



SZÖVEG –
TOLNAI NÓRA

SOROZAT –
BEMELEGÍTÉS

SZABADSÁG, SZERELEM...

A teljesítménytúrázás

Az őszi időszak kiválóan alkalmas a természetjárásra, túrázásra. Manapság egyre divatosabb a teljesítménytúrázás, hazai vidékeken akár minden hétfővégére találhatunk egy-egy kihívást jelentő teljesítménytúrát.

♦ MITŐL TELJESÍTMÉNYTÚRA?

A teljesítménytúrák legfőbb ismérve, hogy adott szintidőn belül, kijelölt útvonalon, meghatározott ellenőrzőpontok érintésével kell teljesíteni. A nevezéseknél megválaszthatjuk az edzettségi szintünknek megfelelő távot és szintemelkedést. Nem versenytúra: a sikeres teljesítést a szintidőn belüli beérkezés és az ellenőrzőpontokon begyűjtött pecsétek jelentik. Emellett motiváló erő mások jelenléte, a közös cél, a szervezők buzdítása. A nagyobb távokhoz (30+) edzésben kell lenni. Nem úgy megy, hogy csak fogom magam, és elindulok. Bárki tud gyalogolni, ez tény. De figyeljünk arra, hogy fizikai adottságainknak és edzettségünknek megfelelő távot és terepviszonyokat válasszunk! A fokozatosság alapszabálya: idővel az izmaink, a boka és térd egymáshoz viszonyuló munkája, a törzs tartóizmai is hozzáedződnek a terheléshez, ám fontos, hogy ezek megerősödése nélkül könnyen túlterhelhetjük magunkat, és ennek az ízületek isszák meg a levét!

MIÉRT LEHET „RÁKATTANNI”?

Mert a természetközelség valami egészen magával ragadó érzést ad, mintha az egész világ nyitott lenne előttünk, és mintha mi magunk is kinyílnánk a világ befogadására. Mert a teljesítménycélok növelésével újabb és újabb kihívásra és sikerélményre tehetünk szert. Mert fejlődünk: nemcsak a fizikai állóképességünk, hanem a lelki edzettségünk, önismeretünk növelésére is kiváló. Mert az egyik legjobb stresszlevezető: magunk mögött hagyjuk a várost, a fókusz az útvonalon, célra tartunk, és „csak” megyünk. Tanít a környezetvédelemre is: megérezhetjük, hogy tehetünk érte. Megtapasztalni ezt testközelségben szintén nagyon jó érzés. Például sok túrán saját pohárba adnak inni, ami nagyon jó kezdeményezés, és kiválóan nevel a környezettudatosságra – amellett, hogy szimbolikus is: ha vigyázok arra, ami az enyém, megóvom azt, ami mindenkié.

Kép - Profimedia - Red Dot



EGYEDÜL VAGY MÁSOKKAL?

5–10–20–40 órát együtt lenni teljesítményhelyzetben kihívás, akár magunkkal, akár másokkal kell azt együtt tölteni. Ha többen vagyunk, egymást motiválhatjuk, húzhatjuk, sokszor csak úgy repül az idő jó társaságban. Sokat megtudunk egymásról. Milyen a másik, ha fárad, ha segítségre szorul vagy ha ő segít. Figyelünk-e egymásra? Milyen vele együtt lenni, együtt menni? Egyedül teljesíteni kaland, embert próbáló, önismeret, harc az elemekkel és önmagunkkal. Az ember olyankor megjár mélységeket és magaslatokat, fészegét vélt és valós határokat, megáll és feláll, továbbmegy és elmereng. Nem lehet leírni, érezni kell, és hagyni, hogy hasson, engedni az impulzusoknak. Nagy tanító tud lenni.

A FELSZERELÉS

Na, az kell, kérem. Főleg egy jó túrabakancs. Ami fogja a bokát, tartja a lábboltozatot, nem tör, be van puhítva, megfelelő méretű. 5–10 km-t bármiben sétál az ember, 10–100 km-t csak jó cipőben túrázik. Térkép. Nem árt, ha régmódiak vagyunk, és az offline telefonos térképen kívül papíralapú is van nálunk. Lehetőleg nejlomba csomagolva, mert eshet is. Igen, esőruha is kell. Megfejlámpa és valami alap elsősegély felszerelés. Folyadék és enniváló. Az ellenőrző- és frissítőpontokon kapunk ellátmányt, de jó, ha önállóan is gondoskodunk ezekről. Hátizsák. Fontos, hogy okosan és gazdaságosan pakoljunk. Hosszú távoknál nagyon megterhelő tud lenni akár kicsi többletsúly is, amit feleslegesen cipelünk. Ha rendszeresen túrázunk, érdemes beszerezniünk egy túrahátizsákot is. A legjobb, ha bepakolás előtt kiteszük a táska mellé azokat a dolgokat, amiket magunkkal szeretnénk vinni. Ez abban is segít, hogy kipipáljuk a listánk elemeit, illetve rögtön kitéjük az is, ami felesleges. ♦

