

A túrázási frusztrációtól a túrázási vágyig



„A túrázás a molnár öröme” ... de sajnos sok gyermek számára frusztráció. Ennek ellenére szinte minden táborban beiktatunk egy túrát. Szilárd meggyőződésem, hogy ha mi, vezetők lelkesedünk egy programért, azt a gyerekek igényeinek megfelelően alakítjuk ki és részletesen előkészítjük, akkor az a frusztráció helyett örömteli élménnyé válhat.

Ez a cikk a Forum magazinból származik, teljes szövege pdf formátumban alább található – itt csak kivonatokat közlünk belőle.

Hogyan túrázzunk?

Ez a cikk gyakorlati útmutatást kíván nyújtani a túra tervezéséhez. Maga a túra csak röviden kerül tárgyalásra ebben a cikkben.

Miért érdemes túrázni?

- Motorikus képességek
- A tudnivalók
- A túrázás fajtái
- Túraútmutatók
- Három-három
 - Időjárási viszonyok
 - A terep
 - Csoport
- Otthoni tervezés
- A túra időtartamának kiszámítása
- Ha a dolgok nem a terv szerint alakulnak
- Próbatúra

- Végrehajtási tippek
 - Információk
 - A túra tempója
 - Hőmérséklet
 - Edzés közbeni megállások

Utazási vágy

Utazási vágy

Hivatkozások



- **Tartalom és kép:** ForumKind, 4/09. szám, 12–13. oldal. Túrázás, a gyaloglási idő kiszámítása, kirándulás, tervezés. © Copyright www.forum-kind.ch
- **Szerző:** Barbara Pfister