AKTYWNOŚĆ · KLUB WŁÓCZYKIJ: MĘSKIE WYPRAWY TERENOWE

Klub Włóczykij: Męskie Wyprawy Terenowe

Zdrowie: Poprawa kondycji fizycznej poprzez marsz, bez nazywania tego „gimnastyką dla seniora”.Eksperckość: Zdobycie konkretnej wiedzy (rozpoznawanie gatunków, nawigacja, fotografia) i wejście w rolę...

POZIOM TRUDNOŚCI
Łatwy

UCZESTNICY
Mała grupa

MIEJSCE
Plener

ORGANIZACJA
Cykliczny

Wprowadzenie

To propozycja dla panów, którzy zamiast fotela wybierają teren. To nie są zwykłe spacery, ale „ekspedycje” i „patrole”, podczas których uczestnicy odkrywają na nowo swoją okolicę, uczą się nawigacji i zdobywają konkretną wiedzę o przyrodzie. Każdy uczestnik pełni ważną funkcję – od nawigatora po kronikarza – co buduje poczucie odpowiedzialności za sukces wyprawy. Wspólne dążenie do zdobywania odznak turystycznych oraz finałowa kawa po powrocie zamieniają zwykłe wyjście w elitarny klub aktywnych mężczyzn.

Cel scenariusza

1. **Zdrowie:** Poprawa kondycji fizycznej poprzez marsz, bez nazywania tego „gimnastyką dla seniora”.
2. **Eksperckość**: Zdobycie konkretnej wiedzy (rozpoznawanie gatunków, nawigacja, fotografia) i wejście w rolę badacza/odkrywcy.
3. **Męska wspólnota:** Budowanie relacji „ramię w ramię” podczas wspólnej drogi i pokonywania terenu, redukcja stresu poprzez kontakt z naturą (ekoterapia).

Dla kogo

Mężczyźni 60+ lubiący przyrodę, ale znudzeni samotnymi spacerami. Pasjonaci fotografii (również mobilnej) i techniki (optyka, mapy). Osoby szukające męskiego towarzystwa, z dala od typowych „klubów seniora”.

Przebieg krok po kroku

1 Krok 1: Diagnoza zasobów

Zanim wyruszymy na szlak, rozejrzyjmy się po naszej okolicy. Nie musimy znać się na wszystkim - poszukajmy ekspertów. Udajmy się do najbliższego oddziału PTTK lub Koła Łowieckiego/Leśnictwa. Zapytajmy, czy jest tam emerytowany leśnik lub pasjonat, który chciałby podzielić się wiedzą o lokalnych ostępach. Zidentyfikujmy w naszej grupie seniorów osoby, które mają pasje - może jest wśród nas fotograf-amator albo ktoś, kto zna historię regionu? To oni będą naszymi przewodnikami. Wybierzmy na początek tereny bliskie, ale „nieodkryte” - starorzecza, uroczyska, miejsca migracji ptaków.

2 Krok 2: Przygotowanie

Zamiast od razu iść w las, spotkajmy się, by sprawdzić sprzęt. To buduje profesjonalizm. Zorganizujmy krótki warsztat „Miej oko na okolicę”: jak ustawić lornetkę, jak zrobić dobre zdjęcie telefonem (kadrowanie, makro), jak korzystać z aplikacji do rozpoznawania ptaków (np. BirdNET) czy roślin. Ustalmy zasady: to nie jest wycieczka krajoznawcza z przewodnikiem, który „nudzi”, ale męska wyprawa, gdzie każdy ma zadanie (jeden nawiguje, drugi dokumentuje, trzeci odpowiada za logistykę/prowiant).

3 Krok 3: Realizacja

Ruszamy w teren. Cel musi być konkretny, np. „Znaleźć ślady bobrów” lub „Uchwycić czaplę w locie”. Idziemy ramię w ramię. Unikajmy pośpiechu, to ma być „slow tourism”, ale z elementem wyzwania. Robimy przerwy na obserwacje ornitologiczne. Zachęcajmy uczestników do używania technologii - niech robią zdjęcia napotkanym okazom, by potem je zidentyfikować. To moment, w którym senior staje się badaczem.

4 Krok 4: Podsumowanie i integracja

Każdą wyprawę kończmy „w bazie” - może to być ognisko, wiata leśna lub po prostu wspólny posiłek w schronisku. To czas na „Klub Dyskusyjny”: przeglądamy zdjęcia, wymieniamy się spostrzeżeniami, planujemy kolejną trasę (może tym razem dalej, autokarem?). Z najlepszych zdjęć zróbmy wirtualną lub fizyczną wystawę w Domu Kultury - to da uczestnikom poczucie dumy i sprawstwa.

5 Warianty

1. **Foto-Safari „Kawa z kawką”:** Krótsze spacery miejskie lub parkowe nastawione stricte na fotografowanie ptaków i detali architektonicznych (dla osób z mniejszą kondycją).
2. **Survival Light:** Wyprawa połączona z nauką czytania mapy, posługiwania się kompasem i rozpalania ognia krzesiwem (elementy bushcraftu).

Potrzebne zasoby

1. **Partnerzy**: Lokalny oddział PTTK, Nadleśnictwo (leśniczy), lokalny ornitolog lub fotograf przyrody.
2. **Sprzęt:** Lornetki (mogą być własne uczestników), smartfony/aparaty, mapy terenu (papierowe lub aplikacje typu mapy.cz), wygodne buty.
3. **Transport**: Bus lub prywatne samochody

WSKAZÓWKI

1. **Nazewnictwo**: Unikaj słowa „spacer” (kojarzy się z powolnym dreptaniem). Używaj słów: „Wyprawa”, „Patrol”, „Teren”, „Eksploracja”.
2. **Rola**: Nadaj każdemu funkcję: nawigator, fotoreporter, kwatermistrz (odpowiedzialny za prowiant), kronikarz. Mężczyźni lubią być za coś odpowiedzialni.
3. **Partnerstwo:** Wciągnij PTTK - legitymacja członkowska i odznaki turystyczne to świetny element motywacyjny (grywalizacja).

Element rywalizacji

1. **Fotograf Roku:** Całoroczny konkurs na to, kto sfotografuje/zaobserwuje najwięcej gatunków ptaków.
2. **Zdobywanie Odznak**: Wspólne dążenie do zdobycia odznak turystyki pieszej lub przyrodniczej PTTK.

BARIERY I ZALECENIA

1. **Kondycja:** Zróżnicowany poziom sprawności w grupie. Rozwiązanie: Planujmy trasy z możliwością wcześniejszego powrotu („ewakuacji”) lub warianty krótsze/dłuższe.
2. **Pogoda:** Deszcz zniechęca. Rozwiązanie: Miejmy plan B (np. wizyta w muzeum przyrodniczym lub spotkanie warsztatowe o sprzęcie).
3. **Kleszcze/Teren:** Rozwiązanie: Obowiązkowy instruktaż BHP przed wejściem do lasu (ubiór, repelenty).

Linki i inspiracje

→ https://evergreenoutdoorclub.org/

→ https://otop.org.pl/

→ https://laurentius.pl/ornitoterapia/

→ https://cooperacja.pl/Faceci-do-lasu_---o-co-chodzi-i-czy-warto-dolaczyc_086.html

KONIEC SCENARIUSZA