

Czym jest turystyka piesza

Turystyka piesza jest najprostszą formą aktywności fizycznej. W skrócie można to nazwać – chodzeniem na świeżym powietrzu. Dla wielu z nas jest to forma obcowania z naturą, odstresowania, forma spotkań z bliskimi ludźmi lub niedawno poznanymi. Niezależnie czy jest to spacer, czy wymagający trekking, wpływa bardzo dobrze na ciało i umysł. Wzmacniamy swój układ krążenia, układ oddechowy, a także układ odpornościowy. Również nasz umysł świetnie odpoczywa od codziennego zgiełku w kontakcie z naturą. Zbieramy myśli, łapiemy przysłowiowy oddech, zapominamy o stresie, pracy i problemach.

Poniżej omówię następujące zagadnienia:

- rodzaje turystyki piesze i kryteria wyboru danego rodzaju
- rola przygotowania fizycznego do pieszych wyprawach
- rola celu wyprawy pieszej
- zalety pieszych eskapad

Turystyka piesza – rodzaje i kryteria wyboru

Turystyka piesza ma wiele odmian. Począwszy od niedzielnego spaceru, przez kilku lub kilkunasto kilometrowe wędrówki, aż po trekking w wymagającym terenie. Czasem nasze wyprawy trwają kilka dni, a najwytrwalsi piechurzy maszerują kilka tygodni.

Wybór formy zależy od kilku czynników:

- naszej kondycji fizycznej
- czasu, który jesteśmy w stanie wygospodarować na wyprawę
- celu, jaki chcemy osiągnąć
- zasobności naszego portfela

Turystyka piesza – przygotowanie fizyczne

Wprawdzie do tej formy aktywności nie potrzebujemy specjalnego przygotowania, to czasami można przesadzić. Jeżeli robimy średnio do 10 tys. kroków dziennie, to nie porywajmy się na wysokie szczyty górskie, bo może się okazać, że zabraknie nam sił, a także możemy nabawić się kontuzji. Natomiast spokojnie możemy wybrać się na wycieczkę w niewymagającym terenie, której trasa będzie miała około 10 km.

Kolejnym aspektem jest czas, który możemy poświęcić wędrówkom. Czasem możemy wygospodarować tylko godzinę lub dwie w tygodniu. Dobrze wtedy wybrać się na spacer do pobliskiego lasu. Dotlenimy się, oderwiemy się od codziennego zgiełku, pozbieramy myśli.

Jeżeli dysponujemy większą ilością czasu, to wycieczki kilkunastokilometrowe, najczęściej w soboty lub niedziele, będą idealne. Wybierzmy dogodną trasę taką, na której odwiedzimy ciekawe miejsca, ubierzmy się odpowiednio, założmy wygodne buty, spakujmy plecak, dobierzmy towarzystwo i ruszajmy. Takie wędrówki na długo zapadają w pamięci.

Świetną opcją jest wyruszenie z plecakiem na kilkudniową włóczęgę po szlakach. W takim wypadku trzeba mieć jakieś przygotowanie. W ciągu takiej eskapady pokonujemy dziennie od 20 do 30 kilometrów z plecakiem, którego odczuwalny przez nas ciężar zwiększa się z każdym kilometrem.

Teren także bywa wymagający, dlatego warto przed takimi wypadami poświęcić trochę czasu na przygotowanie fizyczne.

Turystyka piesza - cel

Kolejnym aspektem jest cel, który chcemy osiągnąć. Czasami celem jest samo „poruszanie się” na świeżym powietrzu, a czasami wejście na szczyt górski. Dobierajmy cele zgodnie ze swoimi:

- możliwościami fizycznymi, jeżeli mamy słabą wydolność, to wybierzmy się na niezbyt długi spacer i z czasem wydłużajmy dystans. Zawsze w okolicy jest coś ciekawego do zobaczenia. Czasami można przebyć samochodem jakąś część trasy i resztę przejść.
- upodobaniami – jedni wolą pochodzić po lesie, inni za cel postawią sobie wyjście do muzeum lub nad wodę. Niektórzy uwielbiają szum rzeki i lubią chodzić wzdłuż jej brzegu. Jeszcze inni szukają okolicznych wzniesień, aby tam podziwiać malownicze krajobrazy.
- możliwościami finansowymi. Pamiętajmy, że zaplanowanie kilkudniowej wyprawy z noclegami po drodze często wiąże się z wydatkami. Jeżeli wybierzemy noclegi w agroturystyce, pensjonacie, czy w schronisko, to będziemy musieli wydać trochę pieniędzy. Do tego należy doliczyć dojazdy, wyżywienie, często bilety do parków, co czasami bywa sporym obciążeniem dla kieszeni. Jeżeli nie stać nas na to, to ciekawym rozwiązaniem są noclegi „na dziko”. W okolicy z pewnością są miejsca warte odwiedzenia, a po drodze można też gdzieś spędzić noc pod namiotem czy w hamaku przy ognisku.

Zalety turystyki pieszej

Turystykę pieszą może uprawiać praktycznie każdy, od maluchów, po osoby w podeszłym wieku. Także kondycja fizyczna nie ma tu większego znaczenia. Możemy dobrać tempo marszy do naszych możliwości. Pamiętajmy, że taka aktywność wpływa pozytywnie na:

- nasze zdrowie – wzmacnia układ odpornościowy, układ krążenia, układ oddechowy, a także wzmacnia stawy i mięśnie
- kondycję fizyczną – z czasem możemy bez zadyszki chodzić coraz szybciej i pokonywać dłuższe dystanse
- jakość naszego snu – po dłuższym spacerze śpimy jak „zabici” i wstajemy wyspani, wypoczęci z większą energią do życia
- samopoczucie – nawet krótki spacer pozwoli oderwać się od problemów czy kłopotów w pracy, naładuje nasze baterie na jakiś czas
- relacje między nami a innymi ludźmi – najczęściej wychodzimy z innymi ludźmi, z którymi w tym czasie zacieśniamy więzy, mamy okazję porozmawiać i miło spędzić czas

Podsumowując, turystyka piesza jest praktycznie dla wszystkich i ma wiele zalet. Jest jedną z częściej wybieranych form spędzania wolnego czasu. Dlatego gorąco namawiam – chodźcie jak najczęściej i bawcie się przy tym dobrze.