

BringásVándor
TÁBOR

SZÉKELYFÖLD

KERÉKPÁROS VÁNDORTÁBOR

KEDVES BRINGÁSVÁNDOR!

Köszöntünk a székelykapuk, a székely viccek, a barna medvék, a pityóka, valamint Benedek Elek és számos neves történelmi személy hazájában, a mesebeli tájakkal megáldott székelyföldi vándortáborunk közel 300 kilométernyi kalandja előtt!

Erdély legnagyobb magyar többségű városából, Sepsiszentgyörgyről rajtolunk, hogy aztán megcsodálhassuk a régió páratlan természeti kincseit. A bemelegítő kört a várostól 8 km-re fekvő Sugásfürdő irányába tesszük meg, ami a város egyik leggyakrabban látogatott szabadidős övezete, ahol lehetőség van túrázásra, sportolásra, falmászásra téli időszakban pedig különböző téli sportok gyakorlására.

Ellátogatunk a csernátoni Haszmann Pál Múzeumba, ahol a múzeumot működtető Dimény-Haszmann család tárlatvezetésével ismerhetitek meg azt a csodálatos világot, amely egyben az életterük is. A múzeum udvarán régi szekerek, székelykapuk, gőzgépek és mezőgazdasági gépek sorakoznak, míg a kiállítótermekben népi bútorok, történelmi dokumentumok és ipartörténeti kincsek mesélnek a múlt mindennapjairól. Ezután a Vargyas-szoros felé vesszük az irányt, ami kétségkívül Erdély és ezen belül Székelyföld egyik legszebb és legérdekesebb természeti látnivalója: barlangjaival, mészkőszirtjeivel, tanúszikláival, jellegzetes élővilágával. Csíkszentsimonban megkóstoljuk a székely pityókából készült Csíki Csipszet, Kisbaconban pedig megismerjük hol élt és alkotott Benedek Elek, a híres székely mesegyűjtő.

Az úton betekintést nyerünk a térség történelmi és vallási múltjába is, megfordulunk az 1848-49-es szabadságharc emlékeztető helyszínein, meglátogatjuk a nagyajtai unitárius vártemplomot. A visszaúton Vadas-tetőn áthaladva biztosan találkozunk majd kistestű vadállatokkal. Az útvonal teljes hosszán rengeteg népi feredő, lábáztató és borvízforrás található, ahol bátran tölthetjük kulacsainkat.

Az útvonal Sepsiszentgyörgyről indul, és Sugásfürdön, Csernátonon, Csíkszentsimonon, a Szent Anna-tavon, Baróton, a Vargyasi-szoroson és Kisbaconon keresztül a Vadas-tetőig vezet – festői tájakon és izgalmas megállókon át. Kisforgalmú aszfaltozott és helyenként kalandos erdei utakon tekerünk át, gyönyörű dombos-tájakon, különleges természeti és épített örökségeket megcsodálva.

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 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!



1.
NAP



Sepsiszentgyörgy

Kovácsna megye székhelye, Erdély legnagyobb magyar többségű városa.



Sugásfürdő

A Sugás-patak völgyében található falu. Létét a szénsavas-kénes ásványvíz forrásainak köszönheti.

2.
NAP



Besenyői tó

A vízfelülete festőién tükrözi a tavat körülölelő hegyeket, így egy rövid pihenő itt nemcsak frissítő, hanem lenyűgözően látványos élmény is egyben.



Haszmann Pál Múzeum (Csemáton)

Igazi időutazás. A szabadtéri géppark régi gőzgépeivel és a gazdag néprajzi gyűjteményével nemcsak a régmúlt világát idézi meg, de különleges hangulatával minden arra látogatót magával ragad. A múzeum kertjébe áttelepített székely házak, székelykapuk, vízimalom, a székely népi építészeti örökség egy-egy jellegzetes típusa adja a skanzen jellegét.

3.
NAP



Bálványosfürdő

A legendák, a regék földje. Bálványos rejtett kincse a hegyek ölelésében, ahol a borvíz-források és természetes fürdőhelyek frissítő megállót kínálnak a vándoroknak. A hagyomány szerint nevét onnan kapta, hogy építettője, az Aporok őse a pogányok legyőzése után ide vonult vissza az ősi isteneket imádni. A mai Bálványosfürdő gyakorlatilag három ún. gyógyuló régióból áll: a pihenő- és fürdőhely Bálványosfürdő-Várpadi-feredőből, a Csíszárfürdőből, valamint a Bálványosi-hágón újjászületett, Bálványos Resort névre hallgató korszerű gyógyhelyből. Mind kihagyhatatlan.



Szent Anna-tó és Mohos-láp

A Csomád vulkánjának ikerkráterében található a Szent Anna-tó és a Mohos-láp. A tó kristálytishta vizével és erdőfedte környezetével igazi természeti csoda. A közeli Mohos tőzeglápja jégkorszaki maradványnövények és -állatok élőhelye, igazi világritkaság. A lápot fapallós ösvényen járhatjuk be. A gyalogút a süppedős tőzegpárnák és kisebb-nagyobb, a sok szervesanyagtól fekete vizű tószemek között kanyarog. A két helyszín együtt páratlan élményt nyújt, ahol a természet csendje és ereje egyszerre van jelen.



Csíki Sör Manufaktúra és Csípszgyár

500 éves sörfőzési hagyományra alapozva épített sörmanufaktúra Csíkszentsimonban. A folyékony kenyéren kívül székely pityókából sült csípsz is készül benne.

4.
NAP



Csíkszentimrei Büdösfürdő

1100-1250 méter magasan fekszik és Dél - Hargita egyetlen hegyi üdülőtelepe. Nevét a kellemetlen záptojás szagot árasztó kénes-széndioxidos gázkiömlésekről kapta. Az itt található gázkiömlések és borvizek gyógyhatását szervezett formában az 1920-as években kezdték el kihasználni.

A sorszámozott látnivalókat megtalálod a kiadvány közepén lévő teljes túratérképen.



5.
NAP



Erdővidék Múzeuma (Barót)

Kászoni Gáspár helytörténész gyűjteménye.



Barót - Vargyas szoros A Barót és a Vargyas-szoros közötti útvonal festői erdőkön és vadregényes sziklafalak mentén vezet, ahol a természet érintetlensége magával ragadó. A szoros különlegessége, hogy egykor betyárok rejtékhelye volt, ma pedig a természetjárók egyik kedvelt célpontja.

6.
NAP



Benedek Elek Emlékház (Kisbacon)

A magyar népmese atyjának háza.



Nagyajta

Fő nevezetessége az unitárius vártemplom.



Vadas-tető

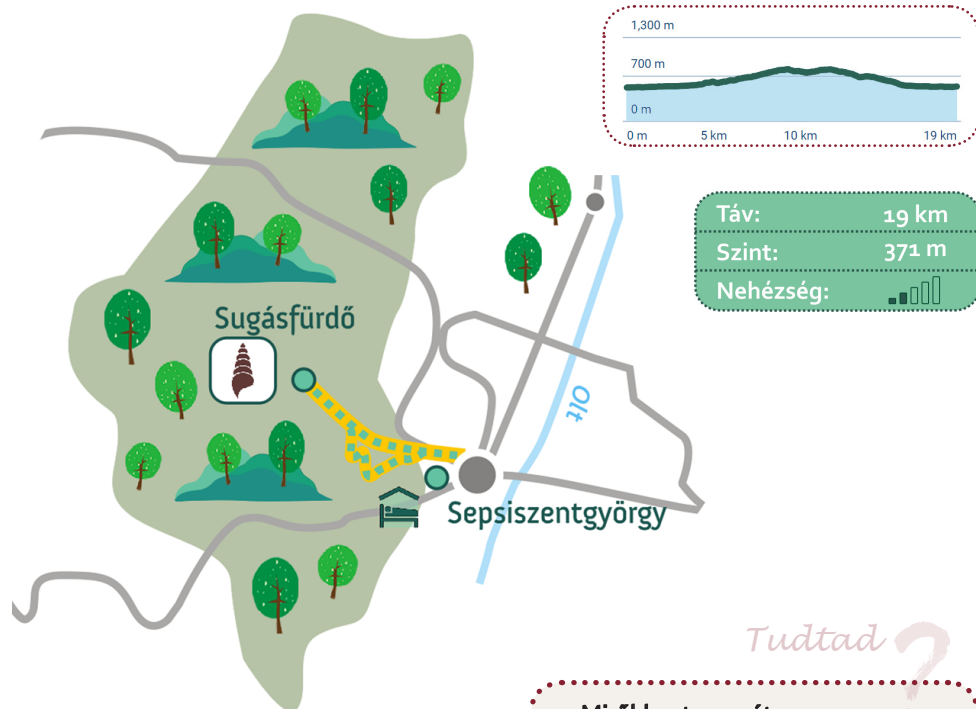
A Baróti-hegység gerince.



Árkos

Község Kovászna megyében. Unitárius vártemploma a vidék legrégebbi műemléke.





Tudtad?

Miről kapta nevét Sugásfürdő?

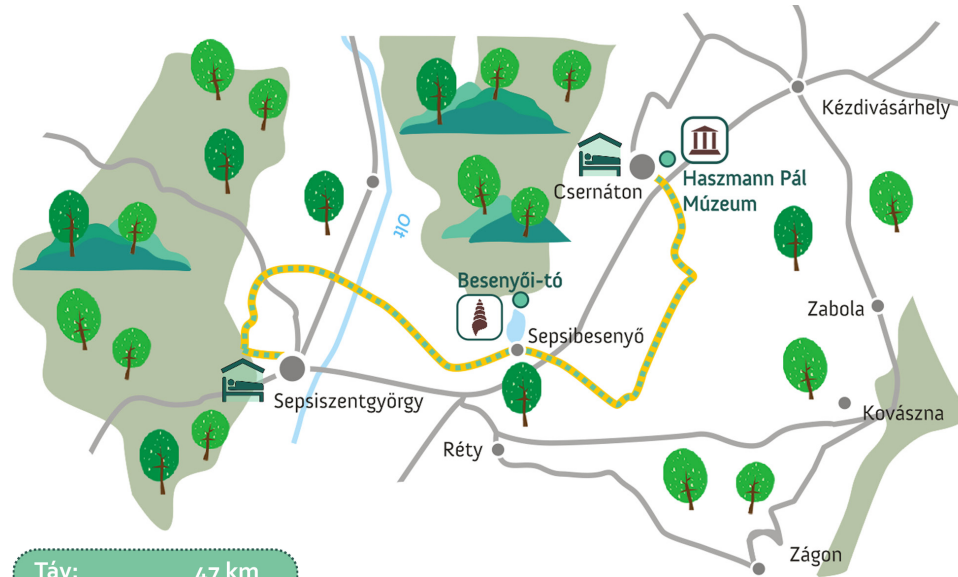
A település, mely ma Sepsiszentgyörgy része, a bükkerdők sűgő-susogó hangjáról lett elnevezve.

Sepsiszentgyörgy

Erdély legnagyobb magyar többségű városa, Kovászna megye székhelye. Székelyföld legdinamikusabban fejlődő városa.

Lakói 21 templomban és imaházban gyakorolhatják a vallásukat, a kulturális életet számos színház, múzeum, művelődési ház színesíti. A város életében a legnépszerűbb sportág a labdarúgás, saját focicsapattal és többszörös bajnok kosárlabdacsapattal rendelkeznek, de olimpiai résztvevő birkózó és hegyikerékpározó is van. A román és magyar nyelven is zajló közoktatáson túl több egyetem is működtet kihelyezett tagozatot Sepsiszentgyörgyön, úgy, mint a nagy múltú Babeş-Bolyai Tudományegyetem vagy a Sapientia Erdélyi Magyar Tudományegyetem.

A város több mint 550 éves történelme számos dicsőséges időszak emlékét őrzi intézményeiben, középületeiben, utcaképében.



Tudtad?

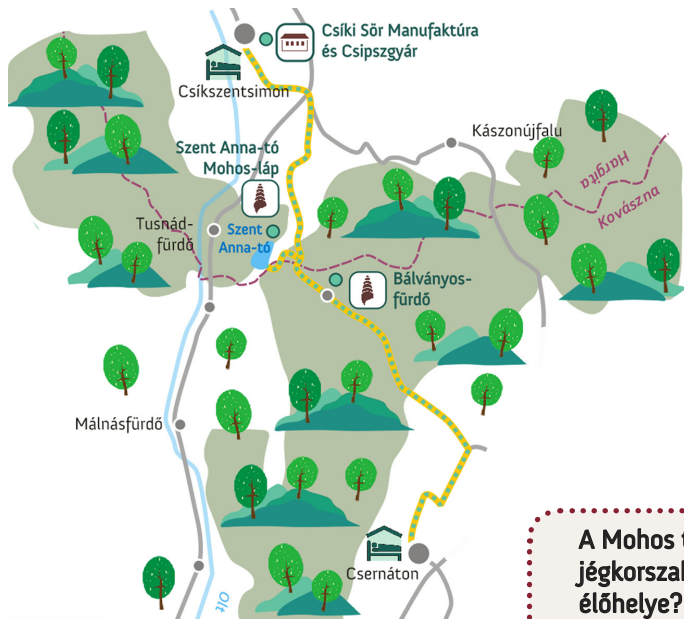
Mi a mofetta?

A mofetta olyan szén-dioxidos gáz-kitörés, amely vulkáni utótevékenységekhez köthető. Ma gyógyászatban, wellnesskezelésekben használják.

Ika vára

Ika vára Felsőcsernáton északi végén, a Csernát- és az Ika-patak összefolyása fölött található a Várberc hegyen. A műemlékhez számos népi legenda kapcsolódik. Egykor úgy hitték, hogy láthatatlan erő védi, és hogy egyetlen elmozdított kő sem maradhat büntetlenül. Az egyik ilyen népmonda szerint a vár lábánál lakó molnár - aki civakodó feleségére haragudva elhagyta, hogy megbontja a vár falát, hogy az a malomra omoljon, és ledöntse azt - alighogy a kövekhez ért, a kezei elszáradtak, és egy hirtelen kerekedő zápor elsodorta a malmot a molnár feleségével együtt. Ezek a hiedelmek generációkon át segítettek megőrizni a vár különleges hangulatát és épségét.



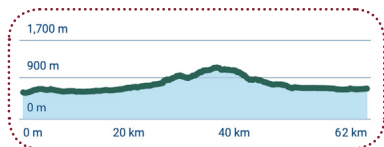


Táv: 62 km
 Szint: 926 m
 Nehézség:

Tudtad?

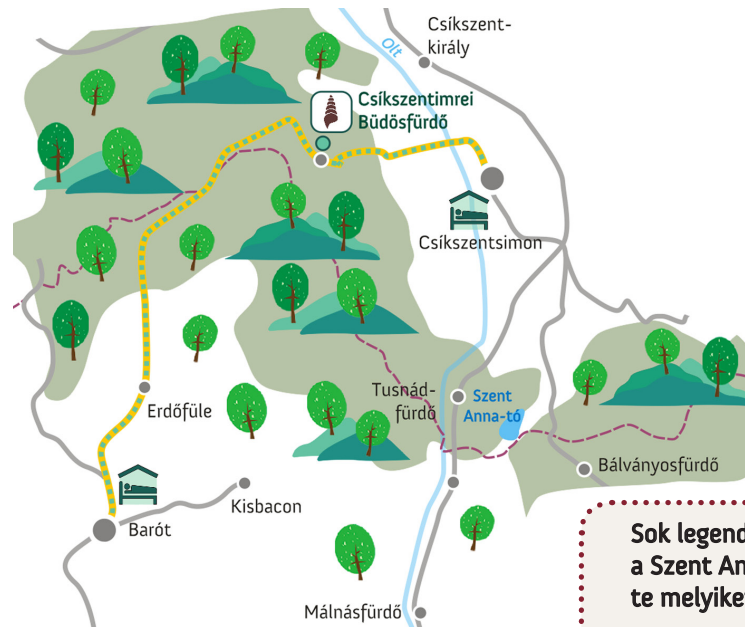
**A Mohos tőzeglápja ritka
 jégkorszaki maradványfajok
 élőhelye?**

A fekete és vörös áfonyák mellett olyan különlegességek is megbújnak itt, mint az örökzöld közönséges tőzegrozsmaring, valamint a Romániában csak itt élő, hűsevő kereklevélű harmatfű. 1984 óta szigorúan védett botanikai rezervátum, kizárólag szakvezetővel látogatható.



Kászoni-medence

Erdély egyik rejtett gyöngyszeme, amely egyszerre őrzi a múlt emlékeit és hagyományait, miközben lenyűgöző természeti szépségeket kínál a látogatóknak. Dombos-hegyes tájain, gazdag erdőin, színes legelőin és gyógyvizein keresztül varázsol el. Ahogy Kányádi Sándor írta, „Nyerges tető egyik kengyelvasa”, Kászón a Keleti-Kárpátok festői falucskája, ahol a múzeum egyedülálló néprajzi gyűjteményt őriz, az 1920-as években épült, jellegzetes székely portán, eredeti környezetében.



Táv: 44 km
 Szint: 670 m
 Nehézség:

Tudtad?

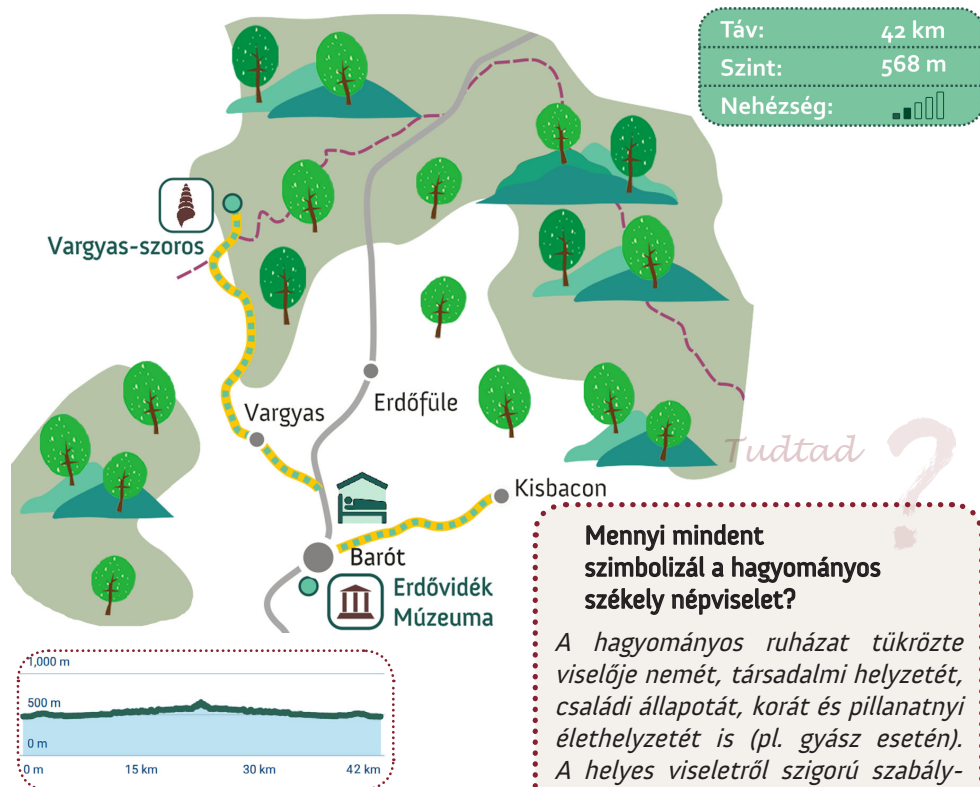
**Sok legenda fűződik
 a Szent Anna-tó keletkezéséhez,
 te melyiket ismered?**

Az egyik legenda szerint a tó helyén egy vár állott, mely egy Anna nevű szépséges környékbeli lány átkának hatására elsüllyedt, majd tó lett a helyén. A szakemberek viszont nem így magyarázzák a tómeder kialakulását!

Szent Anna-tó

A Székelyföld „szívében”, a vulkanikus Hargita déli elvégződését jelentő Csomád-ban fekszik Erdély, de szinte az egész Kárpát-medence egyik leglátogatottabb tava, a Szent Anna-tó. Egyik legklasszikusabb példája a vulkanikus krátertavaknak. A Csomád térségében kb. 900 ezer évvel ezelőtt kezdődhetett el a vulkanizmus. A kisebb-nagyobb szünetekkel tarkított vulkáni működés végén hatalmas robbanások eredményeként jött létre az az ikerkráter, amelynek egyik mélyedésében a Szent Anna-tó, a másikban a Mohos-láp található. Míg a Szent Anna-tó nyílt vízfelülettel rendelkezik, a Mohos mélyedése természetes okokból elvesztette vizének nagyobb részét, így alakult ki a ma látható tőzegmohaláp.

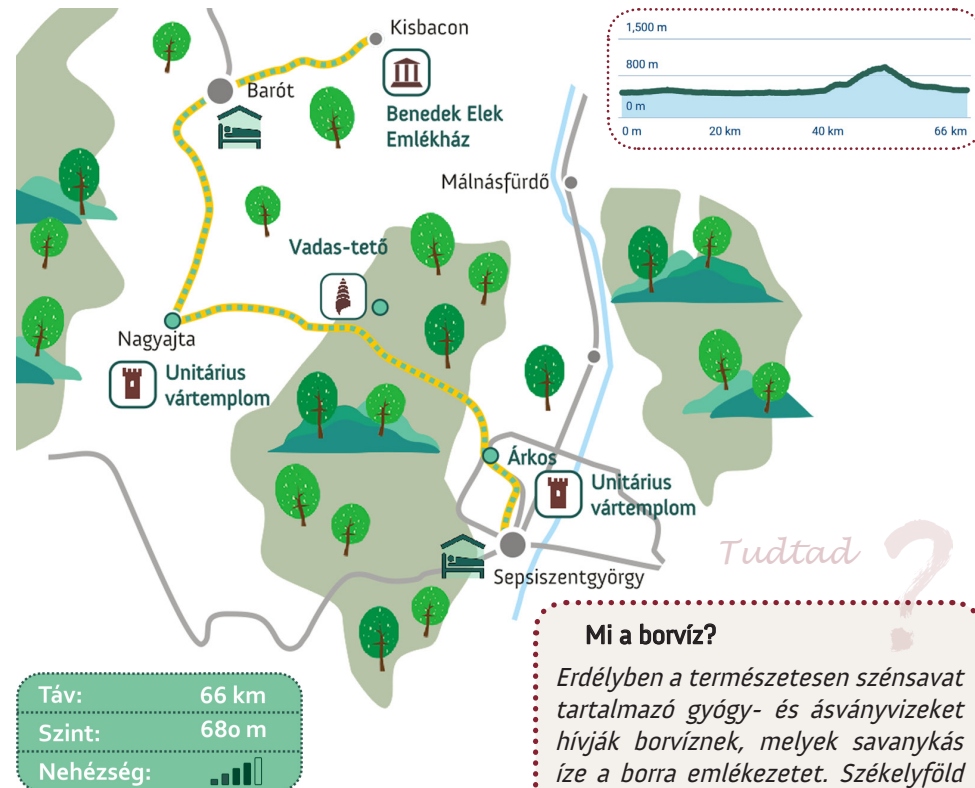




Erdővidék Múzeum

Látogasd meg a 4 millió éves masztodon csontváz otthonát. A csontváz világviszonylatban is egyedülállóan épnek számít; teljes egészében és abban a helyzetben van kiállítva, ahogy 2008 nyarán Felsőrákoson megtalálták. A település

első múzeumát Kászoni Gáspár (1896-1989, Barót) órásmester, helytörténész, magángyűjtő hozta létre 1979-ben Baróti Tájmuzeum néven, amely a Kovászna Megyei Múzeum (Székely Nemzeti Múzeum utódintézménye) részlegeként nyert intézményi keretet.



Nagyajtai Unitárius Vártemplom

Erdélyben Európában elsőként, 1568-ban hirdettek vallásszabadságot, elfogadva ezzel a katolikus, az evangélikus, a református és unitárius vallás szabad gyakorlását. Erdélyben ma is számos unitárius templomot találunk.

Nagyajta legrégebbi, legjelentősebb műemléke az unitárius templom, melynek építészeti különlegessége, hogy szabálytalan alakú, magas várfal öleli körül, ezért vártemplomnak is nevezzük.

Az első templom feltehetően a 13-14. században épült, amely számtalan átalakuláson ment át az évszázadok folyamán, többször sújtotta földrengés is, utoljára 2022-ben újították fel.



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!

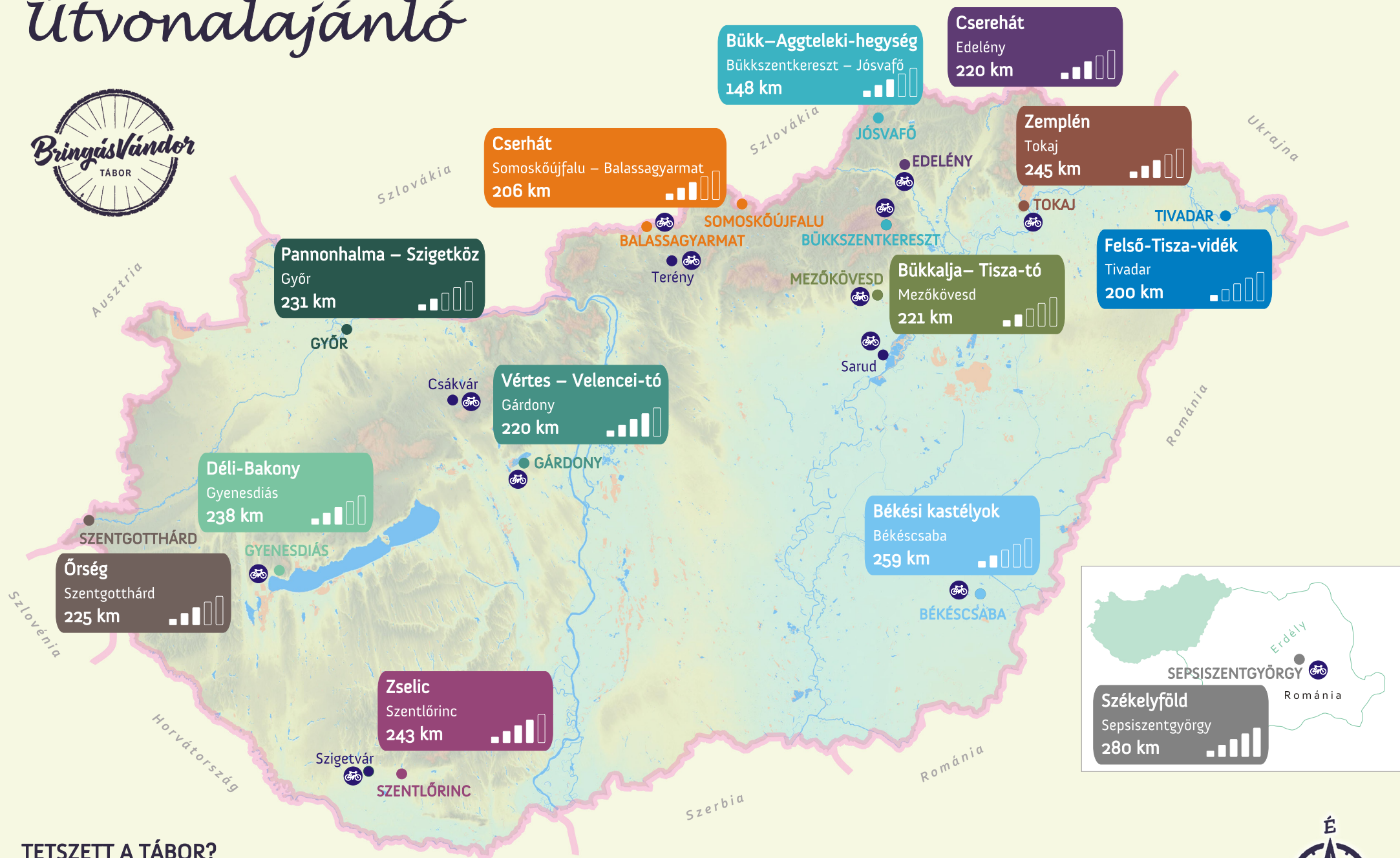


A legfontosabb: ha rosszul érzed magad, szédülsz, émelyegsz, fáj valamid, vagy megsérültél, fordulj a túravezetőkhöz, akik ellátnak, vagy szükség esetén orvost hívnak!



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 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 megkezdeni, 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, Pro Szent Anna Szervezet,
Bécser Vera,

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.