

Jegyzet MOOTÓhoz

Bevezetés

Az izlandi kinttartózkodás megkoronázásaként közösen fogjuk végigjárni az 55km hosszú Laugavegur ösvényt, amelyet a Föld egyik legszebb trekkingtúrájaként tartanak számon. Utolsó napunkon ellátogatunk minden gejzír névadójához, a Geysirhez.

Programterv

augusztus 2. — Délután befejeződik a Moot. Bérelt terepbusszal Landmannalaugarba utazunk, amely másnap kezdődő túránk kiindulási pontja egyben. Vacsoránkat a buszon fogyasztjuk el. Késő esti gyors sátorállítás után, mihamarabbi alvás.

augusztus 3. — Délelőtt hőforrásban fürdés, majd nekivágunk a Laugavegur ösvénynek. A hihetetlen színvilágú hegyek és Laugahraun vad lávamezeje után tovább emelkedve érjük el túránk legmagasabb pontját és egyben aznap esti szállásunkat, a Hrafninnuskert. *Táv: 12K fel: 470m*

augusztus 4. — Sátorbontás után folytatjuk utunkat. A tegnapi pazar színvilág után kissé a Mordorban fogjuk érezni magunkat, majd nemsokára pazar gleccserpanoráma tárul a szemünk elé. Elkezdünk ereszkedni, miközben a táj is egyre élőbbé és zöldebbé válik. Mielőtt elérjük a szállást még hátravan egy gyalogos folyóátkelés. Alftavatn tava mellett töltjük az éjszakát. *Táv: 12K le: 490m*

augusztus 5. — Frissítő gleccserfolyó átkeléssel indítjuk a napot. A Stórasúla zöld vulkánja után, nemsokára igazi fekete sivatagban találjuk magunkat. Nap végére Emstrurba érkezünk, ahonnan már megpillanthatjuk a híres Eyjafjallajökullt, (2010-es izlandi uralom megalapítója Európában). Emstrur egy békésebb zöldellő régió, ahol már legelésző báránnyal is találkozhatunk. *Táv: 15K le: 40m*

augusztus 6. — Emstrurt magunk mögött hagyva, csupán néhány km-re haladunk a hatalmas Myrdarlsjökull gleccser mellett, majd egy igazán különleges hegyet, az "Unikornis"-t megkerülve jutunk le a gyér thorsmörk-i nyírfaerdőbe. Utolsó izlandi esténket vasárnap lévén hálaadással és utána tájba bámulással töltjük. *Táv: 15K le: 300m*

augusztus 7. — Kora reggeli ébresztő után terepbuszokra pattanunk, a folyóátkeléseket négykeréssel, száraz lábon abszolváljuk. Ellátogatunk a Geysir-hez, felvesszük a túra alatt nem használt cuccainkat, majd a keflavíki repülőtérre utazunk. Késő esti órákban érkezünk Budapestre.

Megjegyzések:

- Pakolás Moot végén: a záróceremóniára tökéletesen összepakolt állapotban kell érkezned, hogy a táborhelyszínt a lehető leggyorsabban tudjuk elhagyni. A cuccaidat két részre pakold:
 1. utóprogramhoz szükséges,
 2. utóprogramhoz *NEM* szükséges cuccokra.
- A tábor vége felé lelkileg, fizikailag hangolódj a Laugavegurra. Mindenképp aludj a lehetőségeidhez képest minél többet!

Gondolatok az izlandi időjárásról

- Az izlandi nyár július 28-tól augusztus 1-ig tart.
- Egy órán belül lehet eső, napsütés, havas eső, hó, jégeső, szélvihar. Az egész kezdődik előlről.
- Ha nem tetszik az izlandi időjárás, várj öt percet!
- Sose becsüld alá a szelet, ami sokkal erősebb, mint amihez hozzászoktál.
- Izlandon úgy csekkolják az időjárás előrejtést, mint ahogy a bagós nyúl a cigarettáért: sűrűn és ösztönösen.
- Nekünk megvan mind a négy évszak egy nap alatt.
- Hogy tervezd a kirándulásodat az öltözködést illetőleg? Sehogy... Vannak pólós napok, vannak télikabátos napok. Normális esetben ugyanazon a napon.

Ivóvíz

Minden este van lehetőség ivóvíz vételezésre, valamint a források is nagyon tiszták. 2 literes palack legyen nálad a túrázáskor.

Szállások

- Saját sátrainkban fogunk aludni. Kérlek, beszéljétek meg, ki mekkora sátrat hoz, és osszátok be magatokat MINÉL HAMARABB! Ebbe a táblázatban vezessétek be az eredményt (*értelemszerűen bővíthető és formázható*): <https://goo.gl/4ZK83e>
- A szálláshelyek fizetős kempingek, de a sátorhelyen kívül más nem biztosítanak. Áram nincs, illetve korlátozott mértékben van lehetőség egyszerű körülmények közötti zuhanyzásra.

Étkezések

- Praktikus okokból az esti főzések és étkezések sátranként zajlanak majd. Ezért a következő oldalon található felszereléslistában vannak „sátranként” hozandó tételek. Kérlek, ezeket osszátok be egymás között és szintén vezessétek be a fenti táblázatba!
- A napi étkezések kiegészítésére hozzatok ízlés szerint bögrés levesporokat, italporokat, pezsgőtablettákat.
- Az első hátizsákból étkezés a csütörtök reggeli lesz. Szerda vacsorára a MOOT-on elkészített szendvicsek lesznek.
- Egyszerű hideg reggeli (kenyér+rávalók), ebédre tábla csoki, valamint meleg vacsoraként "maszatos tészta" lesz a menü. Több magashegységben, csúcsmászásunkon, retyezati cserkész táborban kipróbált a menü, amely teljesen tápláló, súly-, térfogat-, és energiahatékony.

Fürdés, tisztálkodás, WC

Ami a fürdést illeti, a kétszer lesz lehetőség zuhanyzásra. Egyszer a landmannalaugar-i hőforrásokban a túra elején. A szállások fizetős zuhanyozási lehetőségeinél mindenkinek egyet áll a közös kassza. A fenntarthatóság jegyében és az utánunk jövő túrázók kedvéért a pihenők és szálláshelyek mosdóit használjuk (*lehetőség szerint*)!

Felszereléslista

„Az a tied, ami nálad van.” (Andy McNab)

Csupán egyetlen nagy és kényelmes hátizsákba pakolj, mely lehetőleg ne legyen nagyobb 65-75 literesnél és nehezebb 14-17 kilogrammnál (az induláskor kapott közös kajászákkal együtt). Ennél nehezebb hátizsákkal már túlságosan nehéz lenne túráznod. Figyelj arra, hogy minden felszerelésed védve legyen az esetleges esőktől, ezért célszerű mindent vízhatlan nylonba csomagolni a hátizsákon belül is. A felszerelés összeállításánál gondoldj arra, hogy végig kell vele túráznod a Laugavegur ösvényen! Viszont ha valami létfontosságú dolgot nem pakolsz be, akkor azt nem is szerezheted be útközben.

- o induláskor eltett kajászsák + gázpalack (*mérete: 32x24x18 cm, súlya kb. 4 kg*)
- o útlevel vagy személyi igazolvány + lakcímkártya
- o Európai Egészségbiztosítási Kártya
- o nyakkendő (*cserkészing nem kell*)
- o hálósák (*3 évszakos, kb. 0-5°C-ig komfortos*)
- o derékalj (= *polifoam, matrac, stb.*)
- o túra- vagy trekkingbakancs (*kényelmes, bejáratott, vízálló*)
- o kamásli
- o alapruhák (*kirándulós vagy trekking zokni 3-5 pár, póló 3-4 db érdemes technikaival készülni, fehérenemű 3-4 db*)
- o fürdőruha
- o jó minőségű esőkabát, esőnadrág
- o vízhatlan huzat a hátizsákra
- o kalap / baseball sapka / fejkendő
- o meleg sapka / fejpánt, kesztyű, csőszál
- o kis, gyorsan száradó törülköző
- o polárpulcsi/softshell 1 db, vékony pulcsi 1 db
- o rövidnadrág
- o túranadrág (*amit fel lehet túrni, NEM farmer => ha átázik, sose szárad meg!*)
- o túraszandál (*folyóátkelésekhez*)
- o túrabot (*érdemes*)
- o napszemüveg
- o fejlámpa (*pótelemmel*)
- o fém kanál, fém csajka, pohár, bicska

o higicucc, benne:

- fejenként 1 csomag nedves törülőkendő
- fejenként 1 tekercs WC papír
- fejenként 100 db pzs
- sátranként 1 db kézfertőtlenítő gél
- sátranként tusfürdő, fogkrém, dezodor

o saját gyógyszerek, vitaminok

o műa. vizespalack, min. 2 l víznek össz. *(fém kulacsot ne, nehéz!)*

o sátor *(kipróbált, rendszeren vízálló, könnyű, NEM kidobós!)*

o sátranként 1 db csavarós/menetes gázfőző *(nem kiszúrós, nem decathlonos!!)*

o sátranként 1 db konyharuha

o sátranként gyógyszerek *(láz- és fájdalomcsillapító, görcsoldó, akár többféle hasmenés elleni szer, hasfogó, ragtapasz, sebfertőtlenítő szer, fásli)*

o sátranként gyufa/öngyújtó

o sátranként magas faktorú naptej

o tartalék zacskók

o fényképező, elég akksi, memória, állvány miegymás

Kiegészítő megjegyzések:

- A sátrat állítsd fel mindenképp indulás előtt. Ellenőrizd, hogy minden része rendben van-e. Cövekből a szükséges mennyiséget hozd.
- Bakancsban menj el a MOOT előtt kirándulni. 30K kirándulás alatt ki fogod tapasztalni és be fogod törni a bakancsodat. Nem utolsósorban jó ráhangolódás/edzés a kintlétre.

Természetvédelem, tolerancia

- Természetvédelem: mindenkitől magas fokú környezettudatosságot várunk el (6. cserkésztörvény!!). Az utóprogram alatt tilos a szemetelés, a védett növények leszedése, az állatok zavarása, bántalmazása és más környezetkárosító tevékenység. A dohányzóknak tekintettel kell lenniük társaikra, és nem szabad szemetelniük. Ezek a fenntarthatóság alapjai!
- Tolerancia, viselkedés: A túrázás mind fizikailag, mind szellemileg megterhelő és fárasztó tevékenység; ilyen esetben könnyen közelebb kerülhetünk mentális túréhatárunkhoz. Nem szabad elfelejtenünk azonban, hogy bárhol járunk, vendégek vagyunk, ahol ennek megfelelően, kulturáltan kell viselkednünk. A kontingens tagjainak egymás közt is kellő toleranciával kell lenniük, mivel nincs olyan ok, ami bárkit feljogosítana arra, hogy elrontsa, megnehezítse vagy ellehetetlenítse a kontingens bármely tagjának túrázását, kikapcsolódását. Az út során olykor váratlan helyzetek adódhatnak, amelyek szintén megfelelő toleranciát kívánnak tőlünk. Ilyen esetekben kívánatos a pozitív hozzáállás és az új helyzetek megértő elfogadása. Természetesen a vezetők mindent megtesznek annak érdekében, hogy a váratlan helyzetekből a lehető legjobb eredmény szülessen, emellett azonban a résztvevőktől is elvárható bizonyos alkalmazkodóképesség.

Nagyon jó készülődést, a MOOT végén találkozunk! :)

Bársony Kristóf

Ui.: a pakoláshoz küldöm sok szeretettel ezt a számot!

<https://www.youtube.com/watch?v=s2QgGoAuwoU>