

# ALΔPFOKÚ SZIKLAMÁSZÓ TRAD D TΔNFOLYAM

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







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 átéled a mászótársaddal együtt a közös csúcsfotózást. Ezek felejthetetlen pillanatok, amiket ha csak 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. Jónéhány 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 hegyisportok. A hegymászásban nem csak a céljaidat valósíthatod meg, de egy egész életen át tartó, értelmes és élményekben gazdag tevékenységre is rátalálsz.

A hegy- és sziklamászás azonban veszélyeket is rejt magában. Egy túra vagy expedíció nagyon alapos tervezést, felkészülést, tudást, pszichés és fizikai erőnlétet kíván meg. Ahhoz, hogy egy túra valóban maradandó élmény legyen és a lehető legminimálisabbra csökkenjen a balesetveszély, sokmindent 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 – és 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 pár napos, 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 hegyászó!

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, készséggel segítenek téged a továbbiakban is. Gyakran tartunk a klubban előadásokat, workshopokat biztonságról, elsősegélyről, a mászás különböző ágairól. Velünk mindig lesz hova fejlődnöd.

Mix mászó tanfolyam

Homokkő  
mászó-  
tanfolyam

Mesterséges  
mászó-  
tanfolyam

Nyári alpesi  
mászó-  
tanfolyam

Téli alpesi  
mászó-  
tanfolyam

Jégmászó  
tanfolyam

Túrasí- és  
lavinaismereti  
tanfolyam

Gleccserjáró  
tanfolyam

Alapfokú sziklamászó trad tanfolyam

Vizgázott hegyászó

*A tanfolyamaink tudásanyaga egymásra épül*





## *...jó társaságban repül az idő*

Az Excelsior nem csak egy hegyászó iskola, sőt, elsősorban egy hegyászó 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 Boulderben télen-nyáron formában tartod magad, a szertárból mászófelszereléseket, könyvtárunkból pedig kalauzokat, útikönyveket, mászással kapcsolatos szakirodalmat kölcsönözhetsz.

A tanfolyam anyaga és keretei

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 kötél 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 kötélhosszas 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
- kötéltechnikát, 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 hegyászó történelmet, jelentős pillanatokat a mászás világából

Elméleti előadásaink minden hét csütörtökén, hat órától tartjuk a klubhelyiségben (Budapest, III. kerület, Szentendrei út 95., a Monkey Boulder fölött). A gyakorlati



napokat hétvégeként, hazai és ausztriai mászóhelyeken tartjuk. Jellemzően a Pilis, Mátra, Gerecse vagy Vértes szikláin, illetve Ausztriában, a Raxon és a Hohe Wandon töltünk el egy-egy hétvégét, hogy a több kötélhosszas, hosszabb utakban is tapasztalatot szerezhess.

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



## Tudnivalók

Az idei őszi tanfolyamot **szeptember 5. és október 20.** között tartjuk.

**A tanfolyam ára:** 130.000 forint

### **Az ár tartalmazza:**

- az oktatási díjat (elmélet, gyakorlat)
- az oktatási anyagok díját
- a szervezési díját
- sikeres vizsga esetén felvételt nyersz az egyesületbe és élvezheted a klubtagság minden előnyét (kedvezmények, szolgáltatások)

### **Az ár nem tartalmazza:**

- 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

**Kérdéseid merültek fel? Keress minket bátran!**

Email: [alaptanfolyam@excelsior.hu](mailto:alaptanfolyam@excelsior.hu)

Telefon: +36 20 220 5073

[www.excelsior.hu](http://www.excelsior.hu)







EXCELSIOR  
1966