



**Tabăra HAIDUC**

**PE MTR**

**Modulul 2 - nivel intermediar**



Înlocuim asfaltul cu **potecile de pământ**, claxoanele orașului cu **ciripitul pițigoilor**, bordurile cu rădăcini de molid. De trafic nici vorbă, dacă nu ne întâlnim în Măgura cu oile lui Nea Bucur. Sună cel puțin tentant pentru orice iubitor de pedalat și natură.

**Tabăra de mountainbike** este un program special conceput pentru a oferi copiilor ocazia de a învăța să meargă pe bicicletă pe trasee montane și teren ușor accidentat, într-un mediu sigur și distractiv. Dacă în primul modul am lucrat la stabilitate, în al doilea modul ne-am propus să îmbunătățim tehnica de coborâre, urcare și săritură în teren accidentat. Activitățile vor fi adaptate în funcție de nivelul de abilități al participanților.

**Coordonatorii taberei** sunt sportivi de performanță, localnici, pasionați de ciclism de la vârste fragede și specializați în lucrul cu copiii, **având în vedere să le transmită nu doar tehnici de mountainbike, ci și valori precum respectul pentru mediu și lucrul în echipă.** Vlad și Miruna Dobre sunt campioni naționali la ciclism și cunosc potecile din zonă ca pe propria curte.

Tabăra se va desfășura în perioada **24 - 29 august 2026.** Este adresată tinerilor cu vârste cuprinse între **12 și 18 ani.**

Se va desfășura în zona **Munții Piatra Craiului, satele Măgura și Plaiul Foi.**

**Masa:** Micul dejun, gustarea de prânz și cina sunt incluse în prețul taberei. Ca gustarea de prânz vom pregăti împreună un sandwich în zilele în care nu vom ajunge la prânz la pensiune.

**Cazarea:** Vom sta la Pensiunea Mosorel, pitorescul sat Măgura, timp de 5 nopți.



# PREZENTĂRE GENERAȚĂ



- Prezentarea **echipamentului necesar**;
- **Pregătire unei ture** - echipament și planificare.
- **Ateliere de pedalat** pe tipuri diferite de teren și relief;
- **Ateliere de reparat** bicicleta;
- Atelier de **prim-ajutor**;
- **Ture ghidate** la poalele Pietrei Craiului;
- **Circuite și trasee** cu obstacole, de diferite dificultăți;
- **Concurs** pe echipe;
- Vom merge la **Centrul de vizitare al Parcului Național Piatra Craiului**;
- O zi în bike park-ul din Bran - **Brava Park**;
- Vom **vizita un meșteșugar** din zonă;
- Vom **vizita o stână** din zonă;



# DEFĂȘURĂTOR

## ZIUA 1

### **Luni – Drumul și introducerea în tabăra de MTB**

Pornim de dimineață spre Măgura. Ne instalăm în pensiune, prezentăm regulile și programul taberei. Verificăm bicicletele și echipamentul, facem reglaje necesare. Seara jucăm jocuri de cunoaștere.

## ZIUA 2

### **Marți – Formare grupe după nivel. Prezentare echipament și mecanică.**

Încălzirea. Apoi pornim într-o tură ușoară de pedalare și evaluare a nivelului de pedalat. Ne împărțim în două grupe în funcție de nivel. Prezentarea echipamentului necesar într-o tură de MTB și pregătirea unei ture de pedalat. Atelier de reparat biciclete – învățăm mecanica necesară de minimă întreținere a bicicletei și de urgență (lanț căzut, pană, etc.).



# DESFĂȘURĂTOR

## ZIUA 3

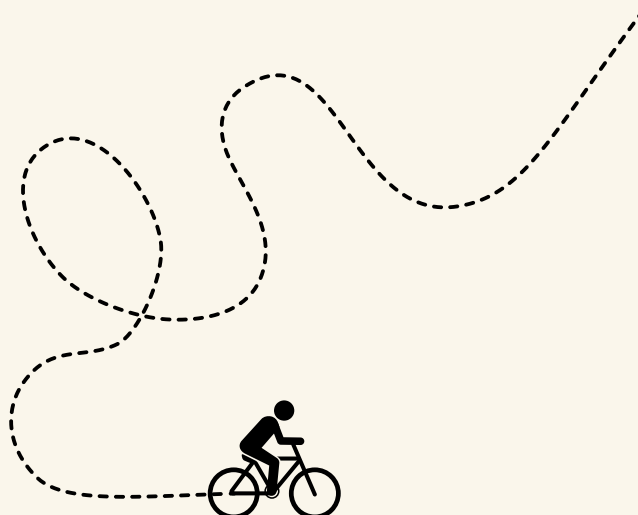
### **Miercuri – Dezvoltare abilități tehnice și circuite.**

Încălzirea. Apoi pornim într-o tură ușoară de pedalare într-o nouă zonă. Pauză de prânz și odihnă. Prezentarea tehnicii de urcare și coborâre pe diferite pante în funcție de înclinație și exersarea tehnicii. Parcurgerea unui circuit în care vom aplica tehnica învățată. Pregătire pentru bike park.

## ZIUA 4

### **Joi – Mergem în bike park unde exersăm tehnica învățată.**

Mergem de dimineață în bike park unde este un traseu amenajat pentru coborâre pe MTB. Traseul este unul ușor, potrivit pentru începători/intermediari. Urcările se fac cu telescaunul. Seara vom face un atelier de prim ajutor.



# DESFĂȘURĂTOR

## ZIUA 5



**Vineri – Vizităm un meșteșugar din zonă și participăm la un atelier artistic. Vizită la stână.**

Încălzirea. Apoi pornim într-o tură mai lungă de pedalare în satul Măgura. Aici vom participa la un atelier artistic de creație - un obiect tradițional. În a doua parte a zilei vom vizita o stână unde vom asista la muncile ciobanului și vom mânca un bulz adevărat.

## ZIUA 6

**Sâmbătă – Drumeție în zonă în prima parte a zilei, iar apoi drumul spre casă.**

Vom merge într-o drumeție scurtă în zonă, ținem o discuție de retrospectivă în care împărtășim impresii, iar după prânz plecăm acasă.

# TARIF DE PARTICIPARE

## 2600 RON

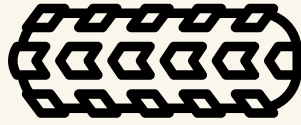
### Prețul include:

- **Transportul** Timișoara – Plaiul Fcii și retur; transportul între obiectivele din cadrul taberei; Transportul bicicletelor din Timișoara;
- **Cazarea și mâncarea** în regimul menționat anterior;
- **Ghidajul** în toate zilele de tabără; copiii vor fi instruiți și supravegheați de persoane cu atestări **certificate legal în domeniul ghidajului montan** și care au experiență în activități dedicate copiilor; Vom lucra respectând raportul de maxim 6 copii la un instructor;
- **Echipamentul** necesar desfășurării activităților; **Îndrumări** dacă e nevoie în alegerea echipamentului personal;
- **Atelierul artistic** - organizat de un meșteșugar din zonă.
- **Bikepass-ul** - costul urcărilor cu instalația din bikepark Brava.

### 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 le puteți solicita la numărul de telefon.)

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

Dacă participați la minim două tabere pe sezon, veți beneficia de o **reducere de 5%** începând cu a doua tabără.

**Cupoanele de reducere** pot fi folosite în această tabără.

**\*Reducerile nu se cumulează.**



# ECHIPA HAIDUC PE MTB.

## Vlad-Nicolae Dobre

### Sportiv de performanță, localnic

Sunt multiplu campion, practicant ciclism șosea, mountainbike și ski-alpinism, dar mai înainte de toate, simplu iubitor de natură și sport!

Cu mai bine de 17 ani experiență în domeniu, o fac în continuare cu aceeași plăcere ca la început!

Seriozitatea, disciplina și mult pasiune sunt cheia în tot parcursul meu. Cea mai mare cursa pe care o avem e cea cu noi înșine. Sunt adeptul educației prin experiență și cred că aceasta este indispensabilă în creșterea copiilor.



## Miruna Dobre

### Sportiv de performanță, localnic

..aș avea multe de povestit, dar orice v-aș spune se leagă aproape sigur de o bicicletă, un munte și libertatea pe care o simt! Mi-am dorit mereu să petrec cât mai mult timp în natură, am iubit și trăit în sport, asta fac și în continuare, dar... m-aș bucura să vă arăt și vouă modul meu de a fi! Am trăit momente la intensitate maximă, momente ce m-au conturat și care rămân de neuitat... Cu toate acestea, după rezultate nenumărate, cea mai mare realizare e că pot în fiecare zi să trăiesc aceeași bucurie din nou și din nou!



# ECHIPA HAIDUC PE MTB.

## Rareș Taciū-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.



# ECHIPAMENT

## Obligatoriu:

- bicicleta cu suspensii,
- cască,
- ochelari de soare,
- rucsac mic (10-15 litri),
- lumini pentru bicicletă,
- lanternă frontală,
- kit de pană,
- bidon de apă și suport,
- claxon pe bicicletă,
- vestă reflectorizantă,
- obiecte reflectorizante pe bicicletă,
- mănuși.

## Opțional:

- apărători,
- papuci SPD.



# BAGAJUL

## 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
- O pereche de mănuși subțiri
- Lanternă frontală
- Adidași lejeri
- Izopren
- 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
- Slapi 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
- Vestă reflectorizantă
- Vitamine efervescente
- Spray de țânțari
- Tricouri cu mânecă lungă – 2 bucăți

## ALTE DETALII

Pentru asigurarea locului în tabără se achită un avans de 800 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.

Participarea la modulul 2 un este condiționată de participarea la modulul 1. Important este ca nivelul participantului să se alinieze nivelului activităților din această tabără.

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 17 participanți.**

# 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 cunoașteți astfel de cazuri, ne puteți recomanda la adresa de mail de mai jos.**

# Tabere anterioare



# HAI DUC

## ÎNSCRIERE

Vă puteți înscrie completând formularul de pe linkul :

<https://forms.gle/BXd9JhQHdFcdzq36>

Informații pe email:

[adresahaiduceasca@gmail.com](mailto:adresahaiduceasca@gmail.com)

Număr de telefon:

**0775374773**

