

## **Regulamentul expediției PRONATURA - ediția a XIV-a, 2-6 august 2010 -**

Acțiune pluridisciplinară, ecologică, turistică și sportivă, expediția PRONATURA este dedicată elevilor Colegiului Național „Gheorghe Lazăr” cu vârsta cuprinsă între 10 și 14 ani.

### **1. Scop**

- Educarea copiilor și tinerilor în spiritul protejării naturii.
- Dezvoltarea spiritului de solidaritate participând la întreceri pe echipe și la diferite acțiuni în grup.
- Însușirea cunoștințelor necesare mersului pe munte, de amenajare a locului de campare și a bivuacului.
- Perfecționarea tehnicii deplasării cu mountain-bike.
- Însușirea noțiunilor specifice orientării sportive.

### **2. Organizare**

- Expediția este organizată de către Colegiul Național „Gheorghe Lazar” Sibiu, Fundația „Speranța” din Sibiu, Asociația Județeană „Sportul pentru Toți”, Agenția de Turism INTER PARES, S.C. Action Sport, cu sprijinul Asociației Salvatorilor Montani și a sponsorilor locali.

### **3. Program**

- Detaliat în anexa la prezentul Regulament.

### **4. Componența echipelor**

- Fiecare echipă va fi formată din 3 elevi de 10-14 ani (născuți în intervalul 1995-2000) și un însoțitor (tânăr sau tânără de cel puțin 15 ani sau un adult), atestat de către organizatori.

### **5. Înscrierea participanților**

- Vor fi înscriși elevi de la Colegiul Național “Gheorghe Lazăr” din Sibiu.
- Înscrierea se va efectua la dl. prof. Dorin Nan printr-o cerere tip completată de unul dintre părinți, prin semnarea unui acord de îngrijire medicală, pe baza unui aviz medical epidemiologic, a unei adeverințe cu specificația „apt de efort fizic” și a unui atestat că elevul în cauză știe să înoate (eliberat de către un specialist, profesor sau instructor de înot).
- Înscrierea trebuie realizată până la data de 11 iunie 2010.

### **6. Însoțitori**

- Însoțitorii minori vor depune un accept al părinților de participare la expediție și vor fi selecționați din rândul celor care au participat la edițiile precedente ale expediției PRONATURA.
- Însoțitorii adulți sau tinerii majori vor fi selecționați dintre cei care au mai participat la expediție, pe baza cunoștințelor în domeniul drumeției montane, a deplasării pe biciclete și care au preocupări în domeniul instructiv-educativ.

### **7. Echipament**

- Echipamentul individual va fi format obligatoriu din:
  - În traseu pe biciclete: mountain bike, prevăzut cu portbagaj; cască de biciclist; rucsac mic de tură sau geantă de bicicletă, încălțări de sport, tricou bumbac (+1 schimb), șort, hanorac de vânt, pulover de lână, pelerină de ploaie, lenjerie de schimb, ciorapi de bumbac (+1 schimb), ochelari de soare, costum de baie, bidon de apă.
  - În traseu pe jos: rucsac mic de tură, ghete sau bocanci, hanorac călduros, căciuliță, pulover de lână, cămașă cu mânecă lungă, pantalon lung, pelerină, tricou de bumbac,

lenjerie de schimb, șort, ciorapi bumbac (+1 schimb), ciorapi de lână, șapcă, ochelari de soare, costum de baie, bidon de apă.

- În tabără și de schimb: rucsac mare sau o sacoșă, sac de dormit, saltea pentru cort, trening, pantalon lung, lenjerie de schimb, ciorapi de bumbac, ciorapi de lână, vesela de plastic, aluminiu sau inox (cană, farfurie adâncă, tacâmuri), prosop, periuță de dinți, pastă de dinți etc.
- Echipamentul colectiv va cuprinde pentru fiecare echipă:
  - Cort, lanternă, 2 camere de bicicletă de rezervă, pompă de bicicletă, petice, lipici, trusă de scule pentru bicicletă, cremă de protecție împotriva radiațiilor solare.

## 8. Precizări de interes general

- Bicicletele vor fi verificate tehnic la unul dintre atelierile de specialitate și se va înainta un document care să ateste buna lor funcționare.
- Fiecare participant, după ce a fost admis, va achita un avans de 50 lei, iar până în data de 23 iulie va achita diferența comunicată de organizatori. Suma reprezintă o parte din cheltuielile de transport, masă și celelalte servicii.
- Organizatorii vor asigura transportul alimentelor și bagajelor la locurile de campare.
- Se vor acorda premii pentru clasamentul pe echipe cât și celor mai destoinici participanți la expediție.
- Numărul maxim de copii (10-14 ani) admiși va fi de 36. În momentul completării listei se vor sista înscrierile.
- Echipele vor fi însoțite și îndrumate de membrii Asociației Salvatorilor Montani Sibiu și de către cadre medicale competente.
- Organizatorii își rezervă dreptul de a modifica programul expediției, astfel încât aceasta să se desfășoare în condiții cât mai bune și în deplină siguranță.
- Vineri, 23 iulie 2010, ora 17, la Colegiul Național „Gheorghe Lazăr” Sibiu, va avea loc întâlnirea participanților la expediție pentru a lămurii toate aspectele legate de buna desfășurare a acesteia.

**Coordonator acțiunea PRONATURA,**

**Prof. Dorin Nan**