



Asociația CLUB SPORTIV DINAMIC Suceava

Codul de înregistrare fiscală (CIF): **33392210**

Cod IBAN: **RO15 BTRL RONC RT02 5828 7301** (cont bancar deschis la BANCA TRANSILVANIA)

Pagină web: www.clubdinamic.ro, E-mail: contact@clubdinamic.ro, Telefon: **0723/136092, 0742/566470**

Sediul: Municipiul Suceava, str. Universității, nr. 13, Corp E al Universității "Ștefan cel Mare" din Suceava

Fii DINAMIC în această vară! Urcă pe acoperișul României! Stagiu de pregătire fizică – ascensiune pe Vârful Moldoveanu (2544 m) 8-11 Iulie 2016

Nu numai că este unic în România, dar este măreț, sublim, solemn. Versurile imprimate pe o placuță de pe vârf spun totul, "*Oprește, Doamne, clipa cu care mășori eternitatea!*", citat din Lucian Blaga. Acolo, pentru câteva secunde, timpul se oprește. Ești deasupra tuturor. Te simți cineva. Mereu îți va rămâne în minte imaginea munților semeți ce au încercat fără succes să ajungă la înălțimea Moldoveanului. E magnific. Merită efortul!



Program

- ZIUA 1**
Sosire în Sâmbăta de Sus în seara zilei de 8 iulie 2016
Cazare Sâmbăta de Sus (pensiunea Montana) 50 lei/noapte
- ZIUA A 2 A**
TRASEU-URCARE: COMPLEX TURISTIC SÂMBĂTA (670 m) - CABANA VALEA SÂMBETEI (1401 m) – FEREAȘTRA MARE A SÂMBETEI (2188 m) – VF. MOLDOVEANU (2544 m)
Durata: 6-7 ore
Lungime: 8 km+3 km+7 km = 18 km
TRASEU-COBORÂRE: Vf. Moldoveanu – Șaua Podragului (2307 m) – Cabana Podragu (2136 m)
Durata: 3-4 ore
Lungime: 7 km+1 km
Cazare Cabana Podragu 30 Lei/noapte
- ZIUA A 3 A**
TRASEU-COBORÂRE: Cabana Podragu – orașul Victoria – Viștea de Sus – Drăguș - Sâmbăta de Sus
Durata: 7-8 ore
Lungime: 14 km+13 km = 27 km
Cazare Sâmbăta de Sus (pensiunea Montana) 50 Lei/noapte
- ZIUA A 4 A**
Plecare din Sâmbăta de Sus în dimineața zilei de 11 iulie 2016
Vizitarea Hergheliei Sâmbăta de Jos <http://www.hergheliidestat.ro/herghelia-samb-ta-de-jos.html>

BUGET TOTAL ESTIMAT: 300-350 Lei

HĂRȚI-TRASEE

https://gis.modulo.ro/hiking2_0/hiking.html?rel=1695540&zona=F%C4%83g%C4%83ra%C8%99&traseu=Cabana%20Podragu%20-%20C8%98aua%20Podragu
<http://www.podragu.ro/trasee-turistice-podragu-turnuri/>



Asociația CLUB SPORTIV DINAMIC Suceava

Codul de înregistrare fiscală (CIF): **33392210**

Cod IBAN: **RO15 BTRL RONC RT02 5828 7301** (cont bancar deschis la BANCA TRANSILVANIA)

Pagină web: www.clubdinamic.ro, E-mail: contact@clubdinamic.ro, Telefon: **0723/136092, 0742/566470**

Sediul: **Municipiul Suceava, str. Universității, nr. 13, Corp E al Universității "Ștefan cel Mare" din Suceava**

Cum să te echipezi vara în Făgăraș

- Bocanci sau adidași de munte cu talpă antiderapantă
- Rucsac de munte, sac de dormit de iarnă + saltea izopren
- Bluză termică/**polar**, un maieu **tehnic** pe dedesubt și o **foiță** impermeabilă cu glugă + încă o bluză termică de rezervă, pantaloni și șosete din material sintetic care se usucă ușor, haine de schimb
- **Lanternă frontală multifuncțională**
- **Bețe de trekking**
- **Head/fes** și mănuși aderente (vei avea nevoie de ele pe pietre și pe lanțuri)
- Rezerve de mâncare și de apă. Pe traseu există vreo două-trei izvoare de la care poți reumple sticla.

Betele de trekking - clasificare si utilizare

Betele de trekking sunt de mai multe feluri, dar cele mai comune la noi sunt: betele de trekking telescopice clasice, fara sistem antisoc și betele de trekking telescopice cu sistem antisoc. Betele de trekking sunt fabricate din aluminiu calit (mai ieftine) sau fibra de carbon (mai scumpe).

Betele de trekking fara sistem antisoc sunt cele mai ieftine, si, poate si din acest motiv, si cele mai folosite. Sunt compuse din 2 sau 3 segmente si, datorita faptului ca sunt telescopice, se lungesc sau se scurteaza dupa nevoia fiecaruia dintre noi.

Cand sunt stranse de tot, se pot lega de rucsac pentru a fi foarte usor transportate, sau poate pentru ca am ajuns intr-o situatie in care nu avem nevoie de ele.

Ca si structura, betele sunt compuse din:

- Manerul batului - **fabricat din pluta, cauciuc sau un burete mai dens si rezistent la uzura** (se afla pe partea superioara a batului).

Acesta are legata si o curelusa reglabila care se tine pe incheietura mainii.

- Bucata intermediara a batului - care contine un **sistem de reglare si blocare pentru a putea fi reglate ca inaltime dupa preferinte**

- Ultima bucata a batului contine si **varful acestuia, fabricat din carbid sau otel**. Tot pe aceasta bucata, la varf, **se pot atasa rozetele de vara sau iarna**, care, dupa dimensiunea lor si perioada de folosire, previn afundarea in zapada (cele mai mari in diametru, folosite pentru iarna) sau portiuni mai moi ale traseului (cele mai mici, pentru vara)

Betele de trekking cu sistem antisoc sunt un pic mai scumpe, dar ofera un sistem de eliminare a vibratiilor care apar la folosire. Ca si componenta, sunt identice cu cele fara sistem antisoc, cu precizarea ca una dintre partile intermediare mai contine si sistemul antisoc. Aceste bete nu sunt la fel de rezistente ca si cele fara sistem antisoc, deoarece mai contin cateva piese in plus care ar putea ceda. E posibil sa fie si mai incomode cand sunt utilizate la urcare si coborare.

CUM SE FOLOSESC BETELE!

- In primul rand, betele se folosesc in pereche, nu doar unul dintre ele. Nu se folosesc individual pentru ca pot aparea tensiuni in coloana vertebrala si dureri, etc.

- Inaltimea trebuie reglata in functie de necesitatile fiecaruia dintre noi si de traseul pe care mergem, adica, **la urcare trebuie sa fie mai scurte, iar la coborare mai lungi.**

- Cand mergem pe o poteca ingusta, cu versant in stanga si prapastie in dreapta, **batul dinspre versant trebuie sa fie mai scurt iar cel dinspre prapastie, mai lung (ajuta la pastrarea echilibrului)**

- Betele nu se "tarasc" dupa noi sau **putem sa folosim tehnica de "nordic walking", adica, cand pasim cu piciorul drept inainte ducem inainte batul stang, si cand pasim cu piciorul stang inainte, ducem inainte batul drept.**

CUM LE ALEGEM SI CUM LE INTRETINEM!

Cand mergem sa cumparam, in primul rand trebuie **sa vedem cat de usoare sunt.** NU cumparam bete de trekking mai grele "ca sa facem muschi" atunci cand mergem pe traseu. Avand in vedere faptul ca mersul pe un traseu montan e de mai multe ore, betele de trekking trebuie sa fie cat mai usoare.

Hai sa mai cumparam si o pereche de rozete de iarna (de obicei, betele vin la pachet cu rozetele de vara), ne ajuta la mersul pe timp de iarna, cum am precizat si mai sus.

NU e bine sa le lasam aruncate, ci procedam ca si cu celelalte piese de echipament, adica le desfacem si le curatam. Abia dupa aceea le reasblam si le stangem pentru a le depozita.

http://www.carpati.org/articol/betele_de_trekking_-_clasificare_si_utilizare/1044/