**Tájékoztató a Rekreáció és életmód szak I. évfolyamára felvett levelező 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 10-én, szombaton kerül sor a kötelező tantárgyi kurzusként teljesítendő Természetjáró tábor első tanórai foglalkozásaira.

Találkozó: Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem

1123 Budapest, Alkotás u. 42-48. K épület (K2 I.12. Hepp Ferenc terem)

Elméleti órák időtartama: 13:45-16:50

A teljes kurzus teljesítéséhez elméleti és gyakorlati (gyalogos természetjáró) foglalkozásokon kell részt venniük. Az első elméleti órákat az Egyetem campusán tarjuk, majd 3-napos (2 éjszakás) sátortáborban kell teljesíteniük, vidéken.

A 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 11-12-13) 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 10-én, szombaton (később megadott időpontban).**

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

**Az elméleti témakörök feldolgozása az első 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 11-én és 12-én vacsorát, míg 12-én és 13-án reggelit. Ennek önköltségi árát 6.000 Ft/ fő értékben az Egyetem neptun rendszerén keresztül kell befizetniük.

Az esetleges étkezési intoleranciát a félpanzió rendeléséhez szeptember 10-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 10 szombat**

13:45-16:50: előadások órarend szerint a TF-en

közben a TF-kertben parktérképes gyakorlat,

**Szeptember 11 vasárnap**,

önállóan utazás a táborhelyre, 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,

A túra alatt térképolvasási gyakorlatot szereznek, sporttérkép felhasználásával.

**Szeptember 12 hétfő,**

előadás, hosszú túra (tervezés alatt) Törökmező – Gát-hegy – Börzsönyliget – Csömöle-völgy - Toronyalja-tó – Malom-völgy

**Szeptember 13 kedd,**

pontbegyűjtő tájékozódási vizsgagyakorlat a tábor környékén, táborbontás, értékelés.

Budapest, 2022. június 20.

Rekreáció Tanszék

 Dosek Ágoston egyetemi docens (DÁ)

 Fehérvári Dániel testnevelő tanár, (FD)