



2018.

Túra és programterv
Füzesabonyi Természetbarát Egyesület

Köszönt

Kedves Tagjaink, Túratársaink, Barátaink és Támogatóink!

A 2018. évben folytatjuk az eddig elkezdett túramozgalmakra szervezett túráinkat és nagy hangsúlyt fektetünk a „Gyere velünk” projektre, melyben népszerűsítjük a természetjárás egészségünkre gyakorolt jótékony hatását. Tovább folytatjuk Heves megye turista útjainak felújítását önkéntesek bevonásával. Lehet vé tesszük, hogy a rehabilitációra szoruló és hosszabb túrákra még nem vállalkozó személyek egészségügyi sétákon vegyenek részt. E programhoz tartalmas úti célokat szervezünk.

Egyesületünk továbbra is közhasznú státusszal rendelkezik, együttműködik Füzesabony Város Önkormányzatával, a Füzesabonyi Média Kft-vel, az Erererd Zrt-vel a Bükki Nemzeti Park Igatgatóságával és a Pro Zabola egyesülettel. Továbbra is biztosítjuk a középiskolások kötelező közösségi munkájának egyesületünk keretében történő teljesítését.

Túráinkat az alábbi túramozgalmak teljesítése érdekében szervezük:

„ORSZÁGOS KÉKTÚRA MOZGALMAT”

„IRODALMI EMLÉKHELYEK HEVES MEGYÉBEN”

„EZER ÉV A BÜKK ÉS A MÁTRA VIDÉKÉN”

„A Bükk 900-as csúcsai”

„A Bükk szirtjei”

Kérjük azokat a túratársakat, akik a jelvénytulajdonos túramozgalmak igazolásához túrafüzetet igényelnek a túravezető felé jelezzék!

Az Országos Kéktúrára legkésőbb, indulás előtt 40 nappal lehet jelentkezni a túravezetőnél!

Tagtársaink tagdíjbefizetései 2017. március 31-ig esedékesek.

Tájékoztatom az egyesület tagjait, hogy az egyesület támogatja a teljesítménytúrázó, a túravezető, a vándortúrázó és önkéntes tevékenységet végző tagjainkat a költségek tekintetében.

A következő évre vonatkozó javaslatokat folyamatosan várjuk és lehetőségek szerint a 2019. év programjába beépítjük.

2018. évben is várjuk és fogadhatjuk a magánszemélyek személyi jövedelemadójuk 1%-os felajánlását, az alábbi adószám megjelölésével. **18397145-1-10** Az eddigi támogatásokat köszönjük!

Zöld színnel jelöltük a nyílt túráinkat melyen bárki részt vehet, de a túravezető írásbeli engedélyét kell fogadnia!

Kék színnel jelöltük az országos Kéktúráinkat melyre indulás előtt 40 nappal a túravezetőnél kell jelentkezni!

Sárga színnel jelöltük azon rendezvényeket, melynek szervezője nem csak az egyesületünk, vagy azon csak meghívottak vehetnek részt.

Egyesületünk elnöksége nevében kívánom, hogy a 2018. esztendő mindannyiunk számára legyen sikeres, ehhez kívánok sok erőt és jó egészséget!

Sporttársi üdvözlettel: Somogyi Imre elnök

Telefon:+36 70 3149169 Email: gts92010@t-online.hu Web: www.jotermeszettjaro.hu

Január 07. vasárnap Újév köszönt túra „Gyere velünk” nyílt túra

Útvonal: Kétútköz – Graefl kastély- Poroszló – Vasút állomás

Gyalogtáv:10,52 km. Szintemelkedés: 8 m Pontszám: 16+3+3=22 pont

Indulás: Füzesabony vá. 6:59

Hazaérkezés: Füzesabony vá:12:47

Túravezet : Somogyi Imre 70/3149169

Január 20. „Irodalmi emlékhelyek Heves megyében” „Gyere velünk” nyílt túra

Útvonal: Beseny telek, autóbusz váró – Beseny telek Berze-Nagy János Általános Iskola – Beseny telek, Vörösmarty út 17. – Dormánd – Remenyik Zsigmond emlékház

Túravezet : Somogyi Imre 70/3149169

Február 3. szombat 06 órától Városi disznótor

A Média Kft. szervezésében – Zabolai barátainkkal kolbásztölt verseny.

Február 18. vasárnap „Koratavasszal az Ó-bükkben” „Gyere velünk” nyílt túra

Útvonal: Váraszó – Hosszú-völgyi patak völgye – Gemeruta-völgy – Lóhullás-tet – Víz-lápa-f – Száraz-ág-f – Keskeny-bérc – Istenmezeje

Táv: 12,12 km Szintemelkedés: 300 méter Pontszám: 18+6+3=27 pont

Indulás: Füzesabony: vá :6:04. Hazaérkezés: Füzesabony 18:47

Túravezet : Somogyi Imre 70/3149169

Február 24. szombat „Ezer és a Bükk és a Mátra vidékén” „Gyere velünk” nyílt túra

Látogatás **Tarnaszentmáriára** a X-XI. században épült keresztel templom és altemplom látogatása.

Fenntartási támogatás: 1.Euró/f .

Indulás:Füzesabony autóbusz pu. 10:11 Visszaérkezés: 15:16

Túravezet : Somogyi Imre 70/3149169

Március 04. Vasárnap „ Tavaszi túra az Ó-bükkben” „Gyere velünk” nyílt túra

Útvonal: Váraszó – Hosszú völgyi patak völgye – Szalajka-ház – Hosszú-rét – Dávid tanya – Vaskapu nyereg – Vallós-pusztá- Pataj-völgy – Leleszi völgy – Tarnalelesz

Táv: 22,23 km Szintemelkedés: 250 méter Pontszám: 33+5=38 pont Túravezet Somogyi Imre 70/3149169

Március 15. Csütörtök Nemzeti ünnep

Egyesületünk részt vesz a koszorúzáson.

Március 17. Szombat „Ezer és a Bükk és a Mátra vidékén” „Gyere velünk” nyílt túra

Látogatás **Feldebr re** a XI. századból fennmaradó a altemplom látogatása, Történelmi és helyrajzi tárlatvezetéssel A templom melletti monostorban helyezték örök nyugalomra Aba Sámuelet.

Indulás: Füzesabony autóbusz pu. 11:08 Visszaérkezés: 16:48

Túravezet : Somogyi Imre 70/ 3149169

Március 23. Péntek „Füzesabonyi Természetbarát Egyesület rendes Közgy lése”

Közösségi ház Rákóczi út 50. kisterem 18 óra

Március 30-31-április1. Országos Kéktúra (Balaton felvidék-Keszthelyi hegység)

1. nap: Sümeg - Zalaszántó

2. nap: Zalaszántó – Keszthely

3. nap: Keszthely – Tapolca

gyalogtáv: 72 km. Szintemelkedés:1200 méter, Pontszám:108+24+6=138 pont

Indulás: Füzesabony, vá.: 3.50; Hazaérkezés: Füzesabony vá.: 22.43

Túravezet : Sárkány Ferenc 70/2566908

Április 06. péntek

Megyei közgy lés Egerben az Eszterházy gyakorló iskolában Bartók tér 4.

Április 14 Szombat ”Ingókövek nyomában” Velencei hegység,„Gyere velünk” nyílt túra

Útvonal: Velence – Bence-hegy – Nadap – Újhegyi d 1 – Likas-k – Nagy-legel – Angelika-forrás – Csúcsos-hegy – Oroszlán szikla – Bella-tó - Pákoz

Táv: 17,5 km **Szint:** 350 m 26p+7p = 33p

Indulás: Füzesabony vá: 4:19

Visszaérkezés: Füzesabony: 20:43

Túravezet Sárkány Ferenc 70/2566908

Április 21 Szombat „Irodalmi emlékhelyek Heves megyében” „Gyere velünk” nyílt túra

Útvonal: Maklár vá – **Tengerész múzeum** látogatás – sők – H sők parkja – Autóbusz megálló

Indulás: Füzesabony vasútállomás: 09:08. visszaérkezés: Maklár autóbusz:12:43/
Füzesabony:12:55

Túravezet : Somogyi Imre 70/3149169

Április 28-29. Országos Kéktúra (Börzsöny hegység)

Útvonal: 1. nap: Nagymaros - Kisinóci th.

2. nap: Kisinóci th. – Nógrád vá.

Táv: 39,5 km **Szint:** 1490 m 59p+30p+4p = 93p

Indulás: Füzesabony vá: 5:00 / Érkezés Nagymaros-Visegrádra: 8:48

Visszaindulás: Nógrád vá: 15:43 / Érkezés Füzesabonyba: 19:29

Túravezet Sárkány Ferenc 70/2566908

Május 1. kedd „Füzesabony Városi rendezvény” „Gyere velünk” nyílt túra

Média Kft. szervezésében, F z versenyen veszünk részt.

Május 12. szombat „Rügyfakadási túra” „Gyere velünk” nyílt túra

Útvonal: Eger MÁV állomás – Vár állomás - Eged – ünnepség – Tiba-kút – Fels tárkány

Gyalogtáv:14,14 km, emelkedés: 610 méter pontszám: 21+12=33 pont

Túravezet : Somogyi Imre 70 3149169

Május 19-20-21-22 „ Csíksomlyói Búcsú”

Média Kft. szervezésében.

Május 26. szombat MTSZ rendes választmányi ülése Budapesten

Június 3. Vasárnap Visegrádi hegység (Spartacus ösvény) „Gyere velünk” nyílt túra

Útvonal: Pilisszentlászló – Szarvas-bérc – Jen -kunyhó – Visegrád – Malomkerti-völgy – Apát-kúti-völgy – Szent László-völgy - Pilisszentlászló

Táv: 18 km **Szint:** 450 m 27p+9p = 36p

Indulás: Füzesabony vá: 3:50 / Pilisszentlászló: 8:35

Visszaút: Pilisszentlászló: 16:35 / Füzesabony: 20:43

Túravezet : Sárkány Ferenc 702566908

Június 9 Szombat „Hevesi túrák” „Gyere velünk” nyílt túra

Útvonal: Kisköre autóbusz megálló – Er m látogatás – Vízlépcs látogatás – Vissza a vasútállomáshoz

Indulás: Füzesabony autóbusz: 7:43. visszaérkezés: Füzesabony vasútállomás:13:29

Túravezet : Somogyi Imre 70 3149169

Június 17. vasárnap „Országos Kéktúra” (Mátra-hegység) „Gyere velünk” nyílt túra

Útvonal: Mátraháza – Kékestet – Hármashatár – Gazosk - Sirok vm. Sirok Bükszéki elágazás

Táv: 23.5 km, Szint: 850 m Pontszám. 34+17 = 49 pont

Indulás: Füzesabony vá: 5:00

Visszaérkezés: Füzesabony: 19:20

Túravezet : Somogyi Imre 703149169

Június 22-25-ig Pro Zabola Egyesület aktivistáival közös programok

Július 22 –én 18 órától a vendégek fogadása, közös vacsora

Július 23: Sátoraljaúj helyi Kalandpark, Sólyomrepülés – Kazinczy emlékpark, Magyar nyelv Múzeuma- F zéri vár látogatása.

Július 24. Túra Zemplénben- Vacsora Füzesabonyban.

Július 25-én búcsúzás vendégeinkt l.

Túravezet : Somogyi Imre 70 3149169

Július 7. Szombat „Ezer és a Bükk és a Mátra vidékén” „Gyere velünk” nyílt túra

Szalajka-völgy és a kör alakú református templom látogatása.

Indulás: Füzesabony vá: 8:31

Visszaérkezés: Füzesabony: 16:48

Túravezet : Somogyi Imre 70 3149169

Július 15. vasárnap „Bükk 900-as csúcsai” jelvénytulajdonos „Gyere velünk” nyílt túra

Útvonal: Bánkúti elágazás – Kis-K -hát nyerge – Mély-Sár-völgy – Fodor-hegy – Semmi-völgy – Hármaskút – Nagy István er se – Huta-rét – Huta-bérc – Ivánka lápa – Tótfalu-völgy - Szilvásvár

Táv: 18,5 km, Szintemelkedés: 500 méter pontszám: 28+10 = 38 pont

Indulás: Füzesabony: 7:22 – Eger: 8:00 / Eger: 8:30 – Bánkúti elágazás: 9:14

Visszaút: Szilvásvár: 16:26 – Eger: 17:15 / Eger(vonat) 18:31 – Füzesabony.: 18:47

Túravezet : Sárkány Ferenc 70/2566908

Július 27-28-29-30. péntek - szombat – vasárnap - hétfő Pro Zabola Egyesülettel

Székelyföld : Fogarasi havasok- (magashegyi nehéz túra)

Jelentkezés: április 30-ig. Részvételi díj: 29 000 Ft./f

Indulás: július 27-én 6 óra

Hazaérkezés: július 30-án 18 óra

Túravezet : Somogyi Imre 70/ 3149169

Augusztus 5. vasárnap „Bükk 900-as csúcsai” jelvénytulajdonos „Gyere velünk” nyílt túra

Útvonal: Bánkúti elágazás – Nagy mez – Veres-sár-völgy – Pipis-hegy – Felső-Borovnyák – Bánkút – Bálvány – Málá-bérc - Nagyvisnyó

Táv: 17 km **Szint:** 500 m 25p+10p = 35p

Indulás: Füzesabony: 7: Visszaút: Füzesabony: 18:48

Túravezet Sárkány Ferenc 70/ 2566908

Augusztus 20. „Ezer és a Bükk és a Mátra vidékén” „Gyere velünk” nyílt túra

Egri vár látogatása Idegenvezetéssel!

Indulás: Füzesabony vasútállomás: 08:31. visszaérkezés: Füzesabony:3:23

Túravezet Somogyi Imre 703149169

Augusztus 18-20. Szombat - Vasárnap - Hétfő „Füzesabonyi Városi ünnepségsorozat”

Közös részvétel a Pro Zabola Egyesülettel

Szeptember 4-5. „Megyei aktivisták találkozója”

Indulás: 2018. szeptember 4-én 6.45 órakor az Eszterházy Károly Egyetem, Gyakorló Iskolája el 1: Eger, Bartók tér.

Hazaérkezés: Szeptember 5-én az indulási helyre a koraesti órákban.

Szeptember 08. Szombat. „Ezer és a Bükk és a Mátra vidékén” „Gyere velünk” nyílt túra

Útvonal: Verpelét kovácsm hely – Várhegy-vulkán kráter - Verpelét

Indulás: Füzesabony vá: 7:22. Visszaérkezés: Füzesabony: 13:29

Túravezet Somogyi Imre 70/3149169

Szeptember 16. vasárnap „Bükk szirtjei” „Gyere velünk” nyílt túra

Útvonal: Ómassa – Száraz-völgy – Virágos-tó lápa – Karai út – Ördög-oldal – Nyír-k – Vásárhelyi-k – Dédesi vár - Nagyvisnyó

Táv: 16,5 km **Szint:** 500 m 25p+10p = 35p

Indulás: Füzesabony vá: 6:52

Visszaút: Füzesabony 18:48

Túravezet : Sárkány Ferenc 70/2566908

Szeptember 22-23. „XXX. Természetjárók napja Dobogók n” Vándortúra„Gyere velünk” nyílt túra jelentkezés a túravezet nél indulás el tt 40 nappal

1. nap:Útvonal: Pilisszentkereszt – Kakashegy – Zsiványsziklák – Hideg lyuk – Dobogók – Kerek-bükk – Királykút – Akasztó hegy – Prédikáló-szék – Prépost-hegy - Dömös

gyalogtúra:16,15 km szintemelkedés:723 méter Pontszám: 24+15+2= 41 pont

2. nap:Útvonal: Dömös – Dömösi Malompatak – Rákóczi forrás – Rám-szakadék – Háromforrás – Rám-hegy – Déry-forrás – Nagyboldogasszony-forrás – Dobogók – Rezs kilátó – Heged s Lajos obeliszk – Szakó - nyereg – Dömös

Gyalogtúra:16,27 km, Szintemelkedés:850 m pontszám: 24+17+2=43pont

Indulás: Füzesabony vasút állomás: 5:00 óra.

Érkezés: Füzesabony vasútállomás: 20:49

túravezet : Somogyi Imre 70/3149169

Október 7. vasárnap „Bükk szirtjei” „Gyere velünk” nyílt túra

Útvonal: Lillafüred – Lencsés-nyereg – Csókás – Magos-k – Örvény-k – Látó kövek – Szentlélek - Ómassa

Táv: 13 km **Szint:** 550 m 19p+11p = 30p

Indulás: Füzesabony vá: 6:52

Visszaút: Füzesabony: 17:24

Túravezet Sárkány Ferenc 70/2566908

Október 14. szombat, „Lombhullató Túra” „Gyere velünk” nyílt túra

Útvonal: Várkúti elágazás – Várkút – Ünnepség – Kövesdi kilátó – Novaji-kunyhó – Bükkzsérc autóbusz forduló.

Gyalogtáv: 9 km, emelkedés: 376 méter, pontszám: 14+7= 21 pont

Indulás: Füzesabony autóbusz pu. 7 óra 22 perc

Érkezés. Füzesabony vasút állomás 16 óra 24 perc

Túravezet : Somogyi Imre 70/3149169

**Október 20-21-22. szombat – vasárnap - hétfő „Országos Kéktúra” (Balaton felvidék)
„Gyere velünk” nyílt túra**

Tapolca – Badacsonytördemic vá. – Nagyvázsony

1. nap Tapolca – Badacsonytördemic vá.
2. nap Badacsonytördemic vá. – Szentbékállá
3. nap Szentbékállá – Nagyvázsony

Indulás: Füzesabony vá: 3:50 / Érkezés Tapolcára 9:48

Visszaindulás: Nagyvázsony 15:40 / Érkezés Füzesabonyba: 22:43

Táv: 65 km Szint: 1850 m 97p+37p+6p = 140 p

Túravezet Sárkány Ferenc 70/3149169

Október 23. kedd, Nemzeti ünnep Városi ünnepség

A Média Kft. szervezésében

Részt veszünk a koszorúzáson!

November 4. vasárnap Karancs - Medves csúcsai „Gyere velünk” nyílt túra

Útvonal: Somosk újfalu – Kemencés-hegy – Salgó vár – Boszorkány-k – Ponyipusztá – Pécs-k - Salgótarján

Táv: 14 km **Szint:** 500 m 21p+10p = 31p

Indulás: Füzesabony vá: 7:28

Visszaút: Füzesabony: 18:29

Túravezet Sárkány Ferenc 70/2566908

November 10. szombat „Bakancsos bál”

Jelentkezés telefonon november 7-ig a 70 3149169 számon

November 17-18. Túravezetők és jelzésfestők Országos találkozója

Helyszín: Kés bb közlend helyszínen

Szervez : MTSZ

November 24. szombat „Ezer és a Bükk és a Mátra vidékén” „Gyere velünk” nyílt túra

Útvonal: Sirok - Siroki vár - Barát és Apáca szikla – Sirok

Indulás: Füzesabony autóbusz pu.:7:22 visszaérkezés Füzesabony, autóbusz pu. 15:07

Túravezet : Somogyi Imre 70/3149169

December 9. vasárnap „Mikulástúra” „Gyere velünk” nyílt túra

Útvonal: Miskolc Görömböly – Úri völgy – Leányvár – Hármaskőhatár – Kékmező – Vörös-kő – Szárazvölgy – Miskolctapolca

Táv: 14,74 km, Szintemelkedés: 340 méter,

Pontszám: 22+7+3=32 pont

Indulás: Füzesabony vá: 7.33

Vissza érkezés: 17:24

Túravezető: Sárkány Ferenc 702566908

December 15. Szombat „Ezer és a Bükk és a Mátra vidékén” „Gyere velünk” nyílt túra

Útvonal: Parádfürdő – Ilona vízesés – Szent István-csevice – Kocsi múzeum és palócház meglátogatása.

Indulás: Füzesabony vá: 7.22

Vissza érkezés: 15:53

Túravezető: Somogyi Imre 70/3149169

December 30. Szombat „Őév búcsúztató túra” „Gyere velünk” nyílt túra

Útvonal: Berva-völgy – Kőrözs-tető – Hosszú-Galya – Nyerges-kő – János háza – Nyírjes – Varróház – Felső-tárkány Szikla fogadó.

Táv: 13,35 km, Szintemelkedés: 392 méter, pontszám: 20+8+3=31 pont

Túravezető: Somogyi Imre

A túrázás pozitív hatásai a testre és a lélekre

Tudományosan bizonyított tény, hogy a túrázás pozitív hatással van a testre és a lélekre egyaránt, ennek valóságtartalmában azt hiszem, senki nem kételkedhet. A túrázás, természetjárás nem csak a testünknek, de a lelkünknek is nagy hasznára van. Az alábbiakban kilenc pontban próbáljuk meg összefoglalni a túrázás el nyeit.

1. Er sítí az izmokat és az ízületeket

A gyaloglás során meger söd lábizmok er sítik a bokát és a térdet. Az egyenetlen terepen történ mozgás ugyanakkor a has- és hátizmok er sítéséhez is hozzájárul. A kemény edzés utáni túrázás, mint aktív regenerációs folyamat felgyorsítja az izmok, ízületek és inak regenerálódását.

2. Támogatja a zsírégetést és a fogyást

A túrázás fizikai aktivitással jár, mozgás közben pedig kalóriát égetünk el. Az elégetett kalória mennyisége természetesen függ az útvonal hosszától és nehézségét l, átlagban azonban azt mondhatjuk, hogy egy órányi túrázás során szervezetünk nagyságrendileg 400-500 kalóriát éget el.

3. Meger sítí a szív- és érrendszert

A túrázás során megemelkedik a pulzusszám és n a vérnyomás. Ezzel együtt javítja a vérkeringést, és ahogy már említettük, felgyorsítja az izmok regenerálódását.

4. Gyorsítja az anyagcserét

A természetben történ mozgás nem csak kiváló edzéslehet ség, de segítséget nyújt a szervezetnek, hogy az megtisztuljon a felhalmozódott salakanyagoktól.

5. Csökkenti a stresszt

Az emberek többsége azt mondja, hogy a túra során kitisztul a feje és jobb lesz a hangulata. A túrázás, mint minden más, állóképességet növel tevékenység a stressz egyik legjobb ellenszere, mivel csökkenti a stresszkelt hormonok termelését.

6. Növeli az agy oxigénellátását

A gyaloglás csakúgy, mint az izomszövetben, az agyban is vérb séget idéz el , ezáltal természetesen növel annak hatékonyságát. Ennek a magasabb életkort elérve látjuk majd hasznát, de csak abban az esetben, ha a túrázást és más hasonló tevékenységet rendszeresen végezzük.

7. Javítja a hangulatot és a mentális állapotot

A természeti környezet pusztá szépségének látványa bizonyítottan megnyugtatja az embert, csökkenti a vérnyomást és az izomfeszültséget.

8. Pozitívan befolyásolja az immunrendszert

Azok az emberek, akik rendszeresen mozognak a természetben, az id járási körülményekt l függetlenül edzettebbekké válnak, meger södik az immunrendszerük, hatékonyabban képesek megbirkózni a betegségekkel és az egészségügyi problémákkal.

9. A legjobb recept öregedés ellen

A túrázás tartós fizikai aktivitást jelent, azoknak akik ezt rendszeresen gyakorolják, nem csak testi, de mentális képességeiket is szinten tartja. Tudományos vizsgálatok kimutatták például, hogy az Alzheimer-kór kialakulásának kockázata a rendszeresen túrázók körében több mint 30 %-al kisebb az átlagosnál.

Túravezet k elérhet ségei:

Salamon István +36 20 2300146 Email: istvan.solomon@gmail.com

Sárkány Ferenc +36 70 2566908 E-mail: sfeca1984@gmail.com

Somogyi Imre +36 70 3149169 Email: gts92010@t-online.hu

Emlékeztet az egyesület alapszabályából:

TÁMOGATÓNK 2016. ÉVBEN

**Emberi Er forrás Támogatáskezel
Füzesabony Város Önkormányzata
Magyar Természetjáró Szövetség
TESCO Globál Egri Üzlet
Egererd Zrt.**

szerkesztette: Somogyi Imre

Készült: 100 példányban