**Tájékoztató a Rekreáció és életmód szak I. évfolyamára felvett nappali hallgatók számára a tanulmányaik kötelező kurzusáról, a „Természetjáró táborról”**

(A 2021-es évben rekreáció és életmód szakra felvett hallgatók pótlása ebben a kurzusban történik)

Tisztelt Hallgatók!

Gratulálunk sikeres felvételükhöz!

2022. szeptember 5-én, hétfőn 9,30 órai kezdettel, kerül sor a kötelező tantárgyi kurzusként teljesítendő természetjáró tábor első napjára.

Találkozó: Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem

1123 Budapest, Alkotás u. 42-48. K épület (AULA)

A kurzus teljesítéséhez elméleti és gyakorlati (gyalogos természetjáró) foglalkozásokon kell részt venniük. Az első-két nap Budapest körzetében zajlik, majd 3-napos (2 éjszakás) sátortáborban kell teljesíteniük, vidéken.

A budapesti foglalkozások előadásokat és gyakorlati órákat jelentenek, ezért kérjük, hogy jegyzetfüzetet és írószert, továbbá a terepen zajló foglalkozásokra alkalmas cipőt és hosszúszárú nadrágot, kisméretű hátizsákot, tartalék ruhát és esőkabátot feltétlenül hozzanak. Akinek van tájolója kérjük, hozza el!

A táborozáshoz (szeptember 7-8-9) szükséges felszerelések az alábbiak:

1. **túrázásra alkalmas réteges öltözet, vízhatlan esőkabát,** fürdőnadrág,

a cipő pereménél magasabbra nyúló **–nem titok- zokni; strandpapucs,**

**2 pár terepen történő mozgásra alkalmas** nem simatalpú **bejáratott lábbeli,**

**a túrákhoz kisméretű hátizsák, kulacs, törülköző, mosdókészlet,** (elemlámpa).

1. **sátrazáshoz: sátor,**

(kipróbált, esőálló minőség legyen, olcsó Tesco cuccoktól kíméljetek meg!)

**hőszigetelő derékalj** /polifoam**/,**

**hálózsák**

1. saját élelem készítéséhez és fogyasztásához szükséges eszközök (ebédcsomagokhoz)

**Felszerelés kölcsönzés a TF-en:**

2 fős kétrétegű, 10 éves kupolasátor, vagy *5 éves egyrétegű kupolasátor*, illetve derékalj kölcsönözhető a TF szertárából,

**Szeptember 5-én hétfőn 11:00-11:30, 15:30-16:00**

A tábort követő 3 napon belül a sátrakat kiszárítva vissza kell szolgáltatni a TF szertárnak!

**Az elméleti témakörök feldolgozása az 1-2. napon, Budapesten, majd a táborhelyen és a túrák pihenőiben történik.**

**Témakörök:**

Térképismeret, Tájékozódási alapok, Túraszervezési ismeretek,

Meteorológiai ismeretek, földrajzi és környezeti hatások a sporttevékenységre.

Kalandtúrák, csapatépítő rekreációs programok.

Az aktív sportturizmus tendenciái Magyarországon illetve külföldön.

Túraterepek és azok eszközrendszere hazánkban.

A tantárgy teljesítése kötelező, felmentésre nincs mód, indokolt esetben a tábor megkezdése előtt halasztást lehet kérni a Tanulmányi Hivatalban. Ebben az esetben a foglalkozásokat az elkövetkezendő évben lehet bepótolni.

A budapesti szállásról – mint a teljes tanulmányi időszakban – a hallgatók maguk gondoskodjanak!

A foglalkozások tábori szakaszában félpanziós étkezést rendelünk a táborhelyen, tehát szeptember 7-én és 8-án vacsorát, míg 8-án és 9-én reggelit. Ennek önköltségi árát 6.000 Ft/ fő értékben az Egyetem neptun rendszerén keresztül kell befizetniük.

Az esetleges étkezési intoleranciákat a félpanzió rendeléséhez szeptember 5-én, a budapesti munkanapon írjuk össze.

A többi étkezést mindenkinek magától kell megszerveznie.

A tábor (és a későbbiekben minden további nem tanórai kötelezettség) részletes programja a [www.tf.hu](http://www.tf.hu) honlapon az oktatás/ intézetek és tanszékek/ sportági intézet/ rekreáció tanszék/ táborok útvonalon érhető el,

<https://tf.hu/egyetem/szervezeti-felepites/intezetek-es-tanszekek/sportagi-intezet/rekreacio-tanszek/taborok>

vagy a nyitólap keresés menüből a táborok címszó felől.

Minden egyéb kérdésben a Tanulmányi Hivatal útmutatása szerint járjanak el!

**Program:**

Szeptember 5. hétfő

TF-en előadás 9,30-tól, (Aula), közben a TF-kertben parktérképes gyakorlat, du: 14,00-tól Hűvösvölgyből térképismertető túra sporttérképpel, majd szalagos gyakorlatok, befejezés az Árpád-kilátónál

Sátorfelvétel a TF-szertárból lehetséges: 11,00-11,30 és 15,30-16,00 óra között

Szeptember 6. kedd

TF-en előadás 8,00-tól, (Aula) majd 12,00-től Normafánál  tájoló kezelés – iránymenet gyakorlatok,  és csillagpálya (csoportokban, első csoport 12,00-től, második csoport 13,00-tól)

Szeptember 7. szerda

utazás a táborhelyre, találkozó: 12 óra 45 perckor a táborban,

helyszín: [Zebegényi erdei sátortábor](http://www.erdeihazak.hu/erdei-ifjusagi-szallok/zebegeny_sator) (Gründl-rét). Cím: 2627  Zebegény, Fenyves út 033 hrsz.

Kérem, hogy ezt megelőzően fogyasszák el aznapi ebédjüket.

Megközelítés: gépjárművel (tele kocsi) vagy vonaton

Budapest Nyugati pu 11,07, érkezik Zebegénybe 11,57

onnan gyalogosan kb. 20 perc sétával érhető el a Kossuth út- Fenyves út útvonalon

Visszaút vonattal: minden óra 02 percében indul Zebegényből és érkezik az óra 54 percében a nyugati pályaudvarra.

Tennivalók: táborállítás, előadás a táborozásról, rövid körtúra a Köves-mező - Julianus barát torony – Borostyán-kő   pihenő  érintésével – érkezés a „Kerékbár” Duna-parti vendéglátóhelyre  vacsorázni - túra tovább a táborhoz

Szeptember 8. csütörtök

előadás, hosszú túra (tervezet) Köves mező –Gubacsi hálás – Eszperantó hegy – Fekete tanya- Toronyalja horgász-tó és pálos kolostorrom - Törökmező –Malom-völgy

Szeptember 9. Péntek

tájékozódási pontbegyűjtő vizsgapálya teljesítés Zebegényben, táborbontás

Budapest, 2022 június 20.

Rekreáció Tanszék

 Dosek Ágoston egyetemi docens (DÁ)

 Fehérvári Dániel testnevelő tanár, (FD)