ROMÂNIA

CLUBUL SPORTIV ECO-ALPIN
CENTRUL DE PREGĂTIRE MONTANĂ
EVEREST- HIMALAYA
RASNOV-BRASOV

E-MAIL: cabanahimalaya@yahoo.com
TEL: 0762.201.999;

O F E R TA

CURS INTENSIV DE SKI IN POIANA BRASOV

SUPRAVIETUIRE,TRAI SI VIATA IN MUNTI PE TIMP DE IARNA

-Schi / Curs AVALANSA /Adaposturi improvizate- IGLU -si Tipuri de focuri in zapada- Tir Sportiv /Tehnici de Salvare Montana/Plimbare cu A.T.V.sau Snow-mobil/Activ.distractiv – recreative/ Foc de Tabara/ – *Competitie de Schi-Cupa -HIMALAYA*

STIMATI PARINTI, DRAGI PARTICIPANTI,

Va rog sa-mi permiteti sa fac cunoscuta OFERTA CENTRULUI DE PREGATIRE MONTANA HIMALAYA pentru PERIOADA DE IARNA.

PERIOADA: - 7 zile (6 nopti)

CAPACITATE: - 35 Locuri /camere de 3/4/5/-locuri-fiecare camera cu baie proprie.

PREȚ: 2650 Lei/pers - include cele descrise în notă.

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

Programul-Tehnici de supravietuire,trai si viata in situatii de urgenta pe timp de iarna.

PREZENTARE:

Cabana Himalaya –locatia CENTRULUI DE RECREERE SI PREGATIRE MONTANA EVEREST- 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 grupului dumneavoastra la CABANA HIMALAYA pentru a parcurge un program atractiv şi realist de recreere şi relaxare.

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

PROGRAM DE INSTRUIRE ŞI RECREERE

SCOP:

- **initiere / consolidare – perfecţionare-SCHI-pe grupe de varsta**
- **promovarea sporturilor de iarnă şi activităţilor . aplicativ-utilitare în rândul tinerilor la nivel naţional.**
- **pregatirea pentru viata a tinerilor**
- **initiere in abc-ul muntelui-reguli şi masuri de siguranta**
- **initiere in tehnici de supravietuire**

- O VACANTA FRUMOASA-

PROGRAMUL VA ÎNCEPE CU INTONAREA IMNULUI DE STAT ŞI RIDICAREA DRAPELULUI NAŢIONAL

***ZILNIC: ORA 07.30-08.15**

ÎNVIORARE – exerciţii şi jocuri aplicative; pregătitoare şi specifice schiului

AUTOAPĂRARE – elemente tehnice de luptă de stradă

08,30-9,00 Mic dejun

09.30-14.30 Schi – pârtiile din Poiana Braşov/ Predeal/Azuga/ Sinaia

- **Tehnici de coborâre**
- **Tehnici de frânare**
- **Tehnici de ocolire**
  - **ocolire cu skiurile departate,**
  - **ocolire cu skiurile paralele,**
- **Tehnici de perfectionare**

„Concurs de schi Cupa Himalaya”

SE VA LUCRA PE GRUPE –NIVEL DE PREGATIRE-1- INSTRUCTOR LA MAX.6-8-Copii.

-- La INCEPATORI-1-INSTRUCTOR-la Max.4-Copii.

12,30-13,00 Gustare la partie

15.00-16.00 Masa de pranz

16.00-17.30 Odihna

17.30-19.00 Activitati sportiv- recreeative -si utilitare.

Atelierul-1 -Curs Avalansa-Tehnici de prim ajutor /Transport de accidentati cu mijloace improvizate pe timp de iarna.

Atelierul-2-Tehnici de supravietuire pe timp de iarna-Tipuri de Focuri in zapada /Adaposturi improvizate-IGLU-Capcane / Vreme rea /Ratacire in munti.

Atelierul-3- Traseu Aplicativ-Utilitar- concomitent cu executarea Tirului sportiv -static si dinamic.

Atelierul-4-Tehnici de salvare in situatii de urgenta-la CUTREMUR-la INCENDIU-Catarare/Traversare/Coborare-la panoul artificial de catarare.

ZILNIC-Grupele vor face schimbarea si vor trece pe la toate atelierele .

19,30-20,00 timp la dispozitie

20,00-20.30 masa de seara

20.30-22.00 seara de cabana.

- **petrecere**
- **cantece la chitara**
- **momente speciale – divertisment - carnaval**
- **SCHI cu faclii-noaptea.**
- **film documentar.**
- **program organizat de participanti**
- **foc de tabara**

22,30 stingerea.

Participantii vor fi impartiti pe grupe valorice şi 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 individuale
- medalii

- **TABARA INCEPE SI SE INCHEIE CU INTONAREA IMNULUI DE STAT. RIDICAREA/ COBORAREA DRAPELULUI NATIONAL.**

ORGANIZATORI:
CLUB SPORTIV ECO-ALPIN -in parteneriat cu
S C CARAIMAN SPORT-TURISM AVENTURA

Cu deosebit respect,
Echipa de instructori Himalaya
Director

NECESAR DE ECHIPAMENT SI MATERIALE ETAPA DE IARNA

Echipamente/ Materiale	*Cantitatea/ Bucati/ Perechi*
CAPITOLUL I: *Echipament si imbracaminte*	
• Geaca si pantalon tip iarna (groase, costum schi,manusi);	1
• Sac de dormit- individual;	Obligatoriu
• Maieuri(tricou corp);	5
• Chilot;	5
• Ciorap bumbac;	10
• Batiste;	2
• Sapca/ caciula/ fes-cagula / casca schi-individuala.	1
CAPITOLIL II: *Tinuta de cabana*	
• Trening complet;	1
• Pantof tenis (sport);	1
• Papuci de casa;	1
CAPITOLUL III: *Articole de toaleta*	
• Perie si pasta de dinti;	1
• Savoniera cu sapun;	1
• Prosop ;	1
• Pieptene ;	1
• Crema pentru fata si maini	1
• Hartie igienica;	2
CAPITOLUL IV: *Diverse*	
• Rucsac mediu;	1
• Gheata sau bocanc de munte;	2
• Lanterna frontala cu baterii de rezerva.	1
• Fluier sport /	1
• Busola;	Daca este posibil
• Saci menajeri;	5

CAPITOLUL V: ***Trusa medicala****	
• Paracetamol;	
• Nurofen;	
• Picaturi nas;	
• Brofimm sau alt antitusiv;	
• Medicamente specifice-cunoscand bolile copilului	
• Biseptol;	
• Furazolidon;	
• Smecta;	
• Faringosept;	
• Fasa lata de tifon;	10cm
• Leucoplast ;	
• Ceaiuri(tei sau menta);	
CAPITOLUL VI: ***Mancare***	
• Gem;	1 borcan
• Lamaie;	2
• Energizante, ciocolate, glucoza;	
• 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.

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:

- **Dimineata: 08.40- 09.30**
- **Seara: 19.30- 22.30.**

DOCUMENTE NECESARE LA PREZENTAREA IN TABARA:

1. **tabel nominal cu participantii; (sa cuprinda precizarea "participantii au fost instruiti asupra masurilor de siguranta si securitate pe timpul transportului la si de la locul de statie – Cab. Himalaya").**
2. **Copie C.I sau Cerificat de Nastere**
3. **Aviz medical; – "apt medical- tabara".-**
4. **Declaratie tip (model anexat)-le trimitem ulterior in momentul confirmarii participarii.**

Telefon: 0762201999/ E-MAIL-cabanahimalaya@yahoo.com

Echipa de instructori:

- Prof.Col(r).-Dogaru Vasile – presedinte Club Sportiv Eco Alpin - coordonator tehnic program - profesor educatie fizica si sport – specializare schi - alpinism. - instructor trupe speciale – schi, parasutism, scafandrerie, alpinism, arte martiale - Membru in cadrul Expeditiei romanesti in Himalaya – Everest 2003.
- Prof.PINTILIE CATALIN-Vicepresedinte club sportiv,metodist-activitati sportive.
- Salv Montan-RADU BUNEA DECEBAL-Sef Salvamont-Victoria Fagaras.
- Instr.Col (r) GARJOABA OVIDIU -Instr.Schi si Tehnici de Supravietuire.
- Instr.DRAGOS ALEXANDRESCU-Specializare Schi -si Kinetoterapie.
- Prof.GABI LUPU-Specializare Ghid de Turism.

Prof.Col(r)- Cretulescu Ioan - sef sectie CLUBUL SPORTIV ECO-ALPIN

- **DIRECTOR TABARA si Director Coordonator Program.**
- **profesor de educatie fizica si sport in cadrul Academiei Fortelor Aeriene**
- **campion national la orientare sportiva, schi, atletism.**
- **Specializare ski;**
- **Experienta de peste 20 de ani, in domeniul Metodicii ed. Fizice si Sportului**

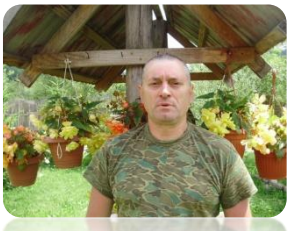
Prof. Col (r)Antonica Constantin-Sef Sectie Schi.

- **Profesor de educatie fizica si sport-Specializare Schi.**
- **Metodist-20 ani experienta profesionala, Scoala de aviatie Bobocu-Buzau.**
- **Participant la cursurile de perfectionare si competitii sportive la nivel National cu Pilotii Militari din Cadrul Scolii de Aviatie.**

Prof. State Spiridon

- **Profesor de educatie fizica si sport specializare inot si atletism-activitati de timp liber.**
- **Experienta de peste 20 de ani, in domeniul Metodicii ed. Fizice si Sportului**

Prof.Col (r)-Voinea Sandel - sef sectie sporturi motorizate;



- **Instructor motorizate, alpinism si escaladă.**
- **Organizator cursuri supravietuire, trai si viata in munti;**

Prof. Bălcescu Graţiela

- **Profesor metodist învaţământ primar - 20 ani experienţă;**
- **Coordonator activitati şi jocuri de cabana / activitati sportive si recreative;**
- **Experienţă în drumeţie montană şi orientare turistică;**

Instr. Danescu Ion **- specializare actiuni de salvare montana – Salvamont Rasnov – Salvamont Busteni – Cabana Caraiman**

- **Alpinism - Prim ajutor;**
- **Prevenire – autosalvare – salvare din avalanse;**
- **Productie printuri si materiale conexe (diplome, certificate, panoplii etc, prin www.bigdd.ro)**

Antrenor - Iordache George – Şef secţie Tir Sportiv

- **Instructor de tir atestat în trageri cu arma şi tir cu arcul, experienţă 15 ani în sportul de performanţă.**

- SALVAMONTIST si Instr. SCHI-RADU BUNEA DECEBAL

ECHIPA PROMOVARE IMAGINE SI EVENIMENTE- Instr.Cimpu Dan

ECHIPA COLABORATORI

Prof. Pintilie Catalin, Prof. Pintilie Nicoleta, Prof. Stoicescu Crina, Prof. Ivan Daniela, Prof. Lupu Gabriela,Constantinescu Gabriela,Instr.Marian Cristea, Adrian Margarit – „Hoinarii Craiului", Echipa de Scafandrii – Ancora Himalaya - Parasutisti si Piloti din Buzau si Ghimbav-Soimii Himalaya.

NOTA - asiguram GRATUITATE - Medic sau Asist.medical care poate insoti grupul si care sa asigure asistenta medicala pe durata desfasurarii programului.

Va asteptam cu placere!
Echipa garanteaza insusirea tehnicilor pe schiuri de catre fiecare participant.
Parintii sunt invitati sa participe la Competitia de Schi-Cupa -HIMALAYA!

Cu deosebit respect,
ECHIPA -HIMALAYA!