**Tájékoztató a testnevelő-tanár képzés „Természetjárás, táborozás” kurzusairól, amelyet két turnusban valósítunk meg!**

KÉREM A HALLGATÓKAT, HOGY A TÁBOROKRA JELENTKEZZENEK BE A SZÁMUKRA SZERKESZTETT KÉRVÉNYEKEN A NEPTUNBAN 2023.07.07. PÉNTEKIG!

1. turnus 2023.08.21-23. (hétfő-szerda) TÁTRA

2. turnus 2023.08.25-27. (péntek-vasárnap) ZEBEGÉNY

Amennyiben a Tátra program megszervezése a kis létszám miatt nem lesz gazdaságos, akkor két turnusban, Zebegényben táborozunk majd, a kiírt időpontokban, amelyhez a tanulócsoportok kijelölése központilag történik.

**Mindkét tábor hallgatóira vonatkozó tudnivalók:**

**Felszerelés:**

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 (evőeszköz, tányér, pohár, ebédcsomaghoz szükséges eszközök)
2. **Személyigazolvány**! (Mindkét tábor esetében)

**Felszerelés kölcsönzés a TF-en:**

2 fős kétrétegű, kupolasátor, illetve derékalj kölcsönözhető a TF szertárából,

*Tátrában táborozók/ második időpontban táborozók*

**augusztus 17-én, csütörtökön 15,00-17,00 óra között**

**augusztus 18-án, pénteken 9,00-11,00 óra között**

*Zebegényben táborozók*

**augusztus 24-én, csütörtökön 13,00-14,30 óra között**

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

**Részletes információk táboronként:**

1. **turnus: 2023.08.21-23. (hétfő-szerda) Tátra**

**Résztvevők:** bejelentkezés alapján (Tátra túra), vagy annak torzulásai esetén

tanulócsoportok szerint előírva – utóbbi esetben Zebegényben

**tervezett helyszín:** Szlovákia; Alacsony-Tátra, Magas-Tátra, Szlovák-paradicsom

**A korábban már teljesített természetjáró programokra épül a tantárgyi anyag. Magas hegységekben és biztosítóeszközökkel segített túraútvonalakon (via ferratára előkészítő) vezetett gyalogos természetjárás szerepel a gyakorlati programban. Az ehhez szükséges ismereteket, továbbá a GPS természetjárásban felhasználható lehetőségeit dolgozzák fel az elméleti órák. A magyar természetjárás bölcsőjének tekinthető körzet három, turisztikai szempontból kiemelten kezelendő területének találkozásánál, az Alacsony-Tátra, a Magas-Tátra és a Szlovák-paradicsom körzetében három túrát fogunk teljesíteni. A sátortáborozás a tantervnek megfelelően szintén részét képezi a „túlélő programnak”.**

**A táborozás helye: Szlovákia, Liptóvár (Liptovski Hradok)**

A campingünk az interneten: [www.borovasihot.sk](http://www.borovasihot.sk)

**Indulás:**

**Augusztus 21-én** a **TF Győri úti bejárata** elől **6,00-kor (találkozó 5,50-ig)**

Visszaérkezés ugyanoda augusztus 23-án későn este (aznap még tábort bontunk és túrázunk)

**Utazás: bérautóbusszal**

(ezek költségét a TF fizeti, és a BBP biztosítást is remélhetőleg vállalja)

**Költségek: Helyszínen fizetendő Euróban:**

**campingdíj 2 személyes sátrakban és üdülőhelyi díj/fejenként/ 2 éjszakára (kb) : 15,00 €**

Nemzeti Park **belépődíj** (Magas-Tátra, Hernád áttörés) 3 € / fő

**Élelmezés:** Napközbeni önellátó/saját étkezésre készüljenek fel!

**A szakmai program és a pihenés biztosítása érdekében javaslom a szálláshely éttermének félpanziós ajánlatát elfogadni, (átlagos reggeli és vacsora napi 12,00 € = összesen fejenként 24,00 €.) ellenkező értelmű visszajelzést –tehát „nem kérem a reggeliket és vacsorákat számomra előre megrendelni” kérem a csoportbeosztásokról történő döntéseket követően számomra küldjétek el**

**(**[fehervari.daniel@tf.hu](mailto:fehervari.daniel@tf.hu)**)**

**Összesen fizetendő EURÓBAN a helyszínen (kb): 45 €**

**A korábbi években a Covid miatt sajnos a tátrai táborok elmaradtak, viszont óriási és örök élményre szóló kihívások/kalandok várják a hallgatókat! Az élvezet garantált a túrák során!**

**2. turnus: 2023.08.25-27. (péntek-vasárnap) Zebegény**

**Résztvevők:** bejelentkezés alapján, vagy annak torzulásai esetén

tanulócsoportok szerint előírva

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

A tábor elnevezésének és funkciójának megfelelően sátrakban lakunk két éjszakát.

A kiszolgáló épületekben folyóvizes WC és hideg-melegvizes tusoló található.

A **sátorhely** és területhasználat felnőtt díja 2 fős sátrakban, 2 napra, fejenként **2.000 Ft**

Az **élelmezés**t az első nap vacsorától az utolsó nap reggeliig félpanziót szolgáltatva a táborhely konyhája szolgáltatja: a két vacsora és két reggeli összesen **11.400 Ft / fő**

Fizetendő fejenként **13.400 Ft**, amiből az Egyetem várhatóan a sátorozási díjat kifizeti, a fennmaradó élelmezési költséget a hallgatóktól a bejelentkezésük után **neptunon** **keresztül** szedi be az Egyetem.

A 3 munkanap ebédjeire kérem, készüljenek fel nem romló élelmiszerrel. A közelben van élelmiszerbolt, de az első napon találkozó után nem lesz idő vásárolgatni.

Ételérzékenység:

Különleges **diétás és intoleranciából adódó kéréseket** kérem írásos formában előre elküldeni, legkésőbb augusztus 11.-ig. ([fehervari.daniel@tf.hu](mailto:fehervari.daniel@tf.hu))

**Részletek:**

Augusztus 25. péntek

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 – érkezés a „Kerékbár” Duna-parti vendéglátóhelyre  vacsorázni - túra tovább a táborhoz

Augusztus 26. szombat

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

Augusztus 27. vasárnap

tájékozódási pontbegyűjtő vizsgapálya teljesítés Zebegényben, táborbontás

**Az elméleti témakörök feldolgozása a táborhelyen és a túrák pihenőiben történik.**

**Témakörök:**

* Meteorológiai ismeretek,
* Földrajzi és környezeti hatások a sporttevékenységre,
* Kalandtúrák,
* Csapatépítő rekreációs programok,
* Az aktív sportturizmus tendenciái Magyarországon illetve külföldön,
* Túraterepek és azok eszközrendszere hazánkban.

**Szakirodalom:**

**Dosek Ágoston: Erdők, hegyek sportjai (Bp. TF. 1997.)**

–Tájékozódási versenyzés, (83-92. oldal)

–Egészségtani fejezet (113-127)

–Természet és környezetvédelem (128-140)

–Felszerelés ismeret (142-158)

–A térkép (az elvégzett gyakorlatok alapján,159-171 segítségével)

–Természetjárás, túrázás, táborozás (224-227 és 233-253)

–A GPS-ről röviden (228-232)

–Túlélési eljárások, zöld ötletek (279-293)

**Földesiné-Gál-Dóczi: Társadalmi riport a sportról (Bp. MSTT.2008)**

–A magyar lakosság szabadidő-sportolási szokásai (25-39)

–A sportturizmus, mint szabadidős tevékenység társadalmi összetevői (92-124)[](https://www.youtube.com/watch?v=7qMd88mKM1g)

Budapest, 2023. június 29. Fehérvári Dániel

táborvezető

Rekreáció Tanszék