

**Budapest VII. ker. Erzsébetváros
Természetbarát Sportszövetség
ÁPISZ Sportegyesület
Természetbarát Szakosztály**



2017. III. negyedévi túraterv.

Klub címünk: 1076. VII. kerület István utca 29.

Erzsébetváros Sportegyesületi helyiség

/utcai, földszinti bejárat/.

Klubnap júliusban és augusztusban nyári szünet.

Internetes elérhetőségünk:

<http://erzsebetvaros-tbssz.hu/index.php/esemenyek/tagszervezetek-turai/apisz-se-termeszetbarat-szakosztaly>

Ápisz-bika, Ozirisz élő jelképe, az egyiptomi vallás szent bikája, termékenységisten az ókori Egyiptomban, ezért a földműves-ünnepeket az ő tiszteletére rendezték meg. Kapcsolatba hozták a napistennel is, ez az oka annak, hogy szarvai között ott a napkorong és időnként az ureusz-kígyó is.



A legendák szerint ÁPISZ-bikafutásával termékenyítette meg a földet.

<http://hu.wikipedia.org/wiki/%C3%81pisz>

A perzsa eredetű római Mithrasz-kultuszban központi helyet foglalt el a bikaáldozás rítusa. A mítosz szerint Mithrasz megfékezte és feláldozta az első élőlényt, a bikát, ennek véréből, velejéből és zsírjából lettek a föld növényei és állatai, tehát **a bika a világteremtés ősanýaga.**

A magyar néphagyományokban a táltosnak kellett beavatásképpen megvívnia egy fekete bika képében megjelenő másik táltossal, hogy megkapja a tudást.

<http://metarjuna.wordpress.com/2012/04/19/hagyomny-s-rksg-a-bika-havban/>

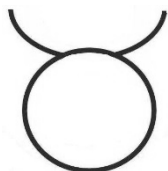
ÁPISZ nevünk eredete mégsem innen fakad. Az ÁPISZ (Állami Papír és Írószer Kereskedelmi Vállalat) egy papír-írószer kereskedelemmel foglalkozó magyar cég.

<http://hu.wikipedia.org/wiki/%C3%81PISZ>

A szakosztálynak jelenleg is több tagja dolgozott ennél a cégnél, ahol jelentős volt a természetbarát sport tevékenység. Az ÁPISZ név jelképesen ennek a természetbarát múltnak a folytatója, de az Ápisz-bika történetét is tiszteletbe tartjuk. Az erdőt járva őrizzük és védjük a természet szépségeit, állatait, növényeit.

Megtartva a volt cég nevét, és megőrizve az Ápisz-bika mondáját, végezzük szervezett természetjáróként, természetvédő és természetismereti tevékenységünket.

A természetbarát szakosztály lógójával is ezt szeretnénk kifejezni.



**Légy természetbarát,
szervezett természetjáró.**

**Tagsági jelentkezés és érvényesítés Dr. Balogh Istvánnénál klubnapjainkon,
vagy előre megbeszélt időpontban és helyen.**

A túráink nyíltak, bárki részt vehet.

A meghirdetett túrákon mindenki saját felelősségére vesz részt.
Kérjük az időjárásnak és a terepviszonyoknak
megfelelően öltözködjének!
Csak azokra a túrákra jelentkezzenek,
vagy jöjjenek el, amelyek a kondíciójuknak és
egészségi állapotuknak megfelelnek!

Túrák, kirándulások vezetői és szervezői:

Andrási István: 06 20 237 2282

Apáthy László: 06 20 916 3394 e-mail: l.apathi@upcmail.hu

Dr.Balogh Istvánné: 06 30 911 9965

Dr.Balogh István: 06 30 544 4107

Buzás Károly (TUTI) 06 20 477 6467

Dr.Szegedy Ernőné:

Kelemen Tiborné:

Nagy Józsefné:

Pál Béla:

Takács Krisztián: e-mail: t.krisz@hotmail.com

Telek György: 06 30 257 9601 e-mail:telekster@gmail.com

Vass Mihály: 06 30 255 5170

Honlap elérhetőségek:

Budapesti Természetbarát Sportszövetség: [http:// btssz.hu](http://btssz.hu)

Magyar Természetjáró Szövetség: <http://termeszetjaro.hu>

Erzsébetvárosi Természetbarát Sportszövetség: <http://erzsebetvaros-tbssz.hu>

ÁPISZ SE. Természetbarát Szakosztály:

<http://erzsebetvaros-tbssz.hu/index.php/esemenyek/tagszervezetek-turai/apisz-se-termeszetbarat-szakosztaly>

ÁPISZ SE Kőszáli klub

<http://erzsebetvaros-tbssz.hu/index.php/tagszervezetek/apisz-se/apisz-se-hegyek-vandorai-termeszetjaro-asztaltarsasag>

Programunk szükség szerinti változtatási jogát fenntartjuk.
Javasoljuk a pontosítás végett tájékozódjon a rendezvény előtti napokban
az esetleges változásról honlapunkon, vagy a túrák vezetőitől.

ÁPISZ SE <http://erzsebetvaros-tbssz.hu/index.php/esemenyek/tagszervezetek-turai/apisz-se-termeszetbarat-szakosztaly>

A Természetvédelmi, vagy BTSSZ központi rendezvényekről a BTSSZ honlapjáról
[http:// btssz.hu](http://btssz.hu).

Túráinkhoz szép erdőt, mezőt, jó időt, kellemes kikapcsolódást,
jó egészséget, és hasznos időtöltést kívánunk!

Sporttársi üdvözlettel
Telek György
szakosztályvezető.

július 1. Szombat Börzsönyi túra

Hegység: Börzsöny hg.

Útvonal: Nagybörzsöny – Magyar völgy – Bányapuszta – Fekete-völgy – Világos – Kőspallag – Perőcsény

Táv: 16 km

Szint: 350 m

Találkozás: Nyugati pályaudvar 6:50 a vonat végénél. Jegyet Szobig vegyék

Indulás: Vonat indul 7:07 - kor

Túrávezető: Andrási István

július 2. Vasárnap Budai túra

Hegység: Budai hg.

Útvonal: Szépjuhászné – Hárs-hegy-krt. – Hűvösvölgy – Határ-nyereg – Kecse-hegy – Fenyőgyöngye – Remete-hegy – Mátyás-hegy – Kiscelli-parkerdő – Bécsi út

Táv: 14 km

Szint: 350 m

Találkozás: Széll Kálmán tér 22-es busz- megálló 8 óra 50-kor.

Túrávezető: Andrási István

július 6. Csütörtök Nyugdíjas túra

Hegység: Budai hg.

Útvonal: Normafa – Libegő – Szent Anna-rét – Kossuth szobor – Harang-völgy – Béla király út

Táv: 5 km

Szint: 50 m

Találkozás: Széll Kálmán tér 21-es busz végállomás 8.50 órakor

Túrávezető: Dr. Balogh Istvánné, Nagy Józsefné

július 8. Szombat Cserhát túra

Hegység: Cserhát hg.

Útvonal: Legénd – Rózsa-hegy – Nyugvó-hegy – Szárazkút - Kékesi vh. – Alsópetény

Táv: 14 km

Szint: 350 m

Találkozás: Nyugati pályaudvaron. 6 óra 50-kor. Jegy: Vácig

Indulás: Vonat indul 7 óra 07-kor.

Túrávezető: Andrási István

**Természet ismereti kirándulás Velencei tó
(Séta- napozás-fürdés)**

július 8. Szombat

Útvonal: Szabad strand és környéke.

Táv: 2 km

Szint: 0 m

Találkozás: Déli pályaudvar pénztár előtt 7 óra 50-kor. Jegy: Velence

Indulás: Zónázó Vonat indul 8 óra 10-kor

Túrávezető: Telek György

július 9. Vasárnap Budai túra

Hegység: Budai hg.

Útvonal: KFKI – Piktortégla-üregek – Farkas-hegy – Sorrento – Csiki-hegyek – Huszonnégy-ökrös – Budaörs

Táv: 14 km

Szint: 250 m

Találkozás: Széll Kálmán tér 21-es busz- megálló 8 óra 50-kor.

Túrávezető: Andrási István

július 13. Csütörtök Nyugdíjas túra

Hegység: Mátra hg.

Útvonal: Kékestető – Jávoros-forrás – Somor patak-völgye – Mátraháza

Táv: 5 km

Szint: 100 m

Találkozás: Stadion autóbusz végállomás 6.30 órakor

Jegy: Kékestetőig (Kiegészítő jegyet 65 év felett is kell váltani!)

Indulás: 6.45 órakor.

Túrávezető: Dr. Balogh Istvánné, Andrási István

**Kőről kőre a velencei hegységben
(elmaradt túra pótlása)
Közepesen nehéz túra**

július 15. Szombat

Hegység: Velencei hg.

Útvonal: Sukoró – Gyapjúzsák – Likas –kő – Bodza völgy – Hurka völgy –
Kockakő – Pogánykő – Pandurkő – Pollák hegy – Csúcsos hegy -
Sukoró

Táv: 12 km

Szint: 378 m

Találkozás: Népliget Volán autóbusz pályaudvar 7:50 kor. jegy: Sukoró kiserdő

Indulás: A busz 8:00 kor.

Túrávezető: Apáthy László

július 16. Vasárnap Pilisi túra

Hegység: Pilis hg.

Útvonal: Pilisborosjenő – Kerékpárút – Csobánkai-nyereg – Hosszú-hegy –
Somhegyi kh. – Pilisszentkereszt

Táv: 15 km

Szint: 250 m

Találkozás: Árpádhíd Volán pályaudvar. 8 óra 20-kor Jegy: Pilisborosjenő

Indulás: Busz indul 8 óra 35-kor

Túrávezető: Andrási István

július 20. Csütörtök Nyugdíjas túra

Hegység: Budai hg.

Útvonal: Nagykovácsi – Széna-hegy – Faizási-erdő – Széltörés-erdő – Homok-
hegy - Nagykovácsi

Táv: 10 km

Szint: 150 m

Találkozás: Széll Kálmán tér 61-es villamospótló busznál 8.50 órakor

Túrávezető: Dr. Balogh Istvánné, Kelemen Tiborné

**Családos gyerek tábor Vinye
július 22-27-ig**

július 22. Szombat

Hegység: Bakony hg.

Találkozás: Érdeklődés Dr. Balogh Istvánnénál.

Táborvezető: Telek György, Szervező: Dr. Balogh Istvánné

**Barangolás a Cserhát jelzett és jelzetlen
turista ösvényein I. közepesen nehéz túra**

július 22. Szombat

Hegység: Cserhát hg.

Útvonal: Romhány – Kók-hegy – kőhegyi kilátó - Nézsa

Táv: 12 Km

Szint: 473 m

Találkozás: Újpest városkapu Volán busz pályaudvar XIII. ker.
Pénztáraknál 8:15 kor. jegyet Romhányig vegyétek.

Indulás: a busz 8:30 kor indul.

Túrávezető: Apáthy László

július 23. Vasárnap

Budai túra

Hegység: Budai hg.

Útvonal: Hidegkúti út – Alsó jegenye-völgy – Szarvas-hegy – Tök-hegy – Virágos
nyereg – Guckler Károly út – Fenyőgyöngye – Árpád- kilátó - 11-es
busz végállomás

Táv: 15 km

Szint: 420 m

Találkozás: Széll Kálmán tér 61-es villamospótló busz-megálló 8 óra 50-kor

Túrávezető: Andrási István

július 27. Csütörtök

Nyugdíjas túra

Hegység: Budai hg.

Útvonal: Erdőalja út – Menedékház utca – Ó-völgy – Alsó- Jegenye-völgy –
Hidegkúti út

Táv: 7 km

Szint: 150 m

Találkozás: Szentlélek tér 137-es busz végállomása 8.50 órakor

Túrávezető: Dr. Balogh István, Pál Béla

**Barangolás a Cserhát jelzett és jelezetlen
turista ösvényein II. közepesen nehéz
túra**

július 29. Szombat

Hegység: Cserhát hg.

Útvonal: Rád - Keszeg - Csővár

Táv: 15 km

Szint: 263 m

Találkozás: Budapest nyugati pu. a vonat végébe 7:00 kor

Indulás: A vonat 7:11 kor indul

a jegyet Vác alsóvárosig vegyétek, ott buszra szállunk

Túrávezető: Apáthy László

július 30. Vasárnap

Budai túra

Hegység: Budai hg.

Útvonal: Budaliget – Vadcseresznyés – Kerek-hegy – Muflon-itató – Zsíros-hegy
– Turistaház- emlékfal – Bükkös-árok – Kőris-völgy – Piliscsaba

Táv: 15 km

Szint: 250 m

Találkozás: Széll Kálmán tér 61-es villamospótló busz-megálló 8 óra 50-kor

Túrávezető: Andrási István

**Nyugdíjas kirándulás
(Városnéző Veszprémben)**

augusztus 3. Csütörtök

Város: Veszprém

Táv: 4 km

Szint: 50 m

Találkozás: Népliget autóbusz végállomás 8.00 órakor

Indulás: 8.15 órakor. Jegyváltás Veszprém autóbusz állomás
(Kiegészítő jegyet 65 év felett is kell váltani!)

Túravezető: Dr. Balogh Istvánné, Nagy Józsefné

augusztus 5. Szombat

Börzsöny túra

Hegység: Börzsöny hg.

Útvonal: Letkés – Pincék – Diós-völgy – Pribék-tisztás – Lásbas erdő – Régi vasút – Misa-rét – Bányai szőlő – Sukola-kereszt – Szob

Táv: 16 km

Szint: 250 m

Találkozás: Nyugati pályaudvaron 6 óra 50-kor.

Indulás: Vonat indul 7 óra 07.

Jegy: Szobig

Túravezető: András István

**A sárgán, kéken és egyéb színeken és jeleken
Szentlászlói Közepesen nehéz túra**

augusztus 6. Vasárnap

Hegység: Pilis hegység

Útvonal: Szentendre - Kő-hegy turistaház - Dömör kapu - Pilisszentlászló

Táv: 15 km

Szint: 550 m

Találkozás: Batthyány tér Hév állomás 8:00

Indulás: a Hév 8:18 kor indul, Szentendréig megyünk

Túravezető: Apáthy László

augusztus 10. Csütörtök

Nyugdíjas túra

Hegység: Pilis hg.

Útvonal: Pilisvörösvár (Szabadságliget) – Iluska-forrás – Nagy-Kopasz (Dévényi-kilátó) – Piliscsaba

Táv: 10 km

Szint: 200 m

Találkozás: Nyugat pályaudvar esztergomi vonat 7.45 órakor
Jegyváltás Szabadságligetig

Indulás: 8.00 órakor.

Túravezető: Dr. Balogh Istvánné, András István, Kelemen Tiborné

**Föl s le mint a hullámvasúton
a Bakonyi dombokon
közepesen nehéz túra**

augusztus 12. Szombat

Hegység: Bakony

Útvonal: Csór - Inota - Várpalota (ha az idő meg a kedvünk engedi a Thury vár megtekintése)

Táv: 16 km

Szint: 350 m

Találkozás: Népliget autóbusz állomás 5:50

Indulás: A busz 6:00 kor indul,

Székesfehérváron átszállunk a Csórra induló buszra.

A busz jegy csak oda 1490,- Ft.

Csak oda teljes áron

Túravezető: Apáthy László

augusztus 12. Szombat Természetismereti kirándulás és piknik.

Tájegység: Csepel-sziget

Útvonal: Csepeli kiserdő, Akácfa utcai tanösvény

Táv: 4 km

Szint: 0 m

Találkozás: Boráros téri HÉV végállomásán 9.00 órakor, vagy 9 óra 15-kor
Csepelen a HÉV végállomásán.

Indulás: A HÉV indul Boráros térről 9 óra 08-kor.

Túravezető: Telek György, Dr. Balogh Istvánné

augusztus 13. Vasárnap Visegrádi túra

Hegység: Visegrádi hg.

Útvonal: Tahi – Cseresznyés-völgy – Kalicsa-völgy – József-forrás – Etetői-rét – Sasfészek-vadászház – Nádas-tói-rét – Tahi.

Táv: 15 km

Szint: 250 m

Találkozás: Újpest Városkapu Volán pu. 8 óra 20-kor. Jegy: Tahi hídfő

Indulás: Busz indul 8 óra 35-kor.

Túravezető: András István

**augusztus 17. Csütörtök Nyugdíjas kirándulás
(Győri városnéző séta)**

Város: Győr

Táv: 5 km

Szint: 0 m :-)

Találkozás: Déli pályaudvar 7 órakor.

Jegyváltás: Győr személyvonatra

Indulás: vonat indul 7 óra 20-kor.

Túravezető: Dr. Balogh Istvánné, Kelemen Tiborné

augusztus 19. Szombat Börzsöny túra

Hegység: Börzsöny hg.

Útvonal: Kóspallag – Kisinóci turistaház – Szép-völgy – Tányér-rét – Érsektisztás – Nagyirtás-pusztá – Bezina-völgy – Márianosztra.

Táv: 15 km

Szint: 300 m

Találkozás: Nyugati pályaudvaron 6 óra 50-kor. Jegy: Kismaros

Indulás: Vonat indul 7 óra 07-kor.

Túravezető: András István



**Budapesti Természetbarátok főzőversenye
és Hunyad szigeti tanösvény látogatás.**

augusztus 20. Vasárnap

Város: Budapest

Útvonal: XXII. kerület Hunyadi-sziget Honvéd Horgászegyesület - Hunyad szigeti tanösvény. Verseny indul 10 órakor.

Táv: 5 km

Szint: 100 m

Találkozás: A nevező csapatok által meghirdetett helyen.
ÁPISZ SE résztvevőinek Móricz Zsigmond körtér gombánál (4-es metró bejáratával szemben) 8 óra 30-kor,
vagy Csepel Szent Imre tér, 138-as busz végállomásánál 8.30 órakor

Nevezés: Jelentkezni az induló szakosztályok, vagy csapatok vezetőinél a költség egyeztetésével, a kiírás alapján mely megtalálható az ÁPISZ SE honlapján, <http://erzsebetvaros-tbssz.hu> vagy a BTSSZ honlapján <http://btssz.hu> a Természetvédelemnél.

Csapatok jelentkezési határidő: 08.hó 05-ig

Dr Balogh Istvánnénál. 06 30 911 9965

Túravezető: Telek György, Dr. Balogh Istvánné

**Kálváriák, turistaházak a Börzsönybe
közepesen nehéz túra**

augusztus 20. Vasárnap

Hegység: Börzsöny

Útvonal: Nagyoroszi vasútállomás - Nagyoroszi kálvária - Drégelyvár vasútállomás - Pénzásás - Szondi Turistaház - Kármori völgy - Topaharaszti - Diósjenő Kápolna hegy - Diósjenő vasútállomás.

Táv: 15 km

Szint: 303 m

Találkozás: Budapest nyugati pályaudvaron 6:50-kor a vonat végénél.

Indulás: A vonat 7:07- kor indul

Vácon átszállunk, a kis pirossal robogunk Nagyorosziba

Túravezető: Apáthy László

augusztus 24. Csütörtök

Nyugdíjas túra

Hegység: Budai hg.

Útvonal: Nagykovácsi – Forrás-dűlő – Faizási-erdő – Ilona-lak – Széltörés-erdő – Homok-hegy - Nagykovácsi

Táv: 11 km

Szint: 100 m

Találkozás: Széll Kálmán tér 61-es villamos megálló 8.50 órakor

Túravezető: Dr. Balogh Istvánné, András István

**Kalandos Mátrai tekergés jelzett utakon
közepesen nehéz túra**

augusztus 26. Szombat

Hegység: Mátra

Útvonal: Rózsaszentmárton - Tarcódi pincék - Kövestető - Ferencmajor - Solyom vér - Apc

Táv: 14 km

Szint: 385 m

Találkozás: Stadionok autóbusz állomás 7:30 pénztáraknál.

Indulás: A busz 7:45 - kor indul kiegészítő jegy szükséges még az "ifjúsági bérleteseknek" is Költség 1860,- Ft teljesáron

Túravezető: Apáthy László

augusztus 27. Vasárnap

Pilisi túra

Hegység: Pilis hg.

Útvonal: Dobogókő – Jász-hegy – Szakó-nyereg – Makó-rét – Rám-hegy – Szép-hárs – Rezső-kilátó – Két- bükkfa-nyereg – Mária-pad – Klastromkert – Pilisszentkereszt.

Táv: 16 km

Szint: 200 m

Találkozás: Batthyány tér HÉV állomás 7 óra Jegy: Pomáz

Indulás: HÉV indul 7óra 18-kor.

Túrávezető: Andrási István

augusztus 31. Csütörtök

Nyugdíjas túra

Hegység: Cserhát hg.

Útvonal: Katalinpuszta – Gyadai-réti tanösvény - Katalinpuszta

Táv: 6 km

Szint: 150 m

Találkozás: Újpest Városkapu VOLÁNBUSZ végállomáson 8.10 órakor
Jegyváltás balassagyarmati autóbuszra Katalinpusztáig.

Indulás: 8.35 órakor.

Túrávezető: Dr. Balogh Istvánné, Andrási István, Nagy Józsefné

szeptember 2. Szombat

**Börzsönyi túra a szintet kedvelőknek
(ne ijedj meg nehéz, de bírni fogod)**

Hegység: Börzsöny

Útvonal: Sáferkút vasútállomás - Pénzásás - Csánki kert - Bugyihó - Királyháza - Hárombarát nyereg - Diósjenő vasútállomás

Táv: 22 km

Szint 900 m

Találkozás: Budapest nyugati pu. 6:50 kor a vonat végénél.

Indulás: A vonat 7:07-kor indul
Vácon átszállunk a kis pirosra
Költség : 1490,- Ft csak oda teljes áron

Túrávezető: Apáthy László

szeptember 2. Szombat

Nyugdíjas kirándulás

Hegység: Visegrádi hg.

Útvonal: Visegrád- Fellegvár – Nagy-Villám – Kis-Villám

Táv: 6 km

Szint: 100 m

Találkozás: Újpest Városkapu VOLÁNBUSZ végállomás 8.00 órakor.
Jegyváltás: Visegrád- Fellegvár

Indulás: 8.15 órakor

Túrávezető: Dr. Balogh Istvánné, Kelemen Tiborné

szeptember 3. Vasárnap

Budai túra

Hegység: Budai hg.

Útvonal: Nagykovácsi – Forrás-dűlő – Széna-hegy – Ilona-lak – Vasvári-erdő – Homok-hegy – Nagykovácsi.

Táv: 15 km

Szint: 200 m

Találkozás: Széll Kálmán tér 61-es villamos pótló-busz 8 óra 50

Túrávezető: Andrási István

szeptember 5. Kedd Nyugdíjas kirándulás

Hegység: Gödöllői dombság

Útvonal: Vácrátóti arborétum megtekintése

Táv: 4 km

Szint: 0 m

Találkozás: Újpest Városkapu VOLÁNBUSZ végállomás 7.30 órakor
Jegyváltás Vácducai autóbuszra Vácrátót botanikus kert megállóig.

Indulás: 7.50 órakor.

Túrávezető: Dr. Balogh Istvánné, Nagy Józsefné

Klubnap

szeptember 7. Csütörtök VII. ker. István u. 29. 16.00-18.00 óra között.

Klubvezető: Kelemen Tiborné Klubvezető helyettes: Nagy Józsefné

**Egy késsel párhuzamos érdekes túra
Börzsönybe közepesen nehéz túra**

szeptember 9. Szombat

Hegység: Börzsöny

Útvonal: Sáferkút - Deszkás pusztá - Betyár kút - Oszlopó forrás - Kalakocs pataki pihenő - Hosszúpásti kút - Bába asszony rétje - Bernecebaráti

Táv: 14 km

Szint: 300 m

Találkozás: Budapest Nyugati pu. 6:50 a vonat végénél.

Indulás: A vonat 7:07-kor indul, Vácon átszállunk a kis pirosra
Költség : 1490,- Ft csak oda teljes áron

Túrávezető: Apáthy László

szeptember 10. Vasárnap Pilisi túra

Hegység: Pilis hg.

Útvonal: Dobogókő – Thirring-sziklák – Király-kút – Király-völgy – Sikárosi-rét – Kárpát-forrás – Pilisszentlászló.

Táv: 16 km

Szint: 350 m

Találkozás: Batthyány tér HÉV állomás 7 óra Jegy: Pomáz

Indulás: HÉV indul 7 óra 18-kor.

Túrávezető: András István

szeptember 14. Csütörtök Nyugdíjas túra

Hegység: Budai hg.

Útvonal: Szépjuhászné - Örökerdő tanösvény – Kis-Hárs-hegy – Szépjuhászné – Széher út

Táv: 6 km

Szint: 150 m

Találkozás: Széll Kálmán tér 22-es autóbusz végállomása 9.00 órakor.

Túrávezető: Dr. Balogh Istvánné, Kelemen Tiborné

szeptember 16. Szombat Börzsöny túra

Hegység: Börzsöny hg.

Útvonal: Nagyborzsöny – Hosszú-bérc – Nagyirtás-pusztá – Kisinóc – Királyrét.

Táv: 15 km

Szint: 350 m

Találkozás: Nyugati pályaudvaron 6 óra 50-kor. Jegy: Szob

Indulás: Vonat indul 7 óra 07.

Túrávezető: András István

szeptember 17. Vasárnap**Budai túra**

Hegység: Budai hg.

Útvonal: Hidegkúti út – Kakukk-hegy – Kerek-hegy – Zsíros-hegy – Nagyszénás – Kutya- hegy-nyereg – Hosszú-árok – Pilisszentiván.

Táv: 14 km

Szint: 300 m

Találkozás: Széll Kálmán tér 61-es villamos pótló-busz 8 óra 50

Túrávezető: Andrási István

szeptember 21. Csütörtök**Nyugdíjas túra**

Hegység: Budai hg.

Útvonal: KFKI – Magaskő-kőfejtő (Turista emlékhely) – Makkosmária – Virág-völgy – Csacsi-rét – Normafa

Táv: 6 km

Szint: 150 m

Találkozás: Széll Kálmán tér 21-es autóbusz végállomása 8.50 órakor

Túrávezető: Dr. Balogh Istvánné, Kelemen Tiborné

Gerecsébe a kéken OKT**ha nincs füzeted, akkor is jöhetsz pecsétet gyűjteni közepesen nehéz túra****szeptember 23. Szombat**

Hegység: Gerecse hegység

Útvonal: Dorog vasútállomás - Nagygete - Tokod - Öreg-kő - Mogyorósbánya

Táv: 14 km

Szint: 438 m

Találkozás: Budapest Nyugati pályaudvaron 7-órakor az esztergomi vonat végénél. vonatra Költség : 930,- Ft. Teljes áron csak oda

Indulás: A vonat 7:20-kor indul

Túrávezető: Apáthy László **(A túrávezető Rákosrendezőn száll fel)**

szeptember 23. Szombat**MTSZ Természetjárók Napja**

Hegység: Pilis hg. Dobogó-kő

Útvonal: Dobogó-kő – Thirring-sziklák – Dobogó-kő

Táv: 3 km

Szint: 200 m

Találkozás: Batthyány tér HÉV végállomása 7.00 órakor Jegyváltás Pomázig

Túrávezető: Telek György, Dr. Balogh Istvánné

szeptember 24. Vasárnap**Pilisi túra**

Hegység: Pilis hg.

Útvonal: Pilisszentlászló – Hegytető – Pap-rét – Ötszögű-rét – Vízverés-nyereg – Sasfészek-vadászház – Nádastói-rét – Tahi.

Táv: 15 km

Szint: 250 m

Találkozás: Batthyány tér HÉV állomás 7 óra

Indulás: HÉV indul 7óra 18-kor.

Jegy: Szentendre

Túrávezető: Andrási István

szeptember 26. Kedd**Nyugdíjas túra**

Hegység: Budai hg.

Útvonal: Fenyőgyöngye – Erdészház – Árpád-kilátó – Törökvész út

Táv: 4 km

Szint: 200 m

Találkozás: Batthyány tér 109-es autóbusz végállomása 8.50 órakor

Túrávezető: Dr. Balogh Istvánné, Nagy Józsefné

szeptember 28. Csütörtök **Klubnap (Névnapjukat ünneplők köszöntése)**
VII. ker. István u. 29. 15.30-19.00 óra között.
Klubvezető: Kelemen Tiborné, Klubvezető helyettes: Nagy Józsefné

szeptember 30. Szombat **A Pilisbe a kéken OKT**
Ha nem pecsételsz akkor is gyere, jó lesz.
Közepesen nehéz túra
Hegység: Pilis hegység
Útvonal: Dorog - Keszthely - Klastrompuszta - Piliscsév - Piliscsaba vasútállomás.
Táv: 19 km Szint: 471 m
Találkozás: Budapest Nyugati pu. 7:00 kor az Esztergomi vonat végénél.
Költség: 930,- Ft. Teljes áron csak oda
Indulás: A vonat 7:20 kor indul
Túravezető: Apáthy László **(A túravezető Rákosrendezőn száll fel)**

Augusztus 11-13 Autóbuszos túra Ausztriába
Információ: Buzás Károly 06 20 477-6427

Szeptember 08-10. Autóbuszos túra a Zempléni-hegységbe és Szlovákiába. Információ:
Buzás Károly 06 20 477-6427

Szeptember 15. névnapos klubnap.

Szeptember 23. Moccanj, Őszi sportfesztivál.

Szeptember 23. MTSZ Természetjárók napja.



Felelős ökoturista

<http://magyarnemzetiparkok.hu/felelos-okoturista/>

Hasznos tanácsok ökoturistáknak

Megközelítés! A nemzeti parkok megközelítése során lehetőség szerint részesítsük előnyben a kerékpárt vagy a vonatot. Amennyiben mégis autóval utazunk, célszerű barátainkkal, ismerőseinkkel közösen használni a gépkocsit. A természeti területet gyalog vagy más engedélyezett közlekedési eszközzel járjuk be.

Maradjunk az ösvényeken! Az erdei barangolásunk közben maradjunk a kijelölt utakon. Ha elhagyjuk az utat, az állatok, amelyek megszokták, hogy az emberek az utakon mozognak, elmenekülnek, így nem tudjuk őket megfigyelni. A kijelölt utakról letérve észrevétlenül is kárt tehetünk az értékes és szép növényekben.

Megfelelő ruházat! Különösen hosszabb túrák esetén gondosan válogassuk meg az öltözködésünket. A réteges öltözködés minden esetben praktikus lehet. Célszerű kerülni a feltűnő színű ruházatot, hogy a természethez ily módon is alkalmazkodva, minél többet megismerhessünk belőle.

Csendesen, figyelmesen! A természetben járva figyeljünk a természet hangjaira. Ügyeljünk arra, hogy a lehető legkevesebb zajt csapjuk. Ha nem zavarjuk meg az élővilág rendjét, könnyebben megfigyelhetjük például az állatok természetes viselkedését. Ha csendben járjuk az utunkat, a többi turistát sem zavarjuk.

Ne dobjunk el a szemetet! A természeti területeken nem biztos, hogy mindenütt találunk szeméttárolót. A környezetszennyezés elkerülése érdekében a természetjárás során keletkező szemetet ne dobjunk el, hanem gondosan elcsomagolva tegyük vissza a hátizsákunkba. Figyeljünk arra, hogy ne hagyjunk nyomot magunk után a természetben.

Pihenőhelyek, kilátók! A nemzeti parkok szabadon látogatható területein padokat, tűzrakó helyeket, kilátókat is találunk. Ezeket ott alakították ki, ahol a lehető legkevesebb zavarják a környezetet. Itt kényelmesen pihenhetjük ki fáradalmainkat útközben, és eredményesen figyelhetjük meg a természetet.

Szállás, termékek! A védett természeti területeken a szabadban történő sátorozás általában nem engedélyezett, ezért a környéken ajánlott szállást keresni. Amennyiben a helyiek által üzemeltetett szálláshelyet, vendéglőt vesszük igénybe, és helyi alapanyagokból készült – például nemzeti parki termékeket – fogyasztunk, a helyi gazdaságot is támogatjuk.

Kutyasétáltatás! Amennyiben a kirándulásra kutyánkat is magunkkal visszük, mindenképp tartsuk pórázon, hiszen ez kedvencünk érdekét is szolgálja.

A fenti szabályok betartásával nem csak a természetet óvjuk.

A háborítatlan természeti környezet másoknak és nekünk is több élményt nyújt.

Természeti örökségünk megőrzése közös felelősségünk.