



Kelt: Budapest, 2023.02.10

## TELJESÍTMÉNYTÚRA KURZUS

A teljesítménytúrát a hallgató az ország egész területén teljesítheti.

**Túrákövetelmény:** a félév folyamán 100 km gyalogtúra (max. 5 alkalom, alkalmanként min. 20 km-es gyalogtúrával)

**VAGY**

a félév folyamán 200 km kerékpár túra (max. 5 alkalom, alkalmanként min. 40 km-es kerékpár túrával)

**Túra igazolása:** túrajelentő, túraigazoló lappal

Az oklevelet önmagában, túraigazoló lap nélkül nem fogadjuk el!

A túraigazolásokat a kurzust oktató testnevelőnél (Bp. VIII., Tavaszmező u. 17. sz. alatti tornaterem), vagy a Testnevelési Intézet Titkárságán (Bp. VIII., Tavaszmező u. 17. C ép. fszt. 3. alatt) kell leadni, az adott félév szorgalmi időszakának utolsó hetéig.

Gyalogtúra út tippeket az alábbi oldalakon kereshetnek:

<http://www.teljesitmenyturazoktarsasaga.hu/>  
<https://tturak.hu/>

**Tisztelettel:**  
Hiervarter Ákos  
*Testnevelési és Sport Intézet*  
Igazgató