



ROMÂNIA  
CARAIMAN SPORT TURISM AVENTURA  
CLUBUL SPORTIV ECO-ALPIN  
CENTRUL DE PREGĂTIRE MONTANĂ  
HIMALAYA  
RASNOV-BRASOV

TEL: 0762.201.999

**O F E R T A**  
**CURS INTENSIV DE Schi IN POIANA BRASOV**  
**SUPRAVIETUIRE, TRAI SI VIATA IN MUNTI PE TIMP DE IARNA**

-Schi intensiv -4-6 ore/zilnic / Curs AVALANSA /Tehnici de Supravietuire-Adaposturi improvizate si Tipuri de focuri in zapada-dormit in IGLU-Plimbare cu sania trasa de cai /Tir /Tehnici de Salvare Montana/Tehnici de catarare/Activ.distractiv –recreative/Karaoke.

–Competitie de Schi-Cupa -HIMALAYA.

**LOCUL-I- UN WEEK-END GRATUIT IMPREUNA CU FAMILIA-**

**STIMATI PARINTI, DRAGI PARTICIPANTI,**

Va rog sa-mi permiteti sa va fac cunoscuta OFERTA CENTRULUI DE PREGATIRE MONTANA HIMALAYA pentru CURSUL INTENSIV DE SCHI -2025

-PERIOADA- 2025 ( 7 Zile -6 nopti)

-CAZAREA : - Cabana HIMALAYA-RASNOV-Cabana Sportiva-Camere cu-4-6 loc - fiecare camera cu baie proprie.

**- SE ADRESEAZĂ INCLUSIV PĂRINȚILOR SAU ADULȚILOR CARE DORESC SĂ URMEZE CURSUL DE SCHI ȘI TEHNICILE ESENTIALE DE SUPRAVIETUIRE PE TIMP DE IARNA**

- Programul va fi organizat pe grupe valorice si nivel de pregatire si va fi condus de Profesori, Antrenori, Instructori si Salvamontisti cu SPECIALIZARE si EXPERIENTA PROFESIONALA.

**NOTĂ – In PRET-Intra-Cazare, masa (3 mese/zi + supliment hrana, ceai cald), instruire SCHI-Minim-4 ore /activitati sportive si recreative, transport in zona (la si de la partia de ski-Poiana Brasov, Predeal sau Azuga, Sinaia,Bran , etc), echipament complet (schiuri, clapari, bete, ), transport pe cablu .**

**ATENTIE!!!-Participantii se vor prezenta cu MANUSI / CAGULA/CASCA PERSONALA/COSTUM DE SCHI.**

**PREZENTARE:**

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

*Prin rusticitatea ei, frumusețea deosebită a zonei, siguranța turiștilor, susurul apei de izvor-Râul Mare-care trece prin curte și a serviciilor oferite s-a impus și dorim să rămână la înălțimea numelui său- “ HIMALAYA”.-*

*Această cabană făcută cu suflet constituie în același timp un simbol de recunoaștere Pentru PRIMA ECHIPĂ INTEGRAL ROMÂNEASCĂ de alpiniști în HIMALAYA și cucerirea vârfului EVEREST,8848-în anul 2003.*

*Ridicată ca un monument de cinstire pentru toți ROMÂNII care au crezut în noi și ne-au fost alături, dar mai ales pentru cei care astăzi-tineri fiind-vor avea puterea să calce pe urmele noastre, să învețe lecția de viață ”SĂ FII OM”, să respecte pe toată*

*lumea și să fie respectat , să se obișnuiască cu povara și rucsacul vieții în spate și să înțeleagă că oricât de greu va fi pe PĂMÂNT- un DRUM odată început trebuie dus până la capăt.*

*Aici la Cabana Himalaya vii acasă și pleci cu dorința de a reveni cât mai curând.*

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

*In acest sens venim in intampinare cu urmatoarea varianta de program:*



-  
-  
-

### PROGRAM DE INSTRUIRE ȘI RECREERE



- SCOP:**
- initiere / consolidare – perfecționare-tehnici de schi.
  - promovarea sporturilor de iarnă și activităților aplicative în rândul tinerilor .
  - pregătirea pentru viața a tinerilor
  - initiere in abc-ul muntelui-reguli și masuri de siguranta
  - initiere in tehnici de supravietuire ,traie si viata in conditii de izolare
  - o vacanță frumoasă

### PROGRAMUL VA ÎNCEPE CU INTONAREA IMNULUI DE STAT ȘI RIDICAREA DRAPELULUI NAȚIONAL

**\*ZILNIC: ORA 07.30-08.30.**

- ÎNVIORARE – exerciții și jocuri aplicative pregătitoare și specifice schiului
- AUTOAPĂRARE – elemente tehnice de luptă de stradă



**08,30-9,00 Mic dejun**

**10,00-14,00 Schi – părțile din Poiana Brașov.**

- Tehnici –NIVEL – INITIERE.
  - Tehnici –NIVEL-MEDIU.
  - Tehnici –NIVEL –AVANSATI.
- „Concurs de schi Cupa Himalaya”



**12,30-13,00 Gustare la partie**

**14,30-15,30 Masa de pranz**

**15,30-17,00 Odihna**

- 17,00-19,30 Activitati recreative
- Curs Avalansa-Sedinte teoretice si practice.
- Plimbare cu sanie trasa de cai
- Echitatie
- Tir cu arcul
- Montare corturi in zapada
- Supravietuire iarna-Tipuri de focuri in zapada
- Adaposturi improvizate-construirea unui iglu din gheata si zapada
- Paint ball pe timp de zi si timp de noapte



- Tehnici de acordare a primului ajutor pe timp de zi si noapte in teren muntos accidentat-iarna

19,30-20.30-CINA

20,30-21.00- Timp la dispozitie.

21.00--22.00 seara de cabana.



- cantece la chitara
- momente speciale – divertisment -
- SCHI cu facii-noaptea.
- karaoke
- program organizat de participanti
- foc de tabara

22,30 -STINGEREA.

Participantii vor fi impartiti pe grupe valorice și grupe de varsta.

Seria de pregatire se va incheia cu un concurs de ski pe partia Postavaru-Poiana Brasov.

Se acorda Premiul special pentru castigatorul seriei.

Se vor acorda – diplome si medalii.

Cu deosebit respect,

Echipa de instructori Himalaya

## NECESAR DE ECHIPAMENT SI MATERIALE ETAPA DE IARNA

<i>Echipamente/ Materiale</i>	<i>Cantitatea/ Bucati/ Perechi</i>
<b><u>CAPITOLUL I: Echipament si imbracaminte</u></b>	
• Geaca si pantalon tip iarna (groase, costum schi).	1
• Sac de dormit- individual;	Obligatori
• Maieuri(tricou corp);	7
• Chilot;	7
• Ciorap bumbac-lung.	10
• Batiste;	2
• Sapca/ caciula/ fes.-CASCA SCHI.	1
<b><u>CAPITOLIL II: Tinuta de cabana</u></b>	
• Trening complet;	1
• Pantof tenis (sport);	1
• Papuci de casa .	1
<b><u>CAPITOLUL III: Articole de toaleta</u></b>	
• Perie si pasta de dinti;	1
• Savoniera cu sapun;	1
• Prosop ;	1
• Pieptene ;	1
• Crema pentru fata si maini	1
• Hartie igienica;	2

<b><u>CAPITOLUL IV: Diverse</u></b>	
• Rucsac mediu (geanta sport )	1
• Gheata sau bocanc de munte;	2
• Lanterna frontala .	1
• Fluier sport;	1
• Busola;	Daca este posibil
• Saci menajeri;	5
<b><u>CAPITOLUL V: Trusa medicala*</u></b>	
• Nurofen;	
• Picaturi nas;	
• Medicamente specifice-cunoscand bolile copilului	
• Furazolidon;	
• Smecta;	
• Fasa lata de tifon;	10cm
• Leucoplast ;	
<b><u>CAPITOLUL VI: Mancare</u></b>	
• Gem;	1 borcan
• Lamaie;	2
• Energizante, ciocolate, glucoza;	La apreciere
• Biscuiti	3 pachete

\* **NOTA** : Trusa medicala va fi verificata de catre medic. Vom folosi medicamentele de care avem nevoie. Cele care nu se folosesc se returneaza la sfarsitul taberei.

### **IMPORTANT !**

#### **RECOMANDAM RUCSAC**

*Fiecare copil isi va face singur rucsacul si il va cara in spate. Se admit variatii in limite rezonabile fara a ingreuna excesiv bagajul. Mancarea se va afla obligatoriu in rucsac.*

*- La schi-se va merge cu autocarul pana la partie-*

#### **Cum se face rucsacul :**

- se aduna lucrurile necesare;
- copilul este cel care le pune in rucsac- nu parintele- in asa fel incat sa stie unde le-a pus si de unde sa le ia;
- la plecarea din tabara va fi nevoit sa-si adune si sa-si impacheteze singur lucrurile;

**Comunicarea cu instructorii si copiii se va face in afara orelor de program:**

❖ Seara:            19.30- 22.30.

DOCUMENTE NECESARE LA PREZENTAREA IN TABARA:

1. Copie C.I sau Certificat de Nastere
2. Aviz medical; "CLINIC SANATOS"

***Va multumim, cu deosebit respect si consideratie,  
echipa de instructori HIMALAYA.***

***/ [E-MAIL-cabanahimalaya@yahoo.com](mailto:E-MAIL-cabanahimalaya@yahoo.com)***

**telefon: 0762201999,**

