

## Szervezzünk vízitúrát!

**Gulyás János**

Radnóti Miklós Gyakorló Gimnázium és Általános Iskola,  
Budapest

A vízitúrázás napjaink egyik legnépszerűbb nyári szabadidős programja. Ezt jelzi, hogy az 1980-as évek szinte „néptelen” folyóit túrázóktól nyüzsgő, sokszor indokolatlanul hangos vízfelületek váltották fel. A vízitúrázás népszerűségének magyarázata magában a túrában rejlik: aránylag olcsó, jó hangulatban, napozva, fürödve, sportolva tölthetjük időnket barátainkkal, ismerőseinkkel, miközben megismerjük az ország egy részét. Önbizalmat ad, amikor elmondhatjuk: „a harmadik napon 38 kilométert eveztünk szakadó esőben, és itt vagyunk, túléltek”. Barátságok, emberi kapcsolatok alakulnak ki az együtt töltött örömteli, bár néha nehéz napok alatt.

**B**  
**2.2**  
1

Tartalom	Oldal
<b>1. A vízitúra-szervezés alapjai</b>	2
<b>2. Előkészületek</b>	5
<b>3. Felszerelés és csomagolás</b>	8
<b>4. A túra testközelből</b>	10
<b>5. Egészségügyi és baleset-megelőzési kérdések</b>	15
<b>6. Hazautazás és zárszó</b>	17
<b>7. Mellékletek</b>	18

*„Hogyan fizethettem azért, hogy fázzak, dolgozzak, koszos legyek, homoktól sercegő kenyeret egyek, tele legyek csípésekkel, hólyagos legyen a fenekem és a tenyerem?”*

## **1. A vízitúra-szervezés alapjai**

### **Ki szervezzen vízitúrát?**

Létezik egy ritka embertípus, a „homo táborszervező”. Legfőbb jellegzetessége, hogy gyakran hónapokat tölt el valamilyen tábor szervezésével gyerekek, felnőttek, barátok vagy ismerősök részére. Fő célja, hogy mindenki jól érezze magát. Aki vezényelt már le a tábort, vagy felmerült benne, hogy szívesen belevágna, az kétségkívül alkalmas vízitúra szervezésére is. Természetesen szeretni kell a vizet, az evezést, a sátrazást, a nomád életet.

A vízitúra szervezését – és főként a vezetését! – természetesen meg kell tanulni. **Aki először szervez** ilyen, **mindenképpen vigyen magával képzett túravezetőt**. Ha az első túra lebonyolítása után még mindig úgy gondoljuk, hogy további túrákat is szívesen szerveznénk, sőt vezetnénk is, akkor cikkünk alapos tanulmányozása mellett szerezzük meg a vízitúra-vezetői igazolványt. A Magyar Természetbarát Szövetség honlapján (<http://www.termeszettjaro.hu>) megtalálhatók a tanfolyamokkal kapcsolatos információk. Természetesen a papír birtokában is hasznos a segítség még néhány évig.

### **Milyen típusú túrát szervezhetünk?**

A tapasztalt vízitúrárosok tudják, hogy nincs két egyforma túra. A szervező-vezető személye, a vele tartó csapat összetétele, a folyó, az időjárás (fursamód a rossz idő legtöbbször pozitívan) befolyásolja a hangulatot, az átélt élményeket.

A szervezéshez, lebonyolításhoz olyan segítséget próbálunk adni, amely minden esetben alkalmazható. Az, hogy az általunk leírtak felhasználásával milyen túra kerekedik ki a végén, a homo táborvezetőn és segédein múlik. A szinte közhelyszámba menő általános elvek ellenére minden tábor egyszeri és megismételhetetlen. Biztosak lehetünk benne, hogy az idej túra nem lesz pontosan olyan, mint a tavalyi.

A szervezés szempontjából alapvetően három csoportba oszthatjuk a túrákat.

- *Vízitúra-szervező cég által szervezett túra*

A túrát szervező kolléga szempontjából ez a legkényelmesebb megoldás. Feladata „mindössze” a túra útvonalának kiválasztása, a megfelelő cég kiválasztása, a jelentkezőktől a részvételi díj begyűjtése, az oda- és visszautazás megszervezése.

Miután sikerült kiválasztani a megfelelő céget, ők **biztosítanak egy túravezetőt**, aki a vízen dirigálja a csapatot. Természetesen mindennap meg kell állapodnunk vele a napi menetrendben. **A szervező cég intézi a táborhelyek lefoglalását, a túra idején autóval szállítja a csomagjainkat, és meleg vacsorával vár bennünket**, bár természetesen azt is megbeszélhetjük velük, hogy egy-két alkalommal a csapatunk főzzön magának bográcsos vacsorát. A legtöbb esetben a szükséges felszerelést is biztosítja a cég.

*Előnyei:* megkönnyíti a szervezést, jelentősen megnöveli a csapat és a táborvezető szabadidejét, elegendő időt ad a túra útvonala mentén található nevezetességek, érdekességek megismerésére, egyéb programokra.

*Hátránya:* ez a legdrágább túratípus.

Az ilyen jellegű túra egyik olcsóbb válfaja, mikor a túraszervező cég az étkezést nem biztosítja, azonban minden egyéb szervezési feladatot átvállal tőlünk (például táborhelyek, kempingek kiválasztása, lefoglalása, segítség a vásárlásban).

- *Önellátó vízitúra kísérőautóval*

Egy ilyen túrán a bérbeadó cég az indulás helyén átadja a hajókat, majd utolsó nap átveszi azokat, ezt leszámítva minden feladat a túrát szervező és vezető kollégára, valamint a résztvevőkre hárul. **A kísérőautó szerepe a csomagok egy részének szállítása, bevásárlás, betegszállítás.** Ez nagyban megkönnyíti a dolgunkat, ugyanakkor folyamatos alkalmazkodást, egyeztetést igényel. Megnehezíti a táborhely rugalmas megváltoztatását, és szinte lehetetlenné teszi a nomád táborhely igénybevétele.

- *Önellátó vízitúra kísérőautó nélkül*

A vezető és a résztvevők szempontjából ez a legnehezebb túra, hiszen a csapat a teljes felszereléssel az indulástól a megérkezésig magára van hagyva, beleértve a bevásárlást is.

### Milyen folyóra érdemes vízitúrát szervezni?

Túrát elvben minden olyan folyóra szervezhetünk, amelyen a hajónk elfér. A teljesség igénye nélkül felsoroljuk a legnépszerűbb célpontokat: Tisza (főként Tiszabecs és Tokaj közötti szakasza), Duna, Hernád, Rába, Bodrog, újabban a Sajó, a határátkelés egyszerűsödésével egy csallóközi vagy Vág-túrát is könnyű megszervezni. **A folyó kiválasztásánál alapvető szempont a résztvevők tapasztalata.** Kezdő vagy kevésbé gyakorlott túrázóknak a Tiszát, Bodrogot és a Mosoni-Dunát ajánljuk. A Dunát mérete, a nagy hajóforgalom és a kőszórások teszik veszélyessé. A Rába és Hernád kifejezetten nehéz víznek számít, ezért csak gyakorlott csapatoknak ajánljuk. Szörnyű látvány a Rábán a kezdő csapatok törött hajóit és elúszott felszerelését szemlélni. A Sajó a két kategória közti átmenetet képviseli, de ez nem jelenti azt, hogy kezdőknek erre a folyóra szervezzünk túrát.

### Milyen hosszúságú túrát szervezzünk?

Amikor először szervezünk vízitúrát, szerencsésebb egy 6-7 napos programot összeállítani. Ha már van némi tapasztalatunk, és nem teljesen kezdő csapattal kelünk útra, akkor a 10-12 napos túrák az ideálisak, mert mindenki jól elfárad a végére, de még senki sem esik össze a kimerültségtől. Természetesen lehet nagyon hosszú túrát is szervezni, de csak rutinos csapatnak. Egy 25 napos Donaueschingen–Budapest túra a Dunán komoly megterhelést jelent.

### Mekkora létszámú túrát szervezzünk?

Láthatunk a folyókon két-három hajóból álló csapatot kevesebb mint 10 emberrel, de előfordul a 180 fős túra is. Kezdő túraszervezőnek **a 20-30 fős létszámnál nagyobb csapatot nem ajánljuk.** Egy ekkora csapat még nagyon jól átlátható, összefogható, este mindenki le tud ülni a tűz köré. Nem fordulhat elő, hogy a túra végén azon gondolkodjunk, „kivel nem beszéltem az elmúlt tíz nap alatt”. Később, ha már nagyobb a rutin, és híre megy szenzációs túráinknak, emelhetjük a létszámot, de az ideális akkor is a 30 alatti marad.

A továbbiakban egy diákok számára tervezett, önellátó vízitúra megszervezéséhez adunk segítséget. Bár diákokról fogunk beszélni, azt gondoljuk, hogy bármilyen csapat esetében hasznosak lehetnek az itt leírtak.

## 2. Előkészületek

### Az útvonal és a túra időpontja

Miután eldöntöttük, hogy melyik folyóra megyünk, meg kell terveznünk a túra útvonalát. Ki kell választanunk a lehetséges táborhelyeket a közöttük lévő távolság figyelembevételével. Egy-egy ritka kivételtől eltekintve nem érdemes 15 kilométernél rövidebb, 40 kilométernél hosszabb távolságot tervezni egy napra. A csoport életkorától, fizikai állapotától függően a napi 20-30 kilométer az ideális, hiszen így marad idő megnézni a nevezetességeket, fürödni egy jót. A napi távok megtervezésénél természetesen figyelembe kell venni a folyó jellegét is (például sodrás okozta nehézségek, átemelések). Egy hosszabb túra esetén 3-5 nap után iktassunk be pihenőnapot.

A leendő táborhelyek ismeretében feltétlenül ellenőrizzük, hogy az adott településen, kempingben mikor lesz a nagy nyári rendezvény (például búcsú, sörfesztivál, rockfesztivál, motorostalálkozó, halas napok), hiszen ma már minden településen rendeznek sokakat vonzó eseményeket. Ezek ismeretében tudjuk kiválasztani a legjobb időpontot.

### A táborhelyek

A táborhelyeknek nem feltétlenül kell kempingben lenniük, egy, esetleg két éjszaka a „vadásban” általában maradandó élményt nyújt a résztvevőknek. A túraszervező feladata, hogy a nomád táborhelyeken fokozottan figyeljen a környezet megővésére. A kempingekben szoktak (szoktak?) takarítani, szemetest üríteni, van WC (de annak hiányában egy kis alapterületű, magas építésű, gödör fölé emelt faház biztosan!). A vadásban eltöltött éjszaka után olyan állapotban kell hagyni a partot, hogy az utánunk jövők legfeljebb lábnyomokat találhassanak! Ha ezt nem tudjuk vállalni, akkor csak kempingben szabad megszállni.

A vízitúrásokat váró kempingek általában elég egyszerűek, persze vannak üdítő kivételek. Az árak nem mindig tükrözik a szolgáltatások színvonalát. A kempingek felderítése az egyik célja a túrabejárásnak.

A pihenőnap kiválasztását az időbeosztáson kívül a táborhely is befolyásolja. Feltétlenül olyan helyre szervezzük, ahol a csapat kellemesen töltheti el az evezésmentes napot, mi pedig jól és kényelmesen tudjunk vásárolni. Sajnos ez a két szempont nem mindig elégíthető ki egyszerre.

### Túrabejárás

Nagymértékben megkönnyíti a szervezést, ha autóval végigjárjuk az útvonalat, mert látjuk a kempingeket, megismerkedhetünk vezetőivel, és előre megállapodhatunk a szállás díjában. Fel tudjuk keresni az élelmiszerbolt vezetőjét, jelezhetjük érkezésünket. A telefonszám megszerzésén kívül tisztázhatjuk, hogy milyen élelmiszerek beszerzésére van lehetőségünk. A személyes találkozás nagyon sokat számít, jelentősen növeli a bizalmat. A telefonszám azért is fontos, mert túra közben módosíthatjuk rendelésünket.

**Az élelmiszerboltok vezetőivel** túrabejárás nélkül is **fel kell vennünk a kapcsolatot**. Képzeljük el ugyanis a következő szituációt: váratlanul megérkezünk 30 éhes kamasszal egy 200 lakosú faluba. Vaj, konzerv ugyan van nálunk, de kenyerünk nincs. Az egyetlen bolt a kocsmával közös épületben található. Az erre a napra pontosan kiszámított mennyiségű kenyeret a helybeliek már reggel elvitték, hiszen nekik rendelték. Ezzel katasztrófhelyzet alakul ki, valamint súlyos bűneset forog fenn, mert megszegtük a táborozás egyik alaptörvényét: **Gyerek éhes nem maradhat**. (Tűzoltásként ilyen esetben talán működik a májkrémes háztartási keksz.)

### A hajók bérlése

Vízitúrát bármilyen hajóval szervezhetünk, de a legkényelmesebb és legkönnyebben kezelhető a kenu. Ha lehetséges, akkor azonos típusú kenekkel induljunk, mert ezek közel azonos tempójú haladásra képesek. A hajók bérléséhez rengeteg céget találhatunk az interneten, ha rákeresünk a „vízitúra” kifejezésre. A cég kiválasztásánál ne csak a hajók árára, hanem a szállítási költségekre is figyeljünk. Érdekes az útvonal közelében telephellyel rendelkező céget választani.

### Az utazás megszervezése

Sok esetben nem egyszerű az indulási hely megközelítése. Jól bevált módszer, ha az út legnagyobb részét vonattal tesszük meg. A vonaton jobban elfér a csapat és a csomagok. Ha nem tudunk végig vonattal utazni, vagy nagyon sokszor át kell szállni, érdemes egy nem túl hosszú szakaszra autóbust rendelni a helyi Volán-társaságtól.

A kényelmes hazautazás megszervezésére, ha lehet, még több gondot fordítsunk, mert a fáradt emberek sokkal nyugösebbek. Nem jó a kellemes napokat egy szörnyű utazással befejezni.

A közös felszerelés leszállítását általában a kísérőautó végzi. Akkor is kell azonban fuvart szerveznünk a közös felszerelés leszállítására, ha nincs kísérőautó a túrán. A felszerelésről a későbbiekben szólnunk.

### A részvételi díj kiszámítása

Amikor ismerjük a hajóbérlés, a kempingek, az utazás, az ellátás és az alkalmasint igénybe vett vízitúra-vezető költségeit, egyszerű összeadással és osztással kiszámíthatjuk a részvételi díjat. Az ellátáshoz szükséges részt a *Tábori receptgyűjteményben* szereplő (M1 jelzésű mellékletünk) élelmiszeradagok aktuális áraiból kalkulálhatjuk ki. A kiszámolt összeghez mindenképpen tegyünk hozzá valamennyi vésztartalékot, amit a túra végén visszaadhunk a résztvevőknek, illetve annak egy részéből a közös felszerelést bővíthetjük.

### A túra meghirdetése

Komolyan csak akkor hirdethetjük meg a túrát, ha már ismerjük az útvonalát, időpontját és részvételi díját. A meghirdetésnél egyértelműen jelezni kell a részvétel feltételeit, a fizetési határidőket. A legtöbb esetben a hajóbérlés, a vonatjegy megváltása, felszerelés megvásárlása miatt már a túra megkezdése előtt költünk a beszedett részvételi díjakból. Nagyon pontosan le kell írni, hogy viszszaadása esetén mikor mennyi pénzt tudunk visszaadni.

### Néhány további fontos apróság

A résztvevőktől szerezzük be **taj-kártyájuk fénymásolatát**, hogy legalább nekünk meglegyen. Előfordulhat, hogy szükség lesz rá.

Mindenkitől kérjünk úszómesteri igazolást arról, hogy tud úszni. Természetesen ez nem sokat segít egy nagy folyó közepén beborult hajó esetén. Ha lehetőség van rá, személyesen **győződjünk meg mindenki úszástudásáról**. Az uszodák úszómesterei általában jogosultak az igazolást kiállítani. Egy kisebb településen az igazolás megszerzése komoly nehézséget okozhat. Ilyen esetben mindenképpen a szervezőnek kell ellenőriznie a résztvevők úszástudását, például egy strandon.

A gyengén úszóknak béreljünk **mentőmellényt**, általános iskolásoknak tegyük kötelezővé a használatát! A hajókat bérbeadó cégek általában kölcsönöznek mentőmellényt is, természetesen ezt bele kell kalkulálnunk a költségekbe.

### 3. Felszerelés és csomagolás

#### A közös felszerelés

A felszerelés beszerzése, illetve összeszedése is az előkészületek közé tartozik. Az első két-három évben nem törekedhetünk minden eszköz azonnali megvásárlására, mert nagyon megdrágítaná a túrát, de odafigyeléssel szép lassan minden beszerezhető. Amíg nem rendelkezünk a megfelelő felszereléssel, ismerősöktől, barátoktól kell kölcsönkérnünk.

Az alábbi felsorolás egy önellátó túra általunk legfontosabbnak tartott eszközeit tartalmazza:

- Bográcsok (a főétel és külön a tea részére, lehet három is, mert egymásba rakva nem foglal több helyet), bográcsállvány
- fakanalak, szedőkanalak
- nagy, körülbelül 50 cm × 50 cm méretű vágdalódeszkák (ezeket érdemes rétegelt lemezből barkácsboltban levágtatni)
- megfelelő kések és élező
- vízeskannák, ládák (műanyag gyógyszeres ládák és hűtőládák), nagyméretű tálak
- mosogatófelszerelés
- tésztaszűrő (e célra fehér szúnyoghálót ajánlunk)
- egészségügyi csomag
- 1 10 literes műanyag szemeteszsákok a táborozás során keletkező hulladék tárolására
- erős „sitteszákok” a résztvevők holmijainak becsomagolásához
- minden hajóra legalább egy darab, 4-5 méter hosszú kikötő kötél
- Ezenkívül fontos, hogy legyen nálunk a tűzifa gyújtéséhez és felvágásához szükséges felszerelés, minimum egy fűrész és egy balta.
- A tűzgyújtáshoz érdemes gyertyát vagy külön erre a célra gyártott gyújtóskockákat vinnünk, hiszen esős időben is tüzet kell gyújtanunk.

#### A résztvevők kötelező felszerelése

- sátor (természetesen nem fejenként egy), hálósák, polifoam
- sapka (nap ellen), esőköpeny
- 2 fürdőruha
- 2 garnitúra meleg öltözet
- valamilyen cipő, vízálló papucs vagy szandál
- hőálló pohár és mélytányér, kanál, bicska, konzervnyitó
- zseblámpa
- kulacs vagy valami hasonló



- szemüvegeseeknek tartalék szemüveg és zsinór a szemüveg „biztonsági rögzítéséhez”
- fényvédő krém
- iratok (taj-kártya másolata, diákigazolvány)

### Ajánlott felszerelés

- Valamilyen párna az ülésre, mert a popsi egy idő után nagyon fog fájni (kivéve a túravezetőjét, mert az övé soha nem fáj).
- Nagyon mulatságosan fest, de a tenyerek feltörése ellen hasznos a bicikliszesztyű.

### Csomagolási alapelvek

A csomagolást jelentősen befolyásolja, hogy van-e kísérőautó, és annak mekkora a szállítási kapacitása. A résztvevők szempontjából kétféle csomag létezik:

Az egyik fajta semmilyen körülmények között sem lehet vizes (hálósák és egy garnitúra meleg öltözet, mobiltelefon, ha valakinek nagyon a szívéhez nőtt). Ennek kell a kísérőautóba vagy a biztosan vízhatlan csomagba mennie.

A csomagok másik csoportjába tartozik minden, ami nem tartozik az elsőbe. Tudjuk, bosszantó, ha vizes lesz, de egy kellemetlen „baleset” így nem fogja tönkretenni az éjszakánkat és a következő napunkat.

### A csomagolás technikája

Meg kell értetnünk a diákokkal, hogy akkor sem hozhatnak túl sok mindent magukkal, ha autó kíséri a csoportot. **A kötelező felszerelésen kívül tényleg csak azt hozzák el, ami a személyes jó hangulatukhoz nélkülözhetetlen.** Kísérőautó hiányában a kötelező felszerelésen kívül szinte semmi mást, bár hihetetlenül sok „cuccot” el lehet vinni egyetlen kenuban.

A nélkülözhetetlen vízhatlan csomagolásra legalkalmasabb egy **30 literes műanyag hordó**, ami a nagyobb műanyagboltokban és mezőgazdasági boltokban kapható. A hordóba a semmilyen körülmények között el nem ázható felszerelés kerül, és ami még befér. A hordót reggel lezárjuk, és este nyitjuk ki legközelebb. Nem rakunk bele olyat, amire napközben szükségünk lehet. A hordó használata akkor is kényelmes, ha autó szállítja, mert éjszakára nem kell a sátorba vinni, és a benne lévő holmik védve vannak a harmattól és esőtől.

Sokszor előfordul, hogy nem fér bele minden a műanyag hordóba, ezeknek a holmiknak célszerű **erős műanyag zsákokat (sitteszák)** vásárolnunk. Hívjuk fel a figyelmet a pakolásnál arra, hogy

az ebbe rakott felszerelés elázhat, mert a zsák kiszakadhat, vagy mert nem jól kötik be. (Tehát a diákok ne a hálózást csomagolják a sitteszákba, mint ahogy erre rendszerint igen nagy hajlandóságot mutatnak). Ezt a zsákot sem nyitogatjuk napközben.

Kell egy olyan **táska vagy maximum 5 literes (zárható) műanyag festékesvödör** is, amiben a napközben szükséges holmikat viheti a túrázó (fényvédő krém, csoki, sapka, egyéb apróságok).

## **4. A túra testközelből**

### **4.1 Az utazás és az első nap**

Miután a közös felszerelést ellenőriztük, és a szállítóautó elindult, figyelmünket a csapatra fordíthatjuk.

Az induláshoz a gyülekező időpontját úgy adjuk meg, hogy legyen időnk ellenőrizni a csapatot. Első túrázóknál **rá kell kérdezni a felszerelés, pénz, iratok meglétére**. Utazás közben elkészíthetjük a **hajóbeosztást** (ki, kivel kerül egy hajóba) és a különböző **feladatkörök elosztását** (bográcsmosás, mosogatás, kajakészítés, őrség, fagyűjtés, favágás). Remélhetőleg zökkenőmentes utazás után érkezünk meg az indulási helyre. Az első nap programját nagyban befolyásolja, hogy teljesen kezdő vagy csak részben kezdő csapattal van-e dolgunk.

**Teljesen kezdő csapat esetén** a kiválasztott kormányosoknak **meg kell mutatni a kenu kormányzásának alapfogásait, majd gyakorolniuk kell**. Ez egy nagyon nehéz feladat. Miután a kormányosok már valamennyire tisztában vannak feladatukkal, leendő legénységükkel együtt szálljanak vízre. Szánjuk rá az egész délutánt erre a gyakorlásra. Az a legszerencsésebb, ha kezdő csapatnál még egy napot töltünk az indulás helyén, és gyakorolnak a diákok. Sajnos ez az időkorlátok miatt nagyon ritkán lehetséges. Mivel ezt a gyakorlást csak az indulás helyén végezhetjük, az ott lévő folyószakaszon vagyunk kénytelenek gyakorolni.

Este tartsuk meg a minden táborban szokásos eligazítást, amikor ismertetjük a tábor rendjét, a lehetőségeket és az elvárásokat.

## 4.2 Napirend

A napi menetrendet mindig előző nap kell véglegesíteni. Vacsorakészítés közben végiggondolhatjuk és megbeszélhetjük a másnapi programot. El kell döntenünk, hogy mikor akarunk a következő táborhelyre érkezni. Ettől az időponttól számoljunk visszafelé. A megérkezés időpontjából és a másnapi távból, a tervezett megállókból tudjuk meghatározni az indulás és az ébresztés időpontját.

A napközbeni megállók helyét kevés kivételtől eltekintve (tilos például kikötni Szob fölött a Duna bal partján, mert Szlovákia területéhez tartozik) csak a part viszonyai befolyásolják. **A vonatkozó jogszabály szerint bárhol megállhatunk.** Az csak a túrázók kulturáltságának köszönhető, hogy a konfliktusok kerülése végett nem kötnek ki magántelken.

### Reggel és reggeli

Az ébresztő időpontját a tervezett indulási időponthoz kell igazítanunk. Jól működő tábor esetén **az ébresztőtől a vízre szállásig két óra bőven elegendő** (ezt befolyásolhatja az időjárás, esőben például ez az időtartam jelentősen lerövidül). Amennyiben reggel vásárolnunk kell, vegyük figyelembe, hogy mennyi időt töltünk a boltban, mikor érünk vissza a táborba.

Ébresztőre forraljunk vizet, amiből lehet kávézni, illetve teát készíteni. Nagymértékben növeli a komfortérzetet egy jó (füstös) kávé, citromos tea. A beosztott segítőkkel (nekik kicsit korábban kell kelni) gyorsan készítsük el a reggelit, amit az ébredőzők lassan elmajszolnak. Ne sürgessünk senkit, az első órát szánjuk az ébredésre, ez bőven megtérül, ráadásul jó nézni a beszűkült szemű embereket, amint mindenfélét próbálnak mesélni. Délben érdemes megkérdezni, hogy mire emlékeznek a reggeli eseményekből.

### Vízreszállás

A reggeli békés, nyugodt percei után (ez a túraszervezőre és közvetlen segédeire nem vonatkozik, mert ők folyamatosan dolgoznak, és eleve 1-1,5 órával korábban kelnek) kulturáltan, de határozottan kezdjük biztatni mindenkit a csomagolásra, sátorbontásra (ha lehet, ne lépjük túl a 130 decibelt). A személyes holmik összekapcsolása mellett **a közös felszereléssel is törődnünk kell.** Tisztában kell lennünk azzal, hogy amikor a hajók már bepakolva az indulásra várnak, a parton elhagyott felszerelési tárgyak hevernek szerteszét (az idő múlásával egyre több). Nem a szemérről beszélünk, mert azt minden csapat mindenhol és mindenkor összegyűjti, majd a kijelölt helyre teszi, vagy ennek hiányában a legközelebbi szemetesig utaztatja. Az elhagyott tárgyakat összeszedetjük és elszállítjuk.

### **A vízen**

Indulástól a következő táborhelyre való megérkezésig nem a táborozás, hanem a vízi közlekedés szabályait és szabályszerűségeit kell követnünk.

Amikor végre az összes hajó elindult, érdemes egy hosszabb távot megtenni pihenő nélkül, de soha ne a megtett kilométereket számoljuk, hanem az órát nézzük. Reggel, **az első pihenőig megállás nélkül haladhatunk akár 1–1,5 órát is**, ha nincs elviselhetetlen kánikula. Tizenegy óra után azonban mindenképpen **tartsunk pihenőt 30–50 percenként**. Nem kell feltétlenül kikötni, pihentető az evezés nélküli „csorgás” is. A kikötésekkel óvatosan bánjunk, mert a legrövidebbnek szánt ötperces kikötés is legalább 20 perc lesz. Nagyobb csapat esetén beláthatatlanul hosszú. Ezzel együtt időnként ki kell kötni, az elzsibbadt feneket fellazítani és egyéb biológiai szükségleteket is ki kell elégíteni.

#### *Haladás a vízen*

**Nagyon fontos, hogy tartsuk együtt a csapatot.** Számtalan túrázó társaságot látni, ahol a hajók sok-sok kilométeren szétszóródva haladnak. Ez rendkívül felelőtlen és helytelen gyakorlat, mert ilyen esetben nem tudunk segíteni, ha társaink bajba kerülnek. Pihenő vagy kikötés után nem tudunk időben elindulni, mert a lemaradt hajók akkor érkeznek, amikor már indulnánk. A hátul haladó hajók legénysége egyre lassabban fog evezni, végtelenül elnyújtva a legkönnyebbnek ígérkező napot is. A közösségformálás szempontjából is rossz, ha hármasával, négyesével szétszóródik a tábor.

A hajók együtt tartásának az a módja, hogy a túravezető folyamatosan figyeli a többi hajó mozgását. Egyrészt nem enged előre senkit, másrészt ha látja, hogy egyesek kezdenek lemaradni, visszavesz a tempóból. Amennyiben valamelyik legénység képtelen az elvárható sebesség tartására, vállalnunk kell az átrendezés népszerűtlen feladatát.

#### *Megjegyzés*

Különösen a nehezebb kis folyókon elemi érdekünk, hogy ne szakadjon szét a csapat. Itt érdemes a hajóknak egymás után „libasorban” haladni és olyan távközöket tartani, hogy lássák, a következő kanyarban az akadályok mellett hogyan és hol megy el az előttük lévő hajó, de ugyanakkor legyen elég hely ahhoz, hogy adott esetben meg tudjanak állni (ne fussanak rá az előttük haladóra). A csapat szétszóródása ilyen vízen azt jelenti, hogy a lemaradókkal megszakad a vizuális kontaktus, ők nem látják, hol kell menni, ami a tapasztalatlanabb kormányosok és legénységük számára rémálommá teheti az utat. (A túravezetőnek szintén.)

## A következő táborhelyre érve

Megérkezés után figyeljünk arra, hogy a csapat ne széledjen szét. Ilyenkor mindenki hajlamos elballagni a büfébe, vagy elrohanni a zuhanyozóba („Nekem még legyen meleg víz!”), vagy egyszerűen leheveredik, mert fáradt. Az első naptól kezdve érzük el, hogy először álljon a tábor, és utána menjenek a résztvevők a saját dolgaik után.

A rendelkezésre álló helytől függően igyekezzünk a lehető legzártabb táborot létrehozni. Jól mutat és bizonyos fokú biztonságot is jelent, ha a hajókkal körberakjuk a táborot. Amikor mindezzel készen vagyunk, kezdhetjük a vacsora elkészítését.

### 4.3 Étkezések

A túra étrendjének összeállítása művészi alkotómunka. Legyen változatos, a hozzávalókat be lehessen szerezni, ne romoljon meg a felhasználásig, legyen elég tápláló, és az sem baj, ha ízlik a csapatnak.

#### *Hideg étkezés*

Ha rendelkezünk az élelmiszerbolt telefonszámával, bárhol rendelhetünk reggelire tejet, kiflit, a gyerekek akár másnaponta szívesen fogyasztják. Beszerezhetünk vékonyra felszeletelt száraz szalámit, amit ebédre elkészíthetünk szendvicznek.

Reggelire sokan szeretik a vajas-lekváros kenyeret is. Bár munkáigényes, nagyon finom tojáskrém, körözöttet vagy egyéb túrókrém lehet készíteni. Ez utóbbiakat csak reggelire, ha nem rendelkezünk megfelelő hűtőkapacitással. A hideg ételek választékát bővítik a halas, „parihalas”, „gyíkhúsos” és „májrémes dzsamák”. Ezek tulajdonképpen a nevet viselő konzervekből fűszerek és margarin felhasználásával készülő pástétomok. Külön kuriózum és csak igazán jó csapatnak adható, annak is csak jutalomként, a hagymás zsír.

#### *A hagymás zsír*

Ínyenceknek készíthetünk hagymás zsírt. Előző este, vacsora után a parázs melegen megsütjük a füstölt szalonnát bográcsban (ez a pörcc). A pörccöt tálkába kiszedjük, és a sok éhenkórász elől gondosan elrejtjük (az annalesek számtalan titokzatos pörcceltűnésről tudnak). A bográcsban maradó zsiradékban a karikára vágott hagymát megfonnyasztjuk. Reggelre a kihűlt anyag nagyszerűen kenhető. Kenyérre kenve, a pörccel és némi paradicsommal szolgáljuk föl ezt a rendkívül ízletes, energiában gazdag táplálékot. A korai időpontra való tekintettel adagolásával bánjunk óvatosan!

*Meleg étkezés*

Természetesen a paprikás krumpli, pörkölt (nagyon drága), lecsó, gulyásleves mindenki számára ismerős bográcsos étel. Bográcsban készíthető azonban rizs, rakott krumpli, lencsefőzelék, makaróni és minden, ami eszünkbe jut. A rántott hús elkészítése is inkább időigényes, mint lehetetlen, de süthetünk lángost, tócsnit is.

**4.4 Nevelési célok**

Nyári táborról lévén szó, ne akarjuk a diákokat folyamatosan nevelni.

Egy önellátó túrán **mindenkinek rendszeresen részt kell vennie a tábor körüli munkákban.** Ennek beosztását, megszervezését még indulás előtt ki kell találnunk. Lehetőség szerint kerüljük a nemek szerinti feladatmegosztást. Bármelyik fiú tud zöldséget pucolni vagy kenyeret kenni, és négy vagy hat lány könnyedén futkározik egy olyan hajóval, amit általában a fiúk cipelnek. Tapasztalt táborvezetők tudják, milyen jó hangulata van annak, amikor hatan-nyolcan körben ülve készítik elő a vacsorát.

Az elvégzendő munkák a teljesség igénye nélkül: hajócipelés, a közös felszerelés rendberakása, fagyűjtés, favágás (veszélyes!), reggeli, ebéd, vacsora elkészítése, mosogatás, bizonyos esetekben őrség.

Egy vízitúra fizikailag és idegileg is fárasztó, kiváló alkalmat teremtve ahhoz, hogy **a résztvevők segítsék egymást.** Ezt persze nem lehet prédikálva elérni, de kellő tapintattal bárki rávezethető.

Nagy szónak tűnhet itt **a környezetvédelem,** de ez is része a túrának. A legegyszerűbb alapszabály, hogy minden megállót, táborhelyet az eredeti állapotában hagyunk el. Néhány nap alatt rászoktatható a csapat erre, még akkor is, ha időnként kifejezetten kellemetlen szemetet szállítani a hajóban. Fontos, hogy szappannal, tusfürdővel nem mosakszunk az élővízben, még akkor sem, ha nem kempingben táborozunk, és nincs zuhanyzó.

## 5. Egészségügyi és baleset-megelőzési kérdések

Egy vízitúrán a résztvevők nomád körülmények között élnek, a szokásos hétköznapi viszonyaikhoz képest. Valami csoda folytán egy egészséges szervezetben beindul valamilyen védekező reakció, és gond nélkül elviseli, akár két-három hétig is, ezeket a körülményeket. Az idő előrehaladtával azonban egyre fáradtabbak a résztvevők, és előfordulhatnak problémák, hányás, hasmenés, napszúrás, leégés, különböző sebek a kézen és a lábon.

A túraszervező és a túravezető az esetek többségében nem orvos, és fontos, hogy ne akarjon orvos lenni. Néhány betegség tüneti kezelését vállalhatjuk, de **ha nem múlnak a tünetek, azonnal orvoshoz kell fordulni, vagy a beteget haza kell küldeni.**

Az evező által feltört tenyerek fájnak. Amíg evezőt markolnak, lassú a gyógyulásuk. Súlyosabb esetben feltétlenül alkalmazzunk kötést, de éjszakára tegyük szabaddá a sebeket. Az egészségügyi csomagban mindenképpen legyen velünk hámképző krém.

A fenekék ülés általi megnyomoritása jelentősen csökkenthető megfelelő párnák használatával.

### 5.1 Anyagcsere-problémák

A **székrekedés** tipikus jelenség egy táborban, zömmel pszichés eredetű, de oda kell rá figyelni. Ha a táborvezető férfi, legyen a csapatban egy olyan hölgy, akihez a lányok ezzel a problémával fordulhatnak.

A **hányás, hasmenés** sok betegség tünete. Vízitúrákon a fő kiváltó okok a szokásosnál nehezebb táplálék, a kimerültség (általában a túra második felében fordul elő), napszúrás. Ha a beteg állapota nem javul egy nap alatt, akkor orvoshoz kell vinni, és sajnos haza kell küldeni. Fontos, hogy ne essünk pánikba, ha egy vagy két gyerek hányásra, illetve hasmenésre panaszkodik.

A túrán elkerülhetetlenek a kisebb sérülések, a nagyobb balesetek pedig odafigyeléssel elkerülhetők. Az egészségügyi problémák miatt legyen nálunk egészségügyi csomag, amelynek összeállításához kérjük hozzáértő személy segítségét!<sup>1</sup>

1 A *Táborozni készülünk – Biztonsági és higiéniai előkészületek* (D 3.1) cikkünk M3 mellékletében található javaslat az egészségügyi csomag összetételére.

## 5.2 Higiéniá

A legtöbb problémát a nap és a víz szokta okozni. A nap elleni védekezésről később még szót ejtünk. A víz okozta problémákat azzal csökkenthetjük, ha legalább 10 percig forraljuk a vizet, mielőtt teát vagy kávét készítünk. A vizeskannákat legalább háromnaponta Neomagnollal vagy vele egyenértékű szerrel fertőtlenítsük. Mindezek mellett is a kannákban tárolt vizet inkább csak főzésre használjuk. Hiába használunk vezetékes vizet, a nagy melegben, a műanyag kannákban nagyon gyorsan képesek a bacilusok szaporodni. A résztvevőket figyelmeztessük, hogy kulacsaikat rendszeresen mossák ki. Érdeemes a túra költségvetésébe beleszámítani naponta, fejenként fél liter ásványvizet. Olcsóbb, mint taxival orvoshoz vinni a beteget.

A főzéshez használt eszközöket gondosan kell mosogatni és nem szabad vizesen elcsomagolni. Gondoljunk arra, hogy esetleg 6 órát áll egy műanyag zsákban a napon, esetleg az 50 °C belső hőmérsékletű kísérőautóban.

## 5.3 Biztonság a vízen

Az előkészületeknél már leírtuk, hogy a túra előtt meg kell győződnünk a résztvevők úszástudásáról, és akinél szükségesnek látjuk, kötelezővé kell tenni a mentőmellény viselését.

Amíg nem tanulunk bele a túrázásba, **vegyük igénybe egy tapasztalt túravezető segítségét!** Ezt nem jó tanácsnak szánjuk, hanem kötelezően betartandó intelmeknek. Tudjuk, sokan félnek, hogy egy idegen esetleg beleszól a tábor életébe. Tisztázzuk vele, hogy ő a vízen segít, de a tábor menetébe nem szólhat bele.

Mindenképpen **szerezzük be a hajózási szabályzat egy példányát** (a vízi rendészet örömmel segít ebben), hogy ismerjük a folyók mentén látható jelzések jelentését. A túravezetői vizsgán ebből is vizsgázni kell.

Az első napi eligazítás során **ismertessük** (a túravezető ismertesse) **a legfontosabb hajózási szabályokat**, a teendőket egy esetleges borulás esetén. Az adott folyón milyen akadályokra lehet számítani, hogyan álljunk rá egy motorcsónak, egy nagy hajó hullámaira, van-e kikötési tilalom valahol.

Tudatosítani kell a résztvevőkben, hogy a legártatlanabbnak tűnő folyó is veszélyes lehet, nem szabad félvállról venni.

Amikor vízen van a csapat, **szigorúan be kell tartani az alá- és fölérendeltségi viszonyokat**. Minden hajó kormányosa köteles követni a túravezető utasításait, a hajó legénysége köteles betartani a kormányos utasításait. Panaszkodni kikötés után a parton lehet.



Ne hagyjuk szétszóródni a csapatot. Ha egy hajónak valami miatt ki kell kötnie, mindenképpen maradjon vele egy vagy két hajó, a többiekkel pedig várjuk be őket lassan csorogva, esetleg kikötve.

*Mire figyeljünk az evezésen kívül, amikor vízen van a csapat?*

Erős napsütésben ragaszkodjunk a sapka és póló viseléséhez. Újra és újra figyelmeztessük a résztvevőket, hogy kenjék be magukat fényvédő krémmel. Tudnunk kell, hogy a krémekben található védőanyag egy idő után elbomlik, tehát újra kell kenni. A kenés gyakorisága a krém faktorszámától függ. Erős UV B sugárzásnál egy fehér bőrű ember árnyékban (fa alatt) is leég. Egy vékony fehér póló körülbelül 7 faktornak felel meg. Mindenki szeretne leburnulni, de a hólyagos bőr nem szép.

Még indulás előtt ellenőrizzük, hogy minden hajóban legyen elegendő innivaló (akár a reggel készített tea, akár boltban vásárolt ásványvíz, egy napra akár több liter is). Figyelmeztessük a diákokat arra, hogy igyanak is a betárazott vízkészletből. A kiszáradás észrevétlenül jön, és súlyos rosszullétet, egyéb problémákat okoz.

## 6. Hazautazás és zárszó

A túra végén remélhetőleg sértetlenül és hiánytalanul leadjuk a hajókat, evezőket a megbeszélthelyen. Ezután még rá kell vennünk a csapatot a közös felszerelés rendbetételére. Utolsó este a tábortűz körül ülve és beszélgetve már erről a túráról mesélünk egymásnak.

A hazautazást próbáljuk úgy szervezni, hogy a lehető legkisebb tördéssel járjon, mert a fáradt csapat nagyon nyugós szokott lenni. A vonaton hazafelé ne vegyük rossz néven, ha diákjaink rántott húsról, esetleg pizzáról álmodoznak a sok tömény bográcsos vacsora után.

### Végezetül...

Ha Ön mindezt végigolvasta, és valamennyire magáévá tette a leírásokat, akkor jó esély van arra, hogy hamarosan sok embernek sok örömet fog okozni. Lebegjen ez akkor is Ön előtt, mikor majd a túra egy kimerítő napjának a végén mindent rendbe raktak, és fáradtan, de megkönnyebbülve várja az éjszakát. Azt az éjszakát, amiről még nem tudhatja, hogy a leple alatt érkező vihar majd mindent elmos. Ami száraz volt, elázik, ami tiszta volt, koszos lesz, hogy mást ne mondjunk. Ez kicsit bosszantani fogja, de nem lesz olyan kellemetlen, mintha nem érkezne meg a busz, amely a csapatot a vonathoz vinné.

Higgye el, hogy ősszel, amikor a túra zárásaként a nyári képeket nézegetik, már csak izgalmas történet lesz az egész. Óriz az emlékezetében olyan napot, amikor minden rendben ment? Nem, mert az unalmas. A legnagyobb élményeket mindig rendkívüli eseményeknek köszönhetjük.

## **7. Mellékletek**

### **M1** Tábori receptgyűjtemény

Többéves kísérletezgetés és gondos gyűjtőmunka után állítottuk össze ezt a tábori viszonyokhoz idomuló kis „szakácskönyvet”. Egyszerű, olcsó alapanyagokból készült, a lobogó tűz fölé függesztett bográcsnak köszönhetően tápláló és finom étkekkel csillapíthatjuk az örökké éhes vízitúrázók étvágyát.

### **M2** Túratervek

Két túra lehetséges programját ismertetjük, valamint közöljük a jelenleg rendelkezésünkre álló – remélhetőleg időtálló – információkat a pihenő- és táborhelyekről.

## Tábori receptgyűjtemény

A teljesség igénye nélkül szeretnénk közreadni néhány hideg és meleg étel általunk használatos anyagszükségletét! **Az adagok 30, átlagos étvágyú kamaszra vonatkoznak.** Étkezésenként átlagosan 3-4 kg kenyérral számoljunk. Ma már szinte mindenhol kapható szeletelt kenyér, ami kényelmes és kifizetődő. (Néha vegyünk rendes kenyeret is!) A hideg étkezésekhez lehetőleg gondoskodjunk zöldségekről is, ezek mennyiségét természetesen a túra költségvetése határozza meg.

### Hideg ételek

#### Szalámis kenyér

1 kg vékonyra szeletelt téli- vagy paprikás szalámi (bőven megéri az árát)

2 × 1/2 kg margarin

#### „Gyíkhúsos dzsama”

10 doboz vagdalt hús (gyíkhús)

1/2 kg margarin

mustár, bors, Piros Arany

2 apróra vágott közepes fej vöröshagyma (lusták vöröshagymakrémet használnak)

Elkészítése: a vagdalt húst, margarint, apróra vágott vöröshagymát elkeverjük. A felsorolt fűszerekkel ízlés szerint feljavítjuk. Kenyérre kenve tálaljuk. Ingyenceknek nagy öröme szolgál, ha „Erős Pistát” vagy más csípős fűszert mellékelünk.

#### „Májrémes dzsama”

A gyíkhúsos dzsama receptje szerint készítjük 20 doboz májkrém felhasználásával.

Szokatlan, de mindenesetre emlékezetes hatást érhetünk el némi főtt tojás és kevés fokhagyma hozzáadásával.

#### Halas dzsama

1,5 kg halkonzerv

1/2 kg margarin

mustár, citromlé, bors, igény szerint egyéb fűszer

Az adalékokból krémet készítünk. A hal markáns íze miatt nem szükséges túlzottan fűszerezni.

**Túróból kenőcs**

2 kg túró, 10-12 kis doboz tejföl

Amennyiben ez az alapanyag rendelkezésünkre áll, akkor a megfelelő fűszerek hozzáadásával a somlói galuskán keresztül a körözöttig mindent elkészíthetünk. Kényes gyomrú csapatnak a legjobb egyszerűen összekeverni. Nagyon ízletes, ha a tejföl és túró keverékét kevés fokhagymával, petrezselyemmel megbolondítjuk.

Ha a tábor környékén találunk 20-25 dkg ízletes rokfortot, azt feltétlenül aprítsuk bele. Egészen inyencek ezt az ételt a túra ötödik napján készítik az otthonról hozott és a hajóban szállított camembert sajt felhasználásával. Ebben az esetben nincs szükség fűszerezésre.

**Tej – kakaó – kifli**

A közértben előre megrendelünk fejenként 3 kiflit vagy zsemlet és fél liter tejet. A kakaóport vegyük külön, és egy edényben hidegen keverjük ki. A megmaradó tejet még 1-2 óráig szállíthatjuk. (Az esetlegesen megmaradó kifli, zsömle jelentősen emelheti népszerűségi indexünket az indulás után két órával.)

Ilyen reggeli esetén nem árt, ha van a táborban másfél-két kiló szalonna, 10-15 szem hagyma, persze csak az ízük végett.

**Meleg ételek****Túrós csusza**

3 kg csuszatészta  
25 kis pohár tejföl  
3 kg túró  
2 kg szalonna

A szalonnát kisütjük pörccnek, a túró és a tejfölt összekeverjük, majd kiosztás előtt összekeverjük a kifőzött tésztával is. Normális esetben cukorral vagy sült szalonnával adagoljuk, de rezzenéstelen arccal adhatjuk hozzá akár egyszerre mindkettőt is.

**Paprikás krumpli**

8 kg krumpli  
2 kg vöröshagyma  
3 kg szárazabb füstölt kolbász  
3-4 db 1 kg-os kiszerelésű savanyúság

Amennyiben lehetséges, akkor 1-1,5 kg paradicsom és 4-5 zöldpaprika

Fűszerek: só, színes paprika

**Spagetti**

- 3 kg spagettitészta
- 2,5 kg vagdalt hús vagy egyéb húskonzerv
- 30 doboz „májkrém méretű” sűrített paradicsom
- 10 tubus csíkos spagettikrém
- 1 guriga trappista sajt
- 1 kg hagyma
- 1 kg szalonna

Hiába van spagettikrém, egy önmagára valamit adó szakács nem közelíti meg a bográcsot oregánó, kakukkfű, bazsalikom, majoranna nélkül. (A babérlevél elfelejtése esetleg megbocsátható.)

A szalonnát csíkokra vágjuk, és tepertőt készítünk belőle. Amikor elkészült, kiszedjük a zsírból és megfonnyasztjuk a hagymát. Közben a vacsora készítői jóízűen elfogyasztják a finom tepertőt. A fonnyasztott hagymára rátesszük a húst, a spagettikrémet és a sűrített paradicsomot (ha nagyon figyelünk, a harmadik túrán már nem fog leégni a massa), majd ízlés szerint fűszerezünk.

Először a masszát készítsük el, majd a tészta következzenek! A végén keverjük össze a tésztát és a masszát. A reszelt sajtot (igazán szórakoztató a folyóparton enyhén olvadt sajtot reszelni) bőven adagoljuk!

**Lecsó**

- 1 kg szalonna
- 2 kg karikára vágott hagyma
- 8 kg paprika
- 2 kg paradicsom
- 2 kg füstölt kolbász
- 30 tojás

Són kívül más fűszert nem ajánlunk.

**Bableves**

- 2 kg bab
- 2 kg füstölt hús vagy 2 db füstölt csülök
- 2 kg sárgarépa
- 1 kg fehér répa
- zeller
- 6 kis pohár tejföl
- liszt

Fűszerek: babérlevél, majoranna, színes paprika, petrezselyem

A babot a csülökkel egy időben kezdjük főzni, így négy-öt óra alatt remek bablevest főzhetünk. Rántás helyett – a tejfölt 4-5 evőkanál liszttel kikeverve – készítsünk habarást. Mindenképpen pihenőnapon főzzük.

**Lencsefőzelék**

3 kg lencse  
2 kg füstölt kolbász  
1/2 kg szalonna  
1 kg hagyma apróra vágva  
liszt  
6 kis pohár tejföl  
ecet  
babérlevél, őrölt bors, só, színes paprika

A lencsét kiválogatás után a babérlevéllel együtt feltesszük főni.

A szalonnából pörccöt készítünk a főző csapatnak, majd a zsírján megfonnyasztjuk a nagyon apróra vágott hagymát. Amikor a hagyma kész, színes paprikát és lisztet keverünk hozzá, majd kis tűzön kicsit még fonnyasztjuk (hamis rántás). Amikor késznek gondoljuk, hígítsuk fel a lencse levével. A kész alkatrészeket és a fölkarikázott kolbászt keverjük össze és forraljuk át!

Elkészülés után egy óracsakat pihentessük, ha van rá idő. Újramelegítve tálaljuk, igény szerint tejfölt vagy/és ecetet adva hozzá. Az Erős Pistáról se feledkezzünk meg!

**Túrógombóc, ahogy mi készítjük**

Már a túra előtt felhívjuk a bolt kedves vezetőjét, hogy túrógombócot szeretnénk főzni. Kérjük meg, hogy írja le nekünk az elkészítés módját, hogy mennyi alapanyagból készítené el azt öttagú családjának. Az adagokat szorozzuk meg hattal, és rendeljük meg. A többi már magától megy. Előételnek egy jó pörköltet, esetleg chilis babot ajánlunk.

**Gulyásleves**

6 kg pulykamell vagy pulykafelsőcomb (kevésbé időigényes, mint a marha, és könnyebben beszerezhető, állítólag egészségesebb is)  
4 kg sárgarépa  
2 kg fehérrépa  
4 kg krumpli  
1/2 kg szalonna  
1 kg hagyma  
fűszerek: só, színes paprika, egész kömény

A legjobb, ha először készítünk egy pörköltalapot, majd a karikára vágott, megdinsztelt zöldségeket és a krumplit összefőzzük a hússal. Másnap bearanyozza a reggelünket, ha felforraljuk az esetleges maradékot.

**Raguleves**

6 kg pulykamell

kevés olaj

1 kg hagyma

6 kg zöldség, sárgarépa, fehérrépa, zeller, karalábé, zöldborsó, zöldbab, gomba, spárga, minden, ami elérhető

3 kg krumpli

8-8 erőleves-, marhahúsleves-kocka

Az apróra vágott hagymát olajon megfuttatjuk, majd a felkockázott húst beletesszük, és addig piritjük, míg teljesen fehér nem lesz. Ezt követően hozzáadjuk a zöldségeket, a krumplit és leveskockát, felöntjük annyi vízzel, hogy ellepje. A forrás megkezdése után 45 perccel remek levest szűrcsölhetünk. Forrás közben ne feledjük ellenőrizni, hogy nem sótlan-e.

Elképzelhető, hogy a leves után igény jelentkezik némi szalonnára. Ne feledkezzünk meg róla! (A hagymát azért nem említjük, mert az úgyis van.)

## Rajka–Győr túra a Mosoni-Dunán

A Mosoni-Duna aránylag gyors, de nem veszélyes folyó (ha ezt egyáltalán ki lehet jelteni egy folyóról). A tiszta vizű, kellemesen kanyargós, szigetekkel tűzdelt vízen csodálatos növény- és állatvilág vár bennünket. A községek tiszták, rendezettek, a boltok jól elláttak (persze itt is rendelni kell), a táborhelyek kulturáltak.

### 1. nap

Utazás Rajkára, ahol kiváló táborhely található WC-vel, zuhanyzási lehetőséggel. Olyan csapat, amely még nem volt vízen, itt eltölthet egy napot, és ismerkedhet a hajókkal, evezéssel. Ebben az esetben a túrához számítsunk hozzá plusz egy napot. Ha ezen a helyen töltünk egy vagy két éjszakát, akkor az ne legyen hétvégén, mert olyankor „buli van”.

### 2. nap

30 km-nyi evezés Halásziig. Nem kell megijedni, mert a folyó itt még aránylag gyorsan folyik, és kényelmesen teljesíthető a táv 5 óra alatt. Sajnos az első 20 kilométeren nem nagyon lehet kikötni. Indulás előtt ezért mindenki menjen el WC-re. A feketeerdei híd előtt kiköthetünk, majd nem messze onnét, Halászi község fölött a bal parton. Ha nomád tábort akarunk, akkor ez a hely alkalmas rá. A Halászi községben található kemping még fél óra evezést igényel.

### 3. nap

Halászi–Kimle, 30 km. Ez a nap kicsit nehezebb, bár még mindig visz a folyó. Halásziból indulva, körülbelül 45 perc evezés után megállhatunk a Mosonmagyaróvári strandon pihenni. Ezt követően 2 kilométer megtétele után elérjük a duzzasztógátat, ahol a bal oldali ágba bevezve egy könnyű átemelés vár ránk. Ezt követően ismét nem tudunk kikötni körülbelül 2 órán át. Ekkor elérjük Magyar Kimle felső végét, ahol van egy kis sóderes kikötőhely. Ezt követően fél óra evezés után érjük el a kimlei kempinget, ahol táborozhatunk, illetve megpihenhetünk. Ha még van erőnk, vagy eleve így elterveztük, Novápusztán szintén van egy kemping, ami Kimlétől 2,5 kilométerre található.

### 4. nap

Kezdő csapat esetén érdemes egy napot pihenni, rendezni a soroikat akár Kimlén, akár Novápusztán állunk meg.

Kimle után 4-5 kilométerenként találunk kikötésre alkalmas helyet.



**5. nap**

Evezés Dunaszentpál-ig. Ez 18–20 km az előző napi megálló helyétől függően. Nagyon jó táborhely. A parton büfé található, a tulajdonos előzetes kérésre főz, illetve beszerzi a szükséges élelmiszereket. Természetesen lehet zuhanyozni is.

**6. nap**

Dunaszentpál–Kunsziget. A táv 15 km. Ráérünk délben indulni. A folyó már lassabb, de még mindig tiszta. Kunszigeten a táborhely a jobb parton van. A falu kicsit messze van, de ügyelnek a part tisztaságára. A töltés mögötti gátórházban lehet vizet vételezni.

**7. nap**

Kunsziget–Győr, 15 km. Korai indulással már délelőtt megérkezünk a szabad strandhoz, amely a Rába torkolata fölött található. Kipakolás után átadhatjuk a hajókat, és a felszereléssel elindulhatunk haza.

Az utolsó két nap egyben is teljesíthető. Ekkor Győrben szállást kell szereznünk valamelyik vízparti csónakházban, hogy utolsó éjszakánkat eltöltsük. Az utolsó napra ebben az esetben csak a hazautazás marad.

**Felsőberekki–Tiszacsege túra a Bodrogon és Tiszán**

A Bodrog és a Tokaj alatti Tisza-szakasz rendkívül békés. Egyik folyó sem okoz váratlan meglepetéseket a túrázóknak. Azért ne feledjük, hogy mindkettő víz! Talán ez a legalkalmasabb túra kezdők részére. Az általunk ismertetett menetrend korábban is befejezhető, hiszen a hazautazás „csak” szervezés kérdése.

**1. nap**

Utazás Felsőberekbe. Sátoraljaújhelyig vonattal, onnét a helyi Volántól rendelt busszal. Felsőberekiben a parton kiépített, kulturált táborhely található. A hosszú, homokos part a nyugodt vízzel kiválóan alkalmas kezdő csoportok gyakorlásához.

**2. nap**

Felsőberecki–Sárospatak. A táv 12 km. A megmosolyogtatóan kis távolság kiválóan alkalmas arra, hogy a csapat megismerje a táborbontás, vízre szállás, elindulás, pihenő, megérkezés, kikapolás, táborverés, vacsorakészítés, „Na most lehet elmenni!” verkli működését. Sárospatak vasúti fővonalon fekszik, úgyhogy aki feladja...

Sárospatakon két napra kell vásárolnunk, de a lehetőségek korlátlanok. A várat ne hagyjuk ki!

**3. nap**

Sárospatak–Olaszliszka (16 km). Békés, kényelmes nap. Olaszliszka előtt, a bal parton egy hajtúkanyar után van a nomád táborhely. A terület tulajdonosa közvetlen, segítőkész ember.

**4. nap**

Olaszliszka–Tokaj (20 km). Ez a leghosszabb nap a Bodrogon. Egész nap gyönyörködhetünk a Hegyben és a tetején lévő adótoronyban. Tokajban számos táborhely található. Öreg vizitúrák szerint a bor sem rossz.

**5. nap**

Tokaj megérdemli, hogy ezt a napot neki szenteljük (persze a táborvezető főz és előre, két napra vásárol).

**6. nap**

Tokaj–Tiszatardos (20 km). Lehet, hogy egyeseket bosszantani fog, de körülbelül 10 km evezés után ugyanaz a látvány várja a túrázót, mint két nappal korábban. Előtte magasodik a Hegy, ugyanolyan messze és ugyanúgy. Utoljára. A derékszögűnél is nagyobb kanyar végén, a bal parton lévő homokpadon eltöltött pihenő után végleg a távolba vész. Egyébként ezen a napon már csak a táborhelynél köthetünk ki kényelmesen. A kemping a Tiszatardosi komp fölött található. Rossz a kiszállás, de a kemping elég jó.

**7. nap**

Tiszatardos–Tiszadada (15 km). Rövid táv, de közben zsilipelnünk kell a tiszalöki erőműnél. A zsilipelés szabályait egyrészt a hajózási szabályzat melléklete, másrészt a helyszínen dolgozók elmondják. Azt se feledjük, hogy van velünk egy profi túravezető (ha nem mi vagyunk az éppen), ő biztosan tudja, mi a teendő. Tiszadada nagy település jó bevásárlási lehetőséggel. A táborhely jó, félnomád. Az indulástól az érkezésig csak a zsilip alatti homokpadon tudunk kikötni.

**8. nap**

Tiszadada–Tiszaújváros (23 km). Unalmas, alig kanyargó folyó kikötési lehetőség nélkül. Előre elkészített szendvicseket vigyünk magunkkal, ezt fogyasszuk napközben! Tiszaújvárosban az olimpiai bajnok kajakozókat nevelő egyesület vízitelepén szállhatunk meg. A közelben található kicsiny közért előzetes rendelésre minden árut beszerez.

**9. nap**

Tiszaújváros–Tiszacsege (32 km). Kemény, evezős nap. A víz szinte áll, hosszú egyenesek és kanyarok követik egymást. Indulás után 9 kilométerre található egy homokpad a jobb parton, itt feltétlenül álljunk meg. Utána két rövidebb kanyart követ egy 10 kilométer hosszú jobb kanyar. Amikor a bal parton feltűnik egy épület, akkor már csak 2 kilométer Tiszakeszi. Itt van esélyünk ismét normálisan kikötni, de csak csónakok mellé. A komp alatt található homokpadot időnként kibányásszák. Vigasztaljon bennünket a Tiszacsegen ránk váró táborhely, ez a komp fölött a bal parton található. Nyírják a füvet, hideg-meleg víz és egyéb finomságok enyhítik fáradtságérzetünket. A falu messze van a táborhelytől, de kiválóan ellátott boltot találunk a központban. A táborhely mellett fantasztikus halászcárdában költhetjük el utolsó fillérjeinket.

**10. nap**

Utazás haza. A táborhelyhez rendelt Volán-busszal vitessük magunkat a lakhelyünk szerinti legjobb vasútvonalhoz.

Az Ön jegyzetei, kérdései\*:

**B**  
**2.2**  
28

\* Kérdéseit juttassa el a RAABE Kiadóhoz!