



CSERHÁT
KERÉKPÁROS VÁNDORTÁBOR
2024

KEDVES BRINGÁSVÁNDOR!

Köszöntünk az egyik legizgalmasabb Vándortáborunk 200 kilométernyi kalandja előtt! Kulturális, történelmi és geológiai látványosságok garmadája vár rád ezen az útvonalon, melyen néha Pompeiben fogod érezni magad, a Palóc Grand Canyon átszelésekor pedig Arizonában.

Hollókőn találkozhatsz a 20. századot megelőző falusi élet egyedülállóan megőrzött hagyományaival és építészetével, valamint a felújított Hollókői várat is meglátogathatod. A Baglyaskő Vár Természetvédelmi Látogatóközpontban megismerheted a madármentők munkáját és megtudhatod, milyen sok tévhit kering a denevérek körül. Nincs túra strandolás nélkül, ezért megmártózhatsz a Bánki-tóban, sőt erre rákontrázunk, mivel az utolsó napon a Nyírjesi vadaspark és tavak területén keresztül egy kellemes csobbanás után érkezünk meg Balassagyarmatra.

Gondoltad volna, hogy olyan ősmaradványokat is látni fogsz, mint például cápafogak, megkövesedett ősfák, vagy több millió évvel ezelőtt kihalt állatok lábnyomai? Vagy, hogy több olyan középkorban épült várat is láthatsz majd, amelyek vulkanikus eredetű bazalt takaró maradványain épültek?

Az útvonal Somosköőrfalutól Ipolytarnócon, Hollókőn, Bánkon, Drégelypalánkon és Balassagyarmaton át vezet majd. Időnként erdei csapásokon, de leginkább kis forgalmú, aszfaltos utakon fogunk tekerni, gyönyörű dimbes-dombos tájakon, különleges természeti és világszinten elismert épített örökséget megtekintve.

Reméljük, élvezni fogod a hegyeken-völgyeken átívelő bringázást!



FONTOS ADATOK

☐	TÚRÁZÓ NEVE:
☐	
☐	VÉSZ ESETÉN ÉRTESÍTENDŐ SZEMÉLY NEVE ÉS ELÉRHETŐSÉGE:
☐	
☐	
☐	TÚRAKÍSÉRŐ NEVE ÉS ELÉRHETŐSÉGE:
☐	
☐	
☐	ÉTELALLERGIÁD, GYÓGYSZERALLERGIÁD, EGYÉB FONTOS ORVOSI INFORMÁCIÓK:
☐	
☐	

ÁLTALÁNOS TUDNIVALÓK

1. Mindig figyelj a túrakísérőre, aki hasznos tanácsokkal lát majd el Téged az egész hét során!
2. Mielőtt útnak indulsz, ellenőrizd a bringádon a fékeket és a gumit! Ha bármilyen hibát találsz, jelezd a túrakísérőnek!
3. Bármikor előfordulhat, hogy hirtelen kell fékezned. Ezért a balesetek elkerülése érdekében mindig tarts az előtted haladótól kellő távolságot!
4. Túrázás közben ügyelj arra, hogy ne kacsázz, egyenes nyomon haladj az út jobb szélén!
5. Mindig add tovább a karjelzéseket és szóbeli figyelmeztetéseket – ezzel a társaidat és a többi közlekedőt is tájékoztatod a szándékozról!
6. Ha megálltok a csapattal, mindig húzódj le az útról, és a többieket is figyelmeztess erre!
7. Figyeld a KRESZ-jelzéseket: a közlekedési lámpákat és táblákat; mindig a szabályokat betartva közlekedj a forgalomban!
8. Ha valamiért elhagyod a csoportot, jelezd a túrakísérőnek vagy egy kísérő felnőttnek!
9. Mindig legyen nálad víz és naptej, hogy elkerüld a kiszáradást és a napégést!

+1. Ezt a 9 pontot mindig tartsd be, hogy balesetmentes és vidám túrád legyen!



Pipáld ki, ahol jártál a túra során, tedd fel a bakancslistádra, ami kimaradt!



A sorszámozott látnivalókat megtalálod a kiadvány közepén lévő teljes túratérképen.

1.
N
A
P

- 1. Geocsodák Háza**
Interaktív bemutatók és előadások a földtan, geológia világát megismerni kívánó érdeklődőknek.
- 2. Salgóvár romjai**
Salgóbánya közelében, a Medves-fennsík 625 méter magas vulkáni csúcsát koronázza meg.
- 3. Eresztvényi kőbányák**
A Medves-fennsík két felhagyott és rekultivált bányája, különböző kifejlődésű láva-folyásokról és vulkáni törmelékes kőzetek között futó tanösvénnyel.
- 4. Somoskői vár**
Szlovák területen, Somoskő fölé magasodó vulkáni csúcson található. Ha erre jársz, ne hagyd ki a bazaltvízesést sem!

2.
N
A
P

- 5. Baglyaskő vára**
A tatárjárást követően egy kis vulkáni kúpra építették, mára csak nyomai láthatók.
- 6. Ipolytarnóc Ősmaradványok** A magyar Pompei.

3.
N
A
P

- 7. Páris-patak szurdokvölgye** A Palóc Grand Canyon.
- 8. Kubinyi Ferenc Múzeum (Forgách-kastély)** Egy városi vár Szécsényben, a 14. századból.
- 9. Szécsényi Tűztorony** Magyarország pisai ferde tornya.
- 10. Hollókői Falumúzeum**
A 20. század eleji palóc település eredeti formáját megőrző népi építészeti együttes.
- 11. Hollókői környéki tanösvények**
Hollókő-Ófalutól nyugatra a Rimóci út mellett található, erdei játszótérrel, tornapályával felszerelt tanösvény.
- 12. Hollókői - vár** A tavaly megnyitott és csodálatosan felújított várban élmény kalandozni.

4.
N
A
P

- 13. Isten keze kilátó**
Egy titkos kirándulóhely rejtélyes kilátója Felsőtoldon. A fából készült alkotás egy óriási kéz formáját ölti.
- 14. Réz-parti tanösvény (Magyarnándor)**
A Réz-parti víztározó partján kialakított interaktív tanösvény és túraútvonal.
- 15. Nagy-kilátó (Magyarnándor)**
Ahol 20 méter magasról kémlelheted a csodás panorámát.

5.
N
A
P

- 16. Szanda vára** Lenyűgöző kilátás nyílik a 13. századi vár romjáról.
- 17. Bánki-tó** Kellemes vízű tengerszem Nógrádban.
- 18. Élő Kovácsműhely Múzeum (Bánk)**
A 19. századi műhelyben megcsodálhatod a kovácsmesterség technikai fortélyait.

6.
N
A
P

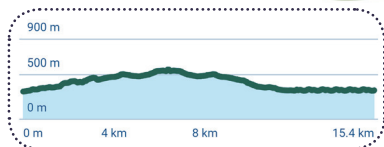
- 19. Páskom legelő tanösvény**
Dejtárból indul a 3 km hosszú tanösvény, amely bemutatja az Ipoly-völgy kultúráját.
- 20. Nyírfesi Fűvészkert és Vadaspark**
Csodálatos természeti környezetben vad és házillatok sokaságával illetve különleges növényfajokkal is lehet találkozni.
- 21. Nyírfesi-tó**
Balassagyarmat árnyas és nyugalmas szabadstrandja, egy természetes törendszertől.
- 22. I. magyar Kerékpár Múzeum (Balassagyarmat)**
Ismerkedj meg a kerékpározás múltjával és a múlt kerékpárjaival!

+





Táv: 15 km
Szint: 230 m
Nehézség:



Honnan ered a Boszorkány-kő elnevezés?

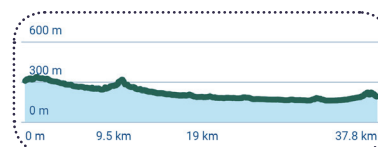
A monda szerint a Kis-Salgó tetején lévő sziklán teliholdkor boszorkányok táncoltak. Valójában az érdekes sziklaképződmény egy 5 millió évvel ezelőtti vulkánkitörés eredménye.

Salgó vára

A 13. században épült vár számtalanszor cserélt gazdát az évszázadok során. A 16. században a török hódítástól tartva falait megerősítették, ennek ellenére közel 40 évre, egy cselnek köszönhetően ostrom nélkül került török kézre.



Táv: 38 km
Szint: 125 m
Nehézség:



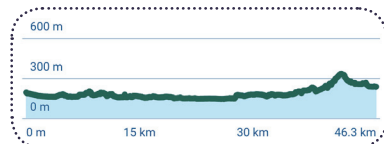
Mekkorák voltak az ősfák?

Az ipolytarnóci feltárás első lelete egy 100 méter hosszú, 8 méter kerületű megkövesedett fatörzs volt, amelyet a helyiek korábban hídként használtak.

Ipolytarnóci ősmaradványok

A területet magyar Pompeinek is nevezik, ugyanis a 20 millió éves őskörnyezetet egy vulkánkitörés temette maga alá. Az itt talált ősnymatokat, ősmaradványokat egyedülállóan gazdag kiállítás mutatja be. Láthatsz őscápa fogat, hatalmas őslények lábnyomait, megkövesedett levéllenymatokat és fákat.





Táv: 46 km
Szint: 225m
Nehézség:

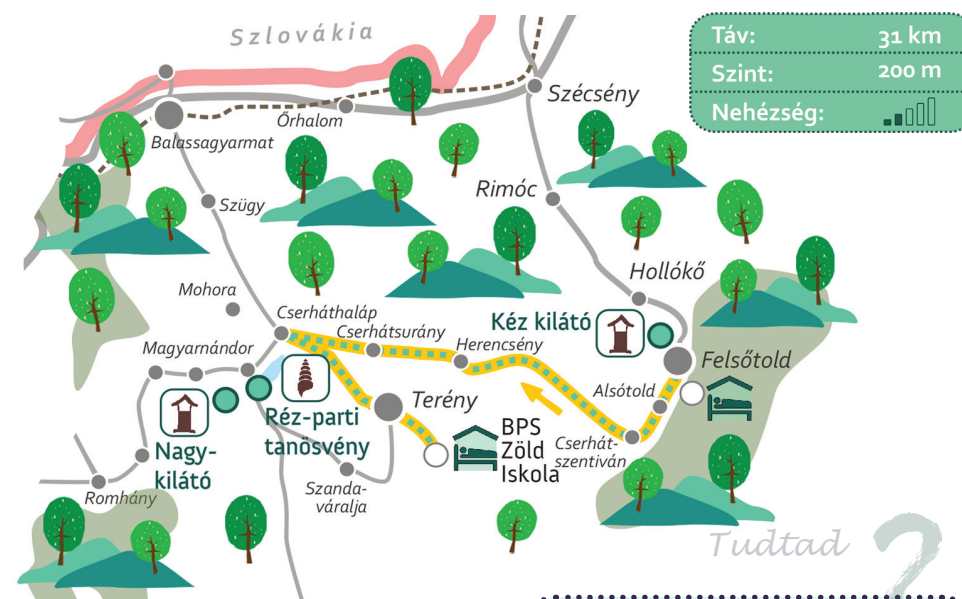
Tudtad?

Mitől ferdült el a szécsényi Tűztorony?

Ferde torony nem csak Píában van, hanem Palócföldön is. A szécsényi Tűztorony egyes elméletek szerint a második világháború során, bomba-robbanás következtében ferdült el, de ennél valószínűbb magyarázat, hogy a palóc ferdetorony a talaj agyag-rétegének csúszása miatt kezdett el dőlni.

Hollókő

A 17–18. században kialakított falu páratlansága abban rejlik, hogy a rá jellemző egységes arculatú, fehérre meszelt tornácos parasztházakat, valamint a 20. századot megelőző falusi élet hagyományait a mai napig eredeti állapotában őrzi, felkerülve ezzel az UNESCO világörökségi listájára. A faluban rendszeresen tartanak népi hagyományokhoz kapcsolódó rendezvényeket, szinte minden hónapra találunk egy-egy nyomós okot az ünneplésre.



Táv: 31 km
Szint: 200 m
Nehézség:

Tudtad?

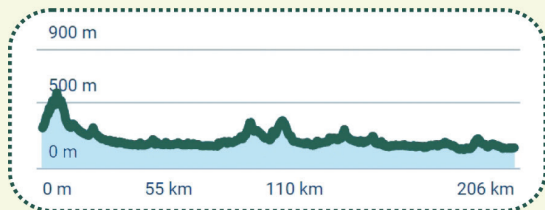
Ki énekelt Szanda váráról?

Már 1331-ből maradt fenn írásos emlék, ami Szanda várát említi. Később Tinódi Lantos Sebestyén, a 16. század krónikása megénekelte egy itt zajlott viadal történetét.

Szanda vára

Avulkanikus eredetű tanúhegy 528 méter magas csúcsán magasodó Szanda várát a 13. században emelték, majd a törökök 1546-ban elfoglalták. Ezt követően kezdtek a környéken garázdálkodni a "szandai pogányok", akitől 1551-ben tudták visszafoglalni a magyarok az erődítményt. Mivel nem akarták, hogy újra török kézre kerüljön, ezért inkább azon nyomban fel is robbantották.





Táv: 213 km

Szint: 1160 m

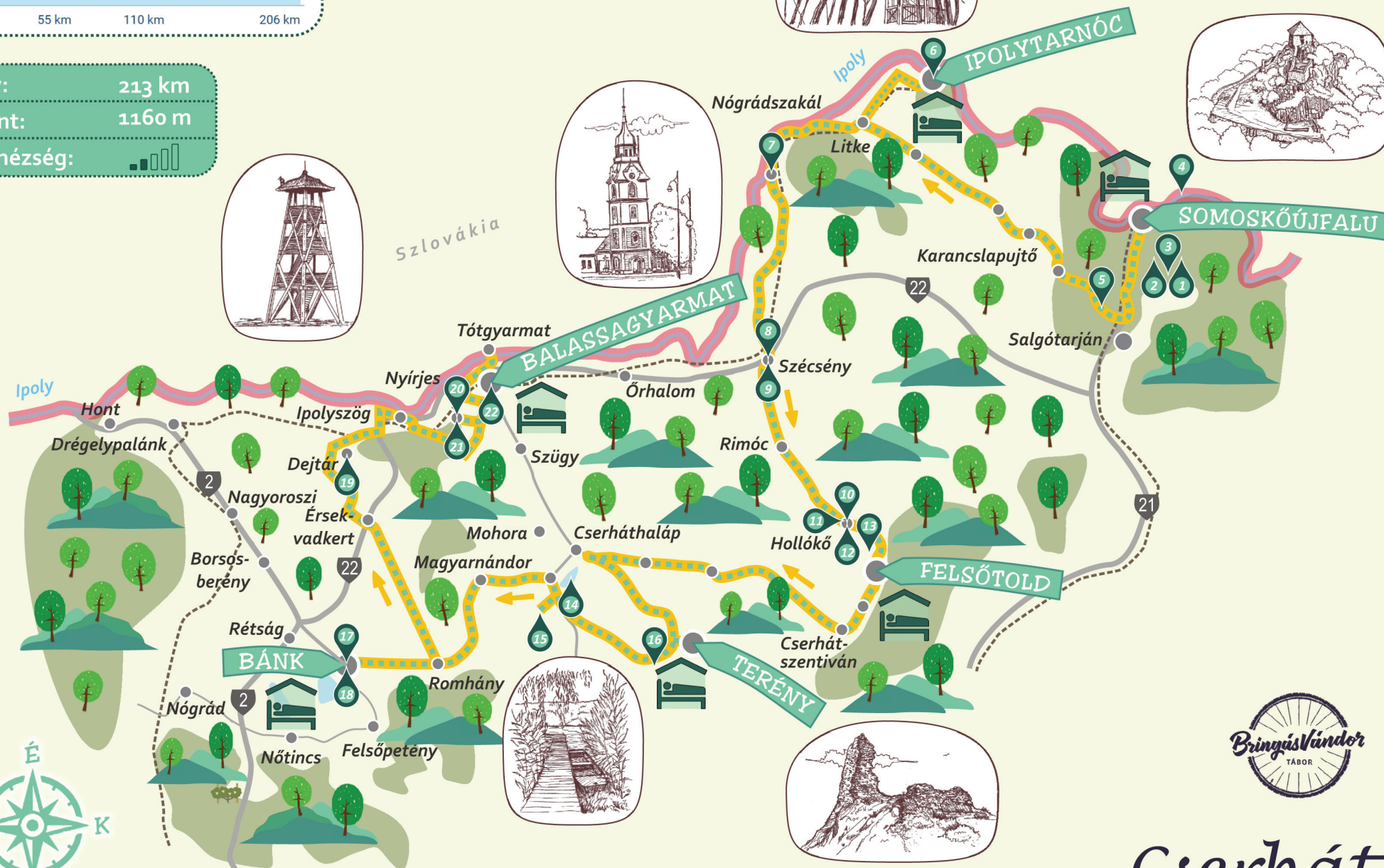
Nehézség:



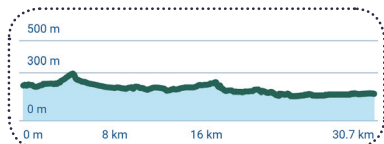
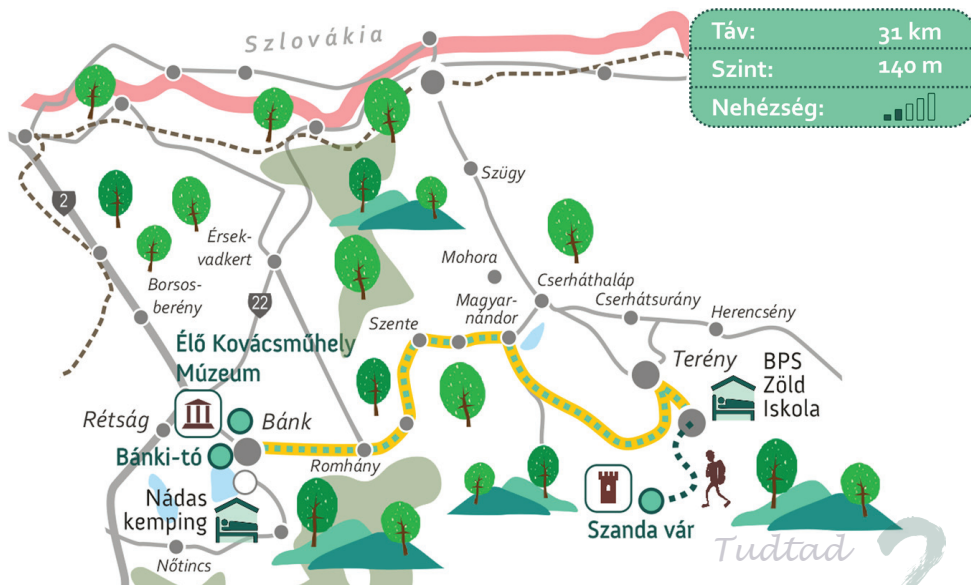
Szlovákia



Teljes túratérkép



Cserhát

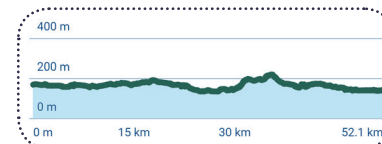


**Ki sátrazott Romhányban,
a Kastélyka-dombon álló,
több száz éves mogorófa alatt?**

*A helyi néphagyomány szerint ezen
a helyen II. Rákóczi Ferenc sátra állt,
és innen figyelte a romhányi csata
alakulását.*

Bánki-tó

A Tengerszemnek is nevezett Bánki-tó igazi üdülőparadicsom Nógrádban, hiszen vize fürdésre és horgászásra is alkalmas. Nyáron a víz hőmérséklete a Balatonéhoz hasonló. Figyelem! Fürdeni csak a kijelölt helyeken szabad!



**Hogyan váltottak
sebességet az első kerék-
párversenyeken?**

*Eleinte a hátsó kerek menet közben
ki kellett lazítani, és kézzel kellett
áthelyezni a láncot a különböző
méretű hátsó fogaskerekek között.*

Kerékpármúzeum

A magánadományokból fenntartott balassagyarmati múzeumban mintegy 200 db veterán kerékpár tekinthető meg. Szinte minden kerékpártípusból találni itt egy gyűjtői darabot, legyen az tricikli, rekumbens, kemping bicikli, vagy mountain bike.



TÖLTSD KI A LEG-GYŰJTEMÉNYED ÉLMÉNYEIDDEL!

A LEGSZEBB KILÁTÁS

A LEGEMLÉKEZETESEBB PILLANAT

A LEGJOBB SZTORI

A LEGÉRDEKESEBB DOLOG, AMIT TANULTÁL

A LEGMAGASABB PONT

A LEGJOBB SZÁLLÁS

A LEGFINOMABB ÉTEL

A LEGNEHEZEBB PILLANAT

ELSŐSEGÉLY 1X1



Nézzük azokat az elsősegélyt igénylő eseteket és a megoldásukat, amikkel a leggyakrabban találkozhatasz a túra során:



Rovarcsípés: A hidegvizes borogatás és patikai készítmények (pl. Fenistil) jól tesznek a kipirosodott bőrnek.



Kullancs: Súlyos betegségeket terjeszthet, ezért esténként nézd át a tested a szálláson, és ha találsz magadon kullancsot, fordulj a túravezetőkhöz, hogy minél hamarabb szakszerűen, csipesszel eltávolíthassa! Figyeld a csípés helyét, és jelezd a túravezetőnek, ha körkörös kialakuló vörös, kokárdaszerű vagy egybefüggő piros elváltozást tapasztalsz a bőrödön!



Leégés és napszúrás: Tegyél meg mindent a megelőzés érdekében: használj a szabad bőrfelületeken magas faktorszámú naptejet, amit ne felejts el újrakenni néhány óránként! Viselj napszemüveget, legyen a fejedén sapka! Leégés esetén az aloe vera gél vagy a Panthenol segíti leghatékonyabban a bőr gyógyulását.

Dehidratáció: Nagyon fontos, hogy elegendő vizet fogyassz túrázás közben, különösen, ha megsüt a nap. Ezzel a bőröd regenerációját segíted, az esetleges szédüléses, émelygős tüneteket pedig gyorsabban enyhítheted.



Felületi sérülések: A bőr felületi horzsolásai a leggyakoribb sérülések túrázás során. Folyóvizes lemosás után fertőtleníteni kell a területet (például Betadine-nal), majd ha elállt a vérzés, védőtapasz kerülhet a sebre.

Mérgező növények, forrásvíz: Ugyan vannak ehető növények az erdőkben, de nagyon sok olyan mérgező növény is, amelyek nagyon hasonlítanak az ehetőkhöz. Ezért ne egyél vadon termő növényeket! Mivel az sem garantálható, hogy a természetben található források vize emberi fogyasztásra alkalmas tisztaságú, lehetőleg ezekből ne igyál! Kisebb mérgezés esetén megúszod egy csúnya gyomorrontással és hasmenéssel, súlyosabb esetben kórházi gyomormosás vagy infúziós kezelés vár rád.



Gyümölcsök: A falkokban találkozhatasz éppen termő gyümölcsfákkal. Mivel sosem tudhatod, mikor permetezték őket, inkább állj ellen a kísértésnek!



A legfontosabb: ha rosszul érzed magad, szédülsz, émelyegsz, fáj valamid, vagy megsérültél, fordulj a túravezetőkhöz, akik ellátnak, vagy szükség esetén orvost hívnak!



Kívánjuk, hogy egészségesen és problémamentesen teljen a vándortáboros heted!



Útvonalajánló

TETSZETT A TÁBOR? Jelentkezz a többi Bringás Vándortáborra is!

Vagy vegyél részt osztályoddal az 1-3 napos kerékpáros osztálykirándulások  valamelyikén!



Választható
osztálykirándulások:

- | | | | | | |
|---------------|-------------|-------------------|---------------|--------------------|----------------------|
| 1. Gyenesdiás | 3. Csákvár | 5. Balassagyarmat | 7. Mezőkövesd | 9. Bükk-szentlélek | 11. Békéscsaba |
| 2. Szigetvár | 4. Gárdonyi | 6. Terény | 8. Tiszafüred | 10. Edelény | 12. Sepsiszentgyörgy |

A BRINGÁS ÚTITÁRS.

Töltsd le a kerékpáros-
barát appot!



A LEGFONTOSABB KRESZ-SZABÁLYOK

A KRESZ, azaz a közlekedési szabályok a közlekedők (járművek és gyalogosok) biztonságos és kényelmes együtt közlekedését szabályozzák. Ha a közúton bringázol, azaz kerékpárral közlekedsz, a kerékpár járműnek minősül – vagyis rád is vonatkoznak a KRESZ szabályai. Nézzük a legfontosabbakat!

HALADÁS AZ ÚTON

Tudtad?

Ha nincs az út mellett kifejezetten kerékpárosok számára kijelölt út (kerékpársáv, kerékpárút, gyalog- és kerékpárút), akkor bringával az úttest jobb oldalán, egymás mögött közlekedhetünk.

- Az úttest szélétől tarts legalább 50 cm távolságot, ám az út szélén parkoló autók mellett lehetőség szerint legalább egy ajtónyitási távolságban haladj el!
- Tilos elengedett kézzel kerékpározni!
- Ha csoportban haladtok, akkor is mindenkinek egyesével kell a KRESZ-szabályokat betartania! Lehet, hogy az előtted haladó még biztonságban megkezdte az előzést vagy kikanyarodhatott a főútvonalra, de nem biztos, hogy ezt te is megteheted!

ELSŐBBSÉG

Tudtad?

Azt, hogy egy forgalmi helyzetben (pl. útkereszteződésben) melyik közlekedő mehet először, az dönti el, hogy kinek van elsőbbsége.

Az elsőbbséget a rendőr jelzései, a jelzőlámpák, az elsőbbséget jelző táblák és a jobbkéz-szabály adják meg, de minden esetben fontos, hogy meggyőződjünk arról, hogy a másik jármű látott-e minket, és megadja a nekünk járó elsőbbséget!



Kerékpáros lámpák:

Csak szabad (zöld) jelzésre indulj el! Ha van külön kerékpáros jelzőlámpa, akkor annak a jelzését kell követned.

Állj! Elsőbbségadás kötelező: **Teljesen állj meg** (két fék behúzva, legalább az egyik lábad a földön), és továbbhaladni csak akkor szabad, ha megadtuk az elsőbbséget a másik úton közlekedőknek.



Elsőbbségadás kötelező: Ha ilyet látsz, **lassíts le** (készülj fel arra, hogy lehet meg kell állni), továbbhaladni csak akkor szabad, ha megadtad az elsőbbséget a másik úton közlekedőknek.

Tudtad?

A csúcsára fordított háromszög és a nyolcszög alakú táblákat hátulról is fel lehet ismerni. Így már messziről láthatod, ha egy kereszteződésben elsőbbséged lesz a melléktútról érkezőkkel szemben.

Ha egy kereszteződésben sem lámpa, sem elsőbbséget szabályozó táblák nincsenek, akkor a **jobbkéz-szabály** érvényes: azaz az útkereszteződésben a járművel (kerékpárral) elsőbbséget kell adni a jobbról érkező minden járműnek.

Figyelem!

A kerékpáros átvezetések (azaz: kerékpárút és úttest kereszteződései) esetében általában jelzőtáblák szabályozzák az elsőbbségi viszonyokat. Azaz **nem mindig a bringaútról érkezőnek van elsőbbsége!**

IRÁNYJELZÉS



Mint minden járművezetőnek, a kerékpárosnak is jeleznie kell az irányváltási szándékát: az irányjelzést megfelelő távolságban és időben kell megkezdni, kinyújtott jobb vagy bal karunkkal jól látható módon. Az irányváltás (kanyarodás, előzés, sávváltás, stb.) előtt nézz hátra bal vállad felett, **karoddal jelezd az irányt**, de a manővert már két kézzel a kormányt fogva végezd, mert úgy biztonságosabb!



EGYÉB KRESZ-SZABÁLYOK

- Szürkületben, este és rossz látási viszonyok között **kötelező a lámpa használata**, lakott területen kívül pedig még a láthatósági mellény viselete is!
- Biciklizés közben semmilyen körülmények között **ne mobilozz** (ez vonatkozik a fotózásra és a videózásra is), mert fokozottan balesetveszélyes!



Helló Bringás, ismerj meg minket!

hello
BRINGÁS

Te is imádottn kerékpárodra pattansz, amikor csak tudsz? Hajts a biztonságra és a kedvezményre!

A hello Bringás **baleset-, felelősség- és vagyonszolgáltatásokat** online, egyszerűen megkértheted, és a **MKTSZ5 kuponkóddal* 5% kedvezményt** is kaphatsz. A hello Bringás kerékpár és roller biztosítás részleteivel várunk a **hello.hu** weboldalon.

*Az MKTSZ5 kuponkóddal 5% kedvezmény érvényesíthető **2024.05.29-től 2024.12.31-ig** a hello Bringás biztosítások díjából a **hello.hu** oldalon, vagy a **hello4U** applikációban. Az MKTSZ5 kuponkód az állandó kedvezményekkel együtt igénybe vehető, de más kuponkóddal nem vonható össze.

<https://hello.hu>

IMPRESSZUM

Kiadja: Magyar Kerékpáros Turisztikai Szövetség, 2024
Grafika, tördelés: Kiss Gábor
Fotók: MAKETUSZ archívuma, Bécser Vera

Vándorolj, fotózz és nyerj!

Örökítsd meg élményeidet fényképekkel a Vándortábor program (Erdei, Vízi, Zarándok vagy Bringás Vándortábor, illetve VándorViadal program) során, és jelentkezz pályázatunkra!

A pályaművet beküldők között értékes nyereményeket sorsolunk ki!

A legjobb fényképek alkotói *egy napot tölthetnek el Zsila Sándor fotóművésszel* Máté Bence, világhírű fotós egyik épített, fotós-lesében, ahol testközelből készíthetnek felvételeket a vadon élő madarakról, állatokról.

A díjazottak között további értékes programokat, tárgyi ajándékokat oszt ki a zsűri.

A pályázatokat folyamatosan várjuk

2024. június 15-től 2024. szeptember 30-ig, a részletekért keresd fel a
vandortabor.hu/fotopalyazat-2024 oldalt!



Hogy érezted magad?
Oszd meg velünk
véleményed!

www.bringasvador.hu

www.maketusz.hu



A Vándortábor Program támogatója az Aktív Magyarország.