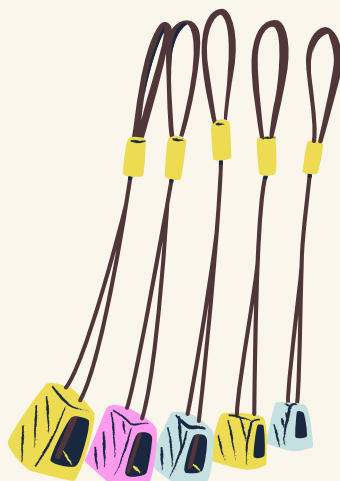


Modulul 0 - Inițierea în alpinism. Încet și sigur. Fără grabă.



TABĂRA Haiduc
ALPINIST



Haiduc vă propune conceptul de tabără **Haiduc Alpinist**. În cadrul modulului 0, copiii sunt inițiați în frumoasa lume a alpinismului. Inițierea este potrivită oricărui copil doritor să afle mai multe despre acest sport, nefiind necesară experiența anterioară.

Escalada solicită corpul într-un mod firesc și sănătos, dezvoltând forța, mobilitatea și rezistența, dar în același timp antrenează psihicul: gestionarea fricii, menținerea calmului, perseverența și capacitatea de a continua atunci când apare un obstacol. Toate aceste experiențe au loc într-un cadru sigur, cu echipamente adecvate și alături de oameni pregătiți, astfel încât haiducii noștri să poată explora, încerca și crește în siguranță, prin experiență directă.

Escalada este un sport foarte sigur dacă este practicat în compania unui ghid atestat.

Tabăra se va desfășura în perioada **21 – 26 iunie 2026**.
Este adresată tinerilor cu vârste cuprinse între **9 și 12 ani**.

Se va desfășura în zona **Vadu Crișului, Șuncuiuș județul Bihor**.

Masa:

Micul dejun, prânzul și cina sunt incluse în prețul taberei. Acestea se servesc la pensiune, cu excepția a două zile în care programul nu ne va permite. În aceste zile, prânzul va consta într-o gustare.

Cazarea:

- 5 nopți la Pensiunea Roua Munților, pensiune la care vom beneficia de piscină și jacuzzi încălzit, în aer liber.



PREZENTARE GENERAȚĂ



Ce facem în tabără?

- Introducere în alpinism;
- Tehnică de coardă - noduri, prezentarea echipamentului, protocoale de siguranță;
- Cățărare în regim manșă;
- Introducere în via-ferrata - parcurgerea unui traseu de via ferrata;
- Echilibru pe slack-line;
- Caiac pe Crișul Repede și bălăceală;
- Drumeție ușoară în zona Munții Pădurea Craiului;

Ce dezvoltăm și ce urmărim prin activități?

Copiii descoperă ce înseamnă responsabilitatea față de ei și față de natură, sprijinul reciproc, gestionarea fricii și bucuria reușitei trăite împreună.

Prin experiențe reale în natură, fără grabă și fără presiune, copiii pleacă mai siguri pe ei, mai prezenți și mai conectați la ceea ce fac.

DEFĂȘURĂTOR

ZIUA 1

Duminică – Drumul, introducerea în tabăra de alpinism

Pornim din Timișoara și vizităm orașul Oradea, unde luăm și prânzul. Odată ajunși, vom juca un joc de cunoaștere. Apoi vom parcurge regulile și programul taberei. După masa de seară vom face o introducere în alpinism, discutăm despre noduri și echipament. **Fiecare seară se va încheia fie cu un joc, fie cu un foc de tabără, fie cu povești și o baie la jacuzzi.**

ZIUA 2

Luni – Introducerea în escaladă la stâncă

Dacă în prima zi copiii află teoria cățărării, în a doua zi au ocazia să o pună în aplicare. Vom merge la o faleză din apropiere, unde vor cățăra câteva trasee potrivite nivelului lor. În prima zi, traseele vor fi foarte ușoare, fiind important să se obișnuiască cu stâncă, cu echipamentul, cu expunerea. Apoi pe parcurs, vom crește ușor dificultatea în funcție de evoluția fiecăruia.

DESFĂȘURĂTOR

ZIUA 3

Marți – Introducere în via ferrata

Via ferrata este tot un sport de cățărare, dar foarte diferit de escaladă. Traseul de via ferrata este echipat cu elemente ajutătoare și cabluri de oțel. Vom parcurge împreună unul sau două trasee de via ferrata din Valea Crișului Repede.

ZIUA 4

Miercuri – Escaladă într-o nouă zonă

Vom merge în zona Șuncuiuș, unde vom parcurge alte trasee de escaladă în regim manșă. Vom lucra și tehnica de cățărat cu cei care au o evoluție mai rapidă.



DESFĂȘURĂTOR

ZIUA 5

Joi – Repaus activ, profităm de ce ne oferă zona

Mergem în drumeție, ne plimbăm pe Crișul Repede în caiace, exersăm echilibrul pe slackline și ne bălăcim.

ZIUA 6

Vineri – Cățărat într-o zonă nouă și întoarcerea acasă

Mergem într-o zonă nouă, unde încercăm trasee noi, tot în regim manșă. Petrecem ziua aici după care pornim spre casă în jurul prânzului.



TARIF DE PARTICIPARE

2500 RON

Prețul include:

Transportul Timișoara – Vadu Crișului și retur;
transportul între obiectivele din zonă;

Cazarea în regimul menționat anterior, la Pensiunea Roua Munților, camere de 3 persoane, cu piscină;

Mâncarea (mic dejun, prânz - felul 1 și felul 2, cină – felul 1 și felul 2) - cu excepția a două zile când nu vom ajunge la pensiune pentru prânz. În aceste zile vom mânca o gustare, asigurată de noi.

Instructajul; copiii vor fi instruiți și supravegheați de persoane cu atestări **certificate legal** și care au experiență în activități dedicate copiilor. Respectăm raportul de maxim 6 copii la un instructor;

Echipamentul necesar desfășurării activităților;

Prețul nu include:

Alte **obiective** vizitate decât cele expuse mai sus;

Cumpărături sau alte cheltuieli ale copiilor în **zonele turistice**.

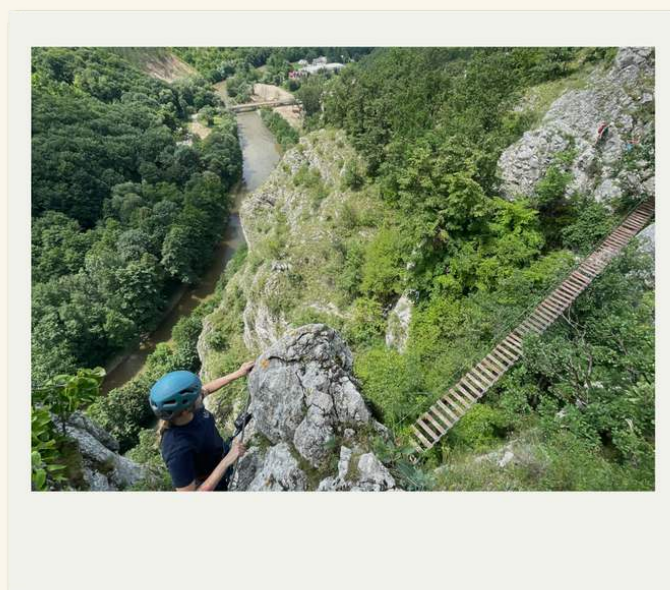
REDUCERI

Copiii membri HAIDUC vor beneficia de o **reducere de 5%**. (Mai multe informații legate de cum puteți deveni membru HAIDUC puteți solicita la numărul de telefon.)

Frații care participă împreună în tabără vor beneficia de o **reducere de 5% din suma totală**.

Cupoanele de reducere pot fi folosite în această tabără.

***Reducerile nu se cumulează.**



ECHIPA HAIIDUC ALPINIST

Rareș Taciuc-Chariton

Ghid Montan autorizat

Numele meu este Rareș și sunt pasionat de activitățile în natură. Acum sunt ghid montan autorizat, dar de mic am fost un explorator și un adept al aventurii. Pe parcurs, pasiunea mea s-a concretizat în diferite sporturi practicate în natură. Sunt de părere că educația practică este extrem de benefică deoarece dezvoltă gândirea critică și creativitatea. Sunt cățărător de aproape 10 ani, și consider că prin acest sport am reușit îmi dezvolt capacitățile mentale și să îmi controlez emoțiile în situații critice.



Mihnea Curuțiu

Instructor și antrenor de escaladă

Sunt Mihnea și sunt un pasionat alpinist entuziast. Sunt instructor de escaladă certificat, și angajat al sălii de cățărat din Timișoara. Deși această pasiune e prezentă de doar câțiva ani în viața mea, a avut un impact destul de puternic cât să îmi restructureze viața în acest sens. Lucrez aproape zilnic cu copiii de la sala de cățărat și sunt bucuros că le pot împărtăși dragostea mea pentru acest sport.



ECHIPA HAIDUC ALPINIST

Cristian Pinzaru

Instructor de escaladă

Sunt Cristian și sunt instructor de cățărat la sala One Move. Cățăratul este un sport care mă pasionează de mult timp, și mă bucur de fiecare dată când pot împărtăși aceste cunoștințe cu noi adepți ai sportului. Îmbinând activitățile fizice, cu distracția și multă energie pozitivă, îi pot ajuta pe cei mici să își depășească limitele și să se bucure de mișcare în natură.



ECHIPAMENTUL ASIGURAT DE NOI



Echipament personal

- Cască de alpinism
- Ham de alpinism
- Papuci de cățărat
- Lonje de via ferrata

Copiii care au echipamentul lor personal îl pot aduce (casca, ham, espadrile, etc.)



BAGAȚUL

PARTICIPANTULUI

ÎN TABĂRĂ

- Rucsăcel pentru excursiile zilnice (15-20 litri)
- Bidon de minim 1 litru pentru apă (poate fi înlocuit și de o simplă sticlă de plastic de 1 litru sau 1.5 litri)
- Geacă impermeabilă – foaie de geacă rezistentă la apă, grosime adecvată pentru vară
- Bocanci sau semighete (de preferat să nu fie foarte vechi; chiar dacă sunt nefolosiți, se întâmplă să cedeze adezivii)
- 2 x Pantaloni scurți și o pereche de pantaloni lungi (de evitat blugii, se usucă foarte greu în cazul în care se udă)
- Un polar gros în plus (sau o jachetă termică de tipul acesta, pufoaică subțire, etc.)
- Șapcă
- Buff și căciulă
- Lanternă frontală
- Adidași lejeri
- Șlapi pentru interior
- Tricou pentru trasee și activități, recomandăm tricourile tehnice, nu cele din bumbac care rețin apa (material recomandat: poliester sau merino) - 1-2 bucăți
- Tricou mânecă scurtă - aproximativ 4 bucăți
- Bluze groase (polartec) - o bucată
- Șosete - o pereche șosete de trekking + 4-6 perechi șosete normale
- Pijama - o bucată (bluză + pantaloni)
- Lenjerie de corp (chiloți) / o pereche pentru fiecare zi
- Șlapi exterior/sandale
- Truse de baie: prosop de corp și de față, periuță, săpun, pastă de dinți, etc.
- Cremă de soare cu factor de protecție 50 pentru față și buze
- Ochelari de soare
- Vitamine efervescente
- Spray de țânțari
- Tricouri cu mânecă lungă – 2 bucăți



ALTE DETALII

Pentru asigurarea locului în tabără se achită un avans de 1000 de lei. **Avansul se returnează doar dacă tabăra se anulează.**

Ordinea activităților și activitățile se pot schimba în cazul în care vremea nu va fi prielnică.

Pe tot parcursul taberei veți primi notificări și update-uri din cadrul activităților. Copiii vor avea accesul limitat la telefon. Îl vor folosi seara, doar pentru contactarea părinților. Astfel ne asigurăm că vor fi atenți pe tot parcursul taberei și se vor bucura de fiecare moment. Un scurt detox de ecran, o alegere haiducească.

Limita maximă este de 15 participanți.

TABERE ANTERIOARE



HAI SĂ DUCEM UN COPIL ÎN TABĂRĂ

Investim mult timp în formarea taberelor și ne dorim ca toți copiii să lege prietenii frumoase, să acumuleze amintiri de neuitat, cunoștințe folositoare și, poate cel mai important, să-și întărească valorile morale.

Prețuim caracterele puternice și ne bucurăm că putem contribui la formarea lor.

Nu putem însă să fim indiferenți față de cei pentru care lipsa materială este un obstacol în participarea la astfel de activități, cu atât mai mult în tabere alături de alți copii. Ne-am propus să facem o "**haiducie**" și să-i ajutăm, împreună cu dumneavoastră, pe **copiii defavorizați să participe în taberele noastre.**

Astfel, pentru fiecare **15 participanți** plătitori înscriși în tabără, un copil care provine dintr-o familie defavorizată va beneficia de gratuitate într-o tabără organizată de noi.

***Dacă doriți, puteți recomanda astfel de cazuri la adresa de mail de mai jos.**

ÎNSCRIERE

Vă puteți înscrie completând formularul de pe linkul:

<https://forms.gle/XNLzM8YXMrFTs2ry5>

Informații pe email:

adresahaiduceasca@gmail.com

Număr de telefon:

0775374773