pentru PRIMA ECHIPĂ INTEGRAL ROMÂNEASCĂ de alpinişti în HIMALAYA şi cucerirea vîrfului EVEREST,8848-în anul 2003.

Ridicată ca un monument de cinstire pentru toţi ROMÂNII care au crezut în noi şi ne-au fost alături, dar mai ales pentru cei care astăzi-tineri fiind-vor avea puterea să calce pe urmele noastre, să inveţe lecţia de viaţă "SĂ FII OM", să respecte pe toată lumea şi să fie respectat , să se obişnuiască cu povara şi rucsacul vieţii în spate şi să înţeleagă că oricât de greu va fi pe PĂMÂNT- un DRUM odată început trebuie dus până la capăt.

Aici la Cabana Himalaya vii acasă şi pleci cu dorinţa de a reveni cât mai curând.

Am fi onorati de prezenta dumneavoastra la CABANA HIMALAYA pentru a parcurge un program atractiv şi realist de recreere şi relaxare.

In acest sens venim in intampinare cu urmatoarea variant de program.

PROGRAMUL TABEREI

Ziua I – DUMINICA

- – Sosirea la Cabana Himalaya, cazarea, activităţi organizatorice
- – Deschiderea taberei, INTONAREA IMNULUI DE STAT SI RIDICAREA DRAPELULUI NATIONAL
  19.30-CINA
- -Activitati specifice.
- -STINGEREA.

Ziua II – LUNI

- – deşteptarea, igiena personală
- înviorare, elemente de autoapărare
- – mic dejun

HIMALAYA-3 ore-LUCRU PE ATELIERE:

- *Atelier 1* – Tehnici de prim ajutor şi tehnici de salvare montană cu mijloace improvizate
- *Atelier 2* – TEHNICI si MOD de ACTIUNE IN SITUATII DE URGENTA - La Cutremur /Incendiu- TEHNICI DE CĂȚĂRARE, TRAVERSARE, COBORÂRE la panoul artificial de cățărare. – CIRCUIT PARC AVENTURA - Himalaya

- *Atelier 3* – TRASEU APLICATIV UTILITAR – tir sportiv cu arcuri cu săgeţi, paintball, airsoft – parcursuri applicative – obstacole naturale şi artificiale, ocoliri, târâşuri, sărituri.
- *13*.30-14.30-PRANZ / CINA-19.30-20.30.

Ziua III – MARTI

- – deşteptarea, igiena personală
- – înviorare, elemente de autoapărare
- – mic dejun

- -HIMALAYA –3 ore- INIŢIERE ÎN TEHNICI ESENŢIALE DE SUPRAVIEŢUIRE, AUTOSALVARE ŞI SALVARE MONTANĂ – tipuri de adăposturi improvizate, tipuri de focuri şi aprinderea focului cu amnarul; capcane, semne şi semnale în munţi pe timp de zi, orientare în teren cu şi fără busolă, tehnici de prim-ajutor şi salvare montană cu mijloace improvizate
- 13.30-14.30 – prânz / CINA-19.30-20.30
- 21.00-22.00 –HIMALAYA- ALARMĂ – ACŢIUNE DE SALVARE MONTANĂ ŞI LUCRU ÎN ECHIPĂ PE TIMP DE NOAPTE – orientare în teren, semne şi semnale, acordarea primului-ajutor cu mijloace improvizate şi transport accidentaţi, mod de acţiune la întâlnirea cu animale sălbatice.

Ziua IV – MIERCURI

- – deşteptarea, igiena personală
- – mic dejun
- -----HIMALAYA-3 ore- SCUFUNDĂRI DE AGREMENT CU ECHIPAMENT PROFESIONAL - LA BAZIN.
- -INOT / Tehnici de salvare de la inec / C OMPETITIE la INOT /
- 13.30-14.30-PRANZ / CINA -19.30-20.30.----------

Ziua V – JOI

- – deşteptarea, igiena personală
- – mic dejun
- HIMALAYA-3 ore – EXPEDITIE – Cabana HIMALAYA—Poiana Velicanului-APLICATIE-Tehnici de mers pe munte / Reguli fundamentale la deplasarea pe munte / Semne si semnale pet imp de zi la ratacire sau pierderea de grup / Tehnici esentiale de supravietuire / Orientare,etc
- 13.30-14.30-PRANZ (Optional-PIK-NIC in padure-ceaun haiducesc sau frigaruie la tepusa-fiecare participant)
- 21.00-21.30-FOC DE TABARA.

ZIUA-VI-VINERI

– deşteptarea, igiena personală
– înviorare, elemente de autoapărare – SPĂLAT LA RÂU LA BUSTUL GOL.

- – mic dejun.
- -COMPETITIA –CUPA HIMALAYA-la PARCURSURI APLICATIVE-FINALA
- FESTIVITATEA DE PREMIERE A PARTICIPANTILOR-Medalie / Diploma
- -INCHEIEREA TABEREI.