

# Bírja a Karod?

## Alapfokú sziklamászó tanfolyam

**A SZABADBAN VÁLASZTHATÓ KÉPZÉS**

**LIMITÁLT LÉTSZÁM,  
NAGY KEDVEZMÉNY!**

**60 000 FT HELYETT**

**MINDÖSSZE 15 000 FT**

ha sportos, aktív, 25 év alatti egyetemi hallgató vagy!

Magyarország legnagyobb és legpatinásabb hegymászó egyesülete, az **Excelsior SE** szervezésében

**2015. SZEPTEMBER 10. – OKTÓBER 18.**

**Jelentkezz!**

e-mail: [alaptanfolyam@excelsior.hu](mailto:alaptanfolyam@excelsior.hu)  
telefon: 06-20-220-5073  
web: [www.excelsior.hu](http://www.excelsior.hu)

**EXCELSIOR**  
1966



# ITT AZ ÚTLEVELED A MAGASHEGYESEK 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 csúcspotóhoz. 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...

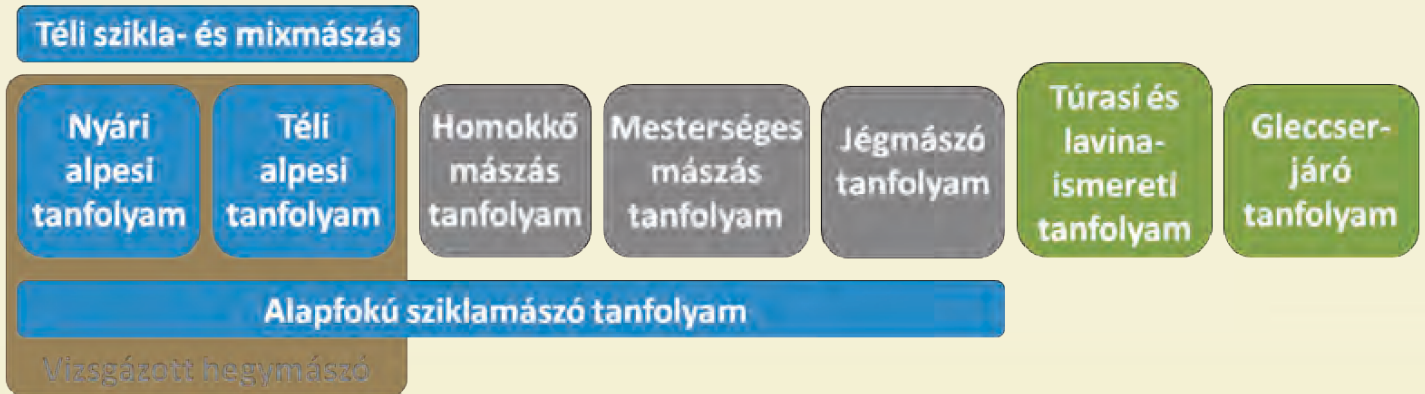
## ... a jó munkához idő kell.

És az alapos, biztos tudás megszerzéséhez is. Időt kell hagyni arra, hogy amit megtanulsz, képességgé váljon, és álmodból felébresztve is meg tudj kötni például egy csomót. Hisszük, 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 haladó tanfolyamainkon keresztül. Oktatóink a tanfolyamok után sem engedik el a kezéd, késéggel segítenek téged a továbbiakban is. Gyakran tartunk a klubban előadásokat, workshop-okat biztonságról, 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 köztes biztosítási pontokat is gyakorlott mozdulatokkal tudod majd elhelyezni, kiválasztva az adott körülményeknek legmegfelelőbb biztosítási eszközt. Képes leszel akár több kötélszövedékes mászóutakat 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 mászás biztosítását – az ehhez szükséges eszközöket és azok helyes használatát
- ⇒ kötélszövedéstechnikát, biztosítástechnikát, csomók használatát, standépítést
- ⇒ a mászás fizikáját – mászó-technikai alapismereteket
- ⇒ a mászókalauzok használatát – falrajzok értelmezését, a megfelelő útvonalválasztást
- ⇒ a különböző kőzetek tulajdonságait és mászási sajátosságait
- ⇒ a hegyi veszélyforrások felismerését és a veszélyek minimalizálásának technikáit
- ⇒ elsősegélynyújtást, vészjelzést, vészhelyzetekben való magatartást
- ⇒ a hegyi időjárást, a változás előjeleinek felismerését és azt, hogy mit tegyél a különböző időjárási helyzetekben
- ⇒ és egy kis hegymászó történelmet, jelentős pillanatok a mászás 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 mászóhelyeken tartjuk. Jellemzően a Pilis, Mátra, Gerecse vagy Vértes szikláin, 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 tanulót oktat egy oktató és egy oktató segéd, így mindenkivel a saját képességeinek és tudásának megfelelően tudnak foglalkozni az oktatók.

Az alapfokú tanfolyam végén hivatalos vizsgát tehetsz a Magyar Hegymászó Oktatói Kollégium vizsgabiztosai előtt, és ezzel hegymászó tanulói fokozatot szerezhetsz.

## A TANFOLYAM ÁRA: 60 000 FT HELYETT

# MINDÖSSZE 15 000 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

### A kedvezményes ár feltétele:

- ⇒ sportos, 25 év alatti egyetemi hallgató vagy
- ⇒ a tanfolyam kezdetekor a teljes árat, azaz 60 000 Ft-ot kell kifizetni, melyből a tanfolyam végén 45 000 Ft-ot az Egyesület visszatérít, amennyiben minden gyakorlati napon részt vettél
- ⇒ amennyiben kihagytál egy gyakorlati napot, úgy hiányzásonként 5000 Ft-tal kevesebb visszatérítést kapsz a tanfolyam végén

## Kérdésed van? Keress minket!

e-mail: [alaptanfolyam@excelsior.hu](mailto:alaptanfolyam@excelsior.hu)

telefon: 06-20-220-5073

