



5 kilónyi súly
cipelése plusz
35 kcal-t éget el
óránként

A kitartás meghozza gyümölcsét!

Ha kezdetben fárasztó-
nak találsz a szabadtéri
edzést, ne csüggedj,
inkább vedd be az alábbi
praktikákat!

→ Mindig látható célt tűzz
ki magad elé, pl.: „Ha elju-
tok addig a fenyőfáig, ak-
kor ott pihenek 5 percet!”
→ Ha sikerült teljesítened
valamit, nyugodtan jutal-
mazd meg magad. Például
a hegycsúcsra felérve maj-
szolj el egy müzliszeletet.
Így sokkal gyorsabban
fogynak majd a kilomé-
terek, és egyre többre és
többre leszel képes.

SHAPE-TIPP TÁRSASÁGBAN SZÓRAKOZTATÓBB!

Ne indulj egyedül túrázni, mindig hívj magaddal egy barátot, vagy akár töb-
bet is. Ha mégis egyedül vágnál neki, mindenképpen mondd meg valakinek,
merre indulsz, és várhatóan mikor fogsz visszaérkezni.

Top 10 lista

AMI MINDENKÉPPEN LEGYEN NÁLAD

- ❶ EXTRA ADAG VÍZ - 20 percnként kortyolj a flakonodból, még akkor is, ha nem érzed magad szomjasnak.
- ❷ TÉRKÉP - Jó, ha olyat választasz, ami nemcsak az adott útvonalat, hanem a szintemelkedést is mutatja.
- ❸ NAPVÉDŐ KRÉM - Vigyázz, le ne égj! Fényvédő ajakbalzsamra és naptejre egyaránt szükséged lehet útközben.
- ❹ ROVARRIASZTÓ - Túra előtt fűjd be vele azokat a testrészeit, amelyeket egyáltalán nem takar a ruha.
- ❺ SEBTAPASZ - Előfordulhat túra közben olyan apró sérülés, amit el kell látni, vagy egy vízhólyag, amit a bakancs okozott.
- ❻ ZSEBKÉS - Hasznos lehet, ha el kell vágni egy madzagot, vagy kinyitni egy konzervet.
- ❼ ZSEBLÁMPA - Szükség lehet rá, akkor is, ha eredetileg úgy tervezted, hogy naplemente előtt visszaérsz.
- ❽ MOBILTELEFON - Mindig teljesen feltöltött telefontal indulj útnak, hiszen bármikor segítségre szorulhatsz.
- ❾ GPS - A térkép mellett a GPS berendezés is hasznos információkat nyújthat eltévedés esetén.
- ❿ ELSŐSEGÉLY DOBOZ - Kis adag kötszerrel és a legfontosabb gyógy-
szerekkel teli készlet, amely kis helyen elfér.



PETZL FEJLÁMPA
6895 Ft



MERRELL
TÚRASZANDÁL
21 995 Ft



SURVIVAL CARD
TÚRELŐKÉSZLET
IRÁNYTŰVEL
3599 Ft



AMWAY NUTRILITE
SPORTFLAKON ÉS
FIT H₂O ANTIOXIDÁNSAL
DÚSÍTOTT ITALPOR
3990 Ft, 4700 Ft/20 adag



MERRELL
HÁTIZSÁK
6900 Ft

