

BringásVándor

TÁBOR



DÉLI - BAKONY

KERÉKPÁROS VÁNDORTÁBOR

KEDVES BRINGÁSVÁNDOR!

Köszöntünk a Balaton-Felvidék és a Déli-Bakony erdős-mezős dombjai és lankái között! Mi vár rád? Izgalmas kalandok, sok barát, és tengernyi látnivaló.

A Festetics Imre Élményközpontból indulva Keszthely város nevezetességeit fedezhetjük fel, s megismerkedhetünk a Festeticsek ősi birtokán őrködő kastélyukkal is, majd elkeresztünk Hévízen a világ legnagyobb természetes termáltava mellett, ahol vidámat csobbanhatunk a tó kifolyó termálvizében.

Utunk során történelmi helyszínekben és látnivalókban sem lesz hiány. Tanúhegyek, kalandos erdei kolostorromok, őseink templomai várnak bennünket. Bevesszük a „szigetre épült” várat, sétálunk a „Mezítlábas ösvényen”, falépcsőn ereszkedünk le az őskarszt dzsungel-erdejébe. S tekerünk dimben-dombon át...

Közben megnézzük a világhírű Herendi Porcelánium terén álló aransörényű oroslánt, s biztosan fagyizunk egyet a Királynék Városa várlepcsőjének aljában. A Káli-medencében gurulva tán még ürgét is látunk. Ráadásul a túra elején és végén még a Balatonban is fürödhetünk egyet.

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 szándékodról!
6. Ha megálltok a csapattal, mindig húzódj le az útról, és a többiek 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.
NAP

- 1 **Festetics Imre Éléményközpont (Gyenesdiás)** A Keszthelyi-hegység élővilágát, természeti értékeit bemutató kiállítás és vadaspark, ahol ritka magyar állatfajokat láthatsz.
- 2 **Festetics Kastélymúzeum komplexum (Keszthely)** A Vadászati Múzeum hazánk egyik legnagyobb, a vadászat történetét bemutató főúri- és magángyűjtemény, a Hintó Múzeum a régi korok közlekedési eszközeinek tárháza.
- 3 **Hévízi-tó** A világ legnagyobb biológiailag aktív, természetes termálta.
- 4 **Hévízi-lefolyó csatorna** Vidám fürdőzés a meleg termálvízben.
- 5 **Balaton (Gyenesdiás)** Esti strandolás a Gyenesdiási Lidó strandon.

2.
NAP

- 6 **Szent Mihály-domb és kápolna (Vonyarcvashegy)** Hazánk egyetlen halászkápolnája. A néphit szerint 40 halász építette 1729-ben egy pusztító balatoni viharból történt szerencsés megmenekülésük emlékére.
- 7 **Soós-öböl (Balatonyörök)** Hűsítő fürdőzési lehetőség.
- 8 **Kamon-kő tanösvény (Szigliget)** A község hangulatos utcáin vezető tanösvényen megismerkedhetünk a népi építéssel, a hagyományos szőlő- és nádgazdálkodás történetével, az erdőbe érve a Balaton kialakulásáról, a terület növény- és állatvilágáról, valamint a geológiai múlt fontosabb történéseiről, az egykori tűzhányók világáról olvashatunk.
- 9 **Árpád-kor Avasi templom (Szigliget)** A régészeti kutatások alapján az egykori egyhajós templom egy római kori villa alapjaira épült a XIII. században.
- 10 **Hegyesd** Szinte tökéletes kúp alakú csúcsáról csodaszép kilátás nyílik a Tapolcai-medence tanúhegyeire.

3.
NAP

- 11 **Szent Jakab monostor romja (Sáska)** A 13. század elején ismeretlen rend építette a monostort, melyben az első tatárjárást követően pálos szerzetesek laktak.
- 12 **Emberkő-szikla (Sáska)** A legenda szerint az 1260-ban alapított pálos kolostor egyik szerzetese faragta ki útmutatásul az eltévedt utazónak.
- 13 **Ajkai Bányászati Múzeum** A bányászati eszközök és gépek mellett a közeli lharkúton fellelt dinoszaurusz maradványok is láthatók.
- 14 **Úrkúti őskarszt** Hazánk egyik leglátványosabb földtani értéke, a mangánérc kitermelésével feltárult jura kori, eredeti formák, őskarszt sziklafalak a világon is egyedülálló képződmények.

4.
NAP

- 15 **Porcelanium Látogatóközpont (Herend)** A Minimanufaktúrában a porcelánkészítés rejtelseibe pillanthatunk be, a Porcelánművészeti Múzeum a porcelán világán keresztül mutatja be a Manufaktúra fejlődéstörténetét.

4.
NAP

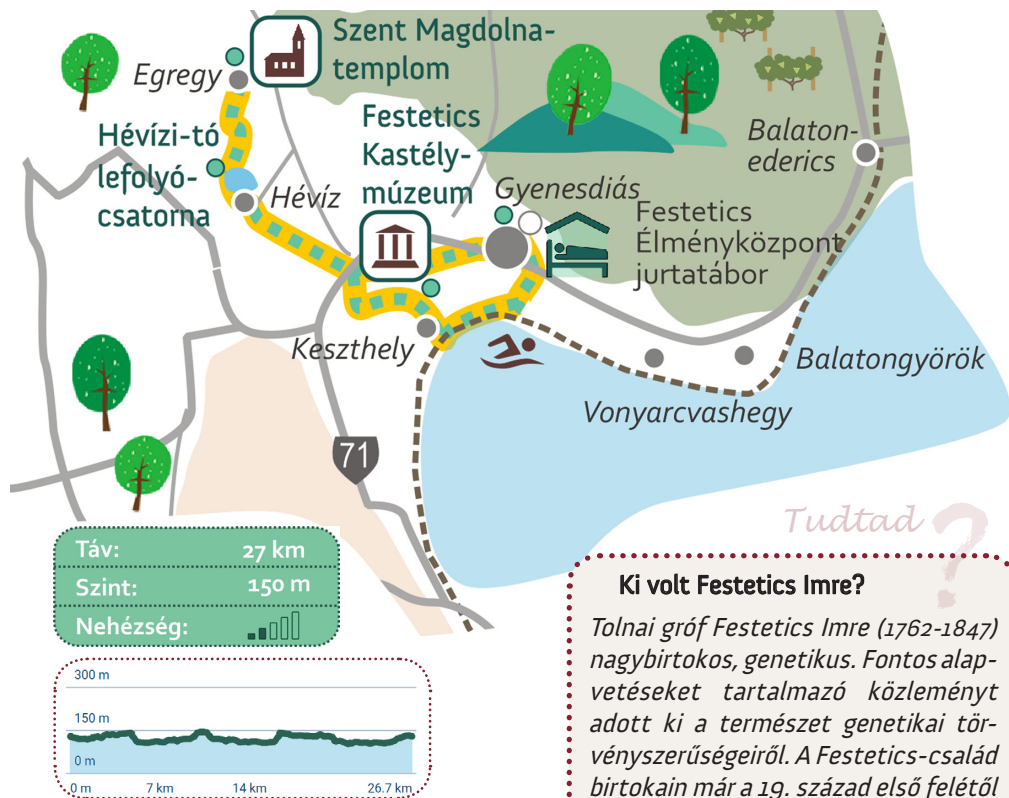
- 16 **Esseg vár (Bánd)** A XIII. század eleji vár jelentős része a terepszint alatt rejtőzik. A középkorban a várdombot „kettős birtoklás” miatt egy széles árok osztotta ketté.
- 17 **Veszprémvölgyi apácakolostor és Jezsuita templom** Alapítását Szent Isvánhoz és családjához kötik. A legenda szerint itt készült az a miseruha, mely a koronázási ékszeregyüttes része lett.
- 18 **Veszprémi Vár** A Várhegy tetején kialakult ősi település a honfoglalás után fejedelmi szálláshely lett.
- 19 **Várbörtön Látogatóközpont (Veszprém)** A „Várhegyben” 1853 – 2003 között üzemelt ötszintes várbörtön. Itt raboskodott a nyilas hatalomátvétel idején Mindszenty József veszprémi püspök 1944-ben.
- 20 **Villa Romana Baláca (Nemesvámos)** Római kori villagazdaság romjai Balácapusztán.

5.
NAP

- 21 **Halom-hegyi Vulkán tanösvény (Mencshely)** A tűzhányó kialakulását mutatja be a helyi bazaltból kirakott vulkán modell.
- 22 **Kinizsi-vár (Nagyvázsony)** Hunyadi Mátyás 1472-ben adományozta Kinizsi Pálnak a hadjárataiban tanúsított vitézségeért.
- 23 **Szent Mihály Pálos kolostorrom (Nagyvázsony)** Kinizsi Pál alapította a XV. században. A kolostorban számos nagyon értékes, díszes kódex készült.
- 24 **Római Őrtorony kilátó (Vigántpetend)** Az egykor itt futó római hadiút és a középkori szerpentin út metszésében áll.
- 25 **Mosókút (Taliándörög)** A ma látható kút elődje - mely több, mint 300 éves - egy barokk korabeli vízfelfogó kőforma volt sarkányfejes kiköpővel.
- 26 **Szent András templomrom (Taliándörög)** 1100 körül épült román stílusú egyhajós keresztény templom, melyet átépítettek gótikus stílusban.

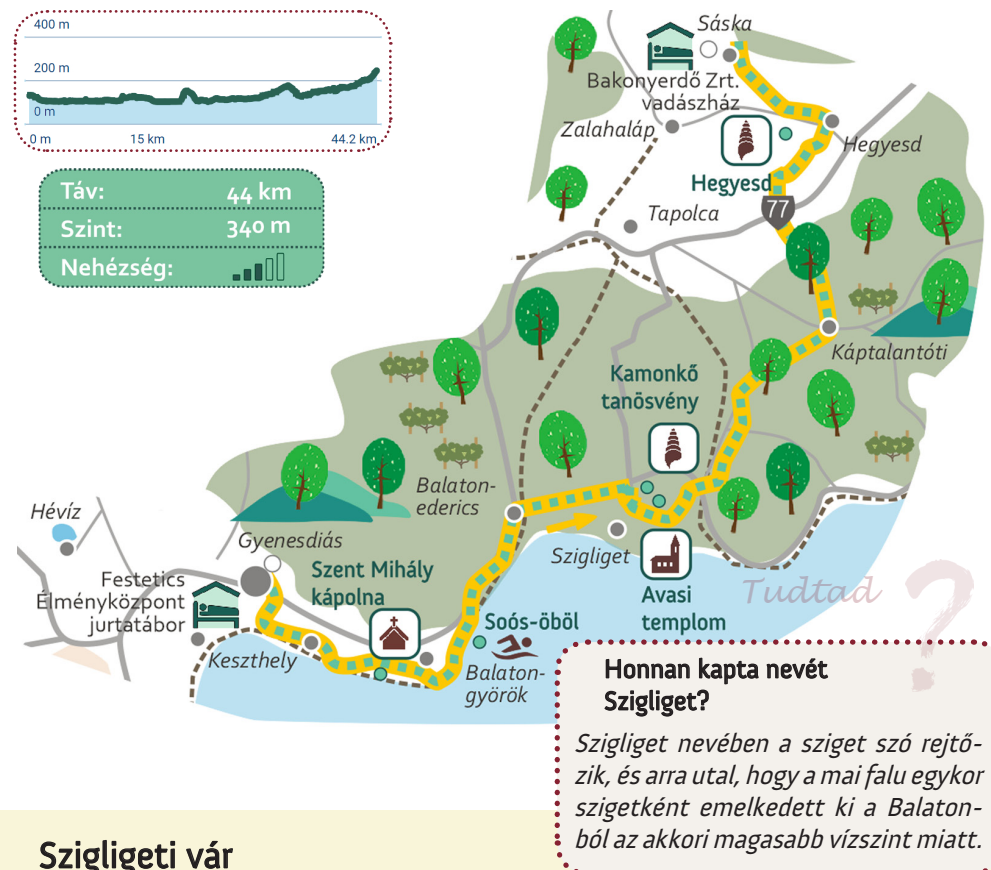
6.
NAP

- 27 **Y-házak (Tapolca)** Az Y alakú lakóépületek három szárnya azonos szöget zár be, felfelé keskenyednek.
- 28 **Tapolcai tavasbarlang** A 3280 méter hosszú barlangot a mészkő repedéseibe bejutó víz alakította ki. A látogatható rész mintegy 300 méter hosszú, melyből 180 méter hajózható.
- 29 **Malom-tó (Tapolca)** A tavat tápláló forrásvíz 18 fokon tör elő a város alatti karsztos barlang-rendszerből. Hőmérsékleténél fogva a tóvíze nem fagy be télen.
- 30 **Bazaltorgonák tanösvény (Szent György-hegy)** A környék föld-történetét, élővilágát, közeit és felszínformáit (köztük a híres „bazaltorgonát”) ismerhetjük meg.
- 31 **Balatoni strandolás (Balatonederics)**



Hévíz-tó

A világon is egyedülálló gyógyvizű tónak különleges élővilága van. Kiválóan érzik itt magukat a különböző tündérrózsák, a mikroszkopikus rákok, a csak itt élő vadpontyok, valamint az emberi hámsejteket csipkedő szúnyogirtó fogaspontyok.



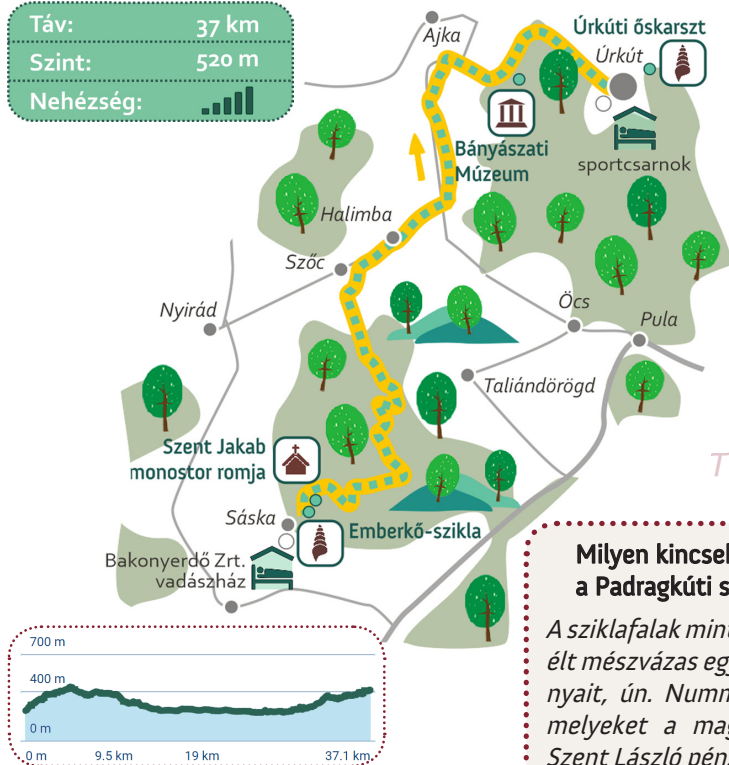
Szigligeti vár

A szigetet képező vulkanikus hegy kúpján helyezkedik el Szigliget vára, melynek története a 13. századig nyúlik vissza. Alapjait pannonhalmi bencés szerzetesek építették. Végzetét egy villámcsapás okozta, amely felrobbantotta az egyik toronyban őrzött puskaorraktárát.





Táv: 37 km
Szint: 520 m
Nehézség:



Tudtad ?

Milyen kincseket rejtene a Pádrágtúti sziklák?

A sziklafalak mintegy 50-60 millió éve élt mészkő egysejtűek ősmaradványait, ún. Nummuliteseket rejtene, melyeket a magyar néphagyomány Szent László pénzének nevez. Számos legenda kötődik hozzá, érdemes utánaolvasni.

Halimbai Gyógynövény Tankert

Halimbán élt és dolgozott dr. Szalai Miklós plébános úr csaknem fél évszázadon át. Figyelmét a gyógynövények tanulmányozásának szentelte, hatalmas gyógynövényes tudásra tett szert. A környéken szedett gyógynövényekből összeállított teakeverékei (Halimbárium gyógytea család) országszerte ismertté váltak, tízezrek számára hozva gyógyulást.

Életéről és munkásságáról kiállítás látható egykori lakóházában, a kert pedig egy egyedülálló, nagy fajszámú élő gyógynövény gyűjteményt foglal magába.



Tudtad ?

Miért tartozik a világ legértékesebb fái közé a tiszafa?

Nem tartalmaz gyantajáratokat, nem vetemedik, nem reped. Fájából íjakat készítettek, az építészetben gerendának használták. Jelenleg elsősorban faszobrászatban és dísz tárgyak készítésére használják a szerény mennyiségben rendelkezésre álló tiszafát.

Veszprém és Veszprémi Vár

Veszprém és környéke már a bronzkorban lakott volt, de a honfoglalás után lett fejedelmi szálláshely. A magyar királyok hitveseit évszázadokon keresztül a veszprémi püspök koronázta meg. Innen ered a „Királynék városa” elnevezés. Feltehetően Veszprém volt az ország első püspöki székhelye. Neve vajon a szláv eredetű „bezprem” (jelentése: egyenetlen) szóból ered, vagy elnevezését Géza fejedelem Beszprem nevű unokája után kapta?



Déli-Bakony



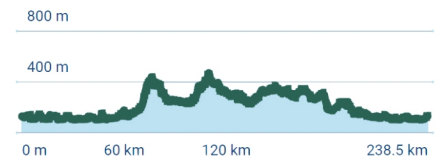
Teljes túratérkép



Táv: 238 km

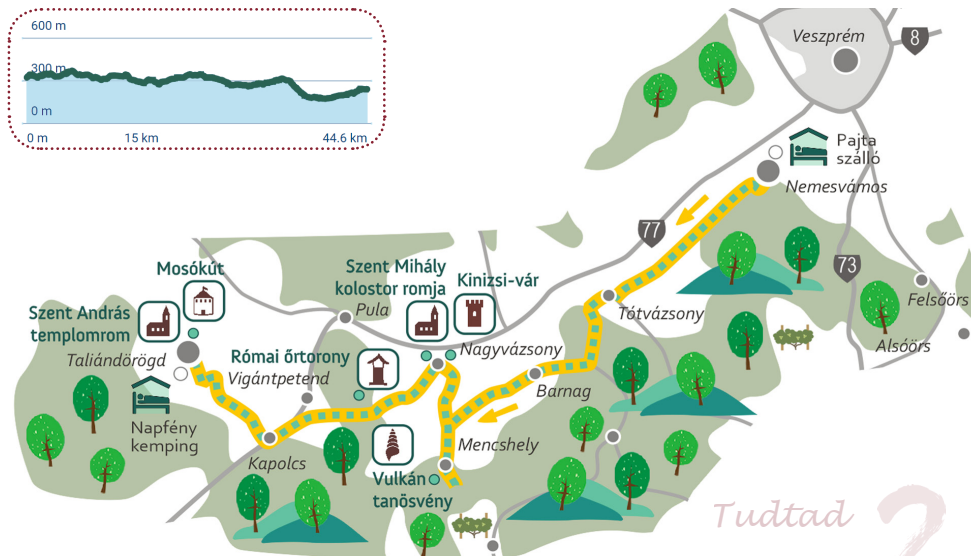
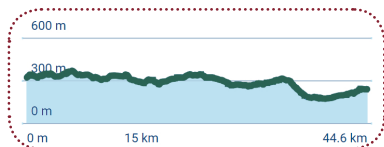
Szint: 1940 m

Nehézség:





NEMESSVÁMOS – TALIÁNDÖRÖGD



Táv: 45 km
Szint: 380 m
Nehézség:

Kik voltak a pálosok?

Az első pálosok a Pilis rengetegeiben magányosan élő remetek voltak, akik nagy valószínűséggel egykori táltsók, illetve azok tanítványai voltak. A pálos rend magyar alapítású férfi remete szerzetesrend, amely a mai napig működik.

Szent Mihály pálos kolostorrom

A kolostort és a templomot Kinizsi Pál építtette az 1480-as évek közepén, hogy ez legyen családi temetkezőhelyük. Kinizsit valóban ide temették el 1494-ben.

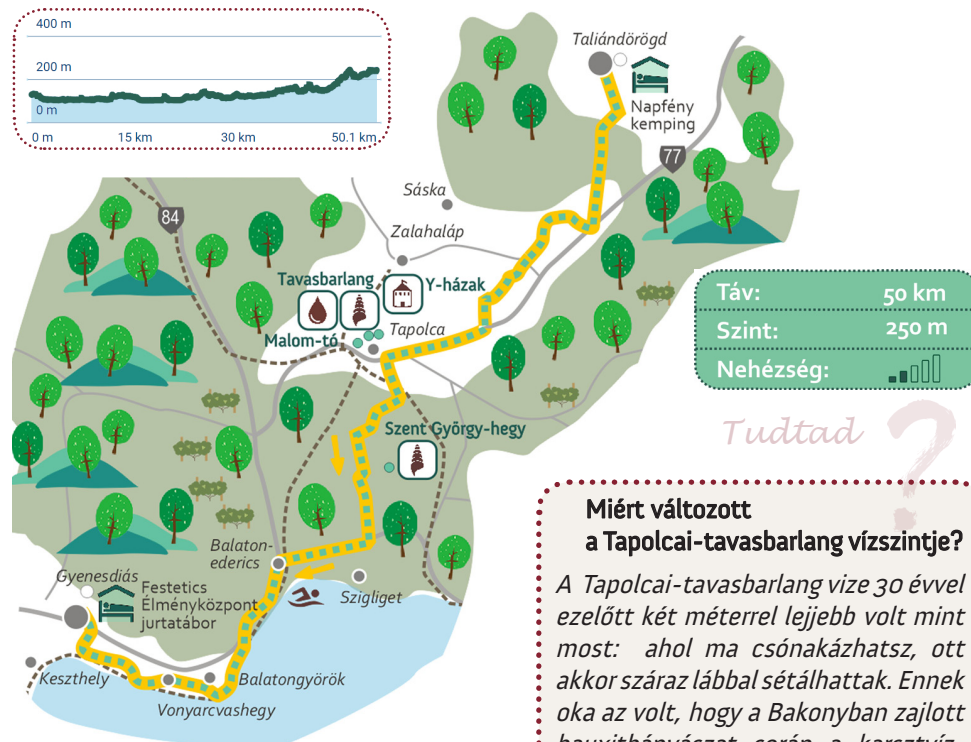
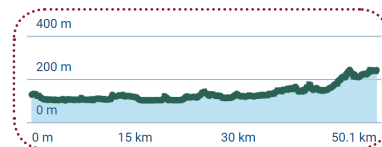


A Pálos szerzetesrend tagjai több híres, gazdagon díszített magyar nyelvű imádságos könyvet (kódexet) készítettek el e helyen, amelyek közül sajnos csak négy maradt fenn.

Az egykor pompás gótikus építmény alaprajza a mai napig jól látható.



TALIÁNDÖRÖGD - GYENESDIÁS



Táv: 50 km
Szint: 250 m
Nehézség:

Tudtad?

Miért változott a Tapolcai-tavasbarlang vízszintje?

A Tapolcai-tavasbarlang vize 30 évvel ezelőtt két méterrel lejjebb volt mint most: ahol ma csónakázhatsz, ott akkor száraz lábbal sétálhattak. Ennek oka az volt, hogy a Bakonyban zajlott bauxitbányászat során a karsztvízszint a szivattyúzás következtében annyira lecsökkentette, hogy a forrás majdnem elapadt.

Tapolcai Malom-tó és Vízialom

A város szívében lévő Malom-tó a település alatt húzódó barlangrendszerből származó meleg karsztvíz által táplálva, a Tapolca-patak felduzzasztásával létrejött aprócska tó. A víz hőmérséklete egész évben 18-20 fok között van, ezért nem fagy be télen.

A ma is látható malom a 13-14. században épülhetett, de már az Árpád-korban is működött itt elődje, történészek szerint a környék már az ókorban is lakott volt.



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!

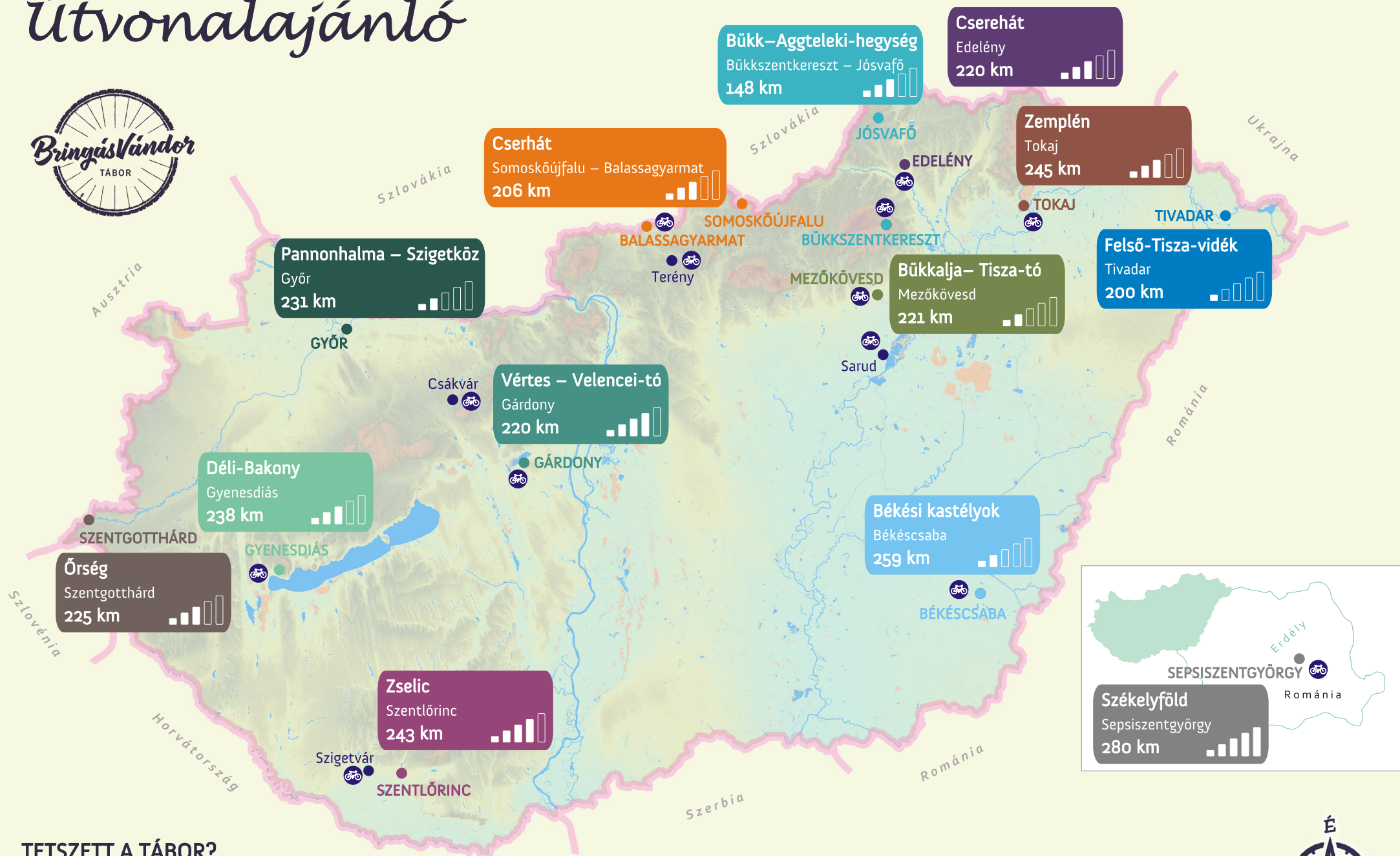


A legfontosabb: ha rosszul érzed magad, szédülsz, émelyegsz, fáj valamid, vagy megsérültél, fordulj a túravezetőkhöz, akik ellátnak, vagy szükség esetén orvost hívnak!



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,
Hévíz Turisztikai Desztinációs Menedzsment Egyesület

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.