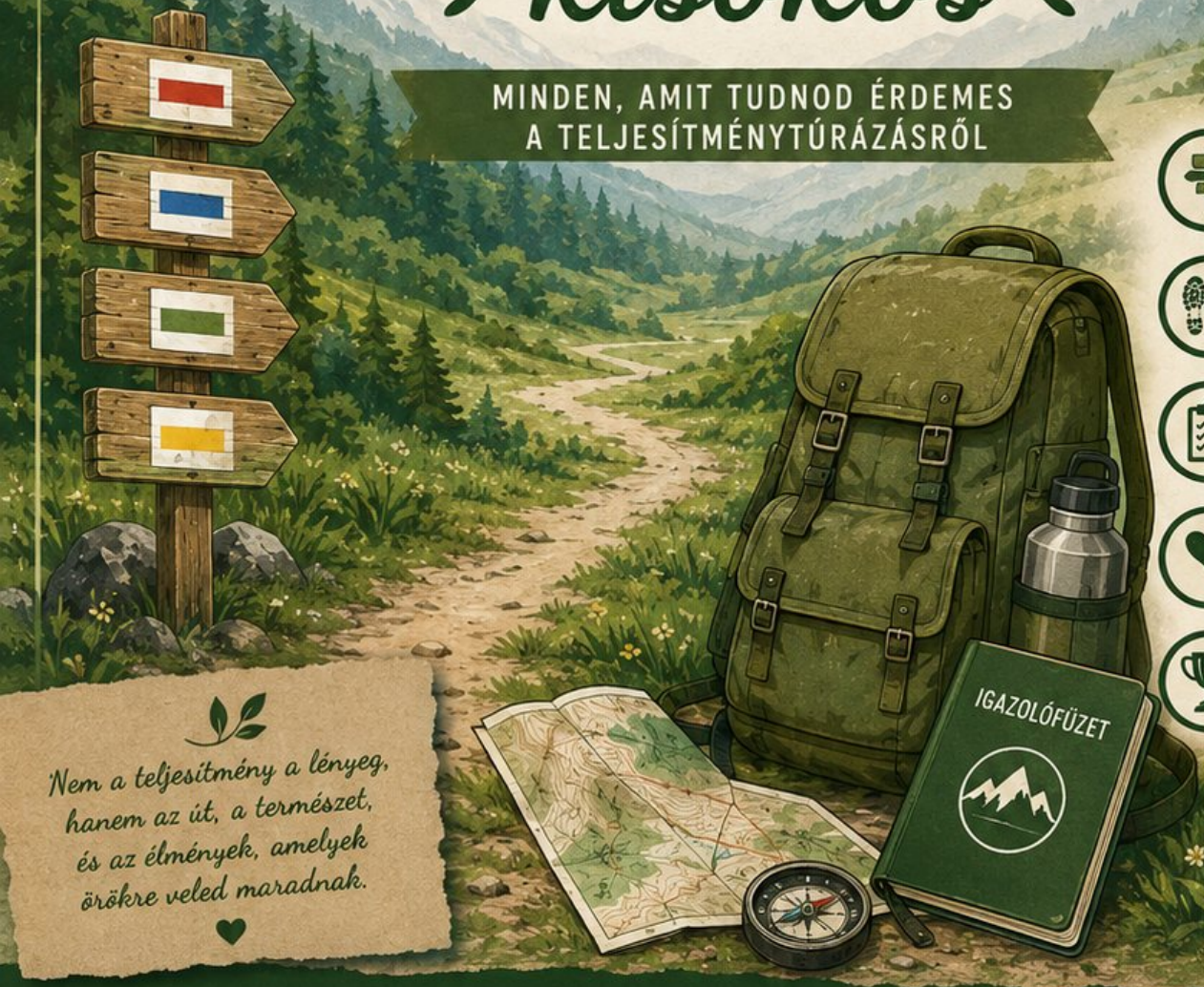
ÖSVÉNYTAPOSÓ BARÁTI TÁRSASÁG

Az első lépés egy új élmény felé!

KEZDŐ TELJESÍTMÉNYTÚRÁZÓ *kisokos*

MINDEN, AMIT TUDNOD ÉRDEMES A TELJESÍTMÉNYTÚRÁZÁSRŐL



- ÚTVONAL ÉS TÁJÉKOZÓDÁS
- FELSZERELÉS ÉS FELKÉSZÜLÉS
- ELLENŐRZŐPONTOK ÉS SZINTIDŐ
- TERMÉSZET ÉS ETIKETT
- CÉLBA ÉRÉS ÉS ÉLMÉNYEK

Nem a teljesítmény a lényeg, hanem az út, a természet, és az élmények, amelyek örökre veled maradnak.

TERMÉSZET | KÖZÖSSÉG | ÉLMÉNY

www.osvenytaposo.hu

1 TURISTAJELZÉSEK ÉS TÚRAETIKETT

Jó túrázóként óvd a természetet és másokat!

ÖSVÉNYTAPOSÓ BARÁTI TÁRSASÁG

TURISTAJELZÉSEK – A TE IRÁNYTŰD

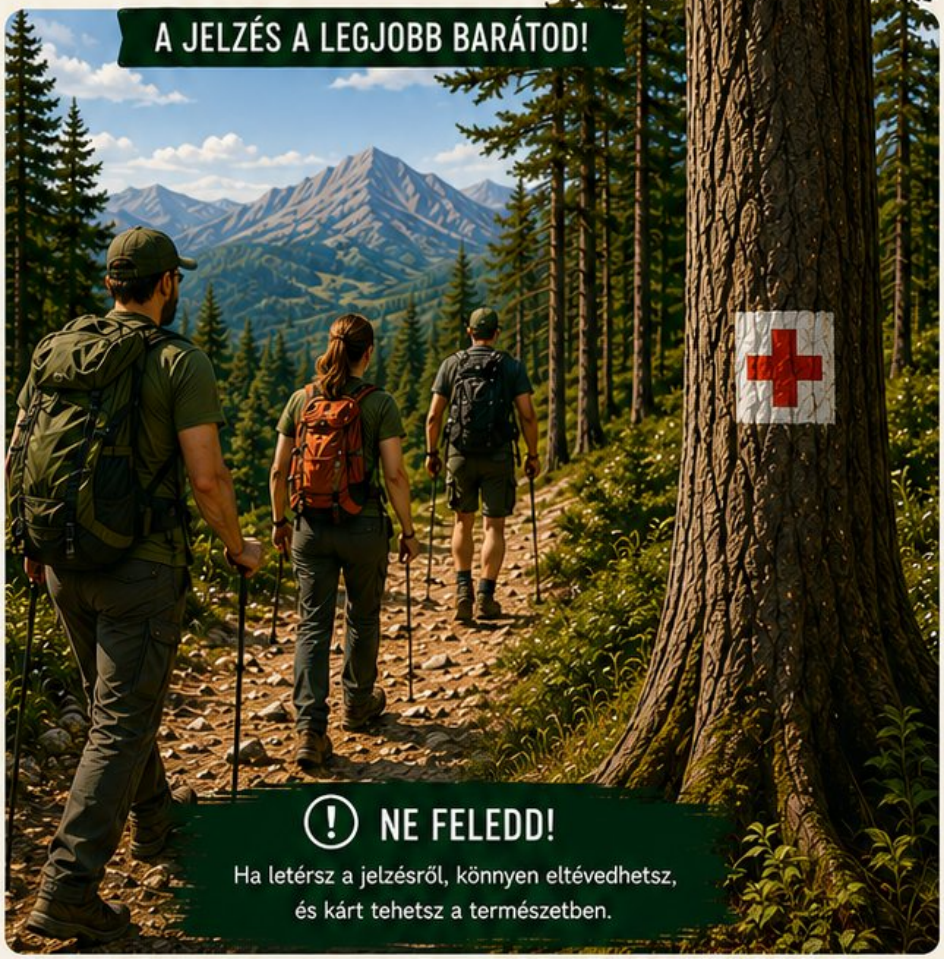
A turistajelzések segítenek eligazodni a természetben. Kövesd őket figyelmesen!

- országos jelentőségű útvonal.
- regionális jelentőségű útvonal.
- helyi jelentőségű útvonal.
- helyi jelentőségű útvonal.
- sáv jelzéseket összekötő útvonal.
- kilátóhoz, hegytetőre vezető útvonal.
- forráshoz, kúthoz vezető útvonal.
- településre, turistaházhoz vezető útvonal.
- romhoz vezető útvonal.
- körséta útvonal.
- barlanghoz vezető útvonal.

A jelzések festékkel készülnek fára, kövekre, oszlopokra vagy egyéb tárgyakra. Ha bizonytalan vagy, keresd a következő jelzést és ellenőrizd az irányt!

EMLÉKEZZ RÁ!

A természet nem a miénk, csak vendégként járunk benne. Óvjuk, hogy mások is ugyanígy élvezhessék szépségeit!



TÚRAETIKETT – A TERMÉSZET ÉS MÁSOK TISZTELETE

NE HAGYJ NYOMOT!
Mindent, amit magaddal hozol, vidd is haza!

LÉGY TEKINTETTEL MÁSOKRA!
Segíts, ha tudsz, és fogadd el mások tempóját, képességeit!

NE HANGOSKODJ!
Ne zavard másokat és az élővilágot! Kerüld a hangoskodást, a zenélést!

MARADJ A KIJELÖLT ÚTON!
Ne térj le a jelzett útról! Így óvod a növényzetet és elkerülöd az eltévedést.

ÓVD A NÖVÉNYEKET!
Ne tépj le virágot, ne gyűjts növényeket! Gyönyörködj bennük, de hagyd őket élni!

NE GYÚJTS TÜZET!
Csak a kijelölt helyen, ha szabad, és mindig figyelj a tűzgyújtási tilalmakra!

TISZTELD AZ ÉLŐVILÁGOT!
Ne zavard állatokat, ne etesd őket! Figyeld őket távolról és csendben.

A KUTYÁD IS TÚRATÁRS!
Tartsd pórázon, és ügyelj rá, hogy másokat vagy állatokat ne zavarjon!

Természet. Közösség. Élmény.

JÓ UTAT, SZÉP ÉLMÉNYEKET, ÉS FELELŐS TÚRÁZÁST KÍVÁNUNK!

2

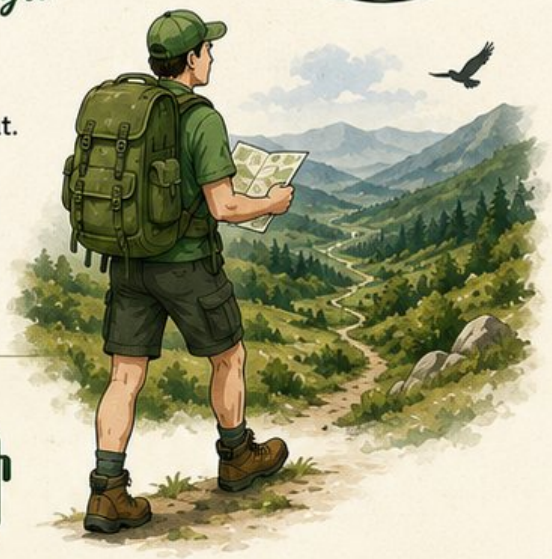
MI A TELJESÍTMÉNYTÚRA?

A természetjárás szervezett formája

ÖSVÉNYTAPOSÓ BARÁTI TÁRSASÁG

A teljesítménytúra igazi „túra hamburger”: mindent készen kapsz egy jól átgondolt túratervben, neked csak el kell indulnod és élvezned az utat.

Nem verseny, hanem egyéni kihívás, ahol a cél nem az idő, hanem az élmény, a természet és a saját határaid megismerése.



A TÚRATERV TARTALMAZZA:

- MIKOR INDULJON
- MERRE MENJEN
- VÁRHATÓAN MIKOR ÉRDE EL A TÚRÁT
- HOGYAN JUT HAZA

HOGYAN MŰKÖDIK?

1. Nevezel a túrára és megkapod az igazolófüzetet (pecsétekkel, leírással, térképpel, tudnivalókkal).
2. A rajtnál elindulsz a választott távon, amikor neked jó (a rajtidön belül).
3. Útközben követed az útvonalat, és sorban érinted az ellenőrzőpontokat (EP-ket).
4. Az EP-n igazoltatod az érintést a pecséttel vagy más módon.
5. A célban leadod az igazolófüzetedet és – ha teljesítetted a távot – megkapod az elismerést.

MIÉRT ÉRDEMES ELINDULNI?

SZABADSÁG
Te döntöd el, mikor indulsz, milyen tempóban haladsz, és hogy hol tartasz szünetet.

TERMÉSZETKÖZELI ÉLMÉNY
Gyönyörű tájakon jársz, friss levegőn, távol a hétköznapok zajától.

KIKAPCSOLÓDÁS
Feltölt testileg és lelkileg, segít kiszakadni a mindennapi rutinból.

FELFEDEZÉS
Olyan helyeket is megismerhetsz, ahova talán magadtól nem jutnál el.

KÖZÖSSÉG
Barátságos, segítőkész túratársak, remek hangulat a rajtnál és a célban.

NEM VERSENY, DE KIHÍVÁS!

A teljesítménytúra nem az idő ellen szól.
A cél, hogy teljesítsd a távot a saját erődből, a saját ritmusodban.
Minden megtett kilométer egy lépés saját magad felé!

Természet. Közösség. Élmény.

3 FELSZERELÉS
– AMI NEKED ÉS A TÚRÁNAK IS JÓL JÖN

ÖSVÉNYTAPOSÓ BARÁTI TÁRSASÁG

Csomagolj be mindent, amit egy átlagos kirándulásra szoktál!
A kényelmes, biztonságos túrához az alábbiakra mindenképp számíts.

ÖLTÖZKÖDÉS – RÉTEGESEN!

Az időjárás gyorsan változhat, készülj fel minden eshetőségre!

ALAP RÉTEG
Izadságelvezető póló (műszál vagy merinó).

KÖZÉPSŐ RÉTEG
Melegítő réteg (polár vagy könnyű pehelydzseki).

KÜLSŐ RÉTEG
Szél- és vízálló dzseki, esőnadrág.

ALAPFELSZERELÉS – NE FELEJTSD ITTHON!

- Elegendő folyadék (1,5–2 liter)
- Étel, energiapótló
- Elsősegély csomag
- Fejlámpa
- Túrabakancs vagy kényelmes túracipő
- Esőkabát
- Térkép, iránytű (vagy GPS)
- Mobiltelefon (feltöltve)

Tipp: A túra hosszától és nehézségétől függően igazítsd a felszerelésed!

APRÓ, DE HASZNOS DOLGOK

- Zsebkendő, nedves törlőkendő
- Napvédő krém
- Ajakápoló
- Sapka, kesztyű
- Rovarriasztó
- Síp
- Szemeteszacskó
- Powerbank

INDULÁS ELŐTT ELLENŐRIZD!

- ✔ Megvan az igazolófüzeted és a nevezésed?
- ✔ Tájékozódtál az útvonalról és a szintidőről?
- ✔ Megnézted az időjárás-előrejelzést?
- ✔ Feltöltötted a telefonod?
- ✔ Szóltál valakinek, hova mész és mikor várható a visszaérkezésed?

Jó felkészülést kívánunk!

A megfelelő felszerelés nem luxus,
hanem a biztonságod és a túra élményének záloga.

4 ELŐNEVEZÉS – INDULJ EGYSZERŰBBEN!

Előnevezéssel te is nyersz, mi is nyerünk! 🙂

ÖSVÉNYTAPOSÓ BARÁTI TÁRSASÁG

AZ ELŐNEVEZÉS ELŐNYEI

1 KEDVEZMÉNYES NEVEZÉSI DÍJ
Előnevezéssel 650 Ft-tal, illetve 550 Ft-tal kevesebbért indulhatsz a túrán!

2 NEM KELL NEVEZÉSI LAPOT KITÖLTENI
Regisztrációd már megtörtént, reggel ezzel nem kell foglalkoznod.

3 PÉNZZEL MÁR NEM KELL FOGLALKOZNI
A nevezési díjat már előre rendezed, a helyszínen nincs teendőd ezzel.

4 ÉRTESÍTÜNK A FONTOS VÁLTOZÁSOKRÓL
Minden lényeges információt megküldünk neked e-mailben a túra előtt.

5 GYORS RAJT
A rajtban már csak az indulási időt írjuk a túrafüzetedre, és indulhatsz is!

6 NÉVRE SZÓLÓ DÍJAZÁS
Ha szintidőn belül célba érsz és minden igazolásod meg van, akkor biztosan kapsz névre szóló oklevelet és kitűzőt.

ELŐNEVEZÉS VAGY HELYSZÍNI NEVEZÉS? – A KÜLÖNBSÉG EGY PILLANTÁSRA

	ELŐNEVEZŐ	HELYSZÍNI NEVEZŐ
Nevezési díj	Kedvezményes ár (650 Ft-tal / 550 Ft-tal kevesebb)	Teljes nevezési díj
Nevezési lap kitöltése	Nem kell kitölteni	Ki kell tölteni a helyszínen
Rajtban eltöltött idő	Gyors, azonnal indulhatsz	Hosszabb várakozásra kell számítani
Fontos információk	E-mailben értesítünk mindent	Helyben értesülsz a változásokról
Célba érkezéskor kapsz	Névre szóló oklevelet és kitűzőt	Név nélküli emléklapot és kitűzőt
Kitűző	Igen	Igen

TUDTAD?
Előnevezéseddel nemcsak saját magadnak teszel jót, hanem a mi munkánkat is nagyban megkönnyíted.

Köszönjük!

NEVEZZ ELŐ, SPÓROLJ IDŐT ÉS PÉNZT –
a túraélmény már a rajtnál elkezdődik!

Természet. Közösség. Élmény.

5 NEVEZÉS ÉS RAJT

Így kezdődik a túra!

ÖSVÉNYTAPOSÓ BARÁTI TÁRSASÁG

A RAJT HELYSZÍNE

1. A MEGADOTT RAJTHELYEN JELENTKEZZ A TÚRÁRA.

Keresd az ÖBT rajtasztalát, ahol minden segítséget megkapsz.

2. FIZESD BE A NEVEZÉSI DÍJAT.

A nevezési díj tartalmazza az igazolófüzetet, emléklapot, kitűzőt (jelvényt). Valamint a túra szervezési költségeit.

3. MEGKAPOD AZ IGAZOLÓFÜZETET, AMELY A TÚRAVEZETŐD LESZ.

Ebben gyűjtöd az EP-k pecsétjeit, és ezzel tudod igazolni a teljesítményedet.

4. OLVASD EL FIGYELMESEN AZ ÚTVONAL LEÍRÁSÁT, A SZINTIDŐKET ÉS A TUDNIVALÓKAT.

Tervezd meg a napod, oszd be az idődet, és készülj fel a táv adta kihívásokra!

5. INDULHATSZ A MEGADOTT RAJTIDŐ INTERVALLUMON BELÜL.

Az indulás időpontját a tűra kiírása tartalmazza. Figyelj a rajt zárására!

FONTOS!

A rajtban légy türelmes és figyelmes, hogy mindenki zökkenőmentesen indulhasson! A rajthelyet hagyd tisztán magad után, a szemetet dobd a kukába!

A NEVEZÉSI DÍJÉRT CSERÉBEN:

- az igazolófüzetet,
- az emléklapot,
- a kitűzőt (jelvényt),
- a túra szervezési költségeit.

INDULÁS ELŐTT NE FELEJTSD ELLENŐRIZNI!

- Megvan az igazolófüzeted és a nevezésed?
- Tájékozódtál az útvonalról és a szintidőről?
- Megnézted az időjárás-előrejelzést?
- Feltöltötted a telefonod?

Készen állsz?

Húzd meg a bakancs szíját, állítsd be a tempód, és indulj el életed új kalandjára!

A cél felé vezető út a legszebb kaland!

6 ELLENŐRZŐPONTOK ÉS SZINTIDŐ

Tájékozódj, haladj okosan, érkezz időben!

ÖSVÉNYTAPOSÓ BARÁTI TÁRSASÁG

MI AZ AZ ELLENŐRZŐPONT (EP)?

Az EP olyan pont a túra útvonalán, ahol a résztvevőnek igazolnia kell az áthaladását.
Lehet bélyegző személlyel, vagy igazolókód táblán.

AZ EP-K JELLEMZŐI

- Az útvonal fontos pontjain helyezkednek el (falvak, turistaházak, kilátók, kereszteződések stb.).
- Lehetnek kötelező vagy feltételes pontok.
- Az igazolás történhet pecséttel vagy igazolókód felírásával.
- Mindig figyeld a túraleírásban megadott információkat!

SZINTIDŐ – AZ IDŐ SZÁMÍT!

A szintidő a teljesítésre rendelkezésre álló maximális idő.
A szintidő az indulási időtől számítandó.

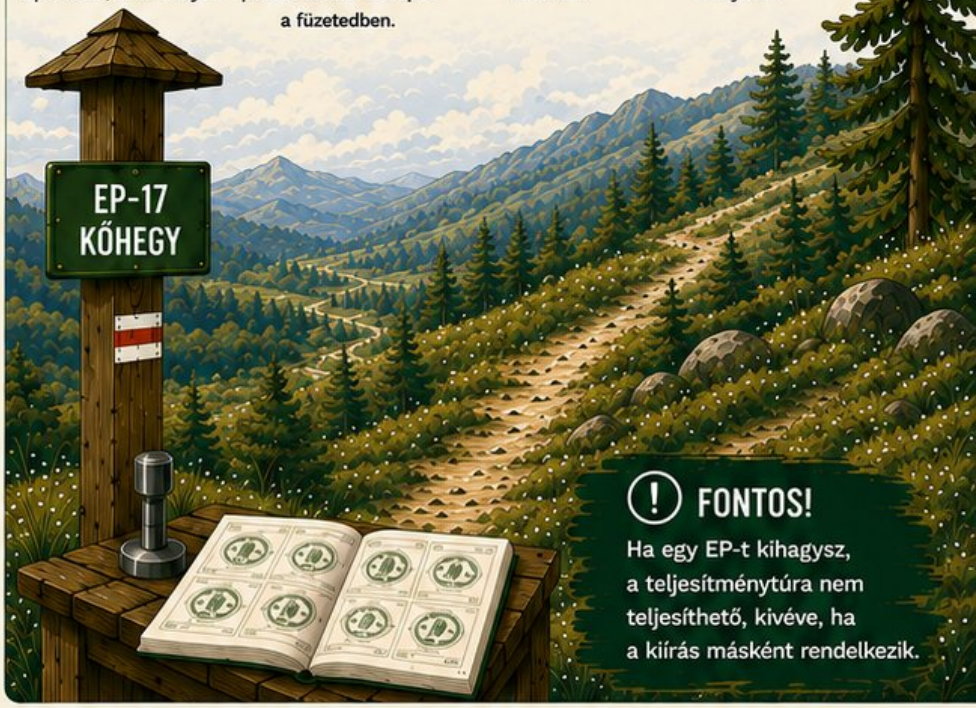
- A szintidő tartalmazza az indulástól a célba érkezésig rendelkezésre álló teljes időt.
- Az egyes EP-k között résszintidők is lehetnek.
- A késés büntetőponttal járhat, szélsőséges esetben kizárást is vonhat maga után.

HASZNOS TANÁCSOK

- Tervezz meg az időbeosztásodat!
- Ne indulj túl gyorsan!
- Rendszeresen pihenj és hidratálj!
- Az időjárás és a terepviszonyok lassíthatnak.
- Túratársaiddal egyeztessétek az ütemet!
- Mindig tartsd szem előtt a következő EP-t és a hátralévő időt!

ÍGY IGAZOLJ HELYESEN!

- Az igazolófüzeted hatadján találod a pecsétek, kódok helyét.
- A teljesítést akkor fogadjuk el, ha minden pecsét és kód szerepel a füzetedben.
- Írd fel az igazolókódot ahol kell.
- Folytasd az utadat, a következő EP irányába!



FONTOS!
Ha egy EP-t kihagysz, a teljesítménytúra nem teljesíthető, kivéve, ha a kiírás másként rendelkezik.

A túra távolsági és szintadatai, ellenőrzőpontok nyitva tartása

Azonosító helyek, Ellenőrzőhelyek neve, nyitva tartási idő	Rész km	Rész szint m	Össz. km	Össz. szint m	Jelzés a következő pontig
Rajt: Bakonybél „PAJTA" 7^{30} – 11^{30}	0	0	0	0	-
Szent kút (Borostyán-kút)	1,2	10	1,2	10	S
P⊕, Z elágazás	1,2	110	2,4	120	P⊕
1. Kerteskői-szurdok 8^{15} – 13^{45}	2,2	60	4,6	180	Z
Z ▲, P⊕, elágazás (műút)	1,1	60	5,7	240	Z ▲
2. Boros-kút 8^{20} – 14^{30}	0,2	0	5,9	240	P⊕
Z, P⊕ elágazás	1,7	50	7,6	290	P⊕
Z, műút elágazás (Bakonybél széle)	0,9	0	8,5	290	Z
CÉL, Bakonybél „PAJTA" 9^{00} – 16^{30}	1,1	0	9,6	290	Z'

A túra útvonala változhat, ezért mindig figyeld a túraleírást és a helyszini információkat!

JÓ, HA TUDOD!

Az EP-k nem csak ellenőrzési pontok, hanem lehetőséget is adnak a pihenésre, feltöltődésre, információszerzésre. Légy udvarias a pontőrökkel és a helyiekkel – ők is a túra sikeréért dolgoznak!

Természet. Közösség. Élmény.

TERVEZZ OKOSAN, HALADJ BIZTONSÁGGAL, ÉS ÉLVEZD AZ ÚT MINDEN PILLANATÁT!

7 CÉLBA ÉRKEZÉS

Gratulálunk, teljesítetted!

1. CÉLBA ÉRÉS

Érkezéskor add le az igazolófüzetedet az ellenőrzésre.

Minden bélyegzőt ellenőrzünk, és rögzítjük a célba érkezési idődet.

FONTOS!

A szintidőn belüli célba érkezéshez minden igazolásnak meg kell lennie!

2. TELJESÍTMÉNYED ELISMERÉSE

Minden teljesítő emléklapot és kitűzőt (jelvényt) kap.

Aki előnevezett névre szóló oklevelet és kitűzőt (jelvényt) kap.

3. PIHENJ ÉS TÖLTŐDJ FEL!

A célban pihenő, frissítő és jó hangulat vár.
Oszd meg élményeidet a többi túrázóval, büszke lehetsz magadra!

4. FIGYELJ A LÁBADRA!

- Ellenőrizd a lábad: hólyagok, irritációk esetén kezeld időben!
- Tartsd tisztán és szárazon!
- Nyújtsd át a megfáradt izmokat!
- Egy jó pihenés segít a regenerálódásban.

NEVEZZ ELŐ KÖVETKEZŐ TÚRÁINKRA!

Az előnevezés előnyei:

- kedvezményesebb nevezési díj,
- gyorsabb rajt,
- garantált díjazás szintidőn belüli teljesítés esetén.

Találkozunk a következő túrán!

KÖVESS MINKET!

Kövess minket a közösségi médiában, ne maradj le a következő túrákról, az előnevezésről és a hírekről.

/osvenytaposo.bt
/osvenytaposo.bt
www.osvenytaposo.hu

Minden lépés számít, minden élmény maradandó!

KÖSZÖNJÜK, HOGY VELÜNK TÚRÁZTÁL!