

VADEMECUM
ORGANIZATORA
OBOZU
WĘDROWNEGO



**Chcesz wiedzieć, dlaczego obóz wędrowny to ciekawa
i rozwijająca forma?**

Chcesz dowiedzieć się jak go zorganizować?

Poczytaj...

SPIS TREŚCI

I. Dlaczego obóz wędrowny?	3
ZALETY OBOZU WĘDROWNEGO	3
II. Porady dla gawiedzi	4
PLANOWANIE.....	4
FORMALNOŚCI	5
ŁYK PRZEPISÓW:	5
KILKA NAJWAŻNIEJSZYCH RAD:.....	6
III. Ekwipunek.....	10
IV. Zasady poruszania się po drogach.....	11
V. Jak ułożyć trasę obozu wędrownego?	12
VI. Proponowane trasy obozów wędrownych o	14
różnej skali trudności.....	14
Obóz wędrowny po Górach Świętokrzyskich	14
Obóz wędrowny – Suwalszczyzna I.....	14
Obóz wędrowny – Beskid Śląski i Żywiecki	15
Obóz wędrowny - Beskid Niski	15
Obóz wędrowny – Bieszczady I.....	15
Obóz wędrowny – Bieszczady II.....	16
Obóz rowerowy- Warmia i Mazury.....	16
Obóz wędrowny (z bazą stałą) - Kujawy.....	17
Obóz wędrowny – Suwalszczyzna II.....	17
Obóz wędrowny - Sudety.....	18

VADEMECUM ORGANIZATORA OBOZU WĘDROWNEGO STWORZONE PRZEZ:

phm. Katarzynę Pawkowską HR

– drużynowa 353 Warszawskiej Drużyny Wędrowniczej „Orla Perć” o specjalności turystycznej, Komendant Szczepu 353 WDHIGZ „Grań” im. Wandy Rutkiewicz, członek Inspektoratu Drużyn Turystycznych GK ZHP, komendantka 7 obozów wędrownych, kadra 4 obozów wędrownych. Uprawnienia turystyczne: Organizator Turystyki, Przewodnik Turystyki Pieszej, Instruktor Ochrony Przyrody, Instruktor Krajoznawstwa Regionu.

Współpraca: pwd. Martyna Widawska, sam. Aleksandra Sztajerwald

Konsultacja:

- phm. Marek Woźniczka
- hm. Krzysztof Manista

I. Dlaczego obóz wędrowny?

PODSTAWA TO POZYTYWNE NASTAWIENIE I OTWARCIE NA NOWOŚCI!

Obóz stały to najbardziej znana i lubiana forma letniego wypoczynku. Dzieje się tak, dlatego, że my – kadra będąc szeregowymi, zastępowymi, a potem przybocznymi i wyżej wyjeżdżaliśmy zwykle na obóz stały. Wiemy jak się go organizuje, jak działa podobóz, jak skonstruować program. Powtarzamy, więc co roku dobrze nam znany schemat.

A może zaplanować tym razem, coś innego?

Może **OBÓZ WĘDROWNY**? Zdaję sobie sprawę, że wielu drużynowych nie brało udziału w takiej formie pracy, nie miało gdzie nabyć doświadczenia i nie wie, od czego zacząć organizację. Są też tacy, którzy brali udział w obozie wędrownym jako uczestnicy, i też do końca nie wiedzą jak można zorganizować taką formę. Tym brakiem i wątpliwościami postaram się zaradzić w tym Vademecum.

Ale na początek kilka zachęcających argumentów przemawiających na korzyść obozów wędrownych.

ZALETY OBOZU WĘDROWNEGO

Jakie mamy wymierne korzyści z obozu wędrownego?

- Podczas wędrowki jest dużo czasu na rozmowy - wtedy można najlepiej poznać siebie nawzajem (na obozie stałym z napiętym programem zazwyczaj nie ma czasu na długie rozmowy z każdym harcerzem indywidualnie).
- Jest doskonałą okazją do poznania swoich możliwości, poprawienia kondycji i pokonywania własnych słabości.
- Obóz wędrowny jest „nowy”. Dla drużyn, które jadą pierwszy raz to ciekawa, odmienna forma pracy, do której muszą się przyzwyczaić. Dla „starych turystów” każdy następny obóz też jest nowy z powodu zmiany terenu, miejsc noclegowych, kultury, klimatu, obrzędowości.
- Uczestnicy obozu, którzy wspólnie znoszą trudy wędrowki, doskonale zgrywają się ze sobą.
- Można zwiedzić dużo ciekawych miejsc – budowanie wrażliwości na piękno otaczającego nas świata i świadomości dorobku (kulturalnego, historycznego itd.) naszego kraju.
- To, co odkrywamy na obozie wędrownym i miejsca, w które czasem przypadkowo dojdziemy w meandrach szlaku – są to zakątki, do których zazwyczaj nie dotrzemy poruszając się samochodem czy PKS-em, a naprawdę warto poznać tajemnice regionów (często są to bardzo magiczne miejsca)
- Obcując przez całe dni z górami, lasami, czy jeziorami wytwarza się samoistna harmonia pomiędzy człowiekiem, a przyrodą.
- Można zdobyć mnóstwo odznak oraz sprawności turystycznych.

Szczególny pozytywny aspekt tej formy przybiera w drużynach wędrowniczych:

- WYROBIENIE WŚRÓD WĘDROWNIKÓW ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA SIEBIE I ZESPÓŁ.
- BUDOWANIE ZARADNOŚCI I SAMODZIELNOŚCI U WĘDROWNIKÓW
- MOŻLIWOŚĆ SPRAWDZENIA SIĘ W DZIAŁANIU NA NOWYCH POLACH SŁUŻBY
- BUDOWANIE SAMORZĄDNOŚCI W DRUŻYNIE
- DZIAŁANIE NA GRANICY WYCZYNU

Powyższe punkty to tylko „kropla w morzu” wszystkich zalet, które ma obóz wędrowny.

O reszcie przekonacie się sami, kiedy zorganizujecie tę formę pracy.

Mam nadzieję, że ten wstęp wywołał choćby najmniejszą iskierkę zainteresowania w Waszym oku i pomysł: A może spróbować wyjechać z drużyną w przyszłym roku na obóz wędrowny?

To, co znajdziecie poniżej będą to praktyczne rady jak się przygotować do zorganizowania obozu wędrownego, przeprowadzić go osiągając pełną satysfakcję i podsumować wyciągając wnioski ile korzyści przyniósł nam i naszym harcerzom.

II. Porady dla gawiedzi

PLANOWANIE

Planowanie obozu wędrownego rozpoczynamy już we wrześniu, kiedy wspólnie z Radą Drużyny lub Wędrowniczym Kręgiem Rady podejmujemy decyzję, że w przyszłe wakacje wyruszamy na wędrowną formę wypoczynku. Musimy się, więc do niego przygotować i pisząc roczny plan pracy drużyny nie możemy zapomnieć o:

- **Zorganizowaniu kilku akcji zarobkowych**, podczas których członkowie drużyny zarobią sobie, a potem wspólnie kupicie (negocjując zniżkę w jakimś dobrym sklepie) buty trekkingowe, wygodny plecak, lekki śpiwór, stuptuty, namioty, kuchenki, karimaty. Tylko pamiętajmy: NIE OD RAZU KRAKÓW ZBUDOWANO! Taki sprzęt się kompletuje przez kilka lat, więc pierwszy w Waszym środowisku obóz może być okraszony odciskami od „niefachowych” butów, bólem pleców od ciężkiego i niewygodnego plecaka, ale co roku będzie lepiej, drużyna będzie rosła w siły i chęci, a wtedy odpowiedni sprzęt też będzie przybywał
- **Przeprowadzeniu kilku zbiórek o tematyce turystycznej**, m. in.: wyposażenie, sprzętoznawstwo (buty, kurtki, rodzaje membran, plecaki i rodzaje stelaży, śpiwory itp.), krajoznawstwo – przedstawienie najważniejszych atrakcji turystycznych (zabytki, parki itp.) regionu, w który jedziecie, zapoznanie z regulaminami odznak PTTK, nauka wypełniania książeczek odznak, bezpieczeństwo podczas wędrowki, racjonalne wędrowanie itp.
- **Wyjazd na kilka rajdów śródrocznych** w tym: rajd z przejściem nocnym, rajd górski (np. w długi weekend majowy), rajd wielodniowy pod namiotami. To wszystko po to, żeby poćwiczyć kondycję fizyczną, poznać możliwości harcerzy i na ich podstawie ułożyć potem trasę obozu oraz żeby zasmakować wędrowki w różnym terenie, warunkach, z różnym obciążeniem plecaka
- **Zorganizować zbiórkę z rodzicami**, aby poinformować ich o naszych planach, koncepcji obozu, wytłumaczyć, dlaczego taki sprzęt i dlaczego taki drogi ☺. Może uda się ich również włączyć do naszego planu i pomogą nam w załatwieniu dziesiątek drobnych i wielkich rzeczy.

Jeśli zrealizowaliśmy wszystkie te punkty w pracy śródrocznej, to w kwietniu zabieramy się za pisanie planu pracy naszego obozu, który oprócz standardowych treści, które piszemy na obóz stały powinien zawierać: trasy dzienne, noclegi, ilość planowanych do zdobycia dziennie punktów do różnych odznak. W realizacji systemu metodycznego obok stopni, sprawności będziemy mieli także odznaki turystyczno - krajoznawcze.

Na obozie wędrownym nie zapominamy o **OBRZĘDOWOŚCI**. Co prawda nie będziemy nosić ze sobą strojów obrzędowych, ani ciężkich totemów, ale praca z obrzędowością jest bardzo ważna. Elementy współzawodnictwa obrzędowego czasem są dobrym argumentem, żeby zachęcić znudzonego harcerza do wędrowki. Poza tym nadaje nam ona klimat podczas wieczornych zajęć.

Poniżej podaję przykład bardzo prostej obrzędowości wprowadzonej na obozie górskim dla harcerzy w wieku: 12-15 lat.

„Nasza obrzędowość bazować będzie na wymyślonych przez zastępy nazwach, piosenkach i innych elementach obrzędowości przydatnych na obozie i związanych tematycznie z poszukiwaniem przygód. Każdy dzień będzie niósł ze sobą nową przygodę i niespodzianki oraz zadania, które harcerze będą musieli rozwiązać. Codziennie wieczorem zastępy wraz z kadrą będą podsumowywały to, czy bez problemu pokonali dzisiejszą wędrowkę (czy nie marudzili), czy „odkryli” nowe rzeczy po drodze (np. nieznaną dotąd gatunek drzewa), czy w mijanej wsi udało im się komuś pomóc lub zrobić coś pożytecznego, itp.). Po takim podsumowaniu będą awansować (lub nie...) na wyższy stopień wtajemniczenia Poszukiwacza Przygód. Zastęp, któremu uda się „zgłębić” najwięcej tajemnic – wygra we współzawodnictwie. Oprócz tego po drodze będzie się pojawiał Duch Regionu, który opowie nam legendy związane z danym miejscem. Będą także kominki, na których opowiemy gawędy obrzędowe, przedstawimy scenki itp.”

Kolejną bardzo ważną rzeczą, którą musimy zawrzeć w naszym planie jest **PROGRAM**. Często zdarza się tak, że po całodniowej wędrowce, jedzeniu i toalecie wieczornej dajemy harcerzom po prostu czas wolny, żeby odpoczęli. Ale odpoczynek i regeneracja sił nastąpi w nocy, a wieczorem powinniśmy poświęcić 2 godziny na ciekawy kominek, śpiewanie, przedstawienie przez zastępy wyników swoich obserwacji przyrodniczych, legend terenu itp. Pamiętajmy, że jesteśmy przede wszystkim harcerzami, a nie tylko turystami i pracujemy na obozie wędrownym zgodnie z właściwą dla grupy wiekowej metodyką! A harcerze na pewno po obozie będą dłużej pamiętali ciekawe zajęcia nawet, jeśli byli zmęczeni, niż czas wolny.

Ważnym elementem programu jest także zwiedzanie atrakcji turystycznych takich jak: zabytkowe obiekty, muzea, ścieżki przyrodnicze, pomniki, miejsca historyczne. Nie zapomnij uwzględnić tego w planie pracy, a następnie w realizacji!!

FORMALNOŚCI

Nie będę tu opisywała całego procesu rejestracji obozu, gdyż każdy komendant musi zapoznać się z Instrukcją Organizacyjną Harcerskiej Akcji Letniej i Zimowej i Instrukcją Finansową przed zorganizowaniem formy, a tam jest wszystko napisane. Poza tym przepisy dotyczące HALiZ na tyle często ulegają zmianie, że jeśli regularnie nie pełnisz funkcji komendanta na placówkach HALiZ, to najlepiej dowiedz się w Hufcu na temat obowiązujących przepisów. Potrzebne dokumenty znajdziesz na stronie: www.haliz.zhp.org.pl

Przytoczę tylko najważniejsze kwestie:

- Komendantem obozu wędrownego może być minimum podharcistrz posiadający uprawnienia Kierownika Placówek Wypoczynku
- Obóz wędrowny wg Instrukcji może trwać 6-21 dni
- W przypadku obozów wędrownych należy uwzględnić w programie (planie pracy) przebieg trasy (z podaną odległością pomiędzy miejscami noclegowymi - § 6 ust. 1 pkt 5 Rozporządzenia MEN z dnia 21 stycznia 1997r.) oraz dołączyć potwierdzenie noclegów dla obozów bez własnego sprzętu biwakowego.

Warto, żeby zaplanowana przez nas trasa była sprawdzona i podpisana przez Przewodnika na dany region. W niektórych hufcach uzyskanie takiej opinii jest wymogiem zatwierdzenia obozu.

ŁYK PRZEPISÓW:

Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 21 stycznia 1997 r. w sprawie warunków, jakie muszą spełniać organizatorzy wypoczynku dla dzieci i młodzieży szkolnej, a także zasad jego organizowania i nadzorowania.

(Zanim powołasz się na to rozporządzenie-sprawdź, czy w momencie organizowania przez Ciebie formy, ono jeszcze działa, czy nie zostało wydane jakieś nowsze, ze zmianami)

1. Wypoczynek może być organizowany w formach wypoczynku wyjazdowego (np. kolonie, obozy, zimowiska) i formach wypoczynku w miejscu zamieszkania (np. półkolonie, wczasy w mieście), zwanych dalej "placówkami wypoczynku".
2. Liczba uczestników wypoczynku pozostających pod opieką jednego wychowawcy nie może przekraczać 20 osób, z zastrzeżeniem ust. 3 i 4, jeżeli przepisy w sprawie ogólnych warunków bezpieczeństwa i higieny nie stanowią inaczej.
3. W przypadku dzieci do 10 roku życia liczba uczestników pozostających pod opieką jednego wychowawcy nie może przekraczać 15 osób.
4. Liczba uczestników wypoczynku pozostających pod opieką jednego wychowawcy ulega zmniejszeniu, jeżeli uczestnikami są dzieci i młodzież niepełnosprawna wymagająca stałej opieki lub pomocy. Zmniejszenie liczby uczestników następuje w zależności od rodzaju i stopnia niepełnosprawności.

§ 11.

1. Placówką wypoczynku kieruje nauczyciel, czynny instruktor harcerski od stopnia podharc mistrza włącznie lub inna osoba, posiadająca, co najmniej trzyletni staż pracy opiekuńczo-wychowawczej lub dydaktyczno-wychowawczej, spełniająca warunki określone w § 12 ust. 2. Przepis § 12 ust. 3 stosuje się odpowiednio.
2. Nauczyciel, czynny instruktor harcerski lub inna osoba, o których mowa w ust. 1, muszą posiadać zaświadczenie o ukończeniu kursu dla kierowników placówek wypoczynku obejmującego program stanowiący załącznik nr 3 do rozporządzenia.
3. Obowiązek posiadania zaświadczenia, o którym mowa w ust. 2, nie dotyczy osób zajmujących stanowiska kierownicze w publicznych szkołach i placówkach.
4. Do obowiązków kierownika placówki wypoczynku należy w szczególności:
 - 1) kierowanie placówką wypoczynku zgodnie z obowiązującymi przepisami,
 - 2) opracowywanie planu pracy oraz rozkładu dnia placówki wypoczynku i kontrola ich realizacji,
 - 3) ustalenie i przydzielenie szczegółowego zakresu czynności poszczególnym pracownikom,
 - 4) kontrola wykonywania obowiązków przez pracowników,
 - 5) zapewnienie uczestnikom placówki wypoczynku właściwej opieki i warunków bezpieczeństwa od momentu przejęcia ich od rodziców (prawnych opiekunów) do czasu ponownego przekazania rodzicom (prawnym opiekunom),

- 6) zapewnienie odpowiednich warunków zdrowotnych w placówce wypoczynku zgodnie z obowiązującymi przepisami w zakresie stanu sanitarnego pomieszczeń i otoczenia,
- 7) na wniosek rodziców (prawnych opiekunów) informowanie o zachowaniu dzieci i młodzieży oraz ich stanie zdrowia,
- 8) nadzór nad przestrzeganiem zasad racjonalnego żywienia,

KILKA NAJWAŻNIEJSZYCH RAD:

Dla kadry przed obozem:

- Jeżeli chcesz zorganizować obóz wędrowny, a nie spełniasz podstawowego wymagania, jakim jest posiadanie stopnia podharcmistra, to poproś innego instruktora w tym stopniu, żeby pomógł Ci w zorganizowaniu obozu, załatwił wszelkie formalności i pojechał z Wami. (Jeśli nie ma nikogo takiego w Twoim hufcu, to zwróć się o pomoc do innego hufca, Chorągwanego Inspektoratu Drużyn Turystycznych, bądź poszukaj w internecie – np. poprzez forum ZHP).
- Zaplanujcie bardzo dokładnie trasę, policzcie kilometry, czas i np. ilość szczytów do przejścia danego dnia, a potem zastanówcie się, czy jest to realna trasa, żeby nie zastała Was ciemna, deszczowa noc 15 km od miejsca noclegu. Pamiętajmy, że 1 km w górach czasem można iść 5 razy dłużej niż 1 km na nizinach. Czytając mapę skupiajmy naszą uwagę na poziomicach, a najlepiej korzystamy z map z podanymi czasami przejścia.
- Każdą wymyśloną trasę dobrze jest skonsultować z Przewodnikiem Turystyki Górskiej na dane pasmo lub Przewodnikiem Turystyki Nizinnej, czy z przewodnikiem, jeśli macie do takiego dostęp. Jeśli w kręgu znanych Wam osób nie ma nikogo z takimi uprawnieniami, to zgłóście się do najbliższego oddziału PTTK lub, chociaż zapytajcie osób, które już tam były o radę. Często one mogą Wam podpowiedzieć dużo istotniejsze rzeczy, niż można wyczytać z mapy, czy przewodnika.
- Wypiszcie harcerzom na kartce wszystkie rzeczy, które mają ze sobą zabrać (dalej podaję przykładowe wyposażenie), a dzień przed obozem zróbcie zbiórkę alarmową ze spakowanymi plecakami. U każdego oddzielnie sprawdźcie czy mają wszystkie potrzebne rzeczy i czy nie zabierają np. bardzo grubej książki, czy ogromnej maskotki. Zamieńcie im też dwa duże ręczniki kąpielowe na jeden średni, który całkowicie wystarczy.
- Skompletujcie apteczkę, a najlepiej dwie: jedna (noszona w miejscu, do którego jest łatwy dostęp) z rzeczami najpotrzebniejszymi typu: woda utleniona, plastry, bandaże, gaza, węgiel, proszki przeciwbólowe itp., a druga, którą można nosić głębiej w plecaku z rzeczami „mniej chodliwymi” np. leki. Dobrze byłoby gdyby na obozie była przynajmniej jedna osoba potrafiąca udzielać fachowo pierwszej pomocy
- Wasz plecak będzie nieco cięższy od innych, bo musi zawierać: mapy, regulaminy odznak, fajnie jest też prowadzić kronikę wycieczek, w której będziecie zbierać pieczętki i wpisywać trasy wycieczek oraz nazwiska uczestników obozu (to bardzo pomaga potem w odtwarzaniu historii drużyny oraz przebytych tras). No i obowiązkowo: książka pracy, finansowa oraz dokumentacja źródłowa.
- Kupcie przed obozem książeczki odznak, które będziecie zdobywać np. GOT, OTP, TP, OKP, bo obóz wędrowny to naprawdę najlepsza okazja do zdobycia wielu punktów do odznak turystyczno-krajoznawczych.
- Wyróbcie sobie i harcerzom legitymacje PTSM (najtańsza baza schronisk, jeśli nie zabieracie namiotów) i kupcie książeczki, aby zdobyć odznakę Przyjaciela Schronisk Młodzieżowych. Informacje adresowe znajdziecie tu: www.ptsm.pl Można także mieć legitymacje PTTK lub inne karty uprawniające do zniżki.
- Jeżeli zamierzacie nocować w schronisku zarezerwujcie telefonicznie w nim miejsca i wyślijcie ewentualną zaliczkę.
- Jeżeli jedziecie pod namioty sprawdźcie przed wyjazdem, czy sprzęt jest kompletny i nie przecieka. Pamiętajcie też, że namiot na obozie wędrownym służy tylko do spania, więc może się w nim zmieścić więcej osób niż na biwaku (chodzi o to, żeby rozłożyć ciężar namiotu na jak największą ilość osób, czyli tropik - jedna osoba, śledzie - druga, itd.). Trzeba koniecznie potwierdzić telefonicznie czy zaznaczone na mapie pola namiotowe nadal funkcjonują, gdyż podczas obozu może okazać się zostały zlikwidowane. W ostatnim przypadku możemy szukać miejsca na nocleg u wiejskich gospodarzy, którzy pozwalają czasem rozbić harcerzom namioty na podwórku czy swojej łące.
- Przypomnijcie sobie zasady bezpieczeństwa, jakie trzeba zachować w górach, przepisy poruszania się po drogach, zasady racjonalnej wędrówki itp.
- Nie układajcie trasy obozu przechodzącej przez same miasta. Chodźcie po górach, po lesie (oczywiście trzymając się wyznaczonych szlaków), a do miasta czy wsi wpadajcie tylko na chwilę - na zakupy albo żeby coś zwiedzić. Wtedy lepiej odpoczniecie.
- Na długo przed wyjazdem na obóz zaczynajcie przygotowywać do niego harcerzy. Zróbcie kilka zbiórek na

temat bezpieczeństwa w różnych terenach oraz na temat prawidłowego ubierania. Idealnym ubiorem na obóz wędrowny są: buty trekkingowe lub górskie np. z membraną GORE-TEX, które (w większości przypadków) nie przemiękają i nie obcierają stóp, (buty są najważniejsze, gdyż beznadziejnie chodzi się z odciskami), skarpety trekkingowe lub grube skarpety (latem również), spodnie dedykowane do wędrowki (ze sklepów turystycznych) lub bojówki, które podwijamy jak jest ciepło a odwijamy jak jest zimno, bluza z polaru (na chłodniejsze dni), bawełniana koszulka lub bielizna termoaktywna (niestety dużo droższa), a plecak z wewnętrznym, regulowanym stelażem (jest wygodniejszy, lżejszy i dopasowany do kręgosłupa), kije teleskopowe, które służą ochronie kręgosłupa i kolan, gdyż zmniejszają ich obciążenie, kurtka wodoodporna. To, co tutaj napisałam jest dość drogie, stąd konieczność zorganizowania dużo wcześniej kilku akcji zarobkowych.

- Zróbcie zebranie z rodzicami, na którym przedstawicie trasę, którą zamierzacie przejść, miejsca noclegowe, program i obowiązkowe wyposażenie.
- Zbierzcie szczegółowe informacje o stanie zdrowia harcerzy- głównie tych, którzy biorą stale leki, są na coś uczuleni, mają różne ataki chorób lub inne ważne rzeczy, o których nie możecie zapomnieć (często w kartach kwalifikacyjnych znajduje się zbyt mało potrzebnych informacji, w takim wypadku możecie zrobić dodatkowy druk do wypełnienia, poniżej przykład).
- Poproście o podanie wam miejsca pobytu rodziców w czasie trwania obozu wędrownego, żebyście wiedzieli gdzie ich szukać gdyby coś się stało (odpukać ...).

IMIĘ I NAZWISKO HARCERZA:

KONTAKT Z RODZICAMI PODCZAS TRWANIA OBOZU. IMIĘ I NAZW., TEL.:

CZY DZIECKO BĘDZIE PRZYJMOWAŁO JAKIEŚ LEKI PODCZAS POBYTU NA OBOZIE, JAKIE?,
W JAKIEJ DAWCE?

CZY DZIECKO JEST NA COŚ UCZULONE, JAKIE SĄ OBJAWY?, CO PODAĆ W RAZIE WYST. OBJAWÓW

CZY DZIECKO MA REAKCJE LUB BÓLE NA TLE NERWOWYM? JAKIE SĄ OBJAWY? CO PODAĆ?,
CZY KONIECZNA JEST KONSULTACJA LEKARSKA W KAŻDYM PRZYPADKU?

CZY DZIECKO MA PRZEWLEKŁE BÓLE? JAK IM ZAPOBIEC?

CZY ISTNIEJĄ PRZECIWSKAZANIA DO UPRAWIANIA SPORTÓW?

CZY DZIECKO NIE JADA MIĘSA LUB INNYCH POKARMÓW?

INNE WAŻNE INFORMACJE NA TEMAT ZDROWIA I REAKCJI DZIECKA (choroba lokomocyjna,
przeciwwskazania do dźwigania).

PODPIS RODZICA

Dla kadry na obozie:

- Żeby jechać na obóz wędrowny musicie uwielbiać chodzić, męczyć się, polubić kurz, pot i ból mięśni, ponieważ inaczej nie ruszycie z miejsca, albo, co drugi dzień będziecie zostawać w schronisku żeby odpocząć, wyleczyć odciski, czy poopalać się, bo harcerze z pewnością będą Was regularnie, co rano do tego namawiali (zawsze znajdzie się jakaś wymówka).
- Musicie wyrobić w harcerzach nawyk, że kiedy kadra mówi „idziemy”, albo „plecaki na garby”, to wszyscy wstają i idą, bo inaczej wszyscy będą marudzić „posiedźmy jeszcze chwilę, nie mam siły itd.”, a wtedy zastanie Was ciemna noc na szczycie góry (Wy nigdy nie możecie sobie pozwolić na takie zachowanie)
- Dochodząc wieczorem do schroniska, w „Pipidówku Dolnym” nie spodziewajcie się, że będzie tam sklep a w nim chleb. Tą podstawową rzecz musicie kupić gdzieś po drodze w godzinach rannych, a jeżeli nie chce Wam się go nosić, to musicie przyzwyczaić się do kanapek na sucharkach, krakersach czy wafłach.
- Pilnujcie, aby dzieci brały leki, które dali im rodzice i dobrze jest, jeżeli harcerze zabrali z domu multiwitaminę, bo wiadomo, że obozowe jedzenie nie zawsze zawiera wszystkie potrzebne składniki mineralne i witaminy.
- Codziennie wieczorem policzcie ile kilometrów przeszliście danego dnia (to bardzo dobrze wpływa na

dowartościowanie harcerzy), wpiszcie wspólnie odpowiednie trasy do książeczek odznak (ważne jest, żeby robić to codziennie, bo potem możecie się pogubić i zapomnieć pewnych rzeczy) i co najważniejsze zaplanujcie dokładnie trasę na następny dzień, zobaczcie, czy nie trzeba czegoś zmodyfikować, czy dostosować się do pogody i porozmawiajcie z miejscowymi, bo może oni będą mogli zaproponować Wam ciekawszą trasę.

- Nigdy nie zbaczajcie z wyznaczonych szlaków, kiedy ktoś Wam powie, że możecie iść na skróty, bo może się okazać, że nagle robi się pięć dróg w prawo i nie macie pojęcia, w którą skręcić. „Na skróty zazwyczaj wychodzi dalej...”
- Pytając ludzi „Jak daleko jeszcze do ...?” przyjmijcie, że dla człowieka, który codziennie przechodzi 7 km tą samą drogą, będzie się wydawało, że ta odległość to jakieś „3 km z hakiem”. Uważajcie zawsze na ten „hak”!
- A teraz rzecz niemiła: sprawdzajcie czy dzieci nie mają na stopach otarć odparzeń, czy odcisków, bo oni sami często nie zwracają na to uwagi, a potem okazuje się, że to miejsce zaczyna tak boleć, że nie mogą dalej iść, (jeżeli dojdzie do takiej sytuacji, to wyślijcie jedną osobę kadry z harcerzem PKS-em do następnego schroniska, żeby, chociaż przez jeden dzień podleczył sobie nogi nie chodząc).
- Jeżeli w miejscowości, w której mieliście spać zlikwidowali schronisko, jest ono w remoncie itp. (i tu wracam do punktu konieczności rezerwacji miejsc przed wyjazdem ☺), to miejsca na nocleg zaczynacie szukać od kościoła. Ksiądz zazwyczaj zgadza się przenocować „biedne, zmęczone dzieci” np. w zakrystii. Jeżeli nie ma kościoła, to pozostają gospodarze z dużymi stodołami, albo ludzie, którzy pozwolą Wam spać np. w korytarzu swojego domu, (ale wtedy musicie wzbudzić w nich duże zaufanie, że na pewno nic nie ukradniecie).
- Jeżeli macie namioty, ale nie ma pola namiotowego, to nie rozbijajcie się w środku Parku Narodowego, tylko u jakiegoś gospodarza na łące czy podwórku.
- Jeżeli nie macie żadnego jedzenia, a sklep jest zamknięty, to nie wstydźcie się iść do ludzi np. po jajka czy mleko. Są to rzeczy, które gospodarze zazwyczaj mają w domu i bez problemu podzielą się z Wami nawet za darmo lub za drobną pomoc np. przy porąbaniu drewna.
- Jeżeli ktoś zachoruje (i nie jest to symulacja podyktowana lenistwem), to pojedźcie z nim do lekarza, ale nie wstrzymujcie całej grupy, niech idzie dalej z resztą kadry (oczywiście, jeśli jest pełnoletnia i odpowiedzialna).
- Nie ulegajcie namowom harcerzy, żeby jednego dnia odpocząć i nigdzie nie iść, bo potem w ogóle nie będzie chciało się Wam chodzić.
- Około piątego dnia obozu przychodzi ogólny kryzys obozowy. Wtedy wszystkich boli każdy mięsień, wszyscy mają urojoną gorączkę, a plecak jest dziesięć razy cięższy niż naprawdę. Wtedy skróćcie trochę trasę, wysmarujcie się od stóp do głów maścią na ból mięśni, wymoczcie nogi w ciepłej wodzie i zafundujcie wszystkim ogromny deser, a kryzys na pewno minie.
- Nie żałujcie pieniędzy na czekoladę! (Chociażby najtańszą) Przy takim wysiłku każdy harcerz powinien mieć przy sobie, chociaż pół tabliczki czekolady dziennie.
- Wychodząc w góry nie liczcie na to, że będą strumyczki, bo przy dużym upale one po prostu wysychają i możecie zostać bez wody. Lepiej zabrać trochę picia ze sobą.
- Kiedy lunie straszny deszcz postarajcie się przeczekać go w jakimś suchym miejscu, a jeżeli takiego nie ma, to koniecznie okryjcie się płaszczkami foliowymi, bo głupio się śpi w mokrym śpiworze, a chodzi w przemokniętym ubraniu. Już nie mówiąc o konsekwencjach zdrowotnych.
- Jeżeli zmokliście, to nie żałujcie harcerzom herbaty z sokiem malinowym i cytryną oraz witaminy C, czy rutinoscorbinu.
- Wygospodarujcie koniecznie pieniądze na podwieczorki. Ta odrobina słodkości jest bardzo ważna dla zmęczonych harcerzy.
- Sprawdźcie czy rano wszyscy zjedli śniadanie, czy nie ma wiecznie odchudzających się dziewczyn i wybitnych, niejadków bo osłabieni sami nie przejdą i do tego utrudnią marsz innym.

Dla harcerzy:

- Postarajcie się skompletować ekwipunek, który ułatwi „uwygodni” i uprzyjemni Wam wędrówkę, czyli: najważniejsze są wygodne nieprzemiękające buty (np. z GORE-TEXem) i wygodny plecak z szerokimi, miękkimi szelkami i wewnętrznym stelażem (wskazany jest też regulowany system nośny). Ważne są też wygodne spodnie np. bojówki lub inne przeznaczone do turystyki, które można podwinąć, kiedy jest gorąco, a opuścić, kiedy jest zimno, poza tym łatwo jest z nich sprać błoto, są wygodne i funkcjonalne (dżinsy nie spisują się dobrze podczas wędrówki).
- Nie bierzcie do plecaka nic oprócz rzeczy wymienionych na kartce z ekwipunkiem, którą dostaliście od kadry, bo pamiętajcie, że plecak będzie spoczywał na Waszym garbie przez cały dzień i będziecie przeklinali każdy zbędny gram jego zawartości. Poza tym do podziału jest jeszcze wspólny ekwipunek,

- na który każdy musi zostawić trochę miejsca w plecaku.
- Poświęćcie codziennie wieczorem dziesięć minut na pranie bielizny, czyszczenie i impregnację butów, (jeżeli pranie nie wyschnie Warn przez noc, to możecie zawiesić je na plecaku podczas wędrówki). Pamiętajcie, że lepiej jest codziennie coś uprać i nosić dalej po wyschnięciu, niż nosić w plecaku koszulki i bieliznę na każdy dzień.
 - Pamiętajcie, że na obozie wędrównym jest dwóch najlepszych przyjaciół harcerza: plaszczyk foliowy i bandamka. Kiedy zaczną padać najlepiej jest wyjąć mały plaszczyk z plecaka i przykryć nim siebie oraz plecak, a idąc w pełnym słońcu koniecznie zakładajcie na głowę bandankę, która uchroni Was nie tylko przed udarem słonecznym ale też przykryje mało efektowną, przepoconą fryzurę.
 - Jeżeli poczujecie lub zauważycie na swoich stopach najmniejsze odparzenie, odcisk lub obtarcie, to natychmiast opatrzcie to miejsce, ponieważ wędrówka z bolącymi stopami to prawdziwe katusze.
 - Zawsze miejcie w plecaku butelkę z wodą (nie liczcie na strumyczki po drodze). Nigdy nie odłączajcie się od grupy, a jeśli jesteście bardzo zmęczeni to poproście kadrę, żeby wszyscy na chwilę stanęli i odpoczęli.
 - Dbajcie bardzo o higienę, ponieważ podczas długiej wędrówki człowiek o wiele bardziej się poci.
 - Spakujcie koniecznie wszystkie rzeczy a szczególnie dokumenty i książeczki odznak, mapy do woreczków foliowych, czasem deszcz jest nagły i obfity, czasem mała wpadka do strumyka i wszystko mokre. A tak jak wszystko w workach foliowych będzie suche.

A teraz kilka słów od harcerki - uczestniczki obozów wędrównych - jak to wygląda oczami uczestnika, a nie organizatora...

„Dla mnie obóz wędrówny zaczął się na wiele miesięcy przed planowanym dniem wyjazdu. Najtrudniej było podjąć decyzję przed pierwszym obozem, gdyż musiałam uwierzyć w swoje możliwości a przede wszystkim skompletować ekwipunek. Nic tak nie pomoże w przemierzaniu kilometrów jak wygodne buty i dobrze dopasowany plecak.

Do uczestnictwa w takiej formie wypoczynku przekonały mnie opowieści starszych harcerzy o przepięknych widokach, możliwości zwiedzenia ciekawych obiektów oraz przeżycie niezapomnianej przygody.

Wyrwanie się na te kilka dni z szarego miasta do miejsc gdzie można oddychać pełną piersią, podziało na mnie jak magnes.

Dzięki obozowi wędrównemu zobaczyłam na ile mnie stać. Nawet nie sądziłam jak wiele satysfakcji może przynieść wejście na szczyt szczególnie, gdy pada deszcz a błoto chlupocze pod stopami.

W mojej pamięci na długo pozostanie wspomnienie atmosfery panującej na obozie. To tu pomagając i wspierając siebie nawzajem najlepiej poznajemy osoby z naszej drużyny.

Namacalnym dowodem trudów wędrówki są punkty zdobywane na poszczególne odznaki PTTK. Nawet nie zauważyłam jak zdobyłam wystarczającą ich ilość na popularną a nawet brązową odznakę GOT. Ja już nie mogę doczekać się kolejnego wyjazdu.”

Wszystko ładnie – pięknie, możemy zorganizować obóz wędrówny, tylko

Jak zmotywować harcerzy do wyjazdu?

Doświadczenia drużynowej drużyny harcerskiej, która od kilku lat wyjeżdża ze swoją drużyną na obozy wędrówne organizowane przez Szczep, do którego należy drużyna:

„Ale ja się zmęczone, ja nie dam rady, będę miał odciski...”

To słowa, które najczęściej słyszymy od naszych harcerzy na hasło „obóz wędrówny”. Od tego jak bardzo nasi podopieczni, będą zmotywowani i chętni do uczestnictwa w obozie będzie zależała cała atmosfera wyjazdu.

Sęk motywacji tkwi w tym, aby harcerze nie byli zmuszeni do wyjazdu, i nie jechali tylko, dlatego „że druhna im każe”. Harcerze muszą chcieć jechać, wiedzieć, że ten wyjazd to będzie coś niepowtarzalnego i niesamowitego.

Z własnego doświadczenia wiem, że cały proces motywacji do wyjazdu trzeba rozpocząć jak najwcześniej. Dobrym elementem motywującym do wszelkiego rodzaju wyjazdów, jest zdobywanie odznak turystyczno-krajoznawczych. Może to wydawać się trochę płytkie, ale „chodzenie dla punktów” też jest pewnym rodzajem motywacji. Harcerze będą chcieli wyjeżdżać, aby móc zdobywać kolejne stemple do swoich książeczek. Może nawet się zdarzyć, że będą chcieli się prześcigać w ilości zdobytych punktów i odznak. Taka „niezdrowa rywalizacja” jest czasem bardzo potrzebna naszym „turystom” i można na jej podstawie ułożyć ciekawy system zdrowego współzawodnictwa w drużynie.

Jeżeli nasi harcerze sami z siebie nie chcą zdobywać kolejnych odznak, może warto wpisać im to do prób na stopnie. Warto także zajrzeć do wymagań na sprawności, szczególnie turystyczne, aby pokazać harcerzom ile wymagań mogą zaliczyć podczas obozu.

Myślę, że wszelkiego rodzaju sprawności czy odznaki, czyli to, czym harcerze może pochwalić się na mundurze to jest to, co sprawia, że naszym „leniuszkom” zaczyna się chcieć...

Kolejnym etapem motywacji, szczególnie dla młodych harcerzy, jest zorganizowanie jakiegoś specjalnego spotkania z harcerzami, którzy byli już kiedyś na obozie wędrownym. Na takim spotkaniu warto pokazać jakieś slajdy lub prezentację z wyjazdu, aby nasi harcerze zobaczyli, na czym polega obóz wędrowny. Jeżeli takie spotkanie będzie ciekawe to myślę, że chęć wyjazdu u naszych podopiecznych wzrośnie.

Trzeba także pamiętać, że dla harcerzy największym autorytetem jesteśmy my sami – drużynowi. Dlatego musimy opowiadać, opowiadać i jeszcze opowiadać jak to fajnie było na wędrownym i co się wtedy niesamowitego działo. Pokażmy własne zdjęcia, pamiątki, stemple. Pokażmy ile my mamy odznak, ile szczytów zdobyliśmy a harcerze będą chcieli nam dorównać. A jeśli my sami nie byliśmy na takim obozie, to odkrywajmy razem z nimi zalety wędrowania i cieszymy się najbardziej z całej grupy, że mamy możliwość pojechania na taki obóz.

Podczas wędrowki starajmy się nie narzekać i być zawsze uśmiechniętymi tak, aby i na twarzach naszych podopiecznych zawitał uśmiech.”

Z wędrownikami reguły nie ma takiego problemu – oni nie boją się wyzwań i wierzą we własne siły wiedząc, że dadzą radę.

III. Ekwipunek

Przykładowe wyposażenie harcerza na 8-14-dniowy obóz wędrowny (zawierające podstawowe, potrzebne rzeczy, bez zbędnych kilogramów):

1. Strój, w którym jedziemy:

- Koszulka bawełniana
- Sweter
- Bojówki
- Dwie pary skarpet
- Buty (najlepiej z GORE-TEXem)

2. Zawartość plecaka:

- Trzy pary skarpetek
- Trzy pary majtek
- Dwie koszulki
- Bluza
- Legginsy lub dres do spania
- Średni ręcznik
- Mydło, (które będzie służyło także do prania)
- Szczoteczka do zębów, pasta
- Szczoteczka do paznokci (będzie służyła do spierania błota z butów i spodni)
- Impregnat do butów
- Dodatkowe sznurówki
- Płaszcz foliowy
- Bandamka na głowę
- Krem z filtrem
- Kubek, łyżka
- Manierka
- Nóż
- Kompas
- Książeczki odznak spakowane w torebkę foliową
- Śpiwór - mały i lekki (najlepiej 1kg Bag)
- Karimata
- Trzy szamponetki
- Buty na zmianę (sandały)
- Latarka
- Dokumenty i kieszonkowe

A wszystko to w workach foliowych!!!

Rzeczy z powyższej listy całkowicie wystarczają i nie ma potrzeby dokładania dodatkowych kilogramów. Jeśli będziecie codziennie robić pranie, to na bieżąco będziecie mieli czyste rzeczy. A jedno spodnie, w których chodzimy są również wystarczające, gdyż nawet po zmoknięciu wyschną przez noc, a w wieczornych zajęciach

można brać udział w legginsach i koszulce do spania.

Wyposażenie drużyny podzielone pomiędzy wszystkich uczestników (każdy przed wyjazdem dostaje swój przydział sprzętu, którym opiekuje się przez cały obóz. Sporządzamy listę, kto co nosi i w ten sposób zapobiegamy zgubieniu, rotacji przy wymianie się sprzętem oraz ćwiczymy poczucie odpowiedzialności za powierzony sprzęt u harcerzy): kociołek do gotowania na ognisku, namioty, apteczki, zestaw do mycia naczyń, palniki i kartusze, sznurek, menażki oraz inne potrzebne rzeczy w zależności od specyfiki obozu.

Na pewno zauważyliście, że w ekwipunku nie wymieniłam munduru. Jest tylko beret, który nosimy w moim środowisku do bojówek i koszulki Szczepu. Nie zabieramy munduru, gdyż podczas obozu wędrownego rzadko się go używa (nie praktykujemy wędrowki w mundurze), a stanowi dodatkowe obciążenie. Ale oczywiście w tej kwestii każdy ma własne doświadczenie.

IV. Zasady poruszania się po drogach

Postanowiłam przytoczyć w tym miejscu interesujący nas fragment Kodeksu Drogowego – warto przypomnieć sobie obowiązujące zasady, aby bezpiecznie wędrować na obozie.

Ruch pieszych

Art. 11. 1. Pieszy jest obowiązany korzystać z chodnika lub drogi dla pieszych, a w razie ich braku - z pobocza. Jeżeli nie ma pobocza lub czasowo nie można z niego korzystać, pieszy może korzystać z jezdni, pod warunkiem zajmowania miejsca jak najbliżej jej krawędzi i ustępowania miejsca nadjeżdżającemu pojazdowi.

2. Pieszy idący po poboczu lub jezdni jest obowiązany iść lewą stroną drogi.

3. Piesi idący jezdnią są obowiązani iść jeden za drugim. Na drodze o małym ruchu, w warunkach dobrej widoczności, dwóch pieszych może iść obok siebie.

4. Korzystanie przez pieszego z drogi dla rowerów jest dozwolone tylko w razie braku chodnika lub pobocza albo niemożności korzystania z nich. Pieszy, z wyjątkiem osoby niepełnosprawnej, korzystając z tej drogi, jest obowiązany ustąpić miejsca rowerowi.

5. Przepisów ust. 1-4 nie stosuje się w strefie zamieszkania. W strefie tej pieszy korzysta z całej szerokości drogi i ma pierwszeństwo przed pojazdem.

Art. 12. 1. Kolumna pieszych, z wyjątkiem pieszych w wieku do 10 lat, może się poruszać tylko prawą stroną jezdni.

2. Do kolumny pieszych w wieku do 10 lat stosuje się odpowiednio przepisy art. 11 ust. 1 i 2.

3. Liczba pieszych idących jezdnią w kolumnie obok siebie nie może przekraczać 4, a w kolumnie wojskowej - 6, pod warunkiem, że kolumna nie zajmuje więcej niż połowy szerokości jezdni.

4. Piesi w wieku do 10 lat mogą iść w kolumnie tylko dwójkami pod nadzorem, co najmniej jednej osoby pełnoletniej.

5. Długość kolumny pieszych nie może przekraczać 50 m. Odległość między kolumnami nie może być mniejsza niż 100 m.

6. Jeżeli przemarsz kolumny pieszych odbywa się w warunkach niedostatecznej widoczności:

1. pierwszy i ostatni z idących z lewej strony są obowiązani nieść latarki:

a. pierwszy - ze światłem białym, skierowanym do przodu,

b. ostatni - ze światłem czerwonym, skierowanym do tyłu;

2. w kolumnie o długości przekraczającej 20 m idący po lewej stronie z przodu i z tyłu są obowiązani używać elementów odbłaskowych odpowiadających właściwym warunkom technicznym, a ponadto idący po lewej stronie są obowiązani nieść dodatkowe latarki ze światłem białym, rozmieszczone w taki sposób, aby odległość między nimi nie przekraczała 10 m;

3. światło latarek powinno być widoczne z odległości co najmniej 150 m.

7. Zabrania się:

1. ruchu po jezdni kolumny pieszych w czasie mgły; zakaz ten nie dotyczy kolumny wojskowej lub policyjnej;

2. ruchu po jezdni kolumny pieszych w wieku do 10 lat w warunkach niedostatecznej widoczności;

3. prowadzenia po jezdni kolumny pieszych przez osobę w wieku poniżej 18 lat.

Art. 13. 1. Pieszy, przechodząc przez jezdnię lub torowisko, jest obowiązany zachować szczególną ostrożność oraz, z zastrzeżeniem ust. 2 i 3, korzystać z przejścia dla pieszych. Pieszy znajdujący się na tym przejściu ma pierwszeństwo przed pojazdem.

2. Przechodzenie przez jezdnię poza przejściem dla pieszych jest dozwolone, gdy odległość od przejścia przekracza 100 m. Jeżeli jednak skrzyżowanie znajduje się w odległości mniejszej niż 100 m od wyznaczonego przejścia, przechodzenie jest dozwolone również na tym skrzyżowaniu.

3. Przechodzenie przez jezdnię poza przejściem dla pieszych, o którym mowa w ust. 2, jest dozwolone tylko pod warunkiem, że nie spowoduje zagrożenia bezpieczeństwa ruchu lub utrudnienia ruchu pojazdów. Pieszy jest obowiązany ustąpić pierwszeństwa pojazdom i do przeciwległej krawędzi jezdni iść drogą najkrótszą, prostopadle do osi jezdni.
4. Jeżeli na drodze znajduje się przejście nadziemne lub podziemne dla pieszych, pieszy jest obowiązany korzystać z niego, z zastrzeżeniem ust. 2 i 3.
5. Na obszarze zabudowanym, na drodze dwujezdniowej lub, po której kursują tramwaje po torowisku wyodrębnionym z jezdni, pieszy przechodząc przez jezdnię lub torowisko jest obowiązany korzystać tylko z przejścia dla pieszych.
6. Przechodzenie przez torowisko wyodrębnione z jezdni jest dozwolone tylko w miejscu do tego przeznaczonym.
7. Jeżeli wysepka dla pasażerów na przystanku komunikacji publicznej łączy się z przejściem dla pieszych, przechodzenie do i z przystanku jest dozwolone tylko po tym przejściu.
8. Jeżeli przejście dla pieszych wyznaczone jest na drodze dwujezdniowej, przejście na każdej jezdni uważa się za przejście odrębne. Przepis ten stosuje się odpowiednio do przejścia dla pieszych w miejscu, w którym ruch pojazdów jest rozdzielony wysepką lub za pomocą innych urządzeń na jezdni.

Art. 14. Zabrania się:

1. wchodzenia na jezdnię:
 - a. bezpośrednio przed jadący pojazd, w tym również na przejściu dla pieszych,
 - b. spoza pojazdu lub innej przeszkody ograniczającej widoczność drogi;
2. przechodzenia przez jezdnię w miejscu o ograniczonej widoczności drogi;
3. zwalniania kroku lub zatrzymywania się bez uzasadnionej potrzeby podczas przechodzenia przez jezdnię lub torowisko;
4. przebiegania przez jezdnię;
5. chodzenia po torowisku;
6. wchodzenia na torowisko, gdy zapory lub półzapory są opuszczone lub opuszczanie ich rozpoczęto;
7. przechodzenia przez jezdnię w miejscu, w którym urządzenie zabezpieczające lub przeszkoda oddzielają drogę dla pieszych albo chodnik od jezdni, bez względu na to, po której stronie jezdni one się znajdują.

V. Jak ułożyć trasę obozu wędrownego?

Jest kilka możliwości: możecie skorzystać z gotowych tras zawartych np. w regulaminie OTP (załącznik nr 3), (obóz po nizinach), ułożyć trasę posiłkując się spisem punktów pośrednich do dużych stopni GOT zawartych w regulaminie GOT (obóz górski) lub skorzystać z tras z informatora schronisk PTSM. Możecie też ułożyć własną - nową trasę, ale wtedy musicie bardzo dokładnie przestudiować mapę, przewodnik, zebrać informacje z dostępnych źródeł. Podstawą do zaplanowania trasy jest znajomość bazy noclegowej, (czyli musicie zaopatrzyć się w informatory schronisk PTSM, PTTK, campingów, baz harcerskich i studenckich itp.).

Układając trasy posługujcie się najlepiej mapą z podanymi czasami przejść poszczególnych odcinków. Zaczynjcie od zaznaczenia na mapie miejscowości z bazą noclegową, a potem wybierzcie pomiędzy nimi najatrakcyjniejszą trasę (oczywiście tylko po wyznaczonych szlakach lub oznakowanych drogach) o odpowiedniej długości. Nie ma sensu układać „abstrakcyjnej” trasy, którą będziecie musieli zmieniać w trakcie obozu. Przemyślcie dokładnie każdy dzień, obliczcie kilometry, czas przejścia, ilość punktów do GOT i zastanówcie się, czy to nie będzie za bardzo męcząca wędrówka dla Waszych harcerzy. Ale nie układajcie też za krótkich i za łatwych tras, bo wtedy to przestaje być obóz wędrowny, a robi się kolonia wypoczynkowa. Na początku obozu, aby się rozgrzać proponuję trasy dzienne po 15-20 km (teren nizinny) i ok. 10 km (góry), po trzech dniach można wydłużyć je do 30 km (niziny) i 15-20 km (góry, ale oczywiście wszystko zależy, jakie to pasmo, ile pokonujemy wzniesień itp., więc nie traktujmy tego jako sztywną normę), ale pod koniec obozu znowu trzeba trochę skrócić trasę, bo ból mięśni i odciski dają się we znaki. Nie chodźcie więcej niż 30 km, ani mniej niż 10 km dziennie (oczywiście trzeba pamiętać przy ustalaniu czasu, że 1 km po płaskim terenie idzie się krócej niż 1 km pod górę). Pomimo tego, że harcerze będą narzekać to zapewniam Was, że nawet 12-latek bez problemu może przejść 20 km dziennie. Trzeba tylko odpowiednio nastawić harcerzy, że chodzenie to przyjemność a nie smutna konieczność.

Podaję sugerowane normy, które mogą także pomóc w planowaniu trasy:

Dzienne normy dla turystów pieszych

Wiek uczestników	Odległość	Obciążenie
------------------	-----------	------------

od 11 do 12 lat	od 10 do 15 km	do 5 kg
od 13 do 14 lat	od 15 do 18 km	do 6 kg
od 15 do 16 lat	od 18 do 20 km	do 8 kg
od 17 do 18 lat	do 25 km	do 10 kg

Maksymalne normy długości etapów górskich do przebycia jednego dnia

Wiek uczestnika	Liczba kilometrów	Wysokość wzniesień	Ilość godzin marszu
od 12 do 13 lat	12 km	500 m n.p.m.	4h
od 14 do 15 lat	15 km	750 m n.p.m.	5h
od 16 do 17 lat	18 km	1000 m n.p.m.	6h

Orientacyjnie podają też czasy przejścia 1 kilometra:

Teren nizinny:

7-10 lat: średnio 17-19 min
 8-12 lat: średnio 15-17 min
 13-16 lat: średnio 11-14 min
 17-21 lat: średnio 10 min.

Teren pagórkowaty:

7-10 lat: średnio 19-21 min
 8-12 lat: średnio 17-19 min
 13-16 lat: średnio 13-17 min
 17-21 lat: średnio 12 min.

Teren górski:

7-10 lat: średnio 21-23 min
 8-12 lat: średnio 19-21 min
 13-16 lat: średnio 15-19 min
 17-21 lat: średnio 14 min.

Czasy obliczane w warunkach dobrej pogody. Źródło - "Wycieczki, biwaki, obozy, kolonie" - z serii Biblioteczka Dyrektora Szkoły.

Oczywiście zachęcam Was też do skorzystania z podanych dalej przykładowych tras, które zostały ułożone i sprawdzone przez doświadczonych instruktorów. Wiele z nich ma też tą zaletę, że są to trasy prowadzące przez punkty pośrednie na dużą GOT. Możecie je też dowolnie modyfikować, skracać, wydłużać i uatrakcyjnić.

Pamiętajcie, że trasa musi być: ROZSĄDNEJ DŁUGOŚCI, DOSTOSOWANA DO BAZY NOCLEGOWEJ, ATRAKCYJNA KRAJOZNAWCZO, POWINNA DAWAĆ MOŻLIWOŚĆ ZDOBYCIA ODZNAK KRAJOZNAWCZYCH, A PRZDE WSZYSTKIM MUSI BYĆ NA MIARĘ MOŻLIWOŚCI KAŻDEGO HARCERZA.

VI. Proponowane trasy obozów wędrownych o różnej skali trudności

☆ - trasa niezbyt trudna

☆☆ - trasa średnio trudna

☆☆☆ - trasa trudna dla doświadczonych turystów

Trasy te były planowane i przechodzone w latach poprzednich. Należy koniecznie sprawdzić dostępność podanej tu bazy noclegowej oraz możliwości innych przejść po nowo wytyczonych szlakach.

Obóz wędrowny po Górach Świętokrzyskich



1. Przyjazd do Nowej Słupii (PKP i PKS)
Po południu zwiedzanie Muzeum Starożytnego Hutnictwa (1 OKP). Nocleg w Nowej Słupii (PTSM)
 2. Przedpołudnie: Nowa Słupia - Kobyla Góra - Trzcianka - Święty Krzyż - Nowa Słupia
11 km, 3 OTP, 13 GOT
Popołudnie: Nowa Słupia - Góra Chełmowa - Nowa Słupia 4 km, 7 GOT.
 3. Nowa Słupia - Św. Krzyż - Przeł Hucka - kapliczka św. Mikołaja - Łysica - Św. Katarzyna
20 km, 21 GOT. Nocleg w Św. Katarzynie
 4. Przedpołudnie: zwiedzanie Św. Katarzyny
Popołudnie: Św. Katarzyna - Miejska Góra - Bodzentyn 9 km, 7 GOT. Nocleg w Bodzentynie
 5. Bodzentyn - Wykus 14 km. Nocleg na Wykusie
 6. Wykus - Suchedniów 10 km. Nocleg w Suchedniowie
 7. Suchedniów - Świnia Góra - Bartków - Zagnańsk 24 km, 26 GOT. Nocleg w Zagnańsku
 8. Zagnańsk - Samsonów - Tumlin - G. Grodowa - G. Wykieńska - Kostomłoty - Kielce
20 km, 13 GOT. Nocleg w Kielcach
 9. Przejazd do Chęcina i zwiedzanie zamku (1 OKP). Po południu przejazd do Jaskini Raj i zwiedzanie (1 OKP), 3 GOT.
Nocleg w Kielcach
 10. Kielce - Słowik - Biesak - Pierścienica - Telegraf - Bukówka - Mójcza 13 km, 12 GOT. Nocleg w Mójczy
 11. Mójcza - Otrocz - Niestachów - Góra Sikorza - Daleszycy. Nocleg w Daleszycach 14 km, 16 GOT. Nocleg w Daleszycach
 12. Daleszycy - Ocieski 17 km. Nocleg w Ocieskach
 13. Ocieski - Raków 9 km. Nocleg w Rakowie
 14. Raków - Chańcza - Korytnica 10 km. Nocleg nad Zalewem Chańcza
 15. Korytnica - Kurozwęki - Szydłów 12 km.
- Razem: 190 km (duża OTP), 111 GOT, 4 OKP.

Obóz wędrowny – Suwalszczyzna I



1. Przyjazd do Augustowa
2. Przedpołudnie: Rejs po jeziorze Studzienicznym
Popołudnie: Przewięź - Szczebra 23 km
3. Szczebra - Nowinka - Ateny - Monkinie 12 km
4. Monkinie - Bryzgiel - Gawrych Ruda - Płociczno 12 km
5. Płociczno - Sobolewo - Cimochovizna - Stary Folwark - Remieńki 18 km
6. Remieńki - Magdalenowo - Wigry - Stary Folwark - Krzywólka - Suwałki 20 km
7. Zwiedzanie Suwałk - wycieczka do Cimochołów (miejsce walk Suwalskiej Brygady Kawalerii)
8. Suwałki - Okuniowiec - Osinki - Szwajcaria - Prudziszki - Jeleniewo 18 km
9. Jeleniewo - Sidory - Smolniki 13 km
10. Smolniki - jez. Hańcza - Błaskowizna 10 km
11. Błaskowizna - Hańcza - Maciejowięta 11 km
12. Maciejowięta - Błakąły - Stańczyki - Dubeninki - Błakąły - Rogajny - Pluszkiejmy 12 km
13. Pluszkiejmy - Galwiece - Jurkiszki - Botkuny - Gołdap 15 km

14. Zwiedzanie Gołdapi, Szeskich Wzgórz, powrót
Noclegi pod namiotami na campingach.

Obóz wędrowny – Beskid Śląski i Żywiecki



1. Ustroń Zdrój – Równica – Orłowa – Ustroń Dobka (nocleg PTSM) 17 GOT, 8 TP
 2. Ustroń Dobka – Zakrzosek – Trzy Kopce – Smerekowiec – Przełęcz Salmopolska – Szczyrk Salmopol (nocleg) 20 GOT
 3. Szczyrk – Klimczok – Szyndzielnia – Przeł. Kołowrót – Klimczok – Szczyrk 28 GOT
 4. Szczyrk – Skrzyczne – Malinowska Skała – Zielony Kopiec – Magurka Wiślańska – Barania Góra – Schronisko na Przysłopie pod Baranią Górą (nocleg) 27 GOT, 5 TP
 5. Przysłop – Przeł. Koniakowska – Koniaków (koronki) – Sołowy Wierch – Zwardoń (nocleg chatka studencka na Skalance) 19 GOT
 6. Zwardoń – Magura – Wielka Racza – Rycerka Górna Kolonia (nocleg PTSM) 26 GOT
 7. Rycerka – Przeł. Przegibek – Młoda Hora – Rajcza (nocleg PTSM) 24 GOT
 8. Rajcza – Hala Lipowska – Hala Rysianka – Hala Miziowa – Pilsko (nocleg PTTK Hala Miziowa) 37 GOT
 9. Hala Miziowa – Przeł. Glinne – Beskid Korbielowski – Beskid Krzyżowski – Jaworzyna – Mędralowa – Tabakowe Siodło – Zawoja Czatoża – Zawoja Wilczna (nocleg PTSM) 30 GOT
 10. Przejazd BUSem do Przeł. Krowiarki – Sokolica – Babia Góra – Markowe Szczawiany – Zawoja 24 GOT
- Razem: 252 GOT

Obóz wędrowny - Beskid Niski



1. Przejazd z W-wy Wsch. do Sanoka (PKP) i do Komańczy (PKS)
 2. Komańcza – Dołżyca - Danawa – Pasika - Czystogarb - Komańcza 22 km, 8 OTP, 22 GOT
 3. Komańcza – Kamień - Tokarnia - Bukowsko 21 km, 26 GOT, 6 OTP
 4. Bukowsko - Rymanów Zdrój - Mogiła - Sucha Góra - Iwonicz Zdrój - Iwonicz 16 km, 9 OTP, 9 GOT, 2 TP
 5. Iwonicz - Iwonicz Zdrój - Lubatowa - Cergowa - Dukla 14 km, 13 GOT, 4 OTP
 6. Dukla - Chyrowa - Iwła Góra - Polany 20 km, 12 GOT, 10 OTP
 7. Polany - Huta Polańska - Ciecchania - Grab 18 km, 18 GOT, 9 OTP
 8. Grab - Świątkowa - Bartne 20 km, 10 GOT, 5 OTP
 9. Bartne - Banica - przeł. Małastowska - Magura Małastowska - Oderne - Uście Gorlickie 21 km, 23 GOT, 6 OTP
 10. Uście Gorlickie - Sucha Homola - Czarna - Śnietnica - Banica 20 km, 17 OTP, 20 GOT
 11. Banica - Izby - Lackowa - Izby - Banica 16 km, 5 OTP, 18 GOT
 12. Banica - Mochnaczka Niżna - Tylicz - Krynica 22 km 15 OTP, 11 GOT
- Razem: 250 km, 190 GOT, 105 OTP

Bardzo malownicza trasa prowadząca przez całkowicie nieskażony cywilizacją Beskid Niski, jednocześnie zaliczona na dużą brzożową GOT.

Obóz wędrowny – Bieszczady I



1. Przejazd: Sanok – Ustrzyki Górne PKS
Ustrzyki Górne – Połonina Waryńska – Bacówka pod Małą Rawką (nocleg) 16 GOT
 2. Bacówka pod Małą Rawką – Ustrzycki Górne – Szeroki Wierch – Tarnica – Halicz – Wołowate, przejazd BUS do Bacówki pod Małą Rawką (nocleg) 38 GOT
 3. Bacówka pod Małą Rawką – Brzegi Górne – schronisko na Połoninie Wetlińskiej – Połonina Wetlińska – Przełęcz Orłowicza – Krysowa – Jaworze (nocleg) 28 GOT
 4. Jaworzec – Falowa – Dołżyca - Cisna (nocleg) 11 GOT
 5. Cisna – Majdan. Przejazd Bieszczadzką Ciuchcią. Majdan – Przysłop – Cisna.
 6. Cisna – Małe Jasło – Jasło – Okrąglik – Roztoki Górne – Majdan – Cisna 27 GOT
 7. Cisna – Dołżyca – Łopiennik – Durna – Walter – Jabłonki 9nocleg PTSM) 21 GOT
 8. Jabłonki – Berdo – Pradziejowa – Wola Górzeńska – Górzanka (nocleg) 10 GOT
 9. Górzanka – Kamień – Bukowiec – Wołkowyja – Górzanka 6 GOT
 10. Górzanka – Wierch – Myczków – Berezka (nocleg) 9 GOT
 11. Berezka – Polańczyk Zdrój. Odpoczynek nad Zalewem Solińskim, przejazd do Zagórza, powrót.
- Razem: 182 GOT, trasa na dużą GOT, noclegi w schroniskach PTTK i PTSM.

Obóz wędrowny – Bieszczady II



1. Przejazd Sanok PKS do Polańczyka, nocleg w bazie hufca Lesko.
 2. Przejazd PKS do Stuposian, nocleg w schronisku PTSM, przewidziana wycieczka w okolice.
 3. Przejazd PKS do Ustrzyk Górnych. Przejście trasy:
Ustrzyki Górne - Wołosate - Rozsypaniec - Halicz - Tarnica - Szeroki Wierch – Ustrzyki Górne 23 km, 8.30 h, 38 pkt. GOT.
Przejazd PKS do Wetliny, gdzie nocleg w schronisku PTSM.
 4. Przejście trasy Wetlina - Jawornik- Paportna - Rabia Skała - Okraglik - Smerek - Wetlina 24 km, 8.30 h, 33 pkt. GOT.
Nocleg - PTSM Wetlina
 5. Przejście trasy Wetlina - Połonina Wetlińska - Przl.Orłowicza - Krysowa - Cisna 22 km, 8.30 h, 34 pkt. GOT
Nocleg - PTSM Cisna
 6. Przejście trasy Cisna - Żubracze - Hyrlata - Rosocha - Roztoki Górne - Liszna - Majdan - Cisna 19 km, 8 h, 24 pkt. GOT
Nocleg - PTSM Cisna
 7. Przejście trasy Cisna - Łopiennik - Durna - Jabłonki 14,5 km, 6 h, 20 pkt. GOT
Nocleg - PTSM Jabłonki
 8. Przejście trasy Jabłonki - Przeł. Żebrak - Wola Michowa 15 km, 6.30 h, 20 pkt. GOT
Nocleg - PTSM Wola Michowa
 9. Przejście trasy Wola Michowa - Wysoki Groń - Nowy Łupków 14 km, 5 h, 19 pkt. GOT. Przejazd PKP do Komańczy.
Nocleg - PTSM Komańcza
 10. Przejście trasy Komańcza - Duszatyn - Chryszczata (i z powrotem) 22 km, 8.30 h, 18 pkt. GOT
Nocleg - PTSM Komańcza
 11. Przejazd PKP do Zagórza a następnie PKS do Polańczyka, gdzie nocleg w bazie hufca Lesko
 12. Wypoczynek nad jeziorem Solińskim
 13. Powrót
- Razem: 130 km, 206 GOT

Obóz rowerowy- Warmia i Mazury



- Przyjazd do Malborka. Po przyjeździe zwiedzanie miasta i zamku.
Nocleg - PTSM Malbork
1. Przejazd trasy Malbork - Traleow - Nowy Staw - Lubieszewo - Nowy Dwór Gdański - Stegna - Sztutowo - Kąty Rybackie - 40 km.
Na trasie liczne atrakcje: zabytki Nowego Stawu, krajobrazy Żuław, nieczynne wąskotorówki, zwodzone mosty, plaże nadmorskie
Nocleg - PTSM Kąty Rybackie
 2. Dwa warianty trasy:
 - a) Kąty Rybackie - Krynica Morska i dalej statkiem do Fromborka skąd rowerem do Braniewa - 28 km.
Na trasie plaża w Krynicy, zabytki Fromborka i Braniewa
Nocleg - PTSM Braniewo
 - b) Kąty Rybackie - Marzęcino - Elbląg - 43 km.
Na trasie krajobrazy Żuław, zabytki Elbląga
Nocleg - PTSM Elbląg
 3. Dwa warianty trasy:
 - a) Przejazd trasy: Braniewo - Pieniężno - Henrykowo - Orneta - 43 km.
Na trasie zabytki Pieniężna i Ornety, krajobrazy Niziny Warmińskiej, nieczynna linia kolejowa
Nocleg - PTSM Orneta
 - b) Przejazd trasy: Elbląg - Pasłek - Orneta - 58 km.
Na trasie zabytki Pasłęka i Ornety, krajobrazy Niziny Warmińskiej, nieczynna linia kolejowa
Nocleg - PTSM Orneta
 4. Przejazd trasy: Orneta - Wolnica - Lidzbark Warm. - 13 km.
Trasa wzdłuż nieczynnej linii kolejowej Orneta - Lidzbark, malownicze krajobrazy, zabytki architektury gł. w Lidzbarku
Nocleg - PTSM Lidzbark Warmiński
 5. Przejazd trasy Lidzbark Warm. - Górowo Iławeckie - Sągnyty - Górowo - Piasek - (ew. Bezledy - Głomno) - Bartoszyce - Samolubie - Lidzbark Warm.- 89 km (ew. 107 km.)
Trasa prowadzi w dużej części wzdłuż nieczynnych linii kolejowych Lidzbark - Sągnyty i Głomno - Bartoszyce - Lidzbark. Oprócz ciekawostek kolejowych zabytki Górowa i Bartoszyce.
Nocleg - PTSM Lidzbark Warmiński

6. Przejazd trasy Lidzbark Warm. - Stoczek - Rokitnik - Bisztynek - Sątopy - Reszel - 48 km.
Malownicza trasa prowadząca wzdłuż dawnej linii Lidzbark - Sątopy i Sątopy - Reszel. Po drodze liczne zabytki w Stoczku, Bisztyнку i Reszlu.
Nocleg - PTSM Reszel
7. Przejazd trasy Reszel - Korsze - Skandawa - Sępole - Wiatrowiec - Pleśno - Reszel - 87 km.
Na trasie zabytki kolejowe, krajobrazy Równiny Sępolejskiej, zabytki architektury (Drogosze, Skandawa, Sępole)
Nocleg - PTSM Reszel
8. Przejazd trasy Reszel - Święta Lipka - Kętrzyn - Gierłoż - Stawiska - 40 km.
Malownicza trasa prowadząca wzdłuż dawnej linii Sątopy - Kętrzyn i Kętrzyn - Węgorzewo. Po drodze liczne zabytki w Świętej Lipce, Kętrzynie i Sztynorcie a także "Wilczy Szaniec" w Gierłoży.
Nocleg - PTSM Stawiska
9. Przejazd trasy Stawiska - Węgorzewo - Krukłanki - Giżycko - 37 km.
Trasa prowadzi wzdłuż dawnej linii Węgorzewo - Giżycko. Po drodze liczne zabytki w Węgorzewie i Krukłankach a także liczne miejsca do kąpieli, polodowcowe krajobrazy.
Nocleg - PTSM Giżycko
10. Przejazd trasy Giżycko - Konopki - Cierzpięty - Drozdowo - 35 km.
Tym razem jedziemy wzdłuż dawnej linii Giżycko - Pisz. Po drodze typowe mazurskie krajobrazy i liczne możliwości kąpieli.
Nocleg - PTSM Drozdowo
11. Przejazd trasy Drozdowo – Woźnice - Ławki - 20 km.
Nocleg - PTSM Ławki
12. Przejazd trasy Ławki - Ryn - Mrągowo - Borki Wielkie - 45 km.
Trasa prowadzi przez Pojezierze Mrągowskie: możliwości kąpieli, zwiedzanie Mrągowo, Sorkwytów i Rynu.
Nocleg - PTSM Borki Wielkie
13. Przejazd trasy Borki Wielkie - Biskupiec - Dźwierzuty - Jabłonki - 35 km.
Tym razem jedziemy wzdłuż dawnej linii Biskupiec - Szczytno. Po drodze typowe mazurskie krajobrazy i zabytki architektury.
Nocleg - PTSM Jabłonki
14. Przejazd trasy Jabłonki - Jerutki – Szczytno ok. 20 km.
Nocleg - PTSM Szczytno
15. Powrót

Obóz wędrowny (z bazą stałą) - Kujawy



Obóz wędrowny z bazą stałą będzie polegał na jedno i wielodniowych wycieczkach organizowanych w oparciu o bazę tj. miejsce, w którym uczestnicy będą mogli zostawić część bagaży, odpocząć w przerwach między rajdami czy po prostu pobyć przez parę dni.

Baza obozu wędrownego będzie mieściła się w pobliżu miejscowości Osówka nad jeziorem Zacisze w województwie wrocławskim.

1. Przybycie na miejsce, rozstawianie namiotów
- 2 – 3. Budowa i organizacja bazy (namioty, doły na śmieci, latryny, urządzenia biwakowe, miejsce do przygotowywania posiłków)
4. Wycieczka w teren w formie zwiadu. Wieczorem ognisko - podsumowanie zdobytych wiadomości o okolicy.
- 5 – 8. Wyjazd na rajd po trasie Osówka - Toruń - Grudziądz - Malbork - Gdańsk - Gdynia (powrót). W trakcie rajdu zwiedzanie miast, rozrywki kulturalne, zdobywanie odznak turystycznych (OTP, OKP, PSM). Noclegi w schroniskach PTSM.
9. Odpoczynek po rajdzie; czas wolny, kąpiel w jeziorze itp.
- 10 – 12. Wyjazd na rajd po trasie Osówka - Bydgoszcz - Biskupin - Wenecja - Żnin - Gniezno - Inowrocław (powrót). W trakcie rajdu zwiedzanie miast, rozrywki kulturalne, zdobywanie odznak turystycznych (OTP, OKP, PSM). Noclegi w schroniskach PTSM.
13. Zajęcia kształcące z terenoznawstwa; sprawdzenie wiadomości w formie biegu na orientację.
14. Olimpiada obozowa; konkurencje zespołowe i indywidualne
15. Wycieczka na trasie Osówka - Lipno - Wymyślin - Skepe (powrót PKP)
16. Festiwal kulturalny (kabaret, maraton piosenki, wybory miss itp.)
- 17 – 18. Wycieczka na trasie Osówka - Włocławek - Nieszawa - Ciechocinek. W trakcie rajdu zwiedzanie miast, rozrywki kulturalne, zdobywanie odznak turystycznych (OTP, OKP, PSM). Noclegi w schroniskach PTSM.
19. Rozmontowywanie bazy, maskowanie terenu, przygotowania do powrotu.

Obóz wędrowny – Suwalszczyzna II



1. Przejazd Warszawa – Suwałki(PKP).
Przejsie trasy Suwałki - Okuniowiec - Osinki - "Cmentarzysko Jaćwingów" -Prudziński - Jeleniewo. 18 km.

Na trasie piękne widoki, ciekawostki geomorfologiczne, kurhany i cmentarzyska pojaćwieskie, malownicze wzniesienia polodowcowe.

Nocleg - PTSM Jeleniewo

2. Przejście trasy Jeleniewo - Szeszupka - Turtul - Kruszki - Bachanowo - Błaskowizna 12 km.

Na trasie większość atrakcji SPK: zespół drumlinów pod Szeszupką, oz turtulski, "kanion" Czarnej Hańczy, wisząca dolina pod Kruszkami, rezerwy przyrody "Głazowisko Bachanowo", "Jezioro Hańcza" oraz liczne stanowiska rzadkiej roślinności i wspaniałe punkty widokowe.

Nocleg - PTSM Błaskowizna

3. Przejście trasy: Błaskowizna - Stara Hańcza - Dzierwany - Smolniki 11 km.

Na trasie ruiny dworu i park w Starej Hańczy, wiele możliwości kąpiel, wspaniałe polodowcowe krajobrazy.

Nocleg - PTSM Smolniki

4. Przejście trasy: Smolniki - Jaczo - Łopuchowo - Wodziłki - Szeszupka - Targowisko G.Zamkowa - Jegłówek - G.Cisowa - Smolniki 23 km.

Na trasie wszystkie największe atrakcje parku: jez. Jaczo, zespół form kemowych nad jez. Kojle i Perty, G.Cisowa, piękne jez. Szurpiły i grodzisko pojaćwieskie na G.Zamkowej. Ciekawe są również mijane zabytki: stary młyn w Jacznie i cerkiewka staroobrzędowców w Wodziłkach.

Nocleg - PTSM Smolniki

5. Przejście trasy: Smolniki - Jodoziory - Jodoziorki - Bondziszki - Poplin - Marianka - Rowelska Góra - Wizajny 13 km.

Przejazd PKS na trasie Wizajny - Dubeninki.

Na trasie najwyższe wzniesienie Suwalszczyzny i doskonałe punkty widokowe. Warto zwiedzić XVIII-wieczny układ miejski i klasycystyczny kościół w Wizajnach.

Nocleg - PTSM Dubeninki

6. Przejście trasy Dubeninki - Błakąły - Stańczyki - Poblędzie - Skajzgirzy - Żytkiejmy 25 km. (powrót PKS)

Trasa prowadzi nasypem nieczynnej linii kolejowej, wiodącej skrajem Puszczy Rominckiej. Na szlaku, który prowadzi przez silnie pofałdowany teren, piękne widoki, liczne dawne urządzenia kolejowe, mosty i wiadukty z największym "Akweduktem Północy"

Nocleg - PTSM Dubeninki

7. Przejście trasy Błakąły - Będzieszewo - Żabojady - Bludzie - Markowo - Budwiecie - Pluszkiejmy - Rakówko - Botkuny - Gołdap 20 km. (do Błakął przejazd PKS)

Malownicza trasa prowadząca początkowo skrajem Puszczy Rominckiej a następnie nasypem dawnej linii Gołdap - Żytkiejmy. Po południu możliwe zwiedzanie Gołdapi.

Nocleg - PTSM Gołdap

Razem: 122 km.

Obóz wędrowny - Sudety



1. **Świeradów** - Sepia Góra - Sępik - Świeradów - Stóg Izerski (nocleg PTTK)
2. Stóg Izerski - Polana Izerska - Hala Izerska - Dukt Koński - Jakuszyce - Szklarska Poręba (PTSM lub PTTK)
3. Szklarska Poręba - Hala Szrenicka - Szrenica - Łabski Szczyt - Śnieżne Kotły - Wielki Szyszak - Przełęcz Karkonoska (PTTK)
4. Przełęcz Karkonoska - Słonecznik - Równia pod Śnieżką - Śnieżka - Schr. Strzecha Akademicka - Schr. Samotnia - świątynia Wang - Karpacz (PTSM lub PTTK)
5. Karpacz - Sowa Przełęcz - Skalny Stół - Przełęcz Okraj - Kowary - Bukowiec (PTSM)
6. Bukowiec - Skalnik - Rędziny (PTSM)
7. Rędziny - Wielka Kopa - Raszów - Kamienna Góra - Krzeszów (kwatery prywatne)
8. Krzeszów - Skały Krasnoludków - Chelmsko Śląskie - Łączna - Mieroszów (kwatery prywatne)
9. Dzień przerwy (proponowana wycieczka do Czech - Mezimesti, Broumov)
10. Mieroszów - Lesista Wielka - Sokołowska - Schr. Andrzejówka - Rybnica (PTSM)
11. Rybnica - **Głuszycza** - Walim - Zagórze Śl. (PTSM)
12. Przejazd do Kotliny Kłodzkiej - wycieczki według uznania
13. Wyjazd z Międzylesia

Trasa, będąca jednocześnie trasą na dużą GOT, prowadzi przez najciekawsze partie Sudetów. Przechodzimy po kolei przez Góry Izerskie, Karkonosze, Rudawy Janowickie, Kotlinę Kamiennogórską, Góry Kamienne i Góry Wałbrzyskie. Po drodze okazja do zwiedzenia szeregu zabytków (świątynia Wang, kościoły Kamiennej Góry, Krzeszowa i Chelmska Śl, ponemieckie sztolnie w Walimiu) zdobycia punktów na OKP i PSM. Ostatnie dni proponujemy spędzić w Kotlinie Kłodzkiej.