

38. Teljesítménytúrázó



Követelmények:

- Szerezd meg a tájékozódó különpróbát;
- Mutasd be túrafelszerelésed egynapos és kétnapos túrára összeállítva;
- Egy tanév alatt vegyél részt több teljesítménytúrán az alábbiak szerint összesen:
 - 180km gyalogos, vagy
 - 400km kerékpáros túrán.
 - mindkét esetben hegyvidéki túrák is legyenek benne!
- Készíts beszámolót túráidról a próbáztató részére;
- Vegyél részt olyan túrán, ahol csak víz és szőlőcukor vagy csokoládé van nálad és legalább 25km-es;
- Készíts el egy túratervet és hajts végre egyet a csapattal, olyan területen, melyet előzetesen felderítettél;
- Készíts el egy-egy túratervet a kiscserkész, a cserkész és a kósza korosztály számára;
- Tervezz meg egy egyéves hosszútávú túrára történő túrafelkészülést teljesítménytúrákon keresztül;
- Beszélj a túra közbeni helyes táplálkozásról, a hidratálásról öltözködésről, és a túra utáni pihenésről regenerálódásról.

Jelvénye:

33 mm átmérőjű, 2mm szélességben pirossal szegett körben cserkészing színű alapon hegyen túrázó cserkészalak

Irodalom, segédanyagok:

www.vadonszava.blog.hu;

Túrisatkalauzok, térképek;