

**ITT AZ ÚTLEVELED A MAGASHEGYEK
CSODÁLATOS VILÁGÁBA!**



ALAPFOKÚ SZIKLAMÁSZÓ TANFOLYAM

**Magyarország legnagyobb és legrégebb hegymászó
egyesülete, az **Excelsior SE** szervezésében!**

2015. SZEPTEMBER 10. – OKTÓBER 18.

A TANFOLYAM ÁRA: 60 000 FT

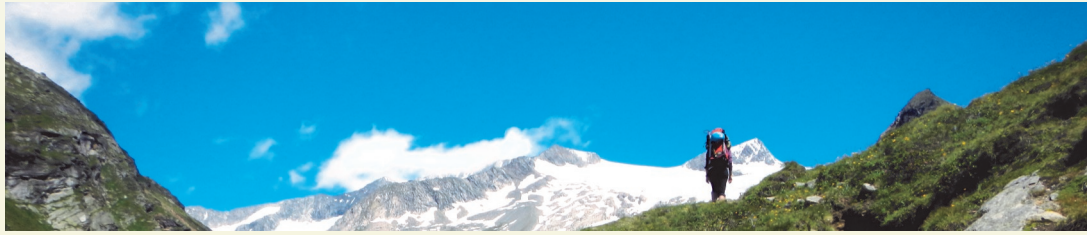


Jelentkezz!

e-mail: alaptanfolyam@excelsior.hu
telefon: 06-20-220-5073
web: www.excelsior.hu



ITT AZ ÚTLEVELED A MAGASHEGYEK CSODÁLATOS VILÁGÁBA!



A magashegyek világa csodálatos. Sehol máshol nem tapasztalhatod meg azt a végtelen szépséget és érintetlenséget, mint egy hegycsúcs tetején állva, miközben ereidben az oxigéndús vér zúgva szállítja az adrenalint a mászástól megfáradt végtagjaid felé. Olyankor nincs más, csak a feszítő boldogság és hihetetlen elégedettség, amikor átöleled a mászótársad vállát a közös csúcspothoz. Ezek leírhatatlan pillanatok, amit ha csak egyetlen egyszer is megtapasztalsz, örökre a hegyek szerelmese leszel és újra és újra a magasba vágysz.



A hegymászás ma már bárki számára elérhető sporttá vált. Világszerte emberek milliói túráznak, trekkingelnek, másznak hegyet és sziklát. Jó néhány országban a hegyi sportok a mindennapi élet meghatározó részévé váltak. Aligha van még egy olyan tevékenység, amely olyan széles motivációs skálát ölelne fel, mint a hegyi sportok. A hegymászásban nem csak a céljaidat valósíthatod meg, de egy egész életen át tartó, értelmes és élményekben gazdag tevékenységre is rátalálsz.

A hegymászás és a sziklamászás azonban veszélyeket is rejt magában. Egy túra vagy expedíció nagyon alapos tervezést, felkészülést, tudást, pszichés és fizikális erőnlétet kíván meg. Ahhoz, hogy egy túra valóban maradandó élmény legyen és a lehető legminimálisabbra csökkenjen a balesetveszély, sok mindent kell a mászónak megtanulnia, elsajátítania.

Mi az Excelsiornál azért vagyunk, hogy azt a hatalmas tudást és tapasztalatot, amivel az oktatóink rendelkeznek, teljes mértékben átadjuk azoknak, akik úgy döntöttek, hogy a hegyek felé veszik az irányt – s teszik mindezt felelősséggel maguk, társaik és a természet iránt.



AZ ALAP, HOGY...

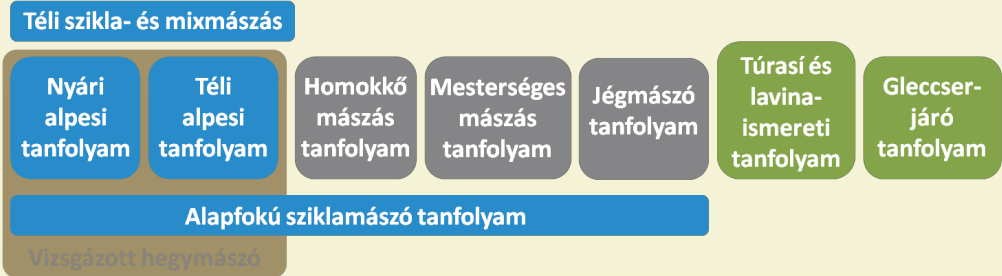
... a jó munkához idő kell.

És az alapos, biztos tudás megszerzéséhez is. Időt kell hagyni arra, hogy amit megtanulsz, képességgé váljon, és álmodból felébredtve is meg tudj kötni például egy csomót. Hiszünk, hogy csak hosszan tartó, eltökélt tanulással lehet elsajátítani mindazokat az alapokat, melyek a biztonságos sziklamászáshoz szükségesek. Ezért mi nem hiszünk az egyhetes, vagy párnapos, gyorsalpaló alapfokú tanfolyamokban. Mivel az alapfokú az a tanfolyam, ahol a legfontosabb alapismereteket sajátítod el a hegymászással kapcsolatban, mi kellő időt szeretünk arra fordítani, hogy ezeket az ismereteket maximálisan átadhassuk neked. Csak így lehetsz később önállóan is magabiztos a sziklán.



... a jó pap is holtig tanul.

Hát még a jó hegymászó! Moduláris tanfolyamainkon a sziklamászás és hegymászás teljes palettáját kipróbálhatod és megtanulhatod. Az alapfokú tanfolyam elvégzése után kinyílik számodra a világ hatalmas tanfolyamainkon keresztül. Oktatóink a tanfolyamok után sem engedik el a kezéd, késéggel segítenek téged a továbbiakban is. Gyakran tartunk a klubban előadásokat, workshop-okat biztonság-ról, elsősegélyről, a mászás különböző ágairól. Velünk mindig lesz hova fejlődnöd.



... jó társaságban repül az idő.

Az Excelsior nem csak egy hegymászó iskola, sőt, elsősorban egy hegymászó klub, ahol élénk klubélet folyik. Excelsior klubtagként olyan összetartó, aktív mászótársaságba csöppensz, hogy többet nem fog gondot jelenteni a társaság összeverbuválása egy csúcstámadáshoz. Csütörtökönként élménybeszámolókat, előadásokat tartunk, utána pedig egy sör mellett beszélgetünk és szervezzük a közös programjainkat, túráinkat. A klubnak helyet adó Monkey Boulder-ben télen-nyáron formában tarthatod magad, a szertárból mászó-felszereléseket, könyvtárunkból pedig kalauzokat, útikönyveket, mászással kapcsolatos szakirodalmat kölcsönözhetsz.



A TANFOLYAM

Az alapfokú tanfolyam végére képes leszel önállóan, biztonságosan feljutni egy általad kiválasztott sziklaúton, vagy éppen a társadat felbiztosítani. A fal tetejéről le tudsz majd ereszkedni kötélszövedék segítségével. Biztonságosan tudsz majd standot építeni a saját eszközeidből. A közties biztosítási pontokat is gyakorlott mozdulatokkal tudod majd elhelyezni, kiválasztva az adott körülményeknek legmegfelelőbb biztosítási eszközt. Képes leszel akár több kötélszövedékes mázúutakat is teljesíteni és akár le is tudsz majd ereszkedni rajtuk. Magyarul **sziklamászó leszel**.



A hat hét alatt elméleti és gyakorlati képzéseken fogod megismerni, megtanulni és alkalmazni a sziklamászáshoz szükséges alapvető tudnivalókat:

- a mázás biztosítását – az ehhez szükséges eszközöket és azok helyes használatát
- kötélszövedéstechnikát, biztosítászövedéstechnikát, csomók használatát, standépítést
- a mázás fizikáját – mázú-szövedéstechnikai alapismereteket
- a mázúkalauzok használatát – falrajzok értelmezését, a megfelelő útvonalválasztást
- a különböző kőzetek tulajdonságait és mázási sajátosságait
- a hegyi veszélyforrások felismerését és a veszélyek minimalizálásának technikáit
- elsősegélynyújtást, veszélyjelzést, veszélyhelyzetekben való magatartást
- a hegyi időjárást, a változás előjeleinek felismerését és azt, hogy mit tegyél a különböző időjárási helyzetekben
- és egy kis hegymászú történelmet, jelentős pillanatokat a mázás világából

Elméleti előadásaink minden hét csütörtökjén, hat órától lesznek a klubban (Budapest III. Szentendrei út 95., Monkey Boulder)

A gyakorlati napokat hétvégeként, hazai és ausztriai mázúhelyeken tartjuk. Jellemzően a Pilis, Mátra, Gerece vagy Vértessziklaín, illetve a **Raxon** és a **Hohe Wandon** töltünk el egy-egy hétvégét, hogy a több kötélszövedékes, hosszabb utakban is tapasztalatot szerezhess.

A gyakorlati oktatás kis csoportokban zajlik, jellemzően négy tanulókat oktat egy oktató és egy oktató segéd, így mindenki a saját képességeinek és tudásának megfelelően tudnak foglalkozni az oktatók.

Az alapfokú tanfolyam végén hivatalos vizsgát tehetsz a Magyar Hegymászú Oktatói Kollégium vizsgabiztosai előtt, és ezzel hegymászú tanuló fokozatot szerezhetsz.

A TANFOLYAM



2015. SZEPTEMBER 10. – OKTÓBER 18.

A TANFOLYAM ÁRA: 60 000 FT

Az ár tartalmazza:

- ⇒ az oktatási díjat (elmélet, gyakorlat)
- ⇒ az oktatási anyagok díját
- ⇒ a szervezési díjat
- ⇒ sikeres vizsga esetén Excelsior klubtagságot a 2015-ös évre, a klubtagság minden előnyével (kedvezmények, szolgáltatások)

Az ár nem tartalmazza:

- ⇒ a külön extrém sport kiegészítő biztosítást a tanfolyam időtartamára, melynek megkötése kötelező – az első elméleti napon a helyszínen is megköthető, ára kb. 4000 Ft
- ⇒ az alapfelszerelést a tanfolyam időtartamára – ha nincs felszerelésed, a tanfolyam idejére szertárunkból kedvezményesen kölcsönözhetsz
- ⇒ az utazási költség a gyakorlati helyszínekre – ezt telekocsi rendszerben szoktuk megoldani, önköltségi áron
- ⇒ az esetleges szállás, étkezés díját
- ⇒ vizsga esetén a vizsgadíjat, amely tartalmazza az MHSSZ tagdíjat a 2015-ös évre, mely 6500 Ft

Kérdésed van? Keress minket!

e-mail: alaptanfolyam@excelsior.hu

telefon: 06-20-220-5073

