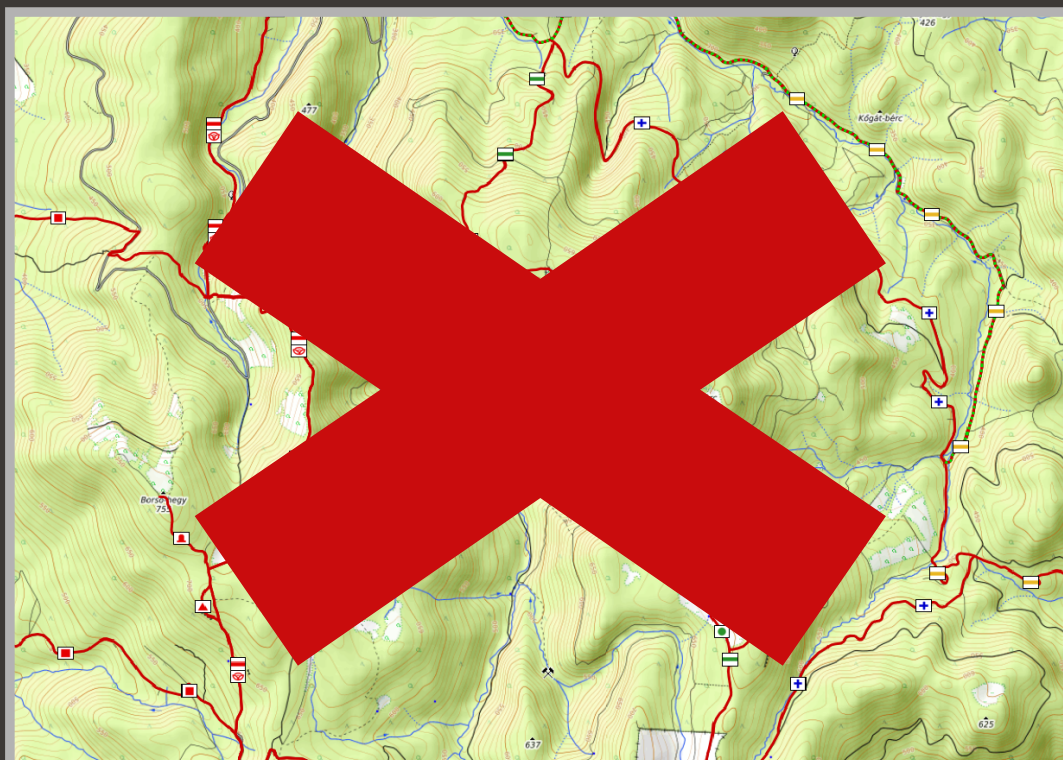


SAJÁT ÚTVONALAK KÉSZÍTÉSE



**SAJNÁLJUK, DE NINCSEN ÚTVONALUNK
A TE TERÜLETEDRE**



**AZ AKTUÁLIS KIJÁRÁSI KORLÁTOZÁSOK LEHETŐVÉ
TESZIK A SZABADIDŐS SPORTTEVÉKENYSÉGET,
MINT A TÚRÁZÁST ÉS A FUTÁST. EZEK SORÁN MINDIG
TARTSÁTOK BE AZ ÉRVÉNYES SZABÁLYOKAT.**

AMENNYIBEN SZÜKSÉGES, ALAKÍTSÁTOK AZ
INTRUKCIÓKAT AZ ELŐÍRÁSOKHOZ.

SAJÁT ÚTVONALAK KÉSZÍTÉSE

SAJÁT ÚTVONALAK KÉSZÍTÉSE



TÚRAÚTVONAL

- A túraútvonaladnak körülbelül 10km hosszúnak kell lennie, ezt átlagos sétatempóban 2-3 óra alatt tudod teljesíteni a tereptől függően.
- Próbáld az útvonaladat távol a nyüzsgéstől, távol az emberektől és a természet közepére tervezni.
- Légy merész, ha vannak hegyek és dombok a közelben, ne kerüld ki őket, hanem rajtuk keresztül válaszd az útvonalad.
- Végül legyél bölcs - vigyél magaddal megfelelő ruházatot, ellátmányt és szólj valakinek, hogy körülbelül hol tartózkodsz. Ha valami olyan veszélyes lenne, hogy majdnem becsinálsz, akkor ne tedd!

FUTÓÚTVONAL

- A futásod útvonalának körülbelül 5km hosszúnak kell lennie, ezt átlagos futótempóban 30 perc alatt tudod teljesíteni a tereptől függően.
- Próbáld az útvonaladat távol a nyüzsgéstől, távol az emberektől és a természet közepére tervezni. Jobb a testednek, ha nem szilárd útburkolaton futsz.
- Végül legyél bölcs - vigyél magaddal megfelelő ruházatot, ellátmányt és szólj valakinek, hogy körülbelül hol tartózkodsz. Ha valami olyan veszélyes lenne, hogy majdnem becsinálsz, akkor ne tedd!