

**Itt az útleveled a
hegyek csodálatos világába!**



Alapfokú Sziklamászó Tanfolyam

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

2018. március 22 - 2018. május 6

A tanfolyam ára 70.000 Ft

**alaptanfolyam@excelsior.hu
06 (20) 220 50 73
www.excelsior.hu**

Miért mondjuk, hogy ez a belépőd?



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 csúcspontnál. 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 ölel 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 legminimálisabban csökkensen 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.



A tanfolyam alapja, hogy



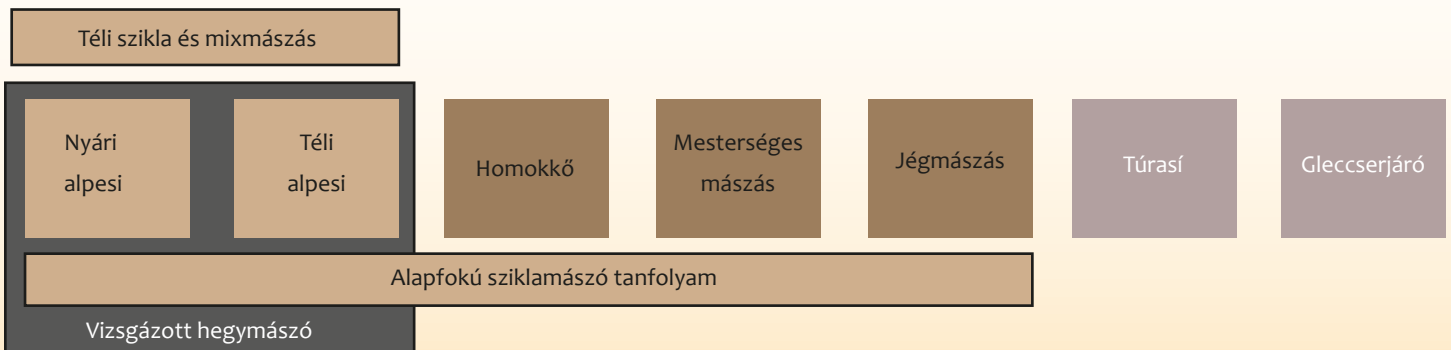
... hagyunk időt a tanulásra

Az alapos, biztos tudás megszerzéséhez idő kell. Időt kell hagyni arra, hogy amit megtanulsz, képességgé váljon, és álmodból felébresztve is meg tudj kötni például egy csomót. Hisszük, hogy hosszan tartó, eltökélt tanulással jobban el lehet elsajátítani mindazokat az alapokat, melyek a biztonságos sziklamászáshoz szükségesek. Vannak rövidebb tanfolyamok, workshopok is, mégis azt javasoljuk, hogy hagyj magadnak időt a tanulásra. És ez különösen igaz az alapfokú az a tanfolyamra, ahol a legfontosabb alapismereteket sajátítod el a hegymászás technikájával kapcsolatban, amelyeket szinte minden továbblépés során használni fogsz, legyen az alpesi mászás vagy valamelyik technikailag speciálisabb ág. Csak így lehetsz később önállóan is magabiztos a sziklán.



A tanfolyammal az út nem ér véget!

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, workshopokat biztonságról, elsősegélyről, a mászás különböző ágairól. Velünk mindig lesz hova fejlődnöd.



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 verbuválása egy csúcsmászáshoz. 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 mászófelszereléseket, könyvtárunkból pedig kalauzokat, útikönyveket, mászással kapcsolatos szakirodalmat kölcsönözhetsz.

A tanfolyamról



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 kötélsel 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 kötélszálas 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:

- Különböző sziklamászó technikák (boulder, top rope, pink point, red point, on sight, flash)
- A mászás biztosítását – az ehhez szükséges eszközöket és azok helyes használatát (ékek, friendek, kötélgűrűk)
- Kötéltechnikát, biztosítástechnikát, csomók használatát, standépítést
- A mászás fizikáját – mászótechnikai alapismereteket
- 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
- Egy kis hegymászó történelmet.



A tanfolyam végén hivatalos vizsgát tehetsz, amely elméleti és gyakorlati részből áll. A gyakorlat során egy rövid, két kötélszálas utat kell mászni saját köztesekkel biztosítva, majd ugyanott leereszkedni. A vizsga értékelése nem a mászótechnika vagy az út nehézsége alapján történik, hanem a biztosítástechnika kivitelezése alapján.

Elméleti előadásaink minden hét csütörtökén, hat órától lesznek a klubban (Budapest III. Szentendrei út 95. Monkey Boulder) A gyakorlati napokat hétvégeként, hazai és ausztriai mászóhelyeken tartjuk. Általában a Pilis, Mátra, Gerecse vagy Vértes szikláin, illetve a Raxon és a Hohe Wandon töltünk el egy-egy hétvégét, hogy a több kötélszálas, 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 alapfokú sziklamászó tanfolyam jelentkezési feltétel a nyári és téli alpesi tanfolyamra.

Alapinformációk a tanfolyamról



Időtartam: 2018. március 22 - 2018. május 6
A tanfolyam ára: 70.000 Ft

Az ár tartalmazza:

- Az elméleti és gyakorlati oktatás díját
- Az oktatási anyagok díját
- A szervezési díjat
- Sikeres vizsga esetén felvételt nyersz az egyesületbe, és élvezheted a klubtagság minden előnyét (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 kölcsönözhetesz
- Az utazási költség a gyakorlati helyszínekre – ezt telekocsi rendszerben szoktuk megoldani, önköltségi áron
- Az esetleges szállás, étkezés díját
- Vizsga esetén a vizsgadíjat

Kérdésed van? Keress minket!
alaptanfolyam@excelsior.hu
06 (20) 220 50 73
www.excelsior.hu

