



Co-funded by  
the European Union

A sport népszerűsítése a természet és a fenntartható turizmus révén a vidéki térségekben.

SPORURAL: ERASMUS-SPORT-2022-SSCP/ 101089454

Sporttevékenységek a  
tengeren



Sportolási lehetőségek a  
hegyekben



Sporttevékenységek a  
terepen



# BEVEZETÉS

Olyan sportprogramot fogunk kidolgozni, amelyben tevékenységeket hozunk létre a tengeren, a vidéki térségekben és a hegyekben. Ez a program 6 hétnek felel meg, amelyben hetente három nap sporttevékenységet tervezünk, figyelembe véve a különböző vizsgált kontextusokat.



1. HÉT

HEGYI TEVÉKENYSÉG 1

Kirándulás a Bailadora kilátóhoz Aresben.



## 1. HÉT

### TENGERI TEVÉKENYSÉG 1

Kajak: Szervezzen kajakozást a tengeren azok számára, akik élvezik a természetet és az evezés nyugalját. Fontos, hogy legyen egy útmutató, amely megtanítja a megfelelő technikákat és biztosítja a résztvevők biztonságát.



## 1. HÉT

### 1. TEVÉKENYSÉG TEREPEN

Mountain bike: Szervezzen egy mountain bike túrát a kerékpározás szerelmeseinek. Különböző nehézségi szintű útvonalakat választhat, melyeket a résztvevők képességeihez igazíthat.



## 2. HÉT

### TENGERI TEVÉKENYSÉG 2

A környezet megfelelő és biztonságos hely egy siklóernyőzés megszervezésére a résztvevők számára. Ez a tevékenység hihetetlen panorámát kínál a hegyre és a régió természetére.



## 2. HÉT

### TENGERI TEVÉKENYSÉG 2

Redes falu meglátogatása, amely fontos tengeri hagyományokkal rendelkezik.



## 2. HÉT

### 2. TEREPI TEVÉKENYSÉG

Canyoning: Szervezzen szurdok túrát azok számára, akik élvezik a vízesések és folyók leereszkedésének izgalmát és kihívását. Fontos, hogy szakértői útmutató álljon rendelkezésre a résztvevők biztonságának biztosítása érdekében.





## 3. HÉT

### HEGYI TEVÉKENYSÉG 3

Trekking: Tegyen egy sétát a hegyi ösvények mentén, élvezve a tájat és a természetet. Választhat egy különböző nehézségi szintű nyomvonalat, amely megfelel a résztvevők képességeinek.



## 3. HÉT

### TENGERI TEVÉKENYSÉG 3

Sznorkelezés: Vegyen részt egy sznorkelezésen azok számára, akik szeretik felfedezni a víz alatti világot. Fontos, hogy oktató tanítsa meg a megfelelő technikákat és biztosítsa a résztvevők biztonságát.



## 3. HÉT

### 3. TEREPI TEVÉKENYSÉG

Sport-kulturális tevékenységek műemlékek, például a Monfero kolostor látogatásán keresztül.



## 4. HÉT

### HEGYI TEVÉKENYSÉG 4

Hegymászás: Szervezzen sziklamászó foglalkozást azok számára, akik szeretnék megtapasztalni a hegymászás kihívását és izgalmát. Fontos, hogy szakértői útmutató álljon rendelkezésre a résztvevők biztonságának biztosítása érdekében.



## 4. HÉT

### TENGERI TEVÉKENYSÉG 4

Szörfözés: Szervezzen hullámlovaglást a tengerparton azok számára, akik szeretik a hullámokat és a vízi sportokat. Fontos, hogy képzett oktató legyen a résztvevők biztonságának biztosítása érdekében.



## 4. HÉT

### 4. TEREPI TEVÉKENYSÉG

A tájékozódási versenyek olyan időfutamok, amelyek során önállóan kell célba érni, egy sor vezérlő vagy jelzőlámpa mellett. Mint minden sportban, a lábakon kívül a fejet is használni kell, de ebben ha rohansz, vagy nem gondolkozol nyugodtan, eltévedsz



## 5. HÉT

### HEGYI TEVÉKENYSÉG 5

Siklóernyőzés. Siklóernyővel az ürességbe ugrás érzése egyedülálló és érdekes megtapasztalni, még ha csak egyszer is az életedben.



## 5. HÉT

### TENGERI TEVÉKENYSÉG 5

Paddle surf: Végezzen evezést SUP-pal, azok számára, akik a nyugodtabb vízi sportokat kedvelik. Fontos, hogy oktató tanítsa meg a megfelelő technikákat és biztosítsa a résztvevők biztonságát.





## 5. HÉT

### 5. TEREPI TEVÉKENYSÉG

Túrázás: Szervezzon túrát a hegyekben vagy a közeli ösvényeken, hogy élvezze a természeti szépséget. Győződjön meg arról, hogy a túra bi



## 6. HÉT

### HEGYI TEVÉKENYSÉG 6

A Speleológia barlangok feltárását és tanulmányozását magában foglaló tevékenység. A barlangászat szabadidős tevékenység is lehet, amelyben a résztvevők túrázhatnak, mászhatnak és egyéb szabadtéri tevékenységeket végezhetnek barlangokban. Mint tevékenység, a barlangászat speciális felszerelést és technikai készségeket igényel a felfedezők biztonságának, valamint a barlangok és környezetük megőrzésének biztosítása érdekében.



## 6. HÉT

### TENGERI TEVÉKENYSÉG 6

A szörfkészlet, más néven szörffelszerelés, a szörfözéshez szükséges eszközök és kiegészítők készlete. Az alap szörfkészlet tartalmaz egy szörfdeszkát, egy szörfkötelet vagy "pórázt", valamint egy táskát a deszka szállításához.

Ezenkívül a szörfösök más kiegészítőket is használhatnak, például neoprén ruhákat (ami melegen tart a vízben), szörfviaszt (a test és a deszka közötti tapadás javítása érdekében), uszonyokat (a stabilitás és a víz irányításának javítása érdekében). ) és egy sor eszközt, például csavarkulcsok a tábla bordáinak beállításához.

A szörfkészlet különböző típusú szörfdeszkái és kiegészítői a tengeri viszonyokhoz és a szörfös képességeihez igazodnak. A szörfkészlet elemeinek megválasztása a szörfös tapasztalatától és képességétől, valamint az időjárási és hullámviszonyoktól függ.



## 6. HÉT

### 6. TEREPI TEVÉKENYSÉG

Tábor: Tervezzen tábort a hegyekben vagy a part közelében. Napközben különféle tevékenységeket végezhet, és élvezheti az éjszakát a csillagok alatt.



## NYILATKOZAT

"Az Európai Bizottság támogatást nyújtott ennek a projektnek a költségeihez. Ez a kiadvány (közlemény) a szerző nézeteit tükrözi, és az Európai Bizottság nem tehető felelőssé az abban foglaltak bármilyen felhasználásért."