

Egészségfejlesztés dolgozat

Teljesítménytúra a Mátrában



Bojtár Zsüliet

SZTE-ÁOK II. évfolyam

Én egy teljesítménytúra megszervezését választottam, mert szerintem ez nagyon jó sportolási és egyben élményszerzési lehetőség. Szerencsésnek mondhatom magam abból a szempontból, hogy lakóhelyem a Mátrához viszonylag közel helyezkedik el. Innen jött az ötlet, hogy az egészségfejlesztő program keretein belül csoporttársaimat egy túrára invitáljam. A csoporttársaimra gondoltam, mert javarészt sportoló vagy – a mindennapi életben- a mozgásra figyelmet fordító embereknek ismertem meg őket, de sajnos be kell, hogy valljuk, egy orvostanhallgatónak nem mindig van ideje magára vagy akár az ilyesfajta kikapcsolódásra. Plusz egy kicsit az otthoni hegyes-dombos táj hiánya is ihletet adott számomra. ☺

Úgy gondolom, hogy ez a program azért lehet fontos az egészség szempontjából, mert mozgással, sportolással jár, közösségkovacsoló erejénél fogva jó közérzetet, a többiek mélyebb megismerését, egymás iránti bizalmat válthat ki és akár kedvet is adhat néhány fiatalnak a további túrázásra. Ha valaki pedig túrázik, azt biztosan nem egyedül, hanem mások társaságában teszi, így csoporttársaim a későbbiekben családtagjaikat, barátait is bevonhatják egy-egy ehhez hasonló kirándulásba. Így ez a program a prevenció, az egészségmegőrzés, az egészséges életmód és a mozgás területeire is hatással lehet.

Tehát a programom helyszíni hazánk legmagasabb hegysége, a Máttra, pontosabban az azon belül kijelölt, sokak által kedvelt túraútvonalak egyike. A kivitelezésre legmegfelelőbb időpontnak egy tavaszi (pl.: áprilisi, mondjuk 12.-e) hétvégét tartok, amit időben fixálunk, leegyeztetünk. Az indulás szombat reggel lenne, a hazaérkezés pedig vasárnap, a délelőtti vagy kora délutáni órákban. A csoportomban 18-an vagyunk így a programom szervezésénél ezt tekintem a maximális létszámnak, a további részleteket tehát ennyi főre alapozva terveztem meg.

A kirándulásunk további szervezőket nem igazán igényel, az esetlegesen felmerülő problémák, kívánságok, feltételek megbeszélésére csoportosan kerülne sor, 2 alkalommal, hétköznap, közös óráink után, mert természetesen mindenben kikérem csoporttársaim véleményét, hogy mindenképp egy jó kis programot hozzunk össze. A legelső kb 6 héttel a tervezett utazás előtt, a második kb egy hónappal, mert szerintem ilyen távlatban már tudunk előre tervezni, és mindenki el tudja dönteni, hogy részt szeretne-e venni. Illetve ha valami még felmerül, folyamatos a facebookos csoportos kapcsolat is. Az első találkozó után egy héttel - amikor már visszajelezték a jönni kívánók - kerül sorra a szállás, étkezés, utazás megszervezésének folyamata, hogy addigra már egy kezdetleges kép kialakuljon a többiekben, hogy körülbelül miről is lenne szó.

Részletesen én így képelem el a túra-programom:

Reggel a 05:45-ös vonattal indulunk Szegedről Budapestre. A csoportnak különkocsit rendelve az adott időpontra (ezt kb egy hónappal előre megrendeljük a MÁV-START Zrt. Ügyfélközpont szervezeténél). Budapestről a Zuglóra való érkezés után 8 óra magasságában indulunk tovább, 2 9-9 személyes kisbusszal, majd 10 óra tájékán érkezünk meg Mátrafüredre, a Panoráma Panzióba, ahol elfoglaljuk szálláshelyünket, elkészülünk és 11 óra körül, a Mátrafüredi erdészeti iskolától vágunk neki a körülbelül 12-13 km-es, 876 m-es szintkülönbséggel bíró teljesítménytúrának. A túránk során, hogy semmiképpen se unatkozzunk, a sárga túraösvénybe eső forrást, kilátót, tavat látunk, majd végül Mátraházát érintve érkezünk meg Kékestetőre délután 4 óra tájékán. Ott kicsit megkésve, de a hosszú mászás és erőbedobások után megpihennénk és megebédelnénk. (A Tető étteremben, délután 4-5 óra körüli időre, előre telefonon lefoglalt asztaloknál, hogy még itt se szakadjon szét a társaság) Ha igényük van, akkor egy egészséges, de laktató menüt is előre kitalálhatunk, és megrendelhetünk magunknak, hiszen ott akár még erre is van lehetőség. Ezek után vagy közben egy kis időt gyönyörködnénk a bámulatos kilátásban, fölmennénk a nem rég teljesen új külsőt kapott TV Torony kilátóba, majd 6-7 óra körül indulnánk vissza Mátraházára (ez újabb 2,5-3 km-nek számít, de már lejtősebb szakasz ☺) ahonnan a kisbuszok vinnének minket vissza Mátrafüredi szálásunkra. Bár a teljes körű túra egészen Mátrafüredre kanyarodik vissza, az még újabb 8 km-es távot jelentene a kis csapatnak és mivel 18 ember elég különböző teljesítőképességgel és kondival rendelkezhet, inkább a biztosabb és rövidebb távot választottam. Ha azonban nem fáradt a csoport, és időben is jól teljesítünk, akkor van lehetőség egy 6 km-es szakasz megtételére is Mátraházáig. A Panziótól másnap reggel, kialudtan, 10 óra tájékán indulnánk vissza, Budapestre, majd onnan Szegedre, tehát az oda úthoz hasonló módon.

A módszer és a költségvetés tekintetében a telefonos kapcsolatot, a teljes körű információszerzést és minden feltétel (időpont, szállás stb.) pontos egyeztetését tartom a kulcsfontosságú részeknek. Így szerintem nagy eséllyel elkerülhetők a felmerülhető buktatók. Persze az időben történő megbeszélés a csoportommal, az is fontos, hiszen adódhat úgy, hogy valaki mégsem tud eljönni, vagy éppen fordítva, kicsit megkésve szól, hogy mégis kedvet kapott.

Ami még nehézséget okozhat, ha az adott időpontra nem találunk megfelelő szállást, vagy a túrázás során túl lassú ütemben haladunk, vagy akár nagyon le hagyjuk egymást és így nem tudjuk tartani a megbeszélte időpontokat, mert azért az ütemterv néhol kicsit szűkös lett, de ezeket azért korrigálhatóaknak tartom, és figyelembe vettem az időponttervezés során.

Mivel sokan vagyunk, akár az is előfordulhat, hogy valaki lesérül, erre az esetre, mindenképpen vinnénk magunkkal megfelelő elsősegély felszerelést, illetve ha sokkal komolyabb a baj, vagy az illető sérülése akadályozza őt a túrázásban, rendelkezésünkre állnak az ilyen helyzetekben felhívható túramentők. Persze a túrázáshoz energia is kell, úgyhogy mindenkit előre figyelmeztetnék, hogy hozzon magával elegendő folyadékot, valamint szendvicseket, gyümölcsöt, egyéb ételmet is hozzanak magukkal az útra.

A költségvetésre visszatérve, az általam előre lefoglalt kocsis ára fejenként kb 1000 Ft-ra jönne ki. A diákjegy Szeged-Budapest útvonalon oda-vissza összesen 4010 Ft-ot igényelne. A két kisbuszért nem kellene fizetnünk, mert apukám és egy családi jó barát segítségét kérném és venném igénybe. A szálláson előre egyeztetett időpontban jelennék meg, 2 illetve 4 ágyas szobákban lennénk elszállásolva. Természetesen ez nem befolyásolná az 5000 Ft/fő/éj árat, amely a reggelit is tartalmazza. Plusz felárat kell számolni a kb 300 Ft-nyi idegenforgalmi adóra. A Kékestetői ebéd maximum 2000 Ft-ra jönne ki, és a kilátó látogatásáért is nagyjából 200-300 Ft-ot kérnének el tőlünk. Vannak azonban csoportos kedvezmények mindkét esetben, szóval ez az ár csökkenhet is.

Összeszámolva ez az utazás 12000-13000 Ft-ba kerülne személyenként, ami nem mondható kevésnek egy egyetemista pénztárcáját tekintve, de én úgy gondolom, hogy biztosan egy nagyon jó élmény és egy egészséges programmal egybekötött kaland lenne számunkra.

Csoporttársaimtól visszajelzéseket - mivel ők közelebbi ismerőseim, már régebb óta ismerem őket, szóval nem idegenek - leginkább szóban gyűjtenék, egy csoportos beszélgetés alkalmával. Ennek során megkérdezném, hogy jól érezték-e magukat, mi tetszett, és esetleg mi az, ami nem tetszett nekik a kirándulás során, mi az, amin változtatnának a programmal kapcsolatban. De egy másik variáció lehet, hogy mindenki őszintén merje közölni a mondandóját, hogy egy kis név nélküli, pár kérdésből álló „véleményező tesztet” töltenék ki velük, amelyben vagy szimplán kérdéseket tennék fel, amikre a válaszaikat várom, vagy pedig pontozás alapján kérdezném ki a véleményeiket. Bár utóbbi szerintem nem ad megfelelő mennyiségű és elég hiteles információt.

Természetesen megfontolnám, amiket mondanak, hiszen fontos számomra az ő véleményük, de azért reménykednék a pozitív visszajelzésekben, és hogy jó kedvvel emlékezzenek vissza erre az egészségfejlesztő és szerintem nem mindennapi kalandra (amit még lehetséges, hogy egyszer valóban meg is valósítunk ☺). Ha pedig lenne, aki máskor is újra eljönne, vagy csak megkedvelte a túrázást, na, az aztán tényleg a lehető legjobb tetőpont!

☺