

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



2018. III. negyedévi túraterv.

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

Erzsébetváros Sportegyesületi helyiség

/utcai, földszinti bejárat/.

Internetes elérhetőségünk:

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

e-mail cím: apisz.termeszeterbarat@gmail.com

**Legyél természetbarát,
szervezett természetjáró.**

Ápisz-bika, Ozirisz élő jelképe, az egyiptomi vallás szent bikája, termékenységiten 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 véreből, velejéből és zsírjából lettek a föld növényei és állatai, tehát **a bika a világteremtés ősanaga.**

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

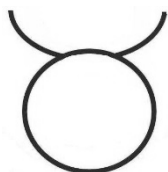
ÁPISZ nevünk eredete mégsem innen fakad. Az ÁPISZ (Állami Papír és Írószer Kereskedelmi Vállalat) egy papír-írószer kereskedelemmel foglalkozó magyar cég.

<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.



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

Tagdíjad befizetésével szíveskedj támogatni az Egyesületet!

Tagdíj egy évre: 18 éves korig :	300 Ft,
Nyugdíjasoknak:	800 Ft,
Dolgozóknak:	1400 Ft.

A túráink nyíltak, bárki részt vehet.

**A meghirdetett túrákon, kirándulásokon, 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!**

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

Túrák, kirándulások vezetői és szervezői:

Andrási István: 06 20 237 2282 (szünetelteti a túravezetést)

dr.Balogh Istvánné: 06 30 911 9965

dr.Balogh István: 06 30 544 4107

dr.Szegedy Ernőné: 06 30 422 2695

Pál Béla: 06 30 636 6108

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

Buszos, vagy többnapos túrákat szervező: Buzás Károly (TUTI) 06 20 477 6467

<http://www.tutiklub.hu/>

Klubvezető: Kelemen Tiborné: 06 20 551 3852

Klubvezető helyettes: Nagy Józsefné: 06 20 412 5593

ÁPISZ SE Honlap kezelő: Takács Krisztián: 06 20 529 1881 e-mail: t.krisz@hotmail.com

Honlap elérhetőségek:

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

ÁPISZ SE. Természetbarát Szakosztály:

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

A BTSSZ Természetvédelmi bizottság, vagy a BTSSZ központi rendezvényekről a
BTSSZ honlapjáról <http://www.btssz.hu/wp/> tájékozódhatnak.

Társszervezetekkel együttműködve rendezett túrákról, munkatúrákról (MTVSZ, MME.stb)
alkalmanként e-mailen meghívó formában értesítjük sporttársainkat.

Programfüzetet e-mail listákon szereplőknek elküldjük.

E:mail címünk: apisz.termeszbarat@gmail.com

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

Sporttársi üdvözlettel Telek György
szakosztályvezető.

**Vasárnapi túráink az ÁPISZ Kőszáli Kőszálok szakosztály programjához
kapcsolódnak. Ezeket a túrákat túravezetőik szervezik és vezetik
Részletes programjuk elérhető honlapjukon is.**

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



Jancsó Ottó Szakosztályvezető (30) 32 44 845, vagy (26) 26 25 97, e-mail
otto.jancso@gmail.com

július 1. Vasárnap**Pilisi vándorlás 4/4. szakasz**

Hegység: Pilis hg.

Útvonal: Pilisszentlászló – Spartacus ösvény – Bertényi Miklós fűvészkert - Visegrád

Táv: 10,4 km.

Szint: 75 m.

Találkozás: HÉV Batthyány tér 08 órakor HÉV indul 08 óra 18-kor. Szentendréről busz indul Pilisszentlászlóra 09 óra 05-kor.

Túravezető: Bérczi Erzsébet

július 5. Csütörtök**Nyugdíjas túra**

Hegység: Budai hg.

Útvonal: Szépjuhászné – Örökerdő tanösvény – Kis-Hárs--hegy – Kolostorrom – Tündérhegyi út – Zugliget

Táv: 5 km.

Szint: 100 m.

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

Túravezető: dr. Balogh Istvánné, dr. Balogh István

**Természetismereti kirándulás
(Átlagosnál nehezebb túra!)****július 7. Szombat**

Hegység: Budai hg.

Útvonal: Nagykovácsi községháza - Nagyszénásalja – Nagy-Szénás – Turistaház emlékfal – Felső-Zsíros-hegy - Nagykovácsi

Táv: 7 km,

Szint: 300 m.

Találkozás: Széll Kálmán tér 61-es villamos megállója 8.00 órakor

Túravezető: dr. Balogh Istvánné, Telek György

**Strandnap a Velencei tónál és/vagy
Tókerülés bringával****július 8. Vasárnap**

Hegység: Velence

Útvonal: Velencén kerékpár bérelési lehetőség van! Strandolók a szabad strandon.

Táv: 33 km

Szint: 200 m.

Találkozás: MÁV Déli pu. 07 óra 45-kor. Jegy: Velence vonat indul 08 óra:10-kor.

Túravezető: Jancsó Ottó

Nyugdíjas túra**(Az átlagosnál nehezebb, túrabot is javasolt)****július 12. Csütörtök**

Hegység: Budai hg.

Útvonal: Szépjuhászné – Örökerdő tanösvény – Sí út – Nagy-rét – Húvösvölgy

Táv: 5 km.

Szint: 100 m.

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

Túravezető: dr. Balogh Istvánné, dr. Balogh István

július 14. Szombat**Börzsönyi túra**

Hegység: Börzsöny hg.

Útvonal: Diósjenő – Dugóhúzó – Verebes kaszáló – Lóégés – Foltán-kereszt – Sajkúti bérc – Cseresznyés völgy – Béla rét - Királyrét

Táv: 15 km.

Szint: 350 m.

Találkozás: Nyugati p.u. 8 óra 50-kor. Jegy: Diósjenő. Vonat indul 9 óra 07-kor

Túravezető: Pál Béla

július 15. Vasárnap**Strandnap Párkányban**

Hegység: Párkány

Útvonal: Busz pu. – Prímás sziget – Párkány és vissza a párkányi Öreg fürdő belépőjegye 2,70 €, rossz idő esetén az esztergomi Aqua-park belépőjegye 1 500 Ft

Táv: 5 km.

Szint: 0 m

Találkozás: VOLÁN pu.Árpád híd 07óra 45-kor. Busz indul 08-kor. Jegy: Esztergom

Túravezető: Jancsó Ottó

július 17. Kedd**Nyugdíjas túra Városnézés (halászlé)**

Hegység: Alföld

Útvonal: Szeged MÁV állomás – Alsóvárosi templom - Dóm – Széchenyi tér – Tisza part – MÁV állomás

Táv: 6 km.

Szint: 0.m

Találkozás: Bp. Nyugati pu. 7.35 órakor a Szegedre induló vonatnál. Vonat indul 7.53 órakor. Jegyváltás Szegedig. Gyorsvonati pótbjegyet 65 éves kor felett is kötelező megváltani!

Túravezető: dr. Balogh Istvánné, dr. Balogh István

július 19. Csütörtök**Nyugdíjas túra (Az átlagosnál nehezebb túra!)**

Hegység: Börzsöny hg.

Útvonal: Schaffer-kút – Drégelyvár - Nagyorosz

Táv: 7 km.

Szint: 300 m.

Találkozás: Bp. Nyugati pu. 6.50 órakor a Szobra induló vonatnál. Vonat indul 7.07 órakor. Jegyváltás Sáfer-kút megállóig.

Túravezető: dr. Balogh Istvánné, dr. Balogh István

július 21. Szombat**Visegrádi túra**

Hegység: Visegrádi hg.

Útvonal: Pilisszentlászló – Hegytető – Paprét – Ötszögű rét – Vizverés nyereg – Sasfészek vadászház – Nádastói rét – Tahsi.

Táv: 15 km.

Szint: 250 m.

Találkozás: Batthyány tér HÉV végállomás 9 órakor. HÉV indul 9 óra 18-kor. jegy Szentendrétig

Túravezető: Pál Béla

július 26. Csütörtök**Nyugdíjas túra**

Hegység: Budai hg.

Útvonal: Adyiliget – Kecse-kút – Tarnai-pihenő – Hidegvölgyi erdei pihenőhely

Táv: 9 km.

Szint: 200 m.

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

Túravezető: dr. Balogh Istvánné, dr. Balogh István

július 28. Szombat**Mátrai túra**

Hegység: Mátra

Útvonal: Gyöngyösvisonta hegy – Sár hegy – Szt.Anna kápolna – Vitorlázó reptér – Erdei Istentiszteleti hely – Mátrafüred Kozmányi kilátó - Sástó.

Táv: 10 km.

Szint: 350 m.

Találkozás: VOLÁN Stadion p.u. 9 órakor Busz indul 9 óra 15-kor. Jegy Gyöngyös. Kiegészítő jegyet kell venni !

Túravezető: Pál Béla

augusztus 2. Csütörtök**Nyugdíjas túra (Az átlagosnál nehezebb !)**

Hegység: Pilis hg.

Útvonal: Dömörkapui elágazás – Lajosforrási elágazás – Vasas-szakadék – Kő-hegy (Petőfi emlékhely) – Bükkös-patak – Szentendre

Táv: 12 km.

Szint: 200 m.

Találkozás: Batthyány tér HÉV végállomás 7.15 órakor. Jegyváltás Szentendréig.

Túravezető: dr. Balogh Istvánné, dr. Balogh István

augusztus 4. Szombat**Gerecse túra**

Hegység: Gerecse hg.

Útvonal: Szomor – Kakukk hegy – Nyakas tető - Perbál

Táv: 12 km.

Szint: 300 m.

Találkozás: VOLÁN Szénatéri p.u.:8 óra 50-kor.

Busz indul:9,00 Jegy: Szomor, Kakukk hegy.

Túravezető: Pál Béla

augusztus 5. Vasárnap**Pilisi vándorlás 5/2. szakasz**

Hegység: Pilis hg.

Útvonal: Dömös – Szentfa kápolna – Prédikálószték - Pilisszentlászló

Táv: 11,3 km.

Szint: 540 m.

Találkozás: VOLÁN Újpest, Városcsúcs pu.08-kor. Busz indul 08 óra 35-kor.

Túravezető: Bérczi Erzsébet

augusztus 9. Csütörtök**Nyugdíjas túra (túrabot is javasolt)**

Hegység: Budai hg.

Útvonal: Szép-völgy – Hármashatár-hegy – Tábor-hegy – Kőtaraj – Máramarosi út

Táv: 6 km.

Szint: 250 m.

Találkozás: Kolosy tér 65-ös autóbusz végállomása 9.00 órakor

Túravezető: dr. Balogh Istvánné, dr. Balogh István

augusztus 11. Szombat**Természetismereti kirándulás, Királyréti tanösvény**

Hegység: Börzsöny hg.

Útvonal: Királyrét - tanösvény – Bajdázói-tó – Vasbánya tó – Királyrét-hajtánypálya - Királyrét

Táv: 5 km.

Szint: 50 m.

Találkozás: Bp. Nyugati pu. 7.50 órakor a Szobi vonathoz. Vonat indul 8.07 órakor. Jegyváltás Kismarosig oda és vissza!

Túravezető: dr. Balogh Istvánné, Telek György

augusztus 12. Vasárnap**Pilisi vándorlás 5/3. szakasz**

Hegység: Pilis hg.

Útvonal: Dömös – Szentfa kápolna – Rám szakadék – Szakó nyereg - Dobogókő

Táv: 10,4 km.

Szint: 800 m.

Találkozás: VOLÁN Újpest, Városcsúcs pu.08-kor. Jegy: Dömös Busz indul 08 óra 35-kor.

Túravezető: Bérczi Erzsébet

augusztus 16. Csütörtök**Nyugdíjas túra**

Hegység: Bakony hg.

Útvonal: Porva-Csesznek vasútállomás – Cuha-szurdok – Vinye vasúti megálló

Táv: 6 km.

Szint: 50 m.

Találkozás: Bp. Déli pu. 6.20 órakor a Szombathelyre induló gyorsvonatnál. Vonat indul 6.30 órakor. Jegyváltás Porva-Csesznek állomásig. Veszprémig a gyorsvonati pótjegyet 65 éves kor felett is kötelező megváltani!

Túravezető: dr. Balogh Istvánné, dr. Balogh István

augusztus 18. Szombat**Budai túra**

Hegység: Budai hg.

Útvonal: Pilisborosjenő – Kevélynyereg – Kilátó terasz – Pojana dűlő – József hegy – Róka hegy – Csillaghegy HÉV megálló.

Táv: 11 km.

Szint: 200 m.

Találkozás: Árpád híd VOLÁN p.u. busz 8 óra 20-kor. busz indul 8 óra 35-kor.

Jegy. Pilisborosjenő busz forduló.

Túravezető: Pál Béla

augusztus 20. Hétfő**Turisták főzőversenye**

Hegység: Budapest

Útvonal: XXII. Kerület Hunyadi-sziget - Főzőverseny kezdete 10. óra. - tanösvény meglátogatása.

Táv: 5 km.

Szint: 0 m.

Találkozás: A nevező csapatok által meghirdetett helyen!

Az ÁPISZ SE résztvevőinek a Móricz Zsigmond körtéren a „Gombánál” (a 4-es METRÓ kijáratával szemben) 8.30 órakor, vagy Budapest XXI. kerület (Csepel) Szent Imre téren a 138-as autóbusz végállomásán 8.30 órakor.

Nevezés: Jelentkezni az indulni szándékozó szakosztályok, vagy csapatok vezetőinél kell a költségek egyeztetésével a kiírás alapján, ami megtalálható az ÁPISZ SE honlapján <http://ersizebetvaros-tbsz.hu>, vagy a BTSSZ honlapján <http://btssz.hu> a Természetvédelmi Bizottságnál.

augusztus 23. Csütörtök**Nyugdíjas túra (Az átlagosnál nehezebb túra!)**

Hegység: Börzsöny hg.

Útvonal: Nagybörzsöny – Hosszú-völgy – Kereszt-völgy – Diós-kút – Kollár-völgy - Kisirtápuszta – Hosszú-völgy - Nagybörzsöny

Táv: 12 km.

Szint: 250 m.

Találkozás: Bp. Nyugati pu. 6.50 órakor a Szobi vonatnál. Vonat indul 7.07 órakor.

Jegyváltás Szobig oda és vissza!

Túravezető: dr. Balogh Istvánné, dr. Balogh István

augusztus 25. Szombat**Börzsönyi túra**

Hegység: Börzsöny hg.

Útvonal: Zebegény - Zebegény vizesárok – Alsókörtvélyes – Köves mező – Világos tér – Juliánusz barát torony – Ürmös rét - Templom völgy – Nagymaros.

Táv: 12 km.

Szint: 350 m.

Találkozás: Nyugati p.u. 8 óra 50-kor. jegy: Zebegény. Vonat indul 9 óra 07-kor.

Túravezető: Pál Béla

Augusztus 30. Csütörtök

Nyugdijas túra

Hegység: Budai hg.Útvonal: KFKI – Budaörsi-hegy – Farkas-hegy – Kies-völgy – Sorrentó – Csiki-hegyek – Huszonnégyökrös-hegy - BudaörsTáv: 8 km.Szint: 100 m.Találkozás: Széll Kálmán tér 21-es autóbusz végállomása 8.50 órakorTúravezető: dr. Balogh Istvánné, Nagy Józsefné**szeptember 1. Szombat**

Pilisi túra

Hegység: Pilis hg.Útvonal: Dobogókő – Zsiványsziklák – Joci forrás – Ördöglyuk barlang – Hármassforrás völgy – Klastromkút - Trézsi kút – PilisszántóTáv: 15 km.Szint: 250 m.Találkozás: Batthyány tér HÉV végállomás 9 órakor. jegy: Pomáz HÉV indul 9 óra 18-kor.Túravezető: Pál Béla**szeptember 4. Kedd**

Nyugdijas túra

Hegység: Budai hg.Útvonal: Normafa – Libegő – János-hegy Erzsébet-kilátó - Libegő – Szent Anna-rét – NormafaTáv: 6 km.Szint: 100 m.Találkozás: Széll Kálmán tér 21-es autóbusz végállomása 9.00 órakorTúravezető: dr. Balogh Istvánné, Kelemen Tiborné**szeptember 6. Csütörtök**

Klubnap

VII. ker. István u. 29. 16.00-18.00 óra között

Klubvezetők: Kelemen Tiborné, Nagy Józsefné**Szept. 7-9. Péntek-Vasárnap****MTSZ Természetjárók fesztiválja
(Gyalogtúrázók Országos Találkozója)
Verőce - Csattogó völgy**Hegység: Börzsöny hg.Találkozás: Jelentkezés a később megjelenő kiírás szerint!Túravezető: dr. Balogh Istvánné**szeptember 13. Csütörtök**

Nyugdijas túra (túrabot is javasolt)

Hegység: Pilis hg.Útvonal: Pilisszentkereszt – Szent-kút – Szurdok – Som-hegyi kulcsosház – Trézsi-kút – Orosdy kastély – PilisszántóTáv: 8 km.Szint: 200 m.Találkozás: Batthyány tér HÉV végállomás 7.20 órakor. Jegyváltás Pomázig.Túravezető: dr. Balogh Istvánné, dr. Balogh István**szeptember 15. Szombat**

Természetismereti kirándulás

Hegység: CserhátÚtvonal: Katalin puszta – Gyadai-tanösvény – Függőhíd - Katalin pusztaTáv: 7 km.Szint: 100 m.Találkozás: Újpest-városkapu autóbusz p.u 08 óra 15-kor a Balassagyarmatra induló busznál. Busz indul 08 óra 30-kor. Jegyváltás KatalinpusztaTúravezető: Dr. Balogh Istvánné, Telek György

szeptember 16. Vasárnap **Gombakereső túra. Későbbi kiírás szerint!**
Túravezető: Dr.Oldal Krisztina

szeptember 20. Csütörtök **Nyugdíjas túra**
Hegység: Budai hg.
Útvonal: Korányi Szanatórium – Szilfa-tisztás – Hársbokor-hegy – Vadaspark bejárata – Budakeszi (Himnusz emlékmű)
Táv: 8 km. Szint: 100 m.
Találkozás: Széll Kálmán tér 22-es autóbusz végállomása 9-órakor
Túravezető: dr. Balogh Istvánné, Nagy Józsefné

szeptember 22. Szombat **MTSZ Természetjárók Napja,
és természetismereti túra**
Hegység: Pilis hg.
Útvonal: Dobogó-kő – Rezső kilátóhely – Thirring-sziklák – Kerek-bükk – Dobogó-kő
Táv: 7 km. Szint: 200 m.
Találkozás: Batthyány tér HÉV végállomás 7.00 órakor. Jegyváltás Pomázig.
Túravezető: dr. Balogh Istvánné, Telek György

szeptember 23. Vasárnap **Túra a Kevélyeken**
Hegység: Pilis
Útvonal: Pilisborosjenő – Nagykevélyi kőfülke – Kevély nyereg – Nagykevély – Ezüstkevély – Papp Ferenc barlang – Pusztas hegy – Békásmegyér
Táv: 11 km. Szint: 400 m.
Találkozás: VOLÁN Árpád híd p.u. 09-kor. Busz indul 09 óra15-kor.
Túravezető: Mezei Erzsébet

szeptember 25. Kedd **Nyugdíjas túra. (Átlagosnál nehezebb túra!)**
Hegység: Börzsöny hg.
Útvonal: Kóspallag – Kis-Hanta-patak – Boglya-kő – Horgásztó – Bíbervár – Száraz-fák – Gál-hegy – Nagy-Morgó - Kismaros
Táv: 9 km. Szint: 150 m.
Találkozás: Bp. Nyugati pu. 7.50 órakor a Szobi vonathál. Vonat indul 8.07 órakor. Jegyváltás Kismarosig oda és vissza!
Túravezető: dr. Balogh Istvánné, dr. Balogh István

szeptember 27. Csütörtök **A harmadik negyedévben névnaposok
köszöntése a klubban.**
VII. ker. István u. 29. 15.00-19.00 óra között.
Klubvezetők: Kelemen Tiborné, Nagy Józsefné

szeptember 29. Szombat **Nyugdíjas túra**
Hegység: Budai hg.
Útvonal: Biatorbágy erdészház – Nyakas-kő – Vörös kereszt – Biatorbágy
Táv: 5 km. Szint: 50 m.
Találkozás: Bp. Kelenföld vasútállomás mellett, az Etele téri autóbusz végállomáson a Sós-kútra induló busznál 9.10 órakor. A busz indul 9 óra.20-kor. Jegyváltás Biatorbágy erdészház megállóig.
Túravezető: dr. Balogh István

szeptember 30. Vasárnap

A Táborhegyi-barlang

Hegység: Budai

Útvonal: Erdőalja út – Táborhegyi barlang – Virágos nyereg – Csúcs hegy – Menedékház u. – Erdőalja u.

Táv: 8 km.

Szint: 200 m.

Találkozás: Szentlélek tér 09-kor. Busz indul 09 óra 30-kor.

Túravezető: Serdült Etelka

A METEOR Természetbarát szakosztály szervezésében többnapos és külföldi túrákra van lehetőség. Bővebb Információ Illavszky Istvántól 06 70 514 300788.

Autóbuszos, többnapos és Kerékpáros túrákra, Buzás Károlynál (TUTI) 06 20 477 6467 <http://www.tutiklub.hu/> lehet jelentkezni.

JÓ UTAT,

KELLEMES TÚRÁKAT

