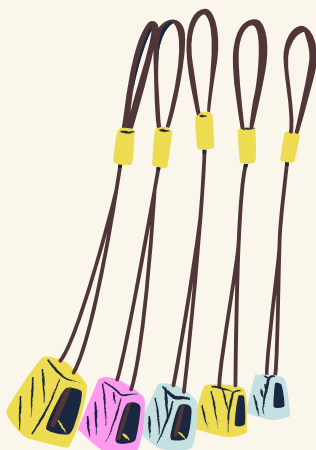


Modulul 1 - Escaladă la stâncă. Mai puțin confort. Mai aproape de natură.



TABĂRA HAIDUC
ALPINIST



Haiduc vă propune conceptul de tabără **Haiduc Alpinist**. În cadrul acestui modul, copiii continuă descoperirea acestui sport. Dacă în modulul 0, am abordat alpinismul în general, de această dată vom aborda aprofunda escalada la stâncă. Copiii vor cățara în regim manșă, iar cei mai mari vor învăța și să fileze.

Creștem nivelul și scădem confortul. Prin tabere ne-am propus să îi aducem pe copii **mai aproape de natură**. De aceea, spre deosebire de modulul 0, am ales să **dormim la cort**. Într-un **camping utilat**, dar aproape de natură. Este trecerea perfectă de la o cazare spre a petrece nopțile sub cerul liber, totuși într-un mediu controlat.

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.



PREZENTARE GENERAȚĂ



Tabăra se va desfășura în perioada **26 iulie – 1 august 2026**. Este adresată tinerilor cu vârste cuprinse între **10 și 16 ani**.

Se va desfășura în zona **Valea Cernei, Herculane**.

Masa:

Micul dejun, gustarea de prânz și cina sunt incluse în prețul taberei. Gustarea de prânz va consta într-un sandwich sau o gustare pe care o pregătim împreună. Mic dejunul va fi pregătit în camping împreună. Cina va fi livrată de la un restaurant din zonă.

Cazarea:

- 6 nopți la camping în Valea Cernei;

PREZENTARE GENERAȚĂ



Ce facem în tabără?

- Introducere în alpinism;
- Tehnică de coardă - noduri, prezentarea echipamentului, protocoale de siguranță;
- Cățărare în regim manșă;
- Tehnica de filare manșă;
- Echilibru pe slack-line;
- Drumetrie în Munții Cernei;
- Pregătirea unei ture la munte, în funcție de activități;
- Tehnica de rapel;
- Noțiuni de prim ajutor;

Ce dezvoltăm și ce urmărim prin activități?

Prin gospodărirea la camping, copiii se responsabilizează împreună printr-un mod distractiv. Aceștia descoperă ce înseamnă grija 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.

DESFĂȘURĂTOR

ZIUA 1

Duminică – Drumul și introducerea în tabăra de alpinism

Pornim din Timișoara în jurul prânzului, ajungem în camping unde ne instalăm, mâncăm și jucăm un joc de cunoaștere. Prezentăm programul și regulile taberei.

ZIUA 2

Luni – Introducerea în escaladă și recapitularea

Mergem la o faleză din Herculanee unde prezentăm echipamentul, nodurile importante și cățărăm 2-3 trasee. Copiii se obișnuiesc cu expunerea, stânca și echipamentul.

DEFĂȘURĂTOR

ZIUA 3

Marti – Încercăm o nouă zonă de cățărat și exersăm tehnica de filat

Mergem într-o zonă nouă tot din Valea Cernei, unde copiii vor încerca mai multe trasee. Cei mai mari vor învăța tehnica de filat și vor avea ocazia să fileze asistați de un instructor. În continuare cățărăm trasee mai ușoare și încercăm să ne obișnuim cu gândirea pe verticală: poziționarea, mișcările, înălțimea, stânca.

ZIUA 4

Miercuri – Tehnica de rapel

Facem ateliere de tehnică de coardă, în care copiii vor exersa rapelul. În a doua parte a zilei, aceștia vor practica rapelul de pe o stâncă, asistați.



DESFĂȘURĂTOR

ZIUA 5

Joi – Tehnică de cățărat

Mergem în cheile Pecinișca unde cățărăm câteva trasee mai înalte. Aici vom exersa tehnica de cățărat. În pauză copiii vor exersa echilibrul pe slackline.

ZIUA 6

Vineri – Drumeție în Munții Cernei

Mergem într-o drumeție în satele izolate din munții Cernei, sau pe crestele spectaculoase din munții Mehedinți.



DEFĂȘURĂTOR

ZIUA 7

Sâmbătă - discuție retrospectivă și drumul spre casă
Reflectăm asupra taberei și discutăm: ce ne-a plăcut, ce a lipsit. Apoi pornim spre mașini și ne întoarcem acasă.



TARIF DE PARTICIPARE

2100 RON

Prețul include:

Transportul Timișoara – Herculane și retur;
transportul între obiectivele din zonă;

Cazarea în regimul menționat anterior;

Mâncarea (mic dejun, cină – felul 1 și felul 2);

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;

Prețul nu include:

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

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

Masa de prânz. Periodic vom merge la supermarket și fiecare își va cumpăra alimente pentru prepararea gustării de prânz. Vor fi asistați și coordonați de noi în privința acestor cumpărături. Alimentele se vor păstra în frigider în camping.

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.

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

***Reducerile nu se cumulează.**

ECHIPA HAIDUC ALPINIST

Rareș Taciú-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
- Izopren
- Cort
- Echipamentul comun necesar desfășurării activităților

Copiii care au echipamentul lor personal îl pot aduce (casca, ham, papuci, izopren, cort 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
- O pereche de mănuși subțiri
- Lanternă frontală
- Adidași lejeri
- Izopren
- Bol, lingură și furculiță
- Cană de tablă/plastic
- 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
- Sac de dormit cu confort la 5 grade
- 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 ne va împiedica sau în funcție de starea grupului.

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

ÎNSCRIERE

Vă puteți înscrie completând formularul de pe linkul :

<https://forms.gle/Uo7RJgk95KkgRxZB7>

Informații pe email:

adresahaiduceasca@gmail.com

Număr de telefon:

0775374773