



2019.

Túra és programterv
Füzesabonyi Természetbarát Egyesület

Köszöntő

Kedves Tagjaink, Túratársaink, Barátaink és Támogatóink!

A 2019. 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, elkezdjük az Eger - Füzesabony – Poroszló, dél-hevesi piros sáv megvalósítását önkéntesek bevonásával. Lehetővé 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 Egererdő Zrt.-vel, a Bükki Nemzeti Park Igazgatóságával és a Pro Zabola egyesülettel, az Egri SZC. Remenyik Zsigmond Gimnáziummal, az Egri Dobó István Gimnáziummal. Továbbra is biztosítjuk a középiskolások kötelező közösségi munkájának egyesületünk keretében történő teljesítését.

Túráinkat az alábbi túramozgalmak teljesítése érdekében szerveztük:

„ORSZÁGOS KÉKTÚRA”, „HEVESI TÚRÁK”, „EZER ÉV A BÜKK ÉS A MÁTRA VIDÉKÉN”, „A BÜKK kilencszázas csúcsai” és a „A Bükk szirtjei”.

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

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

Tagtársaink tagdíjbefizetései 2019. március 31-ig esedékes.

Tájékoztatom az egyesület tagjait, hogy az egyesület támogatja a teljesítménytúrázókat, a túravezetőket, a vándortúrázókat és önkéntes tevékenységet végző tagjainkat a költségek tekintetében.

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

2019. évben is várjuk és fogadhatjuk a magánszemélyek személyi jövedelem adójuk 1%-os felajánlását, az alábbi adószám megjelölésével. **18397145-1-10** Az eddigi támogatásokat köszönjük!

♥ Szívvel jelöltük a nyílt túráinkat, melyen bárki részt vehet, de a túravezető intelmeit el kell fogadnia!

☀ Napocskával jelöltük az Országos Kéktúráinkat, melyre indulás előtt 40 nappal a túravezetőnél kell jelentkezni!

♦ Négyszöggel jelöltük azon rendezvényeket, melynek szervezői nem csak az egyesületünk, vagy azon csak a meghívottak vehetnek részt.

Egyesületünk elnöksége nevében kívánom, hogy a 2019. 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 05. szombat. „Országos Kéktúra”**

„Gyere velünk” nyílt túra

Útvonal: Sirok – Rozsnakpuszta-eh. – Szarvaskő

Táv: 18 km **Szint:** 500 m

27p +10p+3p = 40 p

Indulás: Füzesabony 07:22 / Sirok: 08:37

Visszaút: Szarvaskő 15:46 / Füzesabony: 16:50

Túravezető: Sárkány Ferenc 70/2566908

♥ **Január 19. szombat „Hevesi túrák ” „Gyere velünk” egészségügyi nyílt túra**

Útvonal: Bélapátfalva – Hársas-völgy – Telekessy th. – Kolacskovszky forrás - Alsó-erdő Cisztercita apátság Bélapátfalva

Indulás: Füzesabony 07:22 / Bélapátfalva: 08:32

Visszaút: Bélapátfalva: 13:11 / Füzesabony: 14:48

Táv: 5,2 km, szint: 100 méter

Túravezető: Somogyi Imre 70/3149169

♥ **Január 25. Péntek 18 óra Városi Könyvtár**

„Élménybeszámoló a Fogarasi havasokról” „nyílt rendezvény”

Egyesületünk 2018. évi Fogarasi havasokban töltött túrájáról képes élménybeszámoló.

♥ **Február 2. szombat 06 órától Városi disznótor „nyílt rendezvény”**

A Média Kft. szervezésében – Zabolai barátainkkal kolbásztöltő verseny.

♥ **Február 10. vasárnap „Hevesi túrák” „Gyere velünk” egészségügyi nyílt túra**

Útvonal: Várkút elágazás - Síkfő-kút – Noszvaj – De la Motte kastély – Vesszős – Vár-kút-elág.

Táv: 5,3 km, Szint 140 méter

Indulás: Füzesabony: 7:22 Noszvaj, Várkúti elág: 9:12. Hazaérkezés: Füzesabony 13:50

Túravezető: Somogyi Imre 70/3149169

☀ **Február 15 - 16 - 17. Péntek-szombat- vasárnap „Országos Kéktúra” OKT (19)**

Útvonal: Becske – Szandaváralja – Cserhátsurány – Nógrádsipek – Hollókő – Bableves csárda

Táv: 47,3 km szint: 1480 méter Pontok: 71+30+9+9 = 119 pont.

Indulás: Füzesabony vasútállomás 6:20

Hazaérkezés: Füzesabony: 20:42

Túravezető: Somogyi Imre 70/3149169

♦ **Február 22. Péntek. „Farsangi batyus-bál” HMTBSZ és a Boldogasszony papucsá E.**

♥ **Március 02. Szombat „Ezer és a Bükk és a Mátra vidékén”**

„Gyere velünk” egészségügyi nyílt túra

Útvonal: Gyöngyöspata autóbusz megálló – Római katolikus templom – Rédei nagy-patak-Fencel – Kecskekő – Fencel – Hegyalja – Gyöngyöspata autóbusz megálló

Táv: 6,3 km Szintemelkedés: 160 méter

Indulás: Füzesabony autóbusz pu. 8:40

Hazaérkezés: Füzesabony autóbusz pu. 15.59

Túravezető Somogyi Imre 70/3149169

♥ **Március 15. Péntek Nemzeti ünnep**

Egyesületünk részt vesz a koszorúzáson.

☀ **Március 16 - 17. Szombat - vasárnap „Országos Kéktúra” OKT (19)**

Útvonal: Mátraverebély – Szent-kút – Sámsonháza – Nagybárcány – Nagykö-tető – Macska-hegy – Tepke – Bableves csárda

Táv: 26,6 Km, Szint: 990 méter Pont: 40p+20p+6p=66p

Indulás: Füzesabony vá.05:00 Visszaérkezés: Füzesabony va. 20:42

Túravezető: Somogyi Imre 70/ 3149169

♥ **Március 22- 24 TeSzedd szemétszedési akcióban való részvétel**

Útvonalak és időpontok külön kerül meghirdetésre!

♥ **Március 29. Péntek „Füzesabonyi Természetbarát Egyesület rendes Közgyűlése”**

Közösségi ház Rákóczi út 50. kisterem 18 óra

♥ **Március 30. Szombat „Tavaszi tengerszem túra”** „Gyere velünk” nyílt túra

Útvonal: Rózsaszentmárton – Tarcódi pincék – **Széleskői-tó (apci tengerszem)** – Kis-hegy – Köszvény-kút – Isten-fa-tető – Szent Kereszt kút - Szurdokpüspöki

Táv: 18,5 km Szint: 600 m 27p+12p = 39p

Indulás: Füzesabony 06:20 / Rózsaszentmárton: 08:35

Visszaút: Szurdokpüspöki 17:22 / Füzesabony: 18:29

Túravezető: Sárkány Ferenc 70/2566908

♥ **Április 06. Szombat „Hevesi túrák ”** „Gyere velünk” egészségügyi nyílt túra

Útvonal: Szalajka-völgy vm. – Orbán-ház – (Erdei múzeum) – Fátyol vízesés – Szalajka-völgy vm.

Táv: 8,3 km, Szint: 130 méter

Indulás: Füzesabony vasútállomás: 8:31

Hazaérkezés: Füzesabony vasútállomás: 6:48

Túravezető: Somogyi Imre 70/3149169

☀ **Április 19 - 20 – 21. Péntek – szombat – vasárnap. „Országos Kéktúra” OKT (26)**

Boldogkőváralja – Bányi-nyereg (Sátoraljaújhely)

1. nap Boldogkőváralja v. mh. – Regéc (+ Boldogkő vára)
2. nap Regéc – Makkoshotyka
3. nap Makkoshotyka - Sátoraljaújhely

Táv: 62 km **Szint:** 1800 m 93p+36p+6p = 135p

Indulás: Füzesabony 07:33 / Boldogkőváralja: 10:46

Visszaút: Sátoraljaújhely 15:48 / Füzesabony: 18:24

Túravezető Sárkány Ferenc 70/2566908

♥ **Május 1. Szerda „Füzesabony Városi rendezvény”**

Média Kft. szervezésében, Főzőversenyen veszünk részt.

♥ **Május 4. szombat. Karancs - Medves csúcsai**

„Somoskői várhegy”
„Gyere velünk” nyílt túra

Útvonal: Somoskőújfalu – Eresztvény – **Somoskő vára** – Krúdy-forrás – Sátorosbánya – Macskalyuk – Somoskő – Losonczy Anna-forrás – Eresztvény

Táv: 17 km Szint: 500 m 25p+10p = 35p

Indulás: Füzesabony 07:28 / Somoskőújfalu:09:51

Visszaút: Eresztvény 17:05 / Füzesabony: 20:42

Túravezető Sárkány Ferenc 70/2566908

♥ **Május 11. szombat „Rügyfakadási túra”**

„Gyere velünk” nyílt túra

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

Gyalogtáv:13,5 km, emelkedés: 500 méter pontszám: 20+10=30 pont

Indulás: Füzesabony, vá: 6:50

Hazaérkezés: vá: 16:42

Túravezető: Salamon István 20/ 2300146

☀ **Május 18 – 19. Szombat - Vasárnap „Országos Kéktúra” OKT (25)**

Boldogkővára - Rakacaszend

1. nap. Boldogkővára - Abaújszolnok
2. nap. Abaújszolnok - Rakacaszend

Táv: 48 km, Szint: 800 méter 72p+16p+4p = 92p

Indulás: Füzesabony 07:33 / Boldogkővára: 10:46

Visszaút: Rakacaszend 14:57 / Füzesabony: 18:24

Túravezető: Sárkány Ferenc 70/2566908

◆ **Május 25. szombat. MTSZ rendes választmányi ülése Budapesten**

☀ **Május 31- Június 1 - 2. Szombat – vasárnap. „Országos Kéktúra” OKT (1)**

Útvonal: Áblánci csárda – Szeleste – Bögöt – Csényeújmajor – Sárvár vá.

Táv: 31,9 km. Szint: 125 méter. 48p+2p+6p = 56p

Indulás: Füzesabony vá: 14:26

Hazaérkezés: Füzesabony: 20:42

Túravezető: Somogyi Imre 70/3149169

♥ **Június 16. Vasárnap. Bükki Kék „Gyere velünk” nyílt túra**

Útvonal: Bükkszentkereszt- Száraz Szinva – Lusta-völgy – Erdészeti emlékmű – Menyecske-töbör – Jávorkút – Ómassa

Táv: 15 km Szint: 350 m 22p+7p = 29p

Indulás: Füzesabony 07:22 / Bükkszentkereszt: 09:41

Visszaút: Ómassa 16:10 / Füzesabony: 18:24

Túravezető: Sárkány Ferenc 70/2566908

◆ **Június 21-24-ig Pro Zabola Egyesület aktivistáival közös programok**

Július 21-én 18 órától a vendégek fogadása, közös vacsora

◆ **Június 22: Vízi körtúra a Tisza-tavon. (zárt túra)**

☀ **Június 23. „Országos Kéktúra” OKT (23)**

nyílt túra

Szarvaskó - Bélapátfalva

Útvonal: Szarvaskó – Szarvaskó vára – Akasztó hegy – Tardos-tető – Köves-bérc – Gilitka-forrás – Szent Anna kápolna – Pap-rakás – Telekessy th. – Kalacskovszky-forrás – Mária forrás – Cisztercita apátság – Bélapátfalva - Gyári-tó – Szomjas Csuka vendéglő – Cementgyár mh.

Táv: 14 km. szint 500 méter. 21p+10p=31p

Indulás Füzesabony vá.: 8: 31

Hazaérkezés: Füzesabony vá.:19:20

Túravezető: Somogyi Imre 70 3149169

♥ **Június 29. Szombat „Ezer és a Bükk és a Mátra vidékén” „Gyere velünk” nyílt túra**

Bükkszik az 517 méter mélyről fakadó ásványi anyagokban gazdag Salvus forrás és strand látogatása.

Indulás: Füzesabony: 7:22 Eger: 8:30

Visszaérkezés: Füzesabony: 18.13

Túravezető: Somogyi Imre 70 3149169

♥ **Július 14. vasárnap. „Bükk szirtjei” jelvénytulajdonos túra „Gyere velünk” nyílt túra**

Útvonal: Szilvásvár – Bérci út – **Gerenna-vár** – Holló-kő – Kukucsó-lápa – Szilvási-kő – Kerek-rét – Katonasírok – Lak-völgy – Bélapátfalva

Táv: 18 km Szint: 700 m 27p+14p = 41p

Indulás: Füzesabony 07:22 / Szilvásvár: 08:59

Visszaút: Bélapátfalva 16:39 / Füzesabony: 18:50

Túravezető: Sárkány Ferenc 70/2566908

♦ **Július 26-27-28-29. péntek - szombat – vasárnap - hétfő Pro Zabola Egyesülettel**

Útvonal: Székelyföld, déli Kárpátok, Királykő - (magashegyi nehéz túra)

Jelentkezés: április 30-ig. Részvételi díj: egyesület tagjainak: 29 000 Ft./fő

Indulás: július 26-án 6 óra

Hazaérkezés: július 29-én 18 óra

Túravezető: Somogyi Imre 70/ 3149169

♥ **Augusztus 11. vasárnap. „Bükk szirtjei” jelvénytulajdonos túra „Gyere velünk” nyílt túra**

Útvonal: Bánkúti elágazás – **Három-kő** – **Tar-kő** – Virágos-sár – **Cserepes-kő-barlang** – Őr-kő-rét - Pes-kő-ház – Napsugár-pihenő – Egeres-völgy – Felsőtárkány

Táv: 21 km Szint: 550 m 31p+11p = 42p

Indulás: Füzesabony 07:22 / Bánkúti elágazás: 09:14

Visszaút: Felsőtárkány 17:48 / Füzesabony: 18:50

Túravezető Sárkány Ferenc 70/ 2566908

♥ **Augusztus 17. Szombat. „Ezer és a Bükk és a Mátra vidékén” „Gyere velünk” nyílt túra**

Útvonal: Váraszó autóbusz forduló – XIII. században épült Római katolikus templom – Ngoron goron tó – Váraszó autóbusz forduló.

Táv: 7 km, szint 200 méter

Indulás: Füzesabony autóbusz pu.: 08:40.

Haza érkezés: Füzesabony autóbusz pu.: 18:13

Túravezető Somogyi Imre 703149169

♥ **Augusztus 17-20. Szombat - Vasárnap – Hétfő - Kedd**

„Füzesabonyi Városi ünnepségsorozat”

♥ **Szeptember 5-8.**

2. Természetjáró Fesztivál és a 3. Nemzetközi nyári turista találkozó (Verőce, Csattogó-völgy az MTSZ szervezésében.

♦ **Szeptember 10-11. „Megyei aktivisták találkozója”**

Kirándulásunk alkalmával Csongrád, Szentes és Orosháza környékével ismerkedünk meg.
Indulás: 2019. szeptember **10.**-én 6.45 órakor az Eszterházy Károly Egyetem Gyakorló Iskolája elől. Eger, Bartók tér.

Hazaérkezés: Szeptember **11.**-én az indulási helyre a koraesti órákban.

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

Útvonal: Garadna vá. – Heteméri-völgy – Szentléleki völgy – Köpüs-forrás – Buzgó-kő – Odvas-kő – Szállás-rét – Tardona

Táv: 14 km Szint: 450 m 21p+9p = 30p

Indulás: Füzesabony 06:33 / Garadna: 08:33

Visszaút: Tardona 15:17 / Füzesabony: 18:24

Túravezető: Sárkány Ferenc 70/2566908

☀ **Szeptember 21-22. „XXXI. Természetjárók napja Dobogókőn” + „Országos Kéktúra” OKT (15-16)**

1. nap:Útvonal: Pilisszentkereszt – Kakashegy – Zsiványsziklák – Hideg lyuk – Dobogókő – Sikárosi eh. – Pilisszentlászló -

2. nap: Útvonal: Pilisszentlászló – Papréti eh – Nagy Villám – Visegrád - Nagymaros

Gyalogtúra:28,1km, Szintemelkedés:995 m pontszám: 42+20+6=68pont

Indulás: Füzesabony vasút állomás: 5:00 óra.

Érkezés: Füzesabony vasútállomás: 20:48

túravezető: Somogyi Imre 70/3149169

♥ **Október 6. vasárnap. Őszi Tengerszem Túra „Gyere velünk” nyílt túra**

Útvonal: Sárospatak – Nagy-Bot-kő – Benkő-kút – Megyer-hegyi tengerszem – Ciróka-nyak – Király-hegy – Makkoshotyka – Hercekkút – Mandulás – Sárospatak

Táv: 20 km Szint: 350 m 30p+7p = 37p

Indulás: Füzesabony 06:33 / Sárospatak: 09:01

Visszaút: Sárospatak 17:04 / Füzesabony: 19:24

Túravezető Sárkány Ferenc 70/2566908

♥ **Október 12. szombat, „Lombhullató Túra” „Gyere velünk” nyílt túra**

Útvonal: Várkúti elágazás – Síkfőkút - Szent Imre forrás –Attila forrás – István-kút – László-kút – Várkút - Ünnepség – Kövesdi kilátó –Tárkányi orom – Sáfár-kút – Barát-rét - Szikla forrás Felsőtárkány

Gyalogtáv: 9,2 km, emelkedés: 444 méter, pontszám: 14+9= 23 pont

Indulás: Füzesabony autóbusz pu. 7 óra 22 perc

Érkezés. Füzesabony autóbusz pu.16 óra 50 perc

Túravezető: Salamon István 20/ 2300146

☀ **Október 19 - 20 szombat – vasárnap. „Országos Kéktúra” (24-25)**

Jósvafő – Bódvaszilas – Rakacaszend

1. nap Jósvafő – Bódvaszilas

2. nap Bódvaszilas – Rakacaszend

Táv: 50 km **Szint:** 1250 m 75p+25p+4p = 104p

Indulás: Füzesabonyból október 18-án 15:33 / Jósvafő: 18:53

Visszaút: Rakacaszend 14:57 / Füzesabony: 18:24

Túravezető Sárkány Ferenc 70/2566908

♥ **Október 23. Szerda, Nemzeti ünnep Városi ünnepség**

A Média Kft. szervezésében részt veszünk a koszorúzáson!

☀ **Október 26-27. Szombat-vasárnap „Országos Kéktúra” (23)**

Útvonal: Béalapátfalva – Cserepes-kői barlang – Bánkút – Mályinka – Uppony – Putnok vá.

Táv:51,4 km szint: 1755 méter 77p+35p+6p=118p

Indulás: Füzesabony autóbusz pu: 6.44

Hazaérkezés:Füzesabony vá: 18:04

♥ **November 3. vasárnap. „Bükk szirtjei”. „Gyere velünk” nyílt túra**

Útvonal: Szomolya – Czakó-föld – Mész-hegyi kaptárkövek – Almagyar-dűlő – Eger vá.

Táv: 14 km **Szint:** 300 m 21p+6p = 27p

Indulás: Füzesabony vá. 07:33 / Szomolya: 08:46

Visszaút: Eger 16:31 / Füzesabony: 16:48

Túravezető Sárkány Ferenc 70/2566908

♥ November 10. Vasárnap Az egri Bükk nagyjai túramozgalom „ Lovász József emléktúra”

Útvonal: Bány-hegy – Három-kő – Zsidó-rét – Körös-bérci barlang- Olasz kapu – Gerennavár – Szilvásvárad.

Táv: 17 km, Szint: 320 méter 25p+6p=31pont

Indulás: Füzesabony 7:22 Eger: 8:30

Hazaérkezés: Füzesabony:18:47

Túravezető: Somogyi Imre 70/3149169

♦ November 16-17 Túravezetők és jelzésfestők Országos találkozója

Helyszín: Később közlendő helyszínen

Szervező: MTSZ

♦ November 23. Szombat „ Bakancsos bál”

♥ December 8. vasárnap „ Bükki Kék túra ” „Gyere velünk” nyílt túra

Útvonal: Egervár vmh. – Szent Donát oszlop – Tiba-kút – Vigyorgó-oldal – Felsőtárkány

Táv: 11 km Szint: 250 m 16p+5p+3p = 24p

Indulás: Füzesabony 08:31 / Egervár: 09:16

Visszaút: Felsőtárkány 14:04 / Füzesabony: 15:20

Túravezető Sárkány Ferenc 702566908

♥ December 14 Szombat. „Ezer és a Bükk és a Mátra vidékén” „Gyere velünk” nyílt túra

Útvonal: Átány Kakasház meglátogatása

Indulás: Füzesabony autóbusz pu 8:50. Vissza érkezés:12:58

Túravezető: Somogyi Imre 70/3149169

♥ December 30 Szombat „Óév búcsúztató túra” „Gyere velünk” nyílt túra

Útvonal: Bükkszék – Répási tanya – Lénárté – Bak-ága – Szolokma-völgy - Sirok

Táv:10 km, Szintemelkedés:200 méter, pontszám:15+4+3=22 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 előnyeit.

1. Erősíti az izmokat és az ízületeket.

A gyaloglás során megerősödő lábizmok erősítik a bokát és a térdet. Az egyenetlen terepen történő mozgás ugyanakkor a has- és hátizmok erősítéséhez 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 nehézségétől, általában azonban azt mondhatjuk, hogy egy órányi túrázás során szervezetünk nagyságrendileg 400-500 kalóriát éget el.

3. Megerősíti a szív- és érrendszert.

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

4. Gyorsítja az anyagcserét.

A természetben történő mozgás nem csak kiváló edzéslehetőség, 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 növelő tevékenység a stressz egyik legjobb ellenszere, mivel csökkenti a stressz keltő hormonok termelését.

6. Növeli az agy oxigénellátását.

A gyaloglás csakúgy, mint az izomszövetben, az agyban is vérbőséget idéz elő, ezáltal természetesen növeli 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 időjárási körülményektől függetlenül edzettebbekké válnak, megerősödik 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 %-kal kisebb az átlagosnál.

Túravezetők elérhetőségei:

Salamon István +36 20 2300146 E-mail: istvan.solomon@gmail.com

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

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

TÁMOGATÓNK 2018. ÉVBEN

**Miniszterelnökség
Emberi Erőforrás Támogatáskezelő
Füzesabony Város Önkormányzata
Magyar Természetjáró Szövetség
TESCO Globál Zrt.
Egererdő Zrt.**

**Adószámunk:
18397145-1-10**

szerkesztette: Somogyi Imre

Készült: 70 példányban