



Időnként mindenkinek jól esik egy kicsit kiszakadni a város zajából. Ilyenkor szívesen vesszük az irányt a természetbe, ahol kicsit kikapcsolódhatunk, kiszellőztethetjük a fejünket és feltölthetjük. Nem csak a környezet szépségeire csodálkozhatunk rá, de egészségügyi szempontból is jól tesz egy kis erdei túra.

Ha gyakorlott kiránduló vagy, akkor már biztosan nem okoz fejtörést, hogy mit vigyél magaddal egy túrához. Ha viszont még kezdő vagy, akkor elképzelhető, hogy nem tudod, mit pakolj be a táskádba. Hoztunk néhány tippet, hogy mit vigyél magaddal, és milyen felesleges dolgokat ne cipelj.

Kirándulás? De hova?

Mielőtt túrázásra adnád a fejed, érdemes kiválasztanod egy szimpatikus úti célt. Magyarország bővelkedik a gyönyörű látványosságokban, így a választás nem is olyan egyszerű.

Budapest környékén érdemes ellátogatni Visegrádra, ahol megcsodálhatod a mesés Dunakanyart. Szintén a közelben található a Rám-szakadék, amely az egyik legvadregényesebb túraútvonal. De akár Gödöllő, Szentendre vagy Dobogókő is pompás megálló lehet.

A Balaton bármely pontjához is látogatsz el garantáltan le fog nyugózni. Nekünk a kedvenc helyeink közé tartozik Csobánc, Tihany és Badacsony.

A Bakony kihagyhatatlan helyei közé tartozik a Hubertlaki-tó, a bakonynánai Római-fürdő és a Cuha-völgy.

De ha ez még mindig nem lenne elég, akkor a Szalajkavölgy, a Hámori-tó vagy a Börzsöny is ideális választás.

Mi az, amit ne hagyj otthon?

Ha hosszabb kirándulásra indulsz, akkor az első lépés, hogy öltözz fel rétegesen. Lehetséges, hogy süt a nap, viszont egy erdőben bandukolva a hőmérséklet jóval alacsonyabb lehet. Megfázni pedig senki sem szeret!

Amit vigyél magaddal:

- Esőkabát, ha bármikor eleredne az eső
- Sapka, ha esetleg feltámadna a szél
- Térkép, hogy mindig tudd, merre tartasz

- Elsősegélydoboz a váratlan balesetekhez
- Zacsó, amibe gyűjtheted a szemetet, hogy ne a természetbe kelljen kidobni
- Víz
- Valamilyen nassolnivaló és harapnivaló, például a [POLCZ kínálatából](#)

Természetesen, ha allergiás vagy asztmás vagy, akkor a szükséges gyógyszereket se felejtsd otthon!

Ha esetleg kutyával indulnál útnak, akkor ne felejts el gondoskodni az ő ételméről, vizéről sem.

Mi az, amit nyugodtan otthon hagyhatsz?

Kezdő kirándulók gyakran beleesnek a hibába, hogy fontosnak vélt, de teljesen felesleges cuccokat is pakolnak a hátizsákba. Ezzel egyrészt az a probléma, hogy foglalják a helyet más, fontos dolgok elől. Másrészt pedig hosszú távon kényelmetlenné válhat egy több kilós táska cipelése. A fő szabály: mindig csak a legfontosabb dolgokat vidd magaddal!

Amire nem lesz szükséged:

- A sör, szeszes ital vagy cukros üdítők sem jó választások.
 - Ne vigyél magaddal túl sok készpénzt, mivel könnyedén elhagyhatod ezeket.
 - Főzéshez szükséges edények. Hacsak nem több napos túrára készülsz, egészen biztosan nem lesz szükséged konyhai kiegészítőkre. Szerencsére a POLCZ készételek akár melegítés nélkül is fogyaszthatók, de ha csak nasit vinnél az útra, az adalekmentesen.hu webshopban kapható NAKD szeletekben sem fogsz csalódn!
- /X/