



**2021.**

**Túra és programterv**

**Füzesabonyi Természetbarát Egyesület**

**2021. évben is felelősségteljes túrázást!**

**Vigyázzunk egymásra, vigyázzunk magunkra!**



**Nemzeti  
Együtműködési  
Alap**



**MINISZTERELNÖKSÉG**

## Köszöntő

### Kedves Tagjaink, Túratársaink, Barátaink és Támogatóink!

A 2021. évben amennyiben a vírus helyzet engedi, folytatjuk az eddig elkezdett túramozgalmakra szervezett túráinkat és nagy hangsúlyt fektetünk a „Gyerünk együtt 2!” és a Gyerünk Együtt 3! projektre, melyekben népszerűsítjük a természetjárás egészségünkre gyakorolt jótékony hatását. Tovább folytatjuk Heves megye turista útjainak felújítását. 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 megőrizte közhasznú státuszát. Együttműködünk Füzesabony Város Önkormányzatával, a Füzesabonyi Média Kft-vel, az Egererdő Zrt.-vel, a Bükki Nemzeti Park Igazgatóságával, 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 Kék Túra, Dél-dunántúli Kék túra, Ezer Év a Bükk és a Mátra Vidékén, Karancs - Medves csúcsai.

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

Az Országos Kéktúrára legkésőbb, **indulás előtt 60 nappal** lehet jelentkezni a túravezetőnél!

Tagtársaink tagdíjbefizetései 2020. március 31-ig esedékes. A tagdíjbefizetés az egyesület K&H banknál vezetett **10402214-50526683-66891007** számú bankszámlára kérjük.

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 2022. év programjába beépítjük.

2021. évben is várjuk és fogadhatjuk a magánszemélyek személyi jövedelem **adójuk1%-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 és a Dunántúli Kék túráinkat, melyre indulás előtt legalább **60** 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 2021. 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](mailto:gts92010@t-online.hu) Web: [www.jotermeszettjaro.hu](http://www.jotermeszettjaro.hu)

## Fontos tudnivalók!

2020. november 11-én 0:00-kor érvénybe lépett hazánkban a veszélyhelyzet idején alkalmazandó védelmi intézkedések második üteméről szóló intézkedés [484/2020. \(XI. 10.\) számú Kormányrendelet](#). **A kormányrendelet értelmében nem szervezhetünk sporteseményeket (például túraverseny, teljesítménytúra) és egyesületi rendezvényeket (pl. emléktúra, munkatúra, programsorozat, tábor stb.) sem, továbbá tilos nyilvános helyen csoportosulni, rendezvényt szervezni, azaz erdőn, mezőn sem túrázhatunk szervezeten, csoportosan!**

*Hivatkozás a rendelet 5. § (1) - (2). bekezdéseire: „Tilos – a 6. § szerinti kivétellel – rendezvényt, valamint gyűlést szervezni, illetve tartani ...rendezvény helyszínén – a 6. § szerinti kivétellel – a rendezvény helyszínétől függetlenül tilos tartózkodni. Gyűlés helyszínén tartózkodni tilos”.*

**A 2021. évi programjaink a fenti rendelet figyelembevételével mindaddig érvénytelenek, amíg a rendelet hatályban marad, illetve újabb rendeletek a programok megtartására engedélyt nem adnak!**

A programfüzetben meghirdetett események **tervezetek. Megtartásuk mindenesetben a hatályos rendeletek, engedélyek betartásával, és érvényben lévő menetrendek figyelembevételével történnek. Ezért minden rendezvényünk az aktuális időpont előtt két héttel pontosításra kerül. A Volán társaságok közleménye szerint az indulási idők az internetes menetrendben az indulási időpont előtt 3 nappal még változhat! Kérjük a résztvevőket, hogy mindenesetben egyeztessenek a túravezetőjével!**

**♥ Január 01. Péntek. „ Virtuális újév köszöntő túra” Gyerünk együtt 2! Egészségügyi nyílt túra!**

**Útvonal:** Családi körben a lakóhelyhez közeli túra, melyről fotókat készítünk és a fotók facebookon történő megosztásával kívánunk boldog újévet!

**Táv:** változó km.      **Indulás:**9.30      **Visszaérkezés:** 12.30

**♥ Január 16. Szombat. „Ezer év a Bükk és a Mátra vidékén” Gyerünk együtt 2! Nyílt túra.**

**Útvonal:** Bükkszék római katolikus templom, majd séta Bükkszéken.

Az edzettebb túrázók a sétát folytatják Szolokma-fő – Barátságklák – Siroki vár – Sirok

**Táv:**11km. Szintemelkedés 228 méter. Pontszám:20 pont.

**Indulás:** Füzesabony busz pu.: 07:22 / Eger: 8:35

**Visszaút:** Bükkszékről:12:02 / Füzesabony:13:49

**Sirokból:** 13:47 / Füzesabony:15:07

**Túravezető:** Somogyi Imre

**♦ Január 30 szombat: A jelzésfestés és turista utak aktuális helyzete Online találkozót 2021. 01. 10:00 -14:00**

**.♥ Január 31. Vasárnap: „Dél-hevesi túra” „Gyerünk együtt 2! „Nyílt túra”**

**Útvonal:** Eger vasút állomás – Lajos-város – Egerszentmárton – Cascade – Farkas-hegy – Termál-völgy - Kerecsend.

**Táv:** 16,6 km, Szintemelkedés. 200 méter, Pontszám: 29+3=32

**Indulás:** Füzesabony vasút állomás: 7:31 /Eger: 7:48.

**Visszaindulás:** Kerecsend:13:38 / Füzesabony 13:50

**Túravezető:** Sárkány Ferenc

**♥ Február 6. Szombat: „Gyerünk együtt 2!” „Ezer és a Bükk és a Mátra vidékén.” Egészségügyi nyílt túra.**

Kisnánai vár látogatása.

**Indulás:** Füzesabony:7:22.      **Visszaérkezés:** Füzesabony 13:49

**Túravezető:** Somogyi Imre 70/3149169

♥ **Február 21. Vasárnap: Bükk Szirtjei. Gyerünk együtt 2! Nyílt túra.**

Útvonal: Bánkút elágazás – Bánkút – Bálvány, Petőfi kilátó - Nagyvisnyó

Gyalogtáv: 13,35 km. Szintemelkedés: 320 m. Pontszám: 20p+6p+3p = 29 p

Indulás: Füzesabony vasút állomás: 07:31 / Eger vasútállomás: 08:10

Visszaút: Nagyvisnyó: 15:34 / Füzesabony: 17:04

Túravezető: Sárkány Ferenc 70/2566908

♥ **Március 06. Szombat: Ezer és a Bükk és a Mátra vidékén. Gyerünk együtt 2! Egészségügyi nyílt túra!**

Útvonal: Markaz vár látogatása. Táv: 6 km. Szint: 260 méter

Indulás: Füzesabony: 7:22. Eger:8:40. Visszaérkezés: Füzesabony:15:59

Túravezető: Somogyi Imre 70/3149169

♥ **Március 15. Hétfő: Nemzeti ünnep**

Egyesületünk részt vesz a koszorúzáson.

♥ **Március 20. szombat: Karancs - Medves csúcsai. Gyerünk együtt 3! Nyílt túra**

Útvonal: Bárna – Szer-kő – Vadicsa-tető – Kis-kő - Kis-kői bazaltbarlang – Nagy-kő - Bárna

Gyalogtáv: 12 km. Szintemelkedés: 400 m. Pontszám: 18p+8p = 26p

Indulás: Füzesabony vá: 7:28 – Bárna: 10:28 Visszaút: Bárna: 17:05 – Füzesabony: 20: 40

Túravezető Sárkány Ferenc

♥ **Március 27. Szombat: Füzesabonyi Természetbarát Egyesület rendes Közgyűlése**

☀ **Április 2-3-4-5. Péntek – szombat – vasárnap - hétfő.**

„Dél-dunántúli Kéktúra” 1. szakasz. Írott-kő – Egyházsrádóc. Gyerünk együtt 3!

Táv: 2-án 12 km, Szint:595 m Pont: 18+12+3=33

3-án 21km, 160 m 32+3+3=38

4-én 22 km, 73 m 33+1+3=37

5-én hazautazás

Indulás: Füzesabony: 11:27

Visszaút: Füzesabony: 11:29

Túravezető Somogyi Imre 70/3149169

♥ **Április 17. Gyerünk együtt 3! Egészségügyi nyílt túra.**

Útvonal: Gyöngyös Szent Bertalan templom (nagy-templom) látogatása.

Indulás Füzesabony autóbusz pu.: 7:22

Hazaérkezés: Füzesabony autóbusz pu.:12:31

Túravezető: Somogyi Imre 70 3149169

♥ **Május 1. Szombat. Füzesabonyi városi rendezvényen megjelenés.**

♥ **Május 8. szombat „Rügyfakadási túra” Gyerünk együtt 3! Nyílt túra!**

**Egészségügyi túra.**

Útvonal: Vár állomás - Vécsey-völgy – Tiba kút – Nagy-Eged – Bükk-bérc - Várkút – Síkfő-kút

Gyalogtáv:14 km, emelkedés: 500 méter pontszám: 21+10=31 pont

Indulás: Füzesabony, vasút állomás: 7:08

Hazaérkezés: Füzesabony: 16:45

Túravezető: Salamon István. 20/ 2300146

◆ **Május 22. Szombat: MTSZ rendes választmányi ülése Budapesten.**

☀ **Május 22 – 23- 24 szombat – vasárnap - hétfő „Országos Kéktúra” Gyerünk együtt 3!**

**1. nap** Zirc – Bakonyháza - Jásd

**Gyalogtáv:**16 km. **Szintemelkedés:**150 m **Pontszám:** 24+3+3= 30 pont

**2. nap** Jásd – Csószpuszta – Kisgyón - Bakonykúti

**Gyalogtáv:**22,5 km **Szintemelkedés:**500 méter **Pontszám:**34+10+3=47 pont

**3. nap** Bakonykúti – Fehérvárcsurgó - Bodajk

**Gyalogtáv:**20 km **Szintemelkedés:**400 m **Pontszám:**30+8+3=41 pont

Indulás: Füzesabony vasútállomás: **04:19**

Érkezés: Füzesabony vasútállomás: **20:45**

Túravezető: Sárkány Ferenc 70/2566908

♥ **Június 13. Vasárnap. Karancs - Medves csúcsai Gyerünk együtt 3! Nyílt túra**

**Útvonal:** Zagyvaróna – Lehel forrás – István-táró – Tehenesi-bányató – Rónabánya – Szilvás-kő – **Kis-Szilvás-kő** – Kőrös-tanya - Bárna  
Gyalogtáv: 14 km. Szintemelkedés: 450 m. Pontszám: 21p+9p = 30p

Indulás: Füzesabony vá: 7:27 – Zagyvaróna: 10:25

Visszaút: Bárna: 17:02– Füzesabony: 20:40

Túravezető Sárkány Ferenc 70/2566908

♦ **Június 19 – 20 – 21 – 22 - 23. Szombattól – szerdáig. Kárpátalja nevezetességei.**

5 napos kirándulás Kárpátaljára az aktivistákkal.

Beregdéda. Magyar község a magyar államhatártól (Beregsurány) határtól 6 km-re, Beregszásztól 8 km-re található, lakossága 2023 fő, ennek 85%-a magyar. 2003-tól foglalkozunk falusi turizmussal. **Az utazáshoz érvényes útlevele van szükség.**

**1. nap**

Érkezés Beregszászba dél körül, a határátkelés függvényében, utazás **Munkácsra**, ahol a **Zrínyi Ilona** által halhatatlanná vált **várat** tekintjük meg és városnézés. Zrínyi Ilona, aki védte, s vele volt serdülőkorú fia II. Rákóczi Ferenc, Kazinczy Ferenc, aki raboskodott a falai között. Utazás Beregdédára, szálláshelyek elfoglalása

A nap végén, utazás **Beregdédára, falusi vendégházaknál szálláshelyek elfoglalás után, vacsora következik. (50 km).**

**2. nap**

Reggeli után. Utazás **Szolyvára** a **malenykij robot** kárpátaljai magyar áldozatainak emlékére állított **emlékpark** megtekintése. Utazás a **Vereckei-hágóra**, a millecentenáriumra állított, újjá épült emlékmű megtekintése. A hágó **tengerszint feletti magassága** 841 méter. Hitünk szerint őseink a **Vereckei hágón át érkeztek** 895-ben a Kárpát-medencébe, kilátás a gyönyörű tájára. Ez az a vidék, amelyet minden Magyar igyekszik legalább egyszer felkeresni. Aztán **Felsőgereben** nevezetű településen az **Árpád -vonal** legnagyobb bunkered keressük fel. 800 métert sétálhatunk a betonbunkerben, ahol 50 méteres mélységig ereszkedünk le lépcsőn. A bunker maximálisan biztonságos. **Érkezés a szálláshelyre vacsora. (280km).**

**3. nap**

Reggeli után utazás **Tiszaújlakra a Turul-emlékművet** keressük fel. Nagyszőlősen megtekintjük a Perényi-kastélyt, **Huszra**, (Szeklencére érkezve nem szabad kihagyni a XVII. sz-i katolikus fatemplomot és a harangháza), **Técső** (református templom 200 kazettás mennyezettel, Kossuth-szobor, Hollósy-szobor) aztán útban hazafelé betérünk **Iza községben** ahol vesszöböl font kosarak és más ajándék tárgyak megtekinthetők és vásárolhatók. **(220km).**

**4. nap**

Reggeli után. Utazás **Ungvárra**. Elsőként az **ungvári várral** ismerkedünk: magyar történelmi emlékek felidézése, Bercsényi Miklós és II. Rákóczi Ferenc kötődése a várhoz.

A XX. század 70-es éveiben létrehozott szabadtéri **etnográfiai múzeum-skanzen** (helyi népi építészet bemutatása), a **görög katolikus székesegyház** megtekintése, séta a belvárosban és az Ung parton (Európa leghosszabb hársfasora). Ungvár után, az **Uzsoki-hágó** felé vezető úton jobbról, csodálatos kiszögélésben igazi strázsaként tornyosul a völgy fölé a középkori

**Nevickei várrom**, mely egykor a hágóhoz vezető utat őrizte. **Érkezés a szálláshelyre. (180km).**

Igény szerint közös búcsúestet szervezünk, vacsora után a kultúrházban, ahol műsorost ad a gyerekek műkedvelő csoport, aztán helyi Bio termékek bemutatása és vásárlási lehetőség.

### **5. nap**

Reggeli után, búcsú a vendégfogadó családoktól.

**Beregszászi múzeum** megtekintése városnézés: vásárlási lehetőség a beregszászi városi piacon, aztán utazás a határra a dél körüli órákban **Beregsurányba**, az adminisztráció elvégzése után határátlépés, s a megadott útvonalon indulás haza.

**Igény szerint vendégeinknek segítséget nyújtunk már az Ukrán határra érkezve a hivatalos okiratok elrendezésében, hogy minél kevesebb időt keljen a vámon várakozni, a be és kiutazáskor.**

Ukrajna hivatalos pénzneme a **Hrivnya**. Előre nem kell váltani, a határátlépést követően lesz lehetőség pénzváltásra.

Szállás félpanziós ellátással **8000 Ft/fő/ éjszaka**

Idegenvezetés **15000/nap.**

Belépők: várhatóan **4000 Ft/ fő.**

Szükséges úti okmány: **érvényes ÚTLEVÉL**, mely a határátlépést követően legalább 1 hónapig érvényes.

**Ellátás:** félpanzió (bőséges reggeli és vacsora) a magyar konyha íz világát tükrözve, és a jellegzetes ukrán nemzeti ételek megismerése.

**Szállás:** Összkomfortos családok magánházánál, Beregdéda faluban, jelenleg 10 magyar családi ház fogadja az érkező vendégeket, a családoknál 2-3 ágyas szobák fogadják az utasokat. Az autóbusz az utasokat minden esetben a vendéglátó családoknál a ház előtt teszi le, és veszi fel.

Az út során, Kárpátalja területén helyi, magyar nyelvű idegenvezető áll a csoport rendelkezésére. Részletek pontosítása később, a vírus helyzet függvényében.

**Jelentkezés és önrész befizetés határideje: 2021. április 15.**

**A program változtatás jogát fenntartjuk!**

Túravezető: Somogyi Imre

#### **♦ Július 10-11. Szombat - Vasárnap.**

**Közös program a Palóc Bakancsosokkal. Gyerünk együtt 3!**

1. nap: Indulás 6:00 Füzesabony –Nógrádmárcal - Cserháton közös jelzésfestés, este Nógrádmárcalon bogrács parti.

Túravezető: Somogyi Imre

2. nap: Közös túra Felvidékre, Csábrág várába. Visszaérkezés az esti órákban.

Túravezető: Horvát Attila



♥ **Július 24. Szombat „Bornemissza Gergely” teljesítmény túra.**

Táv:12/30/43/52/60 km. A teljesítménytúra szabályzata, jelentkezési feltételei 2021 május1-től jelenik meg az egyesület honlapján a [https:// jotermeszettjaro.hu](https://jotermeszettjaro.hu) oldalon.

**Útvonal:** 12 km. Eger vasútállomás - Demjén, Cascade Élmenyfürdő.

30 km. Eger vasút állomás - Füzesabony Községi ház

43 km. Eger vasút állomás - Egerfarmos Községi ház

52 km. Eger vasút állomás - Kétútköz Graefl kastély

60 km. Eger vasút állomás - Poroszló

♥ **Augusztus 7. Szombat. Karancs - Medves csúcsai Gyerünk együtt 3! Nyílt túra**

**Útvonal:** Zagyvapálfalva – Sástó-puszta – **Somlyó** – Kerek-bükk – Csuka-bérc – Kazári riolittufa – Pólyos-völgy - Kazár

Gyalogtáv: 14,5 km. Szintemelkedés: 400 m. Pontszám: 22p+8p = 30p

Indulás: Füzesabony vá: 7:27 – Zagyvapálfalva: 09:25

Visszaút: Kazár: 15:54 – Füzesabony: 18:29

Túravezető Sárkány Ferenc 70/2566908

♥ **Augusztus 14. Szombat Bogács Gyógyfürdő látogatás. „Gyere velünk 3!” Nyílt túra Egészségügyi séta**

Indulás: Füzesabony autóbusz pu. 7:22. Eger: 8:40

Visszaérkezés: Füzesabony:16:45.

Túravezető: Somogyi Imre 70/3149169

☀ **Augusztus 20 – 21 –22. péntek - vasárnap „Országos Kéktúra”**

**1. nap** Nógrád – Magyar-kút – Katalin-puszta (+ nógrádi vár)

**Gyalogtáv:**15 km. **Szintemelkedés:**400 m **Pontszám:** 22+8+3= 33 pont

**2. nap** Katalin-puszta – Ősagárd - Felsőpetény

**Gyalogtáv:**21.5 km **Szintemelkedés:**700 méter **Pontszám:**32+14+3=49 pont

**3.nap:** Felsőpetény – Alsópetény – Romhány – Kétdobony – Becske

**Gyalogtáv:**26.5 km **Szintemelkedés:**500 m **Pontszám:**40+10+3=53 pont

Indulás: Füzesabony vasútállomás: **05:00**

Érkezés: Füzesabony vasútállomás: **18:31** Túravezető Sárkány Ferenc 70/2566908

☀ **Szeptember 4-5. Szombat – vasárnap. „Országos Kéktúra” (Bakony)**

**1. nap** Zirc – Borzavár – Kőrös-hegy - Bakonybél

**Gyalogtáv:**20 km. **Szintemelkedés:** 550 m **Pontszám:** 30+11+3= 44 pont

**2. nap** Bakonybél – Németbánya – Városlőd-Kislőd vá.

**Gyalogtáv:**22 km. **Szintemelkedés:**400 méter **Pontszám:**33+8+3=44 pont

Indulás: Füzesabony vasútállomás: **04:16**

Érkezés: Füzesabony vasútállomás: **20:40**

Túravezető Sárkány Ferenc

☀ **Szeptember 18-19, szombat - vasárnap „XXXIII. Természetjárók napja Dobogókőn”**

A Magyar Természetjárók Szövetsége rendezésében ünnepség és ebéd. 11.00-12.00

**1. nap** Dobogókő – Rezső kilátó – Két bükkfa-nyereg – Római út – Ördöglyuk barlang – Döme halála – Mária pad – Klostrom forrás – Klostrom rom – Pilisszentkereszt – Somhegyi turistaház

Gyalogtáv: 12.60 km. Szintemelkedés: 220 méter. Pontszám: 29+4+2=35 pont

Szállás: Somhegyi turistaház

**2. nap:** Som-hegyi-th. – Dera-szurdok – Morgó – Lom-hegyi-nyereg – Karolina-árok – Holdvilág-árok – Csikóváralja – Gyopár-forrás - Pomáz

Gyalogtáv: 16,5 km. Szintemelkedés: 500 m. Pontszám: 25p+10p = 35p

Érkezés Füzesabonyba 20:40

Túravezető: Sárkány Ferenc 70/2566908

♥ **Szeptember 25. szombat. „Gyere velünk 3!” Nyílt túra Egészségügyi séta**

Útvonal: Szarvaskő vár és Vodafon kilátó látogatása.

Indulás: Füzesabony autóbusz pu: 7:22 Eger:8:05

Visszaérkezés: Füzesabony:14:45

Túravezető: Somogyi Imre

♥ **Október 16. szombat, „Lombhullató Túra” „Gyere velünk 3!” Nyílt túra. Egészségügyi séta**

Útvonal: Várkúti elágazás – Síkfő-kút - Szent Imre forrás –Attila forrás – István-kút – László-kút – Várkút - Ünnepség – Kövesdi kilátó –Tárkányi orom - Novaji kunyhó – Síkfő-kút.

Gyalogtáv: 8 km, emelkedés: 280 méter,

Indulás: Füzesabony autóbusz pu. 7 óra 22 perc

Érkezés. Füzesabony autóbusz pu.16 óra 50 perc Túravezető: Salamon István: 20/ 2300146

☀ **Október 22 - 23 - 24. Péntek - szombat - vasárnap. „Országos Kéktúra”**

**1. nap.** Dorog vá. – Tokod - Mogyorósbánya

**Gyalogtáv:**15 km. **Szintemelkedés** 650 m **Pontszám:** 22+13+3= 38 pont

**2. nap** Mogyorósbánya – Péliföldszentkereszt – Pusztamarót – Gerecse üdülő – Bányahegyi-erdésház - Vértestolna

**Gyalogtáv:**26 km **Szintemelkedés:**700 méter **Pontszám:**39+14+3=56 pont

**3. nap** Vértestolna – Koldusszállás – Somlyóvár – Szárliget vá.

**Gyalogtáv:**27.5 km **Szintemelkedés:**500 m **Pontszám:**41+10+3=54pont

Indulás: Füzesabony vasútállomás: **05:00**

Érkezés: Füzesabony vasútállomás: **19:29**

Túravezető: Sárkány Ferenc 70/2566908

♥ **Október 23. Szombat. Nemzeti ünnep. Városi ünnepség**

A Média Kft. szervezésében részt veszünk a koszorúzáson!

♥ **November 21. Vasárnap Az egri Bükk nagyjai túramozgalom „Lovász József emléktúra”**

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

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

Indulás: Füzesabony 7:22 Eger: 8:30

Hazaérkezés: Füzesabony:18:47

Túravezető: Somogyi Imre 70/3149169

♦ **November 27. Szombat „IX. Bakancsos bál”** Részletezés a meghívóban.

**Jótekonysági est a kistérség turisztikai fejlesztéséért.**

♥ **December 4. szombat. Ezer és a Bükk és a Mátra vidékén”**

**Gyerünk együtt 3!**

**Egészségügyi nyílt túra.**

Útvonal: Pétervásárai templom látogatása és éta Pétervására nevezetességei.

Indulás Füzesabony autóbusz pu.:7:22

Hazaérkezés: Füzesabony:13:49

Túravezető: Somogyi Imre 70 3149169

♥ **December 26. Vasárnap. Karácsony a Bükkben. Gyerünk együtt 3! Nyílt túra.**

Útvonal: Szarvaskő – Les-ház – Kórózs-kő – Kaszálás tető – Homonna tisztás – Ágazat tető – Bábafa – Szén-hegy – Szarvaskő.

Táv:15,5 km, Szintemelkedés:450 méter, pontszám:23+9+3=35 pont

Indulás: Füzesabony:7:22

Vissza érkezés:16:48

Túravezető: Sárkány Ferenc

#### **Túravezetők elérhetőségei:**

Gurúz László +36 20 4922742 E-mail: guruzlaszlo@t-online.hu

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 2020. ÉVBEN**

**Miniszterelnökség  
Emberi Erőforrás Támogatáskezelő  
Füzesabony Város Önkormányzata  
Magyar Természetjáró Szövetség**

**Adószámunk:  
18397145-1-10**

**Bankszámla számunk:  
10402214-50526683-66891007**

## 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.

