

BringásVándor

TÁBOR



CSEREHÁT

KERÉKPÁROS VÁNDORTÁBOR

KEDVES BRINGÁSVÁNDOR!

Köszöntünk az egyik legszebb tájon végighaladó útvonalunk, 220 kilométernyi kalandja előtt! Gyönyörű kilátás, mókás nevű települések, kulturális látványosságok garmadája vár Rád.

Időutazásra készülj! Az úton betekintést nyerünk a térség történelmi és vallási múltjába, a romák különleges hiedelemvilágába, megcsodáljuk a szebbnél szebb aprófalvas települések rejtett csodáit, falutúrán veszünk részt egy ruszin községben, leszünk magasban és mélyben, csobbanhatunk a Rakaca-víztározóban, felkaptatunk Szendrő középkori várába, Tornaszentandráson megtekintjük az egyedülálló ikerszentélyes templomot, és Edelényben ránk vár az ország egyik legszebb barokk kori kastélya.

De természeti szépségekben sem lesz hiány, a Rudabányai-tengerszem, a Szádelői-völgy, az Esztramos-hegy, a Cserehát lankái, a rakacai márvány és a kockás lilium látványa csábítóan hangzik, és ha szerencsénk lesz, a rakacai szürkemarha-gulya kihajtását is elcsípjük.

Utunk számos útszéli fészület mellett halad el, mely óvni hivatott a vándorokat.

Az útvonal Edelénytől Szendrőn, Rudabányán, Martonyin, Bódvarákón, Viszlón, Szanticskán és Irotán át vezet majd. Forgalmótól mentes utakon fogunk tekerni, gyönyörű dimbes-dombos tájakon, a különleges természeti és épített örökséget megtekintve.

Reméljük, élvezni fogod a dombokon-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 tájékoztatsz 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!

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. Edelényi L'Huillier–Coburg-kastély (Edelényi kastélysziget)**
Építése 1716-ban kezdődött. Fénykora L'Huillier-ék unokájának idejében köszöntött be: ekkor a házaspár egy vándorfestőt kért fel arra, hogy felöltöztesse a falakat különleges festményeivel.
- 2. Abodi kilátó (Abod)** Megfelelő időben a Kárpátok sziklás vonulata is feltűnhet a távolban.
- 3. Törley-kastély (Galvács)** Jelenlegi neve Törley Tibor magyar pezsgőgyárosra utal.
- 4. Szendrői vár**
A 16. század második felében épült várat több évszázados pusztulás után mára fel-tárták és konzerválták, valamint részben rekonstruálták a különböző elemeit. Egy új látogatóközpontban állandó kiállításon mutatják be a vár múltját, ahol hangulatos kávézó, és egy kalandvár (a Felsővár kicsinyített másolata) is várja az idelátogatót.

2. N A P

- 5. Rudabányai-tó**
Hazánk egy misztikus hangulatú, eldugott csodahelye, melyet évről évre egyre több kiránduló tűz ki úticéljának. Azúrkék vize vörös árnyalatú sziklafalak között nyújtózik, ráadásul a tájsebet egyre jobban visszahódítja magának a természet, így minden évszak-ban felejthetetlen látványt nyújt, azonban akármilyen hívogató is a víz, a fürdőzés tilos!
- 6. Szalonnai Árpád-kori templom**
Erődfallal övezett román kori templom, fából épült különálló harangtoronnyal.
- 7. Martonyi szürkemarha-gulya** Magyarországon őshonos, hungarikum háziállat.
- 8. Martonyi erdei kolostor** Gótikus műemlék, mely egykor pálos szerzetesek kolostora volt.

3. N A P

- 9. Rakacai-víztározó**
Kenúzás, csobbanás, felfrissülés a csodálatos természeti környezetben fekvő mestersé-ges tóban, amely Észak-Magyarország legnagyobb mesterséges víztározója.
- 10. Esztramos-hegy**
Tetőszintje kőbányászat áldozatául esett, a feltárások során pedig kiderült, hogy a hegy gyomra vasércet is rejt. A benne rejlő mesés szép barlangot bányászok fedezték fel.
- 11. Esztramos vasalt utak (via ferrata)**
A kissé holdbéli megjelenésű Esztramos-hegy meredek falain vezetnek a 2020 nyarán létesített via ferrata útvonalak. A vasalt utakkal szemben, a kis domb letörésén kö-zel 20 sziklamászó útvonal is létesült, így a barlangászat és a via ferratazás mellett a sziklamászás gyakorlására is alkalmassá vált a természetvédelmi oltalom alatt álló hely.

4. N A P

- 12. Tornaszentandrás iker-szentélyes római katolikus templom és egyházi gyűjtemény**
A templom különlegessége a kettős szentély, melynek építészeti hagyományát a meráni bányászok hozták magukkal.

4. N A P

- 13. Bódvalenke, a freskófalu**
Helybeli legendákat és klasszikus cigány témákat megörökítő falfestmények gyűjteménye, amely 18 európai roma művész munkájának köszönhető.
- 14. Hidvérgárdó**
Borsodi község, neve „hidvég” előtagja a Bódva folyó hídjára utal, az „ardó” pedig az erdőővő szóból rövidült, és lakosainak egykori foglalkozására, az erdőgazdálkodásra utal.
- 15. Szádelő** A karsztvidék szlovákiai oldalán, a magyar határtól pár kilométerre fekvő 3 km hosszú, 2-300 méter mély, látványos szurdokvölgyben gigászi, vakítóan fehér mészkősziklafalak, tornyok közt, bájosan zúgó erdei patak mentén haladunk.
- 16. Tornaszentjakab kápolna** Piciny, meghitt kápolna.

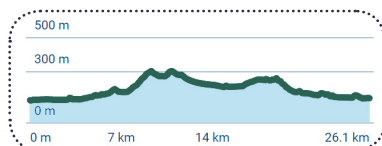
5. N A P

- 17. Rakacai görögkatolikus templom**
Látványos freskók, ikonok, faragott és aranyozott beltér díszíti.
- 18. Keresztétei iskolakápolna**
A hívek adományából épült, hitéleti, oktatási, kulturális rendezvényeknek helyt adó tér.
- 19. Keresztétei levendulás**
Keresztétén a legértékesebb és legfinomabb aromájú, étkezési célra is használt fran-cia levendulát termesztik. E fűszernövényből készítenek szörpöt, fagyalt alapanyagot, szappant, olajat és különféle krémeket.
- 20. Kányi templom** A Cserehát szegletében található apró falucska templomban látható az ország egyik legcsodásabb ikonostáza.

6. N A P

- 21. Rákóczi-kastély**
A felsővadász Rákóczi-kastély története a 16. századra nyúlik vissza. Számtalanszor cserélt gazdát és építészeti stílust a történelem során.
- 22. Ruszin falu**
Irotát az 1400-as években a magát ruszinnak valló szláv közösség alapította. Lakói nagy-részt önfenntartó életmódot folytatnak.
- 23. Irotai görögkatolikus templom**
Istenszülő oltalma tiszteletére épített templom a falu fölötti dombtetőn.
- 24. Kecse-pad** 340 méteres magasságával a Cserehát legmagasabb pontja.





Táv: 26 km
Szint: 305 m
Nehézség: [Bar chart showing difficulty levels]

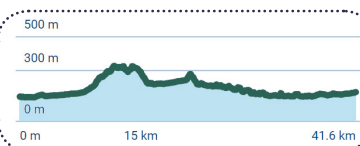
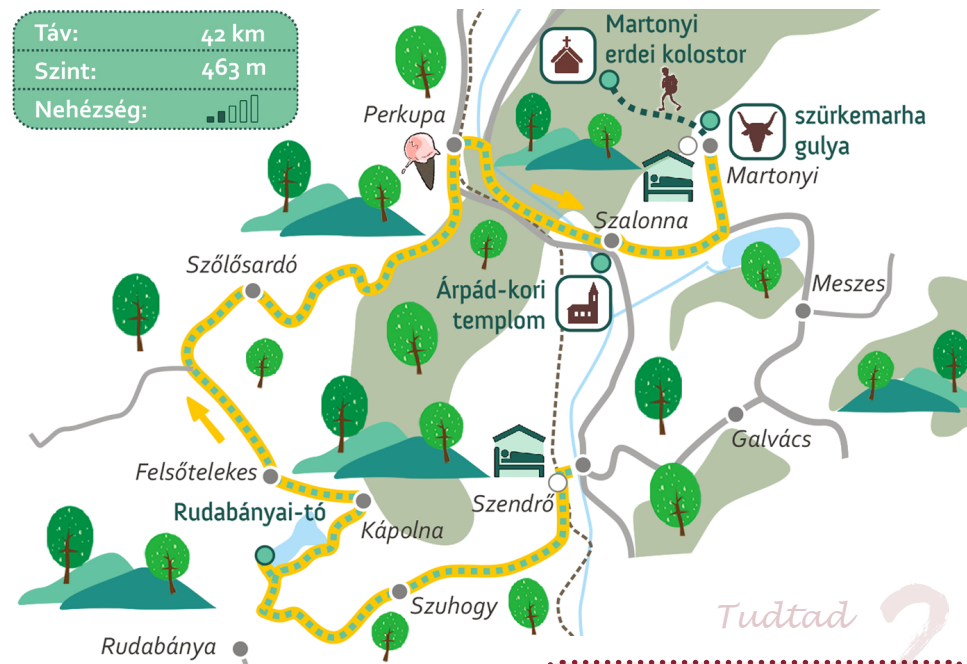
Tudtad?

Honnan kapta nevét a Cserehát?

Ennek a tájnak egykori jellegzeteségei voltak a hatalmas kiterjedésű cseres-tölgyes erdők. Napjainkra ezek száma sajnos jelentősen lecsökkent.

Edelényi kastélysziget

Az edelényi birtokon Jean-François L'Huillier 1716-ban kezdte el a kastély építését. Fénykorát unokájuk idején érte el, mikor egy vándorfestő felöltöztette a falakat különleges festményeivel. Amikor a kastély örökös nélkül maradt, az államhoz, majd a Szász-Coburg-Gotha hercegi családhoz került. Ezt követően viharos éveket élt: mezőgazdasági birtok, majd szovjet parancsnokság is volt. 2014-ben fejeződött be a kastély és környékének teljes rehabilitációja.



Tudtad?

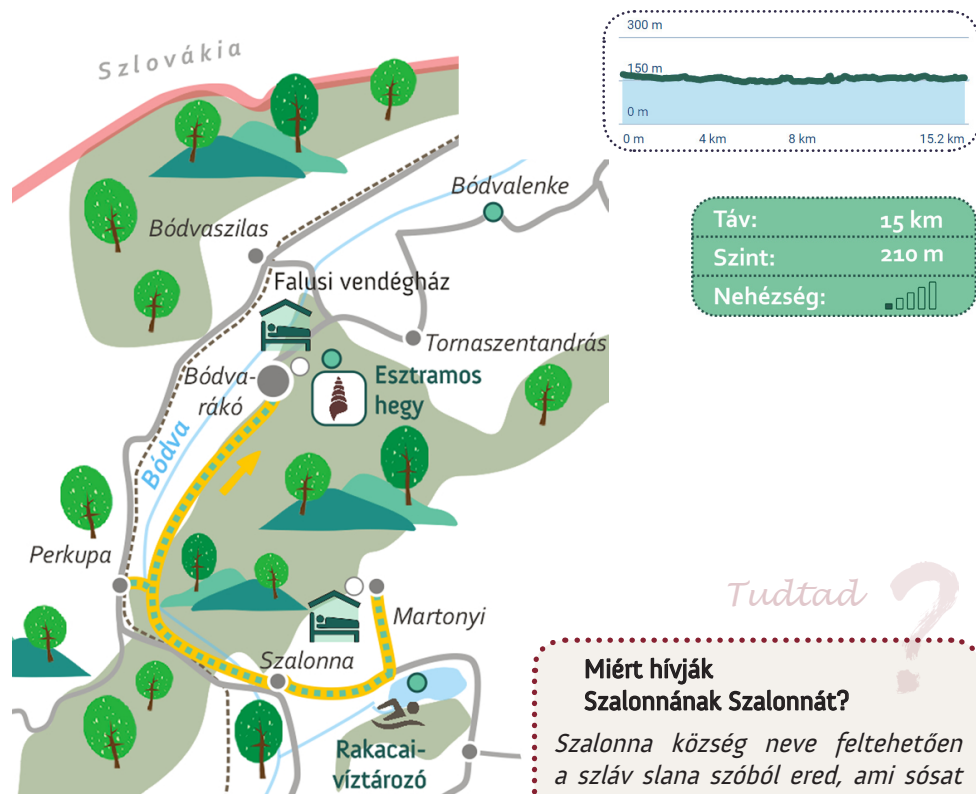
Mit rejt magában Szendrő városa?

A városban található egy, ma már használaton kívüli „strandmedence”, amelyet ma is 22-24 Celsius fokos természetes forrásvíz táplál.

Szendrő vára

Szendrő várát 1355-ben említik először az írott források. Feltehetően Zsigmond király uralmának kezdetén más erősségekkel együtt Szendrő is magánbirtokos kézbe került. A 16. század közepétől a szendrői vár történetére is hatással voltak az ország eseményei. I. Ferdinánd, Bebek György, Rudolf király, Bocskai István, Bethlen Gábor és I. Rákóczi György mind olyan történelmi szereplők, akik jelen voltak és fontos szereppel bírtak a vár életében. A Vár-hegyről lélegzetelállító kilátás nyílik a Bódva teljes völgyére.



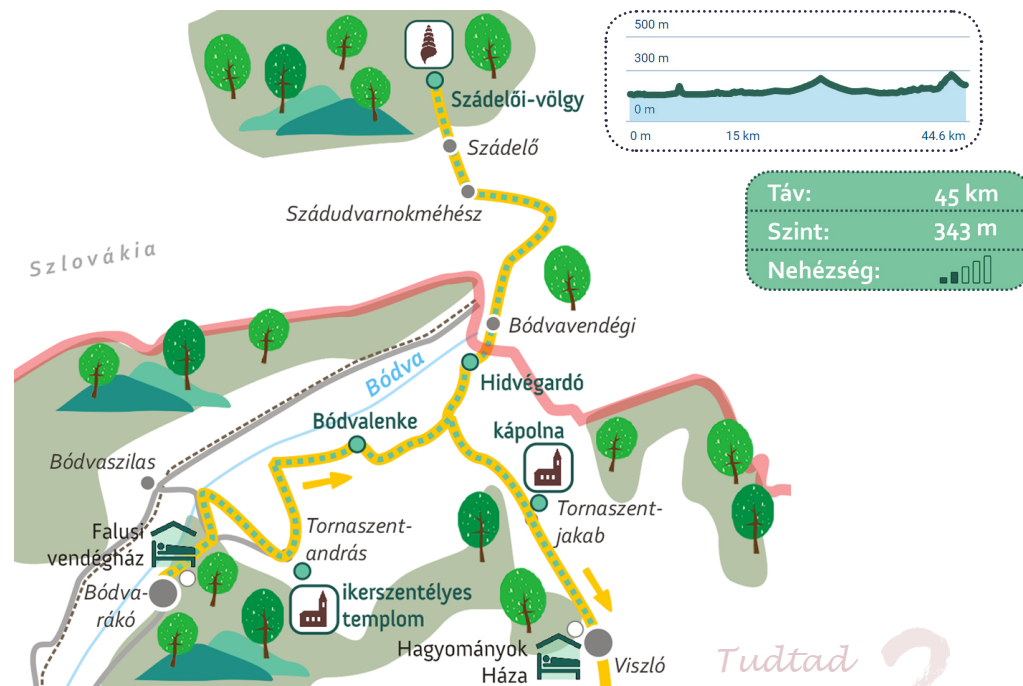
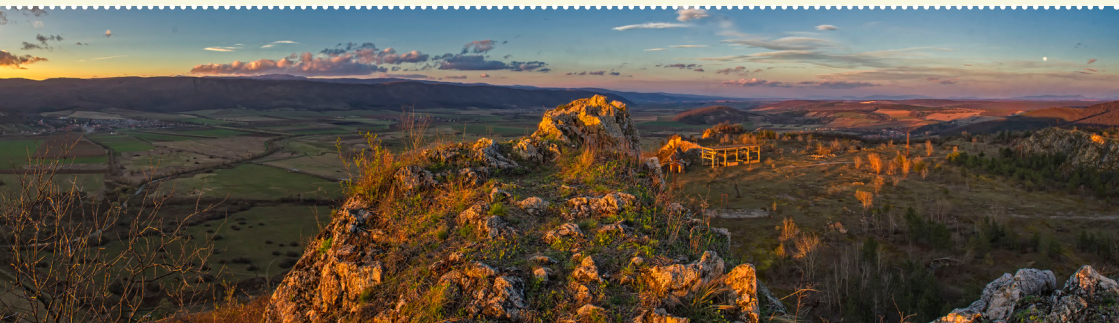


Miért hívják Szalonnának Szalonnát?

Szalonna község neve feltehetően a szláv slana szóból ered, ami sósat jelent. Ez valószínűleg utalás a falu közelében található enyhén sós vizű forrásra.

Esztramos vasalt útjai

Az Esztramos-hegy tetőszintje kőbányászat áldozatául esett, a feltárások során pedig kiderült, hogy a hegy gyomra vasércet is rejt, melyet nagy mennyiségben termeltek ki. A bányászat megszűnése után a terület részben visszahódította a természet. A hegy odalában kialakított vasalt utak (via ferrata) nagy vonzerőt jelentenek az aktív és extrém sport szerelmeseinek. Az Esztramos-hegy csodálatos cseppkőbarlangokat rejt magában, viszont ezek sajnos jelenleg nem látogathatók.



Hogy lehet sütő nélkül kenyeret sütni?

Régen a romáknak nem volt kemencéjük, így kifejlesztettek egy egyszerű receptet, amely tulajdonképpen lisztből, vízből, egy kis sóból és sütőporból áll. Az így elkészült tésztát a sparheltten is meg lehet sütni. Ezt a lepényt hívják vakarónak, vagy más néven bodagnak.

Bódvalenke, a freskófalú

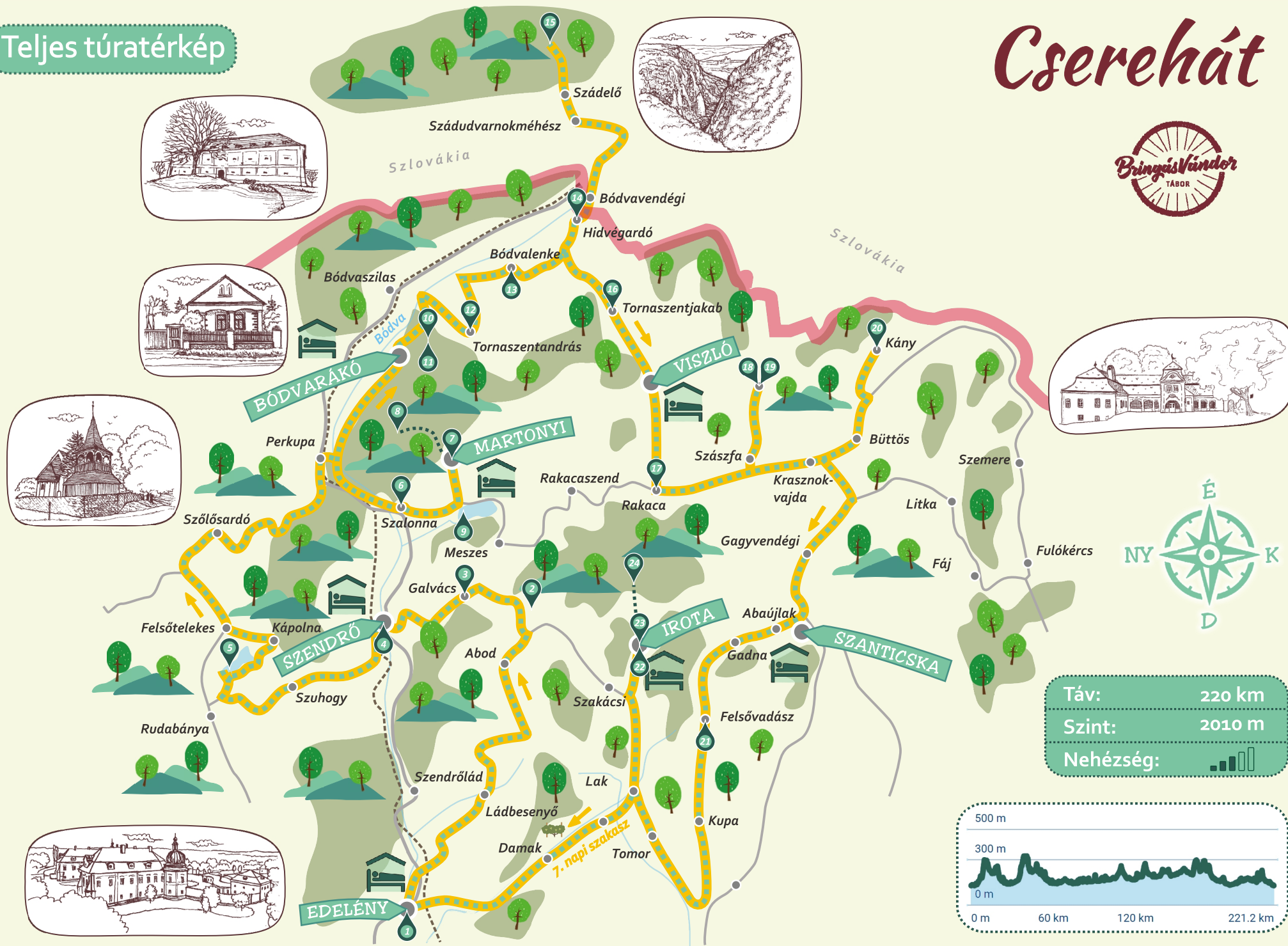
A borsodi falu mélyszegénységben élő roma lakóinak életét a 2009-ben indult Bódvalenke Freskófalú projekt igyekszik jobbá tenni.

A helybeli legendákat és klasszikus cigány témákat megőrkítő fal-festmények 18 európai roma művész munkájának köszönhetőek.

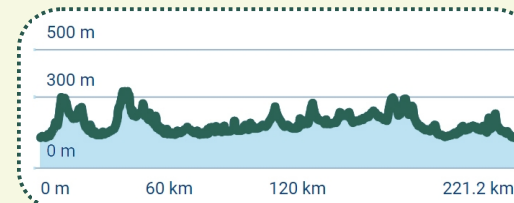


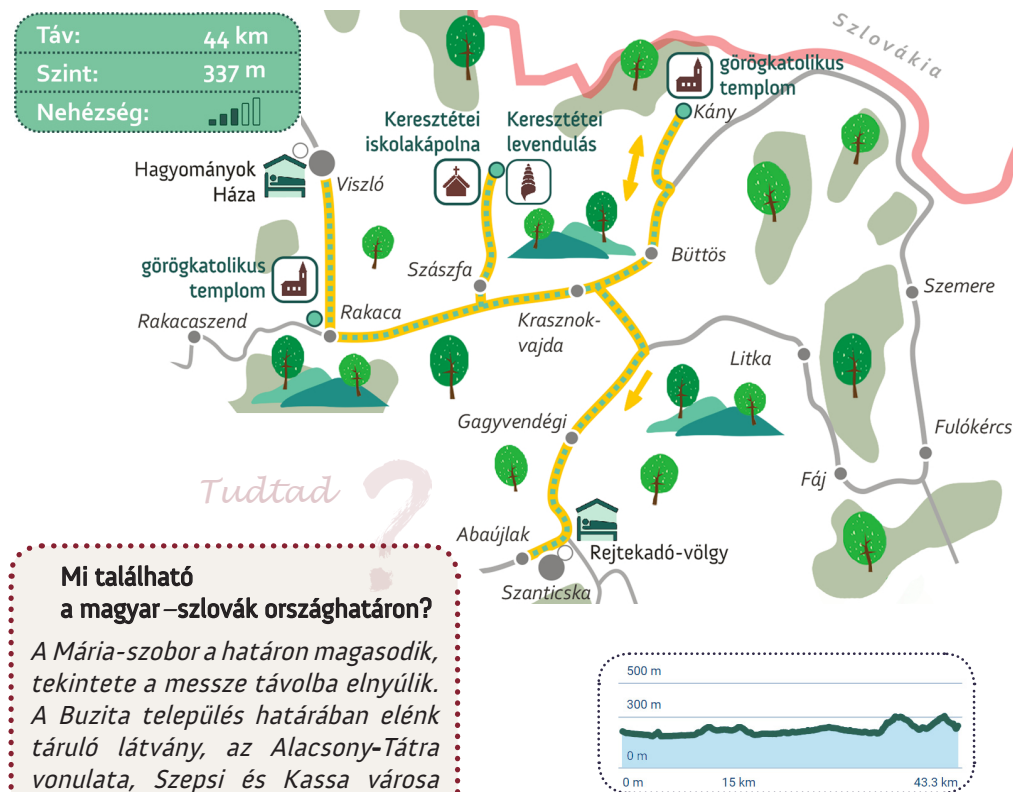
Teljes túratérkép

Cserehát



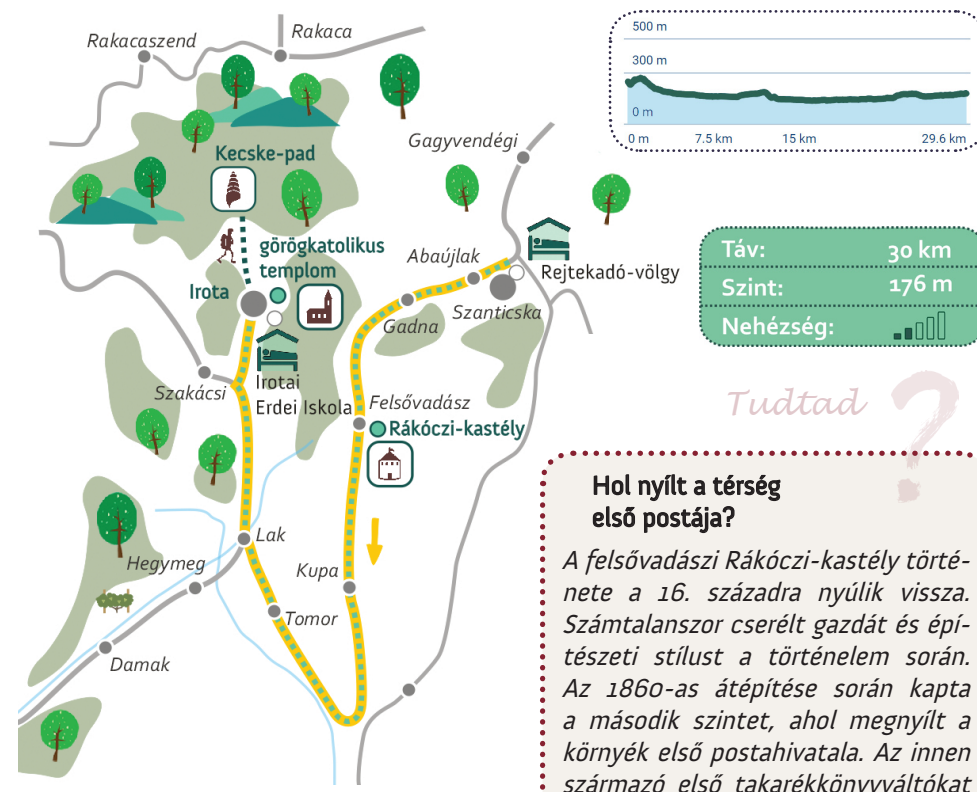
Táv: 220 km
 Szint: 2010 m
 Nehézség:





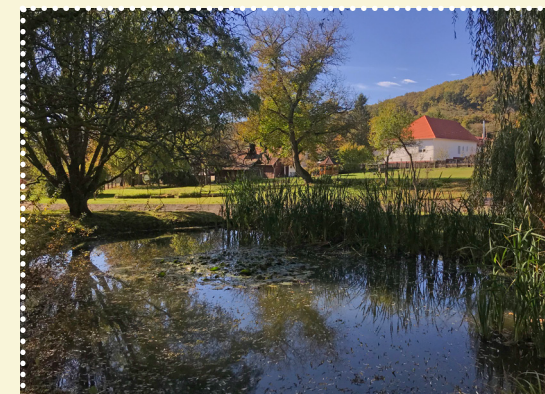
Szanticska

Gyönyörű helyen, de a világvégén fekszik Szanticska. Neve Szent István nevéből származik. A török hódoltság idején híres bortermelő település volt. Sajnos az évek múlásával a település a kihalás szélére sodródott, 1988-ra márcsak egy (!) lakosa maradt a falunak. A szép természeti környezetnek és néhány új lakónak köszönhetően azonban üdülőhelyként új népszerűsége telt szert.



Irotai görögkatolikus templom

Az irotai ruszin lakosság hagyományosan görögkatolikus vallást gyakorol. A mai kőtemplom 1846-ban épült, a korábbi fából készült templomokat váltotta fel a településen. Az eredeti fatemplomot tűzvész pusztította el, a másodikat – amely már kőalapra épült fatemplom volt – „kinőtték” a hívők, a harmadik pedig a mostani helyén állt. A lakosság egy idő után szebb templomra vágyott, és 12 év kőkemény pluszban vállalt mezőgazdasági munka után erre megteremtették az anyagi forrást is. A templomot azóta kétszer is érte villámcsapás, az egyik harangjából pedig ágyút öntöttek a második világháború miatt.



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

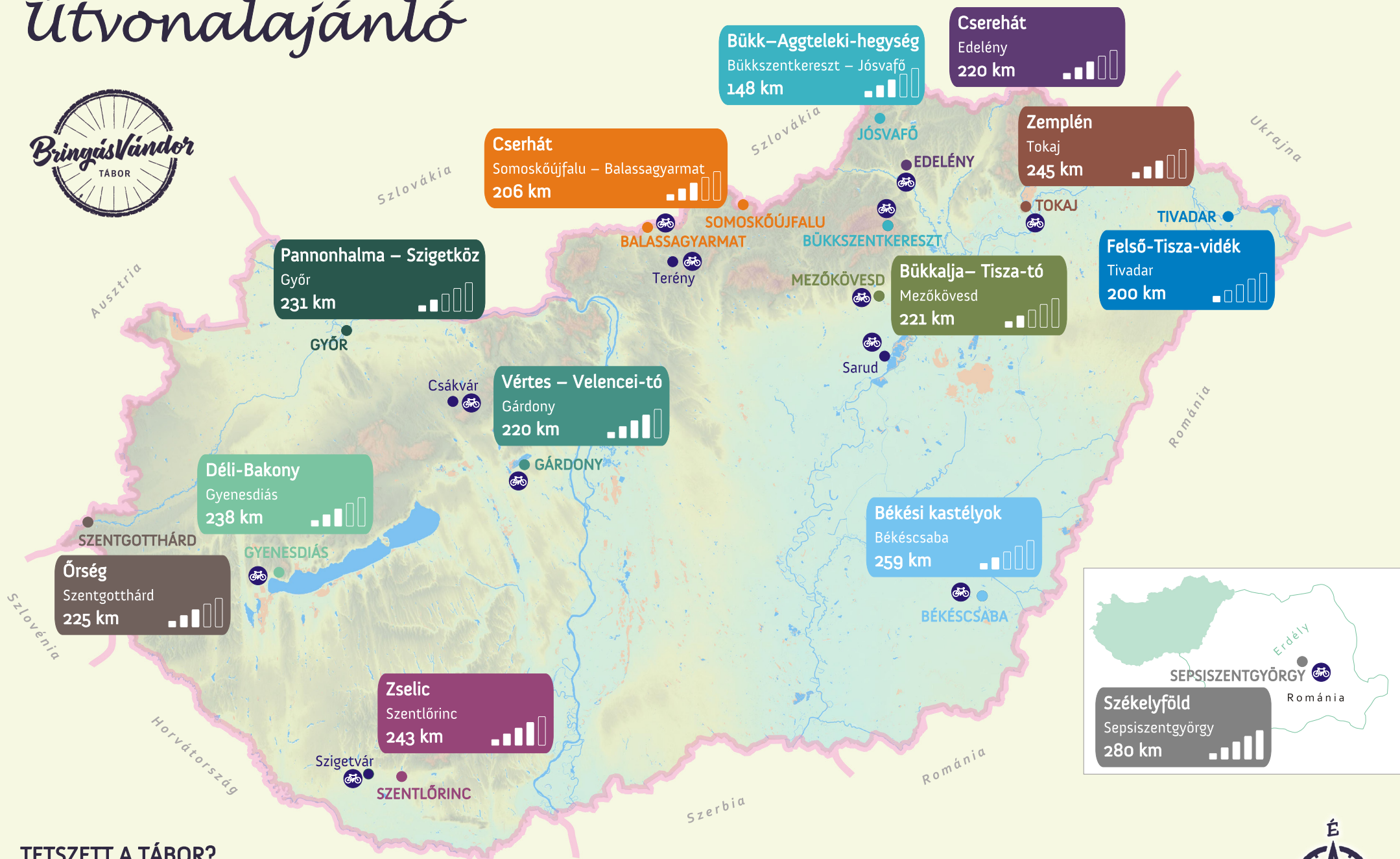


A legfontosabb: ha rosszul érzed magad, szédülsz, émelyegsz, fáj valamid, vagy megsérültél, fordulj a túravezetőkhöz, akik ellátnak, vagy szükség esetén orvost hívnak!



Kívánjuk, hogy egészségesen és problémamentesen teljen a vándortáboros heted!

Útvonalajánló



TETSZETT A TÁBOR?

Jelentkezz a többi 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 uttest jobb oldalán, egymás mögött közlekedhetünk.

- Az uttest 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 uttest 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, Lóránd László Demeter

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.bringasvandor.hu

www.maketusz.hu



A Vándortábor Program támogatója az Aktív Magyarország.