

TURISZTIKAI ÉS REKREÁCIÓS TÁBOR

A táborozás célja:

A természetben űzött tevékenységek megismerése, környezettudatos szemlélet kialakítása. A természetjárás, táborozás alapvető kérdéseinek megválaszolása. Tájékozódás, térképolvasás, tájolóhasználat, GPS elsajátítása. A környezet megismerése, védelme. A közösség alakítása animációs foglalkozásokkal.

A tábor jellege: A turisztikai és rekreációs **tábor** a testnevelő tanárképzésre járó hallgatóknak **kötelező** tanegység, teljesítése az első félévben javasolt, így kérjük, hogy lehetőség szerint úgy alakítsák a szeptemberi időszakukat, hogy ezen részt tudjanak venni.

Időpont: **2023. szeptember 6–9. (szerda-szombat)**

Helyszín: Verőce, Csattogóvölgy

Elhelyezés: faházakban

Ellátás: napi háromszori étkezés (önköltséges, de közösen biztosított). Ebből reggeli és vacsora a tábor területén, a napközbeni közösen szervezve.

Utazás: Szeptember 6-án /szerdán/ 8.30-kor találkozunk **Bp-Nyugati Pályaudvar-2362 zónázó Z70 Szob/**

Az intézmény költségei: az oktatáshoz kapcsolódó programok biztosítása, szállás, vonatjegy.

A diákok költségei: 20,000 Ft, (azaz húszezer forint) étkezések (szerdai vacsora az első, szombati reggeli az utolsó), *melyet szeptember 1-én, pénteken kell befizetni 10-10:30 óra között vagy 11:30-12 óra között a Kazinczy utcai épület 204-es számú termében az ESI oktatóinál.* Aki a befizetés időpontjában nem jelenik meg, **előre** egyeztessen annak pótlásáról az alábbi email címen: kovacs.katalin@ppk.elte.hu

A táborhoz egy külön **regisztrációs felületet** is létrehoztunk, melyek fontos adminisztratív elemeket, nyilatkozatokat tartalmaz, így kérjük, hogy mindenki töltsse ki a táborhoz tartozó kérdőívünket **augusztus 23-ig**, szerda délig!

<https://forms.gle/nhGeffo2SNNbLv6X7>

Fontos! Speciális **étkezési** szükségletet, például glutén-, laktóz-érzékenység, vegetáriánus stb., vagy fennálló esetleges kezeléssel rendben tartható **egészségügyi problémát**, például alacsony vagy magas vércukorszint, ismert erősebb allergia stb. a kérdőíven keresztül **kötelező jelezni!**

TURISZTIKA TÁBOR TERVEZETT PROGRAMJA

Tervezett program:

1. nap (szerda)

8:30 Találkozás a Nyugati pályaudvaron

9:39 Érkezés Verőcére, gyaloglás a táborhelyre.

10:00-A táborhely elfoglalása

12:40-Indulás Zebegényre

13:00-18:00 Zebegény-Csattogó völgy vezetett túra (túratáv: 17,2 km, szintemelkedés: 555m, menetidő: 5 ó 00 p)

18:30 Vacsora

19:30 Előadás (Térképolvasás, applikációk használata)

2. nap (csütörtök):

8:00 Reggeli

9:00-16:00 Csattogó völgy - Nógrádi vár túra két útvonalon QR kódos irányítással, 18km

18:00 Vacsora

19:00 Előadás (természet és környezettudatos magatartás, geocaching szabályai)

3. nap (péntek):

8:00 Reggeli

9:00-14:00 Tájéfutás / Csattogó völgy

15:00-17.00 Geocaching és közös játékok, a szak oktatóival

18:00 Vacsora, szalonnasütés,

21:00 Táborzárás

4. nap (szombat)

8:00 Reggeli

9:00 Indulás Nagymarosra

10.00 Komp (Nagymaros-Visegrád)

10:30 -16:00 Visegrád-Pomáz túra (túratáv: 19,7 km, szintemelkedés: 482 m, menetidő: 5 ó 30 p)

A változtatás jogát az oktatók fenntartják!

A táborhoz javasolt felszerelések jegyzéke

1. Igazolvány, TAJ kártya
2. Túracipő (nem vadonatúj) vagy olyan sportcipő, melyben képes hosszabb távok megtételére
3. Ruházat: túranadrág, pulóver, naponta (nem csúszkáló, legalább bokáig érő) zokni és poló, 1 szett váltóruha és pizsama.
4. Esőkabát
5. Baseball sapka
6. Okostelefon, mobilnet-el
7. Kulacs vagy bármilyen 0,5l-nél nagyobb úrtartalmú folyadék tárolására alkalmas eszköz
8. Kisebb hátizsák napi túrákhoz
9. Szúnyog-, kullancsriasztó
10. Naptej
11. Papucs
12. Tisztálkodási szerek (törölköző, szappan vagy tusfürdő, fogkefe, fogkrém...)

A levélben foglaltakhoz kapcsolódó kérdéseire a kovacs.katalin@ppk.elte.hu címen keresztül válaszolunk. További Intézetünkhöz tartozó információkat a <https://esi.ppk.elte.hu> oldalon találunk.

Budapest, 2023. augusztus 16.

az ELTE PPK Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet oktatói