

BringásVándor

TÁBOR



BÜKKALJA - TISZA-TÓ
KERÉKPÁROS VÁNDORTÁBOR

KEDVES BRINGÁSVÁNDOR!

Kulturális és természeti látnivalókban, erdei és vízi élményekben egyaránt gazdag aktív hét vár rád a Bükkalja – Tisza-tó vándor táborban.

A túra Matyóföld szívéből, Mezőkövesdről indulva tekereg a Bükk hegység lábán át a Tisza-tó körül és páratlan, Európa-szerte is különleges látnivalókat mutatunk meg neked.

A tábor alatt felfedezzük Matyóföld fővárosát, az UNESCO világörökségi listán szereplő matyó népművészettel ismerkedünk, és az európai szinten is egyedülálló gépmúzeumban kalandozunk.

Az erdő mélyén rátalálunk az ősemberek lakóhelyére is, hegyen-völgyön át tekerünk a Bükkben hallgatva az erdő zaját, a madarak csicsergését, csodálva a páratlan panorámát. Erdő közepén, patak partján vadállatok közelében is táborozunk, kerékpárról és evezve is megismerjük a Tisza-tó csodálatos élővilágát, meglátogatjuk Európa legnagyobb édesvízi akváriumát, strandolunk, kilátókról gyönyörködünk a mesés tájban, megtudjuk, mik azok a kaptárkövek és hol van „Kisamerika”.

Pattanj fel a bringára és fedezzük fel együtt a csodás táj páratlan természeti kincseit és látnivalóit!



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 szándékodról!
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!

PROGRAMOK, LÁTNIVALÓK

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. **Kavicsos tó Szabadidőpark (Mezőkövesd)** Játsszótér, szökőkút, kosárlabdapálya, gördeszkapálya, tó.
- 2. **Jézus Szíve templom (Mezőkövesd)** Modern kéttornyú templom.
- 3. **Zsóry Liget (Mezőkövesd)** Játsszótér, szabadtéri fitness eszközök, energia kerékpárok, 3D-s aszfaltrajzok és élményfotó készítő pont, díszto, kerékpár meghajtású szökőkút, állapotfelmérő pontok.
- 4. **Matyó Múzeum (Mezőkövesd)** Az UNESCO szellemi világörökségei közé tartozó matyó hízműskultúra remekei itt vehetők szemügyre leginkább.

2.
N
A
P

- 5. **Nagy-völgy tetői kilátó (Szomolya)** A magaslesre hasonlító formavilágú kilátóból a Bükk-alja dombjainak szelíd íveit szemlélhetjük. Megkapó látvány a Bükk hegyvidékének és az Alföld síkjának találkozása.
- 6. **Kaptárkövek tanösvény (Szomolya)** A Kaptár-völgyben a nyolc nagyobb, fülkés sziklára, kőkúpra tagolódó riolittufa vonulat hazánk legtöbb fülkével rendelkező kaptárkő-csoportja.
- 7. **Barlanglakások (Noszvaj)** Az ősi, hagyományos földalatti építészet formái a ma barlanglakásoknak nevezett pinceházak.
- 8. **Pincesor (Bogács)** A tufába vájt borospincék több évszázados múltat tekintenek vissza.

3.
N
A
P

- 9. **„Kisamerika” barlanglakások (Cserépfalu)** Az 1900-as években vésték ki az üregeket a puha riolittufából, barlanglakásokként használták.
- 10. **Milleniumi Kilátó (Cserépfalu)** Csete György által tervezett, belső csigalépcsős, felső részén aprócska, (a hét csillag alkotta Göncölszék alakzatát mintázó) ablakaiból lenyűgöző kilátás nyílik Cserépfalura, a Bükkaljára és a Hór-völgy által észak–déli irányban kettészelt Déli-Bükkre.
- 11. **Pincesor (Cserépfalu)** A Berezdaljai pincesor a legismertebb és legszebb kilátással rendelkezik a környéken, ahol három pincesor sorakozik egymás fölött a domboldalon.
- 12. **Suba-lyuk Múzeum és Látogatóközpont (Cserépfalu)** A kiállításon megtekinthetjük a neandervölgyi ember leletek másolatait, illetve információt kaphatunk a kor emberéről, életviteléről, történetéről.
- 13. **Suba-lyuk ősember barlang** Hazánkban először ebben a barlangban találtak neandervölgyi ősembertől származó csontmaradványt.

4.
N
A
P

- 14. **Tisza-tavi Ökocentrum (Poroszló)** Sokoldalúan, élményszerűen mutatja be hazánk második legnagyobb tavának élővilágát. Itt található Európa legnagyobb, 735 ezer literes édesvízi akváriumrendszere, amelyben őshonos halfajtaikat figyelhetünk meg.

4.
N
A
P

- 15. **Kalandpart (Sarud)** Nem csupán strand: egy változatos élményközpont a Tisza-tó közep-pontjában, a Sarudi-medence partján. Fedezd fel!

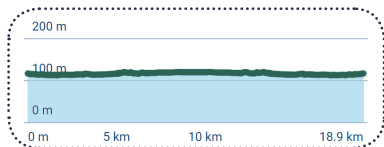
5.
N
A
P

- 16. **Lábasház Kilátó (Kisköre)** 19 méter magas kilátó, amely formája a helyi halászladikokat, néprajzi vonatkozásban a felső-Tiszai Szatmárcseke református temetőjének csónak alakú fejfáit idézi. A tornyot nézve úgy is mondhatnánk, mintha két halászcsonakot összefordítottak volna; közöttük lehet fellepcsőzni a csónakok orrába.
- 17. **Kisköre Hallépcső** Közép-Európa legnagyobb ökológiai halfolyosója.
- 18. **JóreményStég** „Ide bárki betérhet, de nem kell hozzá kulcs, mert a kulcs a Tisza szeretete” fogalmaz a stég építője, Ljasuk Dimitry, a Tisza-tó ökoharcosa.

6.
N
A
P

- 19. **Evezés (Tiszafüred)** A csoport fáradtsági szintjének megfelelően 2-3 órás túra kajakokkal vagy sárkányhajókkal.
- 20. **Hadas Interaktív Látogatóközpont (Mezőkövesd)** Táncpajta egykori épületében kialakított interaktív kiállítás a Hadas városrészeiről és a matyó hízműséről, viseletről.
- 21. **Hajdú Ráfi János Mezőgazdasági Gépmúzeum (Mezőkövesd)** Hazánkban egyedülálló mezőgazdasági célú gépgyűjteménnyel rendelkezik.





Kik a matyók?

Matyóknak a Miskolctól 40 km-re nyugatra, a Bükk-vidék és az Alföld találkozásánál fekvő három település Mezőkövesd, Tard és Szentistván lakosságát nevezzük, bár viseletükben, hímzésükben mindhárom eltér egymástól.

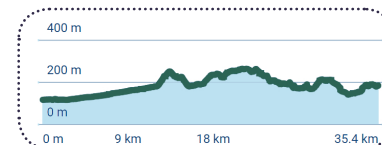
Mezőkövesd

Mezőkövesd környéke már a honfoglalás előtti évezredben is lakott volt. Mátyás királytól kapott városi címet 1464-ben, sőt legendák szerint a matyó elnevezés is a Mátyás becézéséből (Matyi, Matykó) ered.

1939-ben olajkutatás során olaj helyett 800 méter mélyből gyógyvíz tört elő. Erre a forrásra épült meg a Zsóry-fürdő.



A város „Matyóföld fővárosaként” a mai napig hűen őrzi hagyományait, amely elismeréseként a matyó népművészet felkerült az UNESCO világörökségi listára is.



Táv: 35 km
Szint: 270 m
Nehézség: [difficulty level]

Tudtad?

Mik azok a barlanglakások?

Az ősi, hagyományos földalatti építészeti formái a ma barlanglakásoknak nevezett pinceházak. Az elmúlt évszázadok folyamán az itt élő emberek a helyi tufakövek könnyebb faraghatóságát használva alakították ki hagyományos lakótereiket a felszínen hullámzó kőzetben.

Kaptárkövek

A kaptárkövek olyan sziklaalakzatok, kúp alakú kőtornyok, amelyek oldalaira fülkéket és egyéb mélyedéseket faragtak, a leggazdagabb előfordulásuk itt, a Bükkalján található. Csakhogy a titokzatos sziklakúpok megfaragásának okát, a fülkék rendeltetését és készítőik kilétét a mai napig nem ismerjük. A fülkés sziklákat eredetileg a szomolyai lakosok nevezték „kaptárkövek”-nek. Eger környékén a „vakablakos kövek” kifejezést használták, máshol a „köpüskövek”, „bálványkövek”, „püspök-süveg” elnevezés is ismert. Egyes sziklák elnevezése is igen beszédes: Ördög-torony, Ördög-kő, Bábaszék, Nyerges, Királyszék, Kőszárkány.



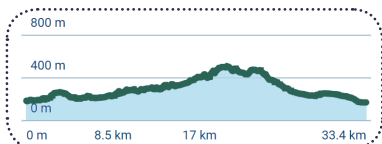


Táv: 33 km
Szint: 440 m
Nehézség:

Tudtad ?

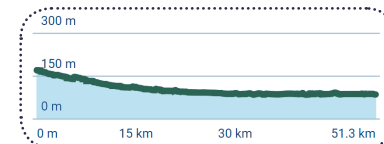
Hol van „Kisamerika”?

Cserépfalu közelében, a Berezdalján elhagyott kőbányák meredek falaiból kivájt barlang lakásokat neveztek a helyiek gúnyosan Kisamerikának.



Suba-lyuk barlang

A Hór-patak völgyének bejáratához közel, a Bükki Nemzeti Park területén találjuk a Suba-lyuk barlangot. Magyarországon először itt találtak neandervölgyi embertől származó csontmaradványt. A neandervölgyi emberek nagyjából 71 000–61 000 éve éltek, egy eljegesedés hidegebb periódusa alatt. Elsősorban vadászatból éltek, a fő zsákmányuk a barlangi medve, a vadló, a zerge, a nyúl és a mammut volt. Nevét egy helyi betyárról kapta, akinek Suba Mihály (Suba Miska) vagy Suba Lukács volt a neve.



Táv: 51 km
Szint: 0 m
Nehézség:

Tudtad ?

Mi az a Hadas?

Mezőkövesd régi városközpontja, ahol a girbegurba utcácskákban 150-200 éves parasztházakban más-más mesterség fortélyaiba nyerhet bepillantást az érdeklődő. Van itt bútorfestő, mézeskalácsos, fazekas, szövő, tűz-zománcos, de még zeneház is. A kézműves alkotóházak mellett itt található a legnagyobb matyó mintatervező, Kisjankó Bori egykori otthona is, mely ma tájházként üzemel.

Tisza-tavi Ökocentrum

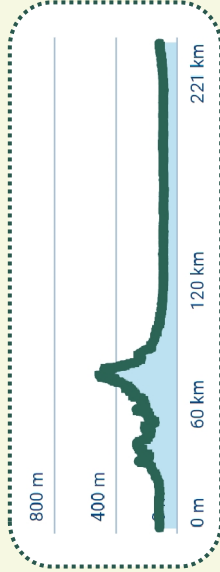
A látogatóközpont interaktív szemlélettel, játékosan mutatja be a Tisza-tó természeti kincseit. Különleges látványosság Európa legnagyobb édesvízi akváriuma, benne a tó egykori és mai halfajaival. A parkban régi magyar állatfajtákkal ismerkedhetünk, és felfedezhetjük a halász-skanzent is. A kikötőből kishajón juthatunk el a tóparti nádas és nyílt vízfelületek élővilágát testközelből feltáró pallós sétaútra.



Bükkkalja - Tisza-tó



Táv:	221 km
Szint:	760 m
Nehézség:	



Teljes túratérkép



Táv: 47 km
Szint: 10 m
Nehézség:

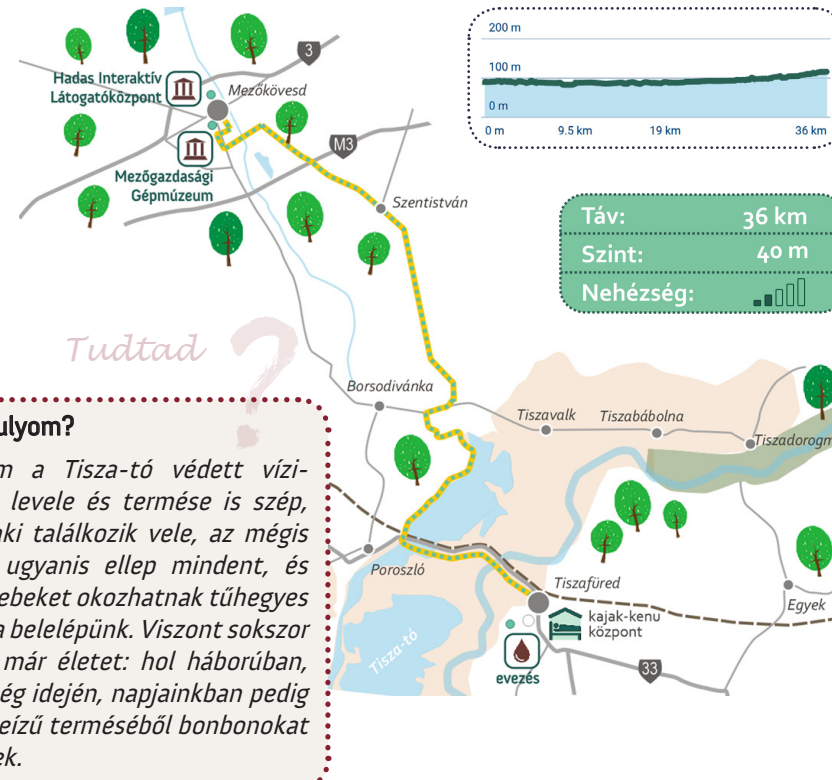


Mi a hallépcső?

A hallépcső biztosítja az átjárás lehetőségét a halak számára a Tisza-tó és az akár 10 méterrel alacsonyabb vízszintű Tisza folyó között. A 2014-ben létesített műtárgy közel 1400 méter hosszan, zúgókkal, kisebb vízesésekkel szabdalva vezet a Tiszáig. Több mint 40 halfajt figyeltek meg eddig itt, köztük olyan ritkaságokat is, mint a magyar bucó, a vágócsík vagy a széles durbincs. A gát mellett kialakított kémlelő ablakokon meg is figyelhetjük a hallépcsőt használó, nem ritkán kapitális méretű halakat.

Tisza-tó

Tisza-tó (1988-ig Kiskörei víztározó) Magyarország második legnagyobb tava és legnagyobb mesterséges tava a Tiszán. Létrehozásának legfontosabb okai a Kiskörei Vízerőmű működéséhez szükséges egyenletes vízhozam biztosítása volt, valamint az ugyanebben az időszakban, Tiszaújvárosban telepített új Tiszai Hőerőmű működéséhez szükséges magas vízszint biztosítása duzzasztással. Területe 127 km², melyen mozaikosan váltakoznak a nyílt vízfelületek, szigetek, holtágak, sekély csatornák. Változatos növény- és állatvilág talált benne otthonra. A tó északi partján madárrezervátum is működik. 1999 óta a Hortobágyi Nemzeti Park bemutató területeként az UNESCO világörökség része.



Mi a sulyom?

A sulyom a Tisza-tó védett vízinövénye, levele és termése is szép, viszont aki találkozik vele, az mégis átkozza, ugyanis ellep mindent, és komoly sebeket okozhatnak tühegyes tüskéi, ha belelépünk. Viszont sokszor mentett már életet: hol háborúban, hol éhínség idején, napjainkban pedig gesztenyeízű terméséből bonbonokat készítenek.

Hajdú Ráfnak János Mezőgazdasági Gépmúzeum

A Magyarországon egyedülálló gyűjtemény alapjait Hajdú Ráfnak János és felesége, Bakos Mária vetette meg. A mezőgazdasági gépgyűjtemény 1979 óta múzeummá fejlődött. Környezetbe illő épületeivel, látványos kiállításainak sorával, nagyméretű műtárgyaival, 100 esztendősnél is idősebb, ma is működő gépeivel olyan hangulatot áraszt, mint egy szabadtéri múzeum. Az országban is egyedülálló gyűjtemény célja a paraszti uradalmi gazdálkodásban egykor használatos gépek, járművek és munkaeszközök együttes bemutatása. A gyűjtemény törzssanyagát 160 gőzüzemű és robbanómotoros erőgép, 100 mezőgazdasági gép, 50 gazdasági eszköz és számos gépalkatrész, kovácsoltvas tárgy alkotja. Külön figyelmet érdemel a kiállításnak helyet adó mezőkövesdi porta is.



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, csípéssel 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 fejedben 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. Folyóvízes 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 falkában találkozhatasz éppen termő gyümölcsfákkal. Mivel sosem tudhatod, mikor permetezték őket, inkább állj ellen a kísértésnek!

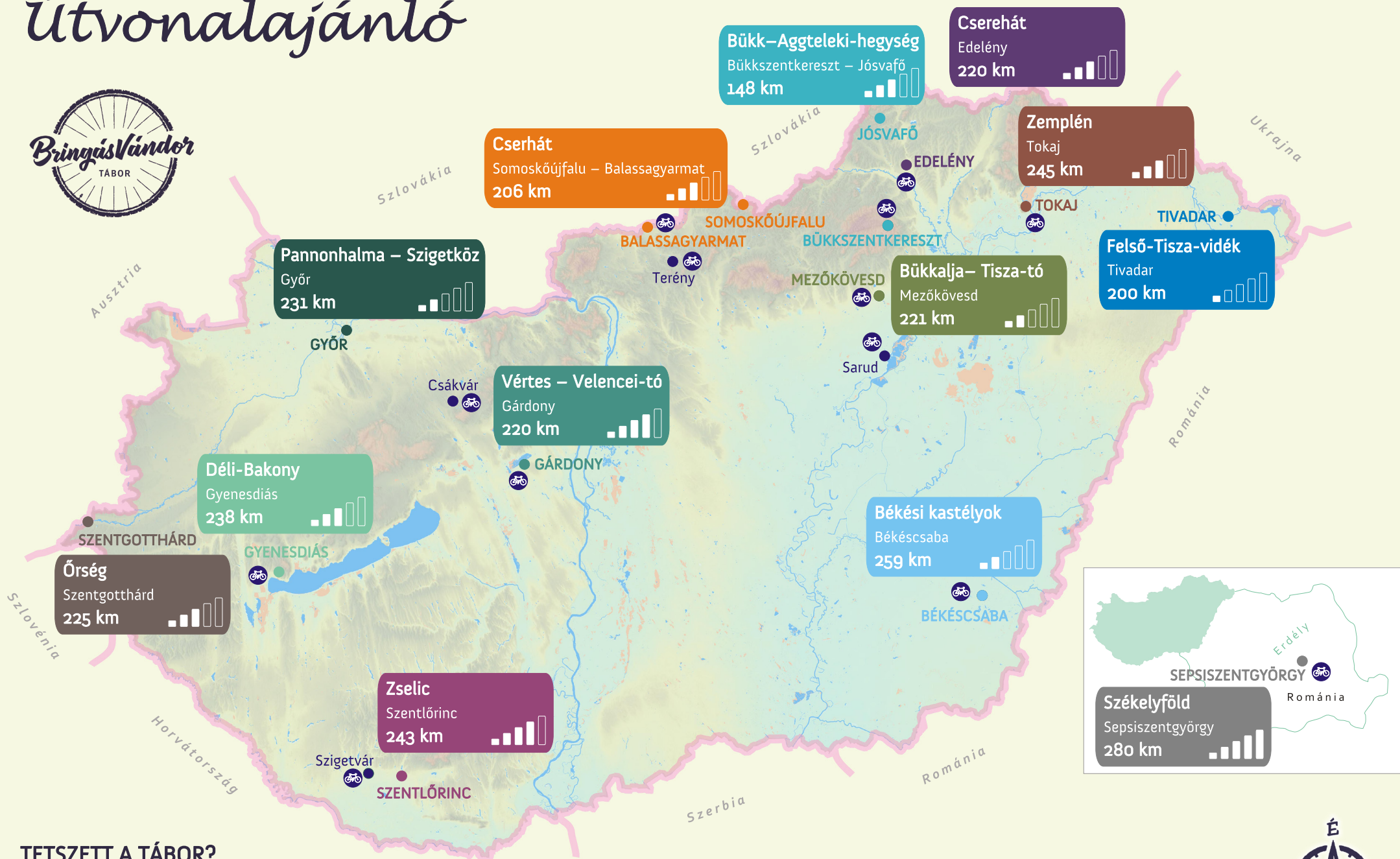


A legfontosabb: ha rosszul érzed magad, szédülsz, émelyegsz, fáj valamid, vagy megsérültél, fordulj a túravezetőkhöz, akik ellátnak, vagy szükség esetén orvost hívnak!



Kívánjuk, hogy egészségesen és problémamentesen teljen a vándortáboros heted!

Útvonalajánló



TETSZETT A TÁBOR?

Jelentkezz a többi BringásVándor táborra is!

Vegyél részt osztályoddal az 1-3 napos kerékpáros osztálykirándulásokon is!



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 mellékútról 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!



IMPRESSZUM

Kiadja: Magyar Kerékpáros Turisztikai Szövetség, 2025
Grafika, tördelés: Kiss-Polák Andrea
Fotók: MAKETUSZ archívuma, Bécser Vera, Kiss Gábor

VÁNDOROLJ, ÍRJ ÉS NYERJ!

Meséld el a Vándortábor program (Erdei, Vízi, Zarándok vagy Bringás Vándortábor, illetve VándorViadal program) során megéltedet, és jelentkezz pályázatunkra!

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

A pályázatokat folyamatosan várjuk
2025. június 16-tól 2025. szeptember 30-ig,
a részletekért keresd fel a
vandortabor.hu/novellapalyazat-2025 oldalt!

HOGY ÉREZTED MAGAD?

Oszd meg velünk véleményed!



VÁNDOROLJ, FOTÓZZ, VIDEÓZZ ÉS NYERJ!

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

Az első helyezettek *egy napot* tölthetnek el *Zsila Sándor fotóművésszel*. A díjazottak között további értékes programokat, tárgyi ajándékokat oszt ki a zsűri.

A pályázatokat folyamatosan várjuk
2025. június 21-től 2025. szeptember 30-ig,
a részletekért keresd fel a
vandortabor.hu/fotopalyazat-2025 oldalt!

www.bringasvander.hu

www.maketusz.hu



A Vándortábor Program támogatója az Aktív Magyarország.