

Curs de drumeție și supraviețuire pentru adolescenți

Condiții de participare

Cursul este destinat tinerilor între **14 și 18 ani**. Participarea se face **numai cu acordul scris al părinților**. Tinerii trebuie să fi participat în prealabil la [Cursul de camaraderie](#) și să fie în bună stare de sănătate.

Numărul maxim de cursanți este 12. *Au prioritate cursanții care achită integral, anticipat, valoarea cursului* (vezi detalii la secțiunea "Preț")

Descriere

Cursul este structurat în **4 module de Weekend, de câte două zile**. Cele patru module sunt dedicate elementelor fundamentale:

- pământ
- apă și aer
- foc
- lemn și metal

Se vor învăța *aspecte teoretice și aplicații practice* de **drumeție**

- orientare turistică, citirea hărții
- urmărirea traseului marcat
- organizarea rucsacului, etc.

și **supraviețuire**

- orientarea fără hartă și busolă, pe timp de zi și noapte
- camparea și construirea de adăposturi în natură și sălbăticie
- anticiparea condițiilor meteorologice
- procurarea hranei (vegetale și animale) și a apei de la fața locului
- apriderea și întreținerea focului
- improvizarea de unelte și dispozitive necesare supraviețuirii
- apărarea contra animalelor agresive și a altor amenințări
- elemente de prim ajutor și salvare, etc.

Durată și localizare în timp

Fiecare modul conține **două zile**. Se pleacă sâmbătă, dimineața devreme iar cursul se încheie duminică după-masa, cu revenirea acasă duminică seara. **Modulele se programează în funcție de condițiile meteorologice**, în lunile *septembrie-noiembrie*. În cazul în care nu s-au

realizat toate modulele în această perioadă, modulele restante vor avea loc în lunile *martie-mai* anul următor.

Localizare în spațiu

Fiecare modul are loc într-o locație diferită. Se au în vedere următoarele locații:

- pădurea de la Dumbrăvița, județul Timiș (în apropierea Timișoarei)
- zona Muntele Semenic
- zona Muntele Mic
- zonă de chei montane (cheile Carașului, Cheile Nerei...)
- alte zone de interes

Cazare

Cazarea se face în **corturi** aduse de participanți. În funcție de numărul participanților se optimizează numărul de corturi și cine le aduce.

Fiecare participant trebuie să aibă cu el un **izolir și un sac de dormit** care rezistă până la -15 grade Celsius.

Transport

Metoda preferată de transport se face cu autoturismele câtorva părinți, până și de la locul de campare a taberei de bază.

Metode alternative de transport: cu autobuzul și/sau cu trenul.

Mâncare

Fiecare participant trebuie să aducă cu el **mâncare pentru două zile**. Aceasta include:

- o pâine, franzelă feliată de 600-800 grame
- o rudă de salam de 500 grame
- brânză telemea sărată sau cașcaval 500 grame
- 2 conserve la alegere (pateu, fasole cu șuncă, sarmale, etc.)
- ceapă, castraveți, roșii maxim 1 kg
- ceai la plic sau vărsat (ceai verde sau de plante medicinale), o lămâie, 100 grame miere

Haine și încălțăminte

- bocanci de munte cu talpă groasă
- adidași
- ciorapi groși (3 perechi)
- pantaloni (2 perechi)
- tricouri (2 buc.)
- cămașă groasă

- pulover de lână
- geacă impermeabilă și/sau pelerină de ploaie
- căciulă

Dotare personală

În afară de elementele enumerate la secțiune "Cazare", dotarea personala cuprinde elemente:

Obligatorii

- card de identitate
- bani
- telefon celular
- rucsac 50-70 litri
- recipient pentru apa, minim 0.8 l
- cuțit de supraviețuire
- brichetă sau alt dispozitiv de aprindere a focului
- cană de metal de 300-800 ml
- cordelina de 4 mm, minim 4 metri
- lanternă mică sau frontală (recomandabil)
- săpun
- prosop
- medicamente personale de uz comun, pansamente cu leucoplast
- farfurie de plastic

Facultative

- busolă
- briceag multifuncțional
- lingură, furculiță
- ață, ac
- rucsac de tură

Preț

Fiecare **modul achitat separat costă 150 de lei** (prețul cursului).

Achitarea integrală a cursului, în avans, costă **430 de lei**.

Prețul nu include transportul.

Informații suplimentare și contact

Web: <http://5elemente.ro>

Email: dariushupov@tualegi.net

Mobil: **0722.410.623**