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

****

Tisztelt Hallgatók!

Szeretnék gratulálni sikeres felvételükhöz! Kívánom, hogy az egyetemen a legtöbb tudásra tegyenek szert a képzésük során, mindemellett élvezzék is az egyetemi éveiket! Küldeném az első táboruk/tantárgyuk kiírását!

2023. szeptember 4-én, hétfőn 8,00 órai kezdettel, kerül sor a kötelező tantárgyi kurzusként teljesítendő természetjáró tábor első napjára.

Találkozó: Budapest, Alkotás u. 44.(terem-amint elkészül a végleges terembeosztás, küldeni fogom az Önök számára!)

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 6-7-8) 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, többrétegű sátor legyen!)

**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 4-én hétfőn 9:30-10:00**

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. (Nem ajánlatos a táborokat tolni, mert a későbbi félévekben könnyedén egyidőben kerülhet megrendezésre több tábor is!)

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

A foglalkozások tábori szakaszában félpanziós étkezést rendelünk a táborhelyen, tehát szeptember 6-án és 7-én vacsorát, míg 7-én és 8-án reggelit. Ennek önköltségi árát 12000 Ft / fő értékben az Egyetem neptun rendszerén keresztül kell befizetniük.

Az esetleges étkezési intoleranciákkal bíró hallgatóktól kérem, hogy időben tájékoztassanak!  
Határidő: 2023. Augusztus 28. E-mail:fehervari.daniel@tf.hu

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 4. hétfő

TF-en előadás 8,00-tól, (……… terem), közben a TF-kertben parktérképes gyakorlat, du: 14,00-tól Hűvösvölgyből térképismertető túra sporttérképpel, majd szalagos gyakorlatok, befejezés az Árpád-kilátónál. Tervezett napzárás: 17:30

Szeptember 5. kedd

TF-en előadás 8,00-tól, (……terem) majd 12,00-től Normafánál  tájoló kezelés – iránymenet gyakorlatok,  és csillagpálya (csoportokban, első csoport 12,00-től, második csoport 13,00-tól) Tervezett napzárás: 16:00

Szeptember 6. 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 11,08, 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 –Dózsa György út-Érkezés a táborba

Szeptember 7. csütörtök

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

Szeptember 8. Péntek

tájékozódási pontbegyűjtő vizsgapálya teljesítés Zebegényben, táborbontás

Budapest, 2023 július 23.

Rekreáció Tanszék

Fehérvári Dániel egyetemi tanársegéd