

Z Ú T E



2023.

*„Turista az, akinek gyönyörűség a kilátás, akinek barátja a csend,
és akinek élmény a vihar. Megáll a réteken, megbámulja a
virágok pompáját, nyitott szívvel hallgatja a madarak vidám
beszédét, csendes bámulattal áll meg a hatalmas fenyők alatt és
áhitattal néz a magasba szökő sziklabércre. Nem esik kétségbe,
ha megered a zápor, nem ijed meg a keményre fagyott úttól, nem
riasztja vissza a sár és nem rémíti meg az éjszaka.
A természet csak szép tud lenni!”*

(Zubor István)

A füzet a 2022 év végén összeállított 2023-as túráink tervét tartalmazza, az aktuális helyzetnek megfelelően változhat a megvalósulás, ezért minden esetben a friss hirdetések a mérvadóak, a túrát csak abban az esetben tartjuk meg, ha azt meg is hirdettük, illetve a túra dátuma a tervhez képest változhat.

Január 7. szombat	Kökénytúra	***
Túravezető: Miheller Tibor	Szurdokpüspöki – P sáv – Nagy-Koncsúr – Muzsla – PΔ – Muzslai üdülők – Bot-mál – Pásztó	Táv: 16,0 km Szint: 660 m <i>Mátra</i>
Január 13. péntek	Kegyeleti túra	*
Túravezető: Tolmácsi József	Salgótarjáni Régi Központi temető főbejárat – felső kijárat kapu – volt sípálya – Pécskő – és vissza	Táv: 4,4 km Szint: 250 m <i>Medves-vidék</i>
Január 15. vasárnap	Rimai vigyázók	***
Túravezető: Vincze Gábor	Alsó-Pokorágy (Nižná Pokoradz), rét – Pokorágyi- tavak – Tufabányák – Kőjankó – és vissza	Táv: 4,6 km Szint: 180 m
	Alsósziklás (Nižný Skálnik), bolt – Maginhrad tanösvény – Tufabányák – Maginhrad kilátó – Alsósziklás, bolt	Táv: 6 km Szint: 240 m <i>Rimai-medence</i>
Január 21. szombat	Várnak a várak	***
Túravezető: Kaszás Józsefné	Mátrakeresztes – Vándor-forrás – Ágasvári th. – Gombás-tető – Hasznosi-vár – Hasznos	Táv: 11 km Szint: 300 m <i>Mátra</i>
Január 28. szombat	Vadetető túra	***
Túravezető: Noszky Zoltán	Salgótarján, Tóstrand – Kercseg-lapos – Harmincó – Somoskőújfalu, Máv-alagút – Eresztvény – Petőfi-sétány – Somoskői Vadaspark – Somoskő, buszforduló	Táv: 11,6 km Szint: 430 m <i>Medves-vidék</i>
Febr. 11. szombat	Lélekvándorló	***
Túravezető: Vincze Gábor	Szentlélek – Nagy-Hetemér, sziklaeresz – Kis- Hetemér – Köpüs-forrás – Köpüs-kő – Örvény-kő – Magas-kő – Buzgó-kő – Nagy-Katicsány – Odvas-kő – Odvaskői-barlangszállás – Csondró-völgy – Cakó- kő – Látó-kő – Szentlélek	Táv: 13,5 km Szint: 600 m <i>Bükk</i>
Febr. 18. szombat	Sípark túra	***
Túravezető: Noszky Zoltán	Mátraszentimre, Sípark – Mátraszentlászló, Vöröskői-kilátó – Szorospaták – Bányaterenye	Táv: 13,5 km Szint: 160 m <i>Mátra</i>
Febr. 18. szombat	Farsangi bál	
Szervező: Félegyházi Éva		

Febr. 25. szombat	Fel a Karancsra teljesítménytúra	
Szervező: ZÚTE		<i>Karancs-vidék</i>
Febr. 25. szombat	„Fel a Karancsra” vezetett túra	***
Túravezető: Józsa Gábor	Karancsalja – Hármaskereszt – Karancs, Szent Margit kápolna – Karancs, Ruzsik-kilátó – Kőbányai út – Salgótarján, Tóstrand	Táv: 8,5 km Szint: 510 m <i>Karancs-vidék</i>
Febr. 26. vasárnap	Napozó túra	**
Túravezető: Tolmácsi József	Somoskő – Egykori Medvespuszta – Medves-elágazó (TVK emlékkő) – Réti-kereszt – Salgóbánya	Táv: 6,6 km Szint: 175 m <i>Medves-vidék</i>
Március 4. szombat	Korponai kitérők	***
Túravezető: Vincze Gábor	Fehérkúti Kőaszony (Príbelce, Kamenná žena)	Táv: 3,6 km Szint: 160 m
	Fehérkúti homokkőbánya (Príbelce, Holica)	Táv: 0,2 km
	Csáb (Čebovce), Krehora	Táv: 2,5 km Szint: 60 m
	Szuhány, Trombita-kő (Sucháň, Trúbiaci kameň)	Táv: 3,0 km Szint: 120 m
	Apafalvai-kilátó (Rozhl’adňa Opavská hora)	Táv: 3,4 km Szint: 180 m <i>Korponai-fennsík</i>
Márc. 5. vasárnap	Vácrátóti arborétum	*
Szervező: Mangó Éva		
Márc. 12. vasárnap	Szemétszedő túra	**
Túravezető: Tolmácsi József	A Salgóvár környékén	<i>Medves-vidék</i>
Március 15. szerda	Petőfi Sándor-émléktúra	**
Túravezető: Józsa Gábor	Salgótarján Tóstrand – Salgó vár – Eresztvény	Táv: 6,5 km Szint: 150 m <i>Medves-vidék</i>
Márc. 18. szombat	Munkatúra a KM TT útvonalán	
Túravezető: Miheller Tibor		
Márc. 26. vasárnap	A Börzsöny mesés vulkáni hegyei	***
Túravezető: Félegyházi Éva	Márianosztra – Kopasz Hegy – Lengyel rét – Só hegy – Nagy Sas hegy – Nagyirtás Puszta – Márianosztra	Táv: 13 km Szint: 500 m <i>Börzsöny</i>

Márc. 31-Április 2.	Pusztán andezit	
Szervező: Vincze Gábor	Terény – Hrabina – Öreg-szőlő – Peres-hegy „szobrai” (homokkő pengék) – Hideg-hegy – Terény	Táv: 5 km Szint: 170 m
	Ordaspuszta – Jákotpuszta – Berceli-völgy – Nagy- hegyi „Andezitcsúszda” – Bér – Virágospuszta – Csobánkapuszta – Ordaspuszta	Táv: 20,7 km Szint: 490 m
	Ordaspuszta – Egykori Patkányospuszta – Szőlők- alja – Andezitbánya – Szandavár – Cser-hegy – Ordaspuszta	Táv: 13,5 km Szint: 460 m <i>Cserhát</i>
Április 10. hétfő	Locsolkodós túra	***
Túravezető: Tolmácsi József	Salgótarján, Tóstrand – Zagyvaróna – Salgóbánya – Közép-bánya-tó – Medves-magosa – Somoskő	Táv: 11,0 km Szint: 360 m <i>Medves-vidék</i>
Április 15. szombat	A Dunakanyar legszebb panorámája	***
Túravezető: Félegyházi Éva	Dömös – Szentfa-kápolna – Vadálló-kövek – Prédikálószték – Malom-patak völgye – Dömös	Táv: 15 km Szint: 550 m <i>Visegrádi-hegység</i>
Április 22. szombat	TAGGYÚLÉS	
Április 23. vasárnap	Munkatúra a KM TT útvonalán	
Túravezető: Miheller Tibor		
Április 24-27.	Visszatérés Bogácsra	
Szervező: Tolmácsi József		
Április 29. szombat	Karancs-Medves teljesítménytúra	
Szervező: ZÚTE	A hagyományos teljesítménytúrák 20/35/50 km-es távon	<i>Karancs-Medves vidéke</i>
Április 30. vasárnap	Zsunyi patak völgye	***
Túravezető: Félegyházi Éva	Ecseg – Malom – Háromforrás – Cserhátszentiván, Palóc piros – Ecseg	Táv: 10 km Szint: 100 m <i>Cserhát</i>
Május 4. csütörtök	Szent Flórián túra	***
Túravezető: Noszky Zoltán	Rónafalu, Önkéntes Tűzoltóság – Mogyorósi-kilátó – Salgóbánya – Ponyipuszta – Pécskő – Salgótarján, Hivatásos Tűzoltóság	Táv: 13 km Szint: 400 m <i>Medves-vidék</i>

Május 6. szombat	Szögligettől Jósvafőig - Pufi emlékére	****
Túravezető: Miheller Tibor	Szögliget, buszforduló – P sáv – PL – Lakatos-forrás – Szádvár – KL – OKT – Derenk – Szelcepuszta – Jósvafő, Tengerszem hotel	Táv: 23,0 km Szint: 650 m <i>Aggteleki-karszt</i>
Május 7. vasárnap	Kör a kereszten	****
Túravezető: Vincze Gábor	Ipolytarnóc, vasútállomás – Árkos – Kilencfenyő – Nagy-völgy – Gerenda-bérc – Nagy-Hallgató – Mucsényi-barlang – Gyertyánkő-oldal – Ipolytarnóci Ősmaradványok Látogatóközpont – Ipolytarnóc, vasútállomás	Táv: 19,0 km Szint: 480 m <i>Cserhát, Mucsényi-domság</i>
Május 13. szombat	Nyugati Mátra	***
Túravezető: Kaszás Józsefné	Mátrakeresztes – Keresztesi-nyereg – Tót-hegyes – Péterke-hegy – Hígedkúti th – Mátrakeresztes	Táv: 12 km Szint: 400 m <i>Mátra</i>
Május 14. vasárnap	Murányi -fennsík elszántaknak és kényelmeseknek	
Túravezető: Mangó Éva	Adatok később...	<i>Murányi-fennsík</i>
Május 20. szombat	Várak a Mátrában 2.	
Túravezető: Pilinyi László	Mátraalmás – Galyavár – Vörös-kő kilátó – Newton-szikla – Szamár-kő – Ágasvár csúcsa – Ágasvári th. – vissza a országos kéken, majd Vörös-kő alatti kocsíút – Smíró Feri útja – Mátralamás	Táv: 20,0 km Szint: 900 m <i>Mátra</i>
Május 21. vasárnap	Kis-kőre fel	***
Túravezető: Tolmácsi József	Bárna – Vadicsa-tető – Kis-kő – Bárna – Három-határ-hegy – Hosszú-bérc-tető – Inászóli elágazó	Táv: 12,8 km Szint: 375 m <i>Medves-vidék</i>
Május 27-30.	Visszatérés Tatára	
Szervező: Miheller Tibor		<i>Gerecse</i>
Június 2-4.	Betyáros kiruccanás	
Szervező: Vincze Gábor	Chata Zbojská (Rabló menedékház) - Rozhľadňa Zbojská (Rabló-kilátó) - Jaskyňa na Remete (Remete-barlang) - Čertov most (Ördög-híd) – Čertová dolina (Ördög-völgy) – Zbojská (Rabló-nyereg v. Fenyves-hágó) – Chata Zbojská	Táv: 7,2 km Szint: 285 m
	Chata Zbojská – Kučalašská dolina – Kučelach – Pramen Rimavy (Rima-forrás) – Sedlo Burda – Huculská Magisztrála – Kučalašská dolina – Zbojská	Táv: 12,7 km Szint: 595 m

	Tisovec (Tiszolc) – Podhrad (Váralja) – Suché doly – Okrúhla skala (Kerek-kő) – Hradová (Vár-hegy) – Kopenec – Tisovec	Táv: 11,9 km Szint: 505 m <i>Murányi Nemzeti Park</i>
Június 10. szombat	Kereken 70 kereken	
Túravezető: Vincze Gábor	Salgótarján – Somoskőújfalu – Csákányháza (Čakanovce) – Galambpuszta (Galamba) – Rátka – Füle (Fil'akovo) – Sid (Šíd) – Csonka (Čamovce) – Ajnácskő (Hajnačka) – Almágy (Gemský Jablonec) – Medveshidegkút (Studená) – Cered – Rónabánya – Zagyvaróza – Salgótarján	Táv: 70 km Szint: 750 m <i>Karancs-Medves-vidék; Cseres-hegység; Medvesalja</i>
Kerékpáros túra!		
Június 11. vasárnap	Markazi túra	****
Túravezető: Pilyi László	Kékestető – Sas-kő – Markazi-kapu – Mária-képesfa – Markazi várrom – Kis-kő – Hármashatár – Kékestető	Táv: 17,0 km Szint: 900 m <i>Mátra</i>
Június 17. szombat	Szakadás-árok	***
Túravezető: Kaszás Józsefné	Tar, Polg.m.hiv. – Tar Lőrinc udvarháza – Alsó-Csevice – Szakadás-árok – Tuzson arborétum – Tar	Táv: 14 km Szint: 300 m <i>Mátra</i>
Június 25. vasárnap	Petőfi túra	****
Túravezető: dr. Sándor Ottó	Vecseklő – Somoskő – Salgó	Táv: 20 km <i>Medves-vidék</i>
Július 2. vasárnap	Cseresznyeszedő túra	***
Túravezető: Tolmácsi József	Somoskő – Egykori Medvespuszta – Dobogó – Cseres-hegység – Macskalyuki kőbánya – Somoskő	Táv: 12,6 km Szint: 220 m <i>Medves-vidék</i>
Július 15. szombat	Csörög a Csörgő	***
Túravezető: Kaszás Józsefné	Mátrakeresztés – Csörgő-szurdok – Hutahely – Mátraszentimre – Fallóskút – Holtner-forrás – Mátrakeresztés	Táv: 13,5 km Szint: 465 m <i>Mátra</i>
Aug. 20. vasárnap	Barangolás a Somlyó környékén	***
Túravezető: Miheller Tibor	Somlyóbánya (Veronika presszó) – erdei háborús emlékművek – Somlyó – Kota – volt külszíni bánya megkerülése – Kaszáló-pallag – Kota – Fónya-kő – Pécs-kő-nyereg – Pécs-kő – volt sípálya – volt főiskola – Fő tér	Táv: 13,0 km Szint: 500 m <i>Medves-vidék</i>
Aug. 20. vasárnap	Éjszakai túra a Pécs-kőre	**
Túravezető: Miheller Tibor	Salgótarján, Erzsébet tér – Kohász Kék jelzés – Pécskő-Szilvás – Pécs-kő – volt sípálya – Pécskő út – Fő tér	Táv: 6,4 km Szint: 280 m <i>Medves-vidék</i>

Aug. 26-27.	Bazalt teljesítménytúra	
Szervező: Geopark–TSzSK– ZÚTE	Teljesítménytúra Eresztvényből, 15/35/100 km-es távon	<i>Karancs-Medves vidéke</i>
Szept. 2. szombat	Dél-Mátra 1	
Túravezető: Pilinyi László	Fajzatpuszta – Világos-hegy – Tót-hegyes – Káva – Fajzatpuszta	Táv: 15,0 km Szint: 600 m <i>Mátra</i>
Szept. 7-14.	Balkáni hétpróba	
Szervező: Vincze Gábor	Albánia túrahét. Magashegyi túrák az Elátkozott-hegységben (Prokletije) és egy hajóút: Thethi Nemzeti Park - Komani-tó - Valbonë Nemzeti Park	<i>Albán-Alpok</i>
Szept. 9. szombat	Kaptár-kőről-kőre	***
Túravezető: Józsa Gábor	Eger autóbusz-pályaudvar – Almagyar Érseki Szőlőbirtok – kaptárkövek – Eger autóbusz-pályaudvar	Táv: 16,0 km Szint: 270 m <i>Bükk</i>
Szept. 16. szombat	Függő-kő	***
Túravezető: Kaszás Józsefné	Mátraszőlős – Függő-kő – Garáb-nyereg – Nagy-kő – Négyfenyői menedékház – Rákóczi-kápolna – Mátraszőlős	Táv: 12,5 km Szint: 430 m <i>Cserhát</i>
Szept. 23. szombat	Szilvás-kői hasadék	***
Túravezető: Tolmácsi József	Zagyvaróna – Petik-láza-völgy – Szilvás-kő – Rónabánya – Salgóbánya – Zagyvaróna	Táv: 16,9 km Szint: 390 m <i>Medves-vidék</i>
Szept. 24. vasárnap	Béri bóklászás	***
Túravezető: Miheller Tibor	Bér, Virágospuszta – Andezit oszlopok – Piskő-hegy – Mulató – Virágospuszta	Táv: 12,0 km Szint: 300 m <i>Cserhát</i>
Szept.30. szombat	Dél-Mátra 2	
Túravezető: Pilinyi László	Az útvonal érinteni fogja gyöngyössolymosi kiindulóponttal és visszaérkezéssel a Dezsővárat, a Cserkő bányatavat, Lajosházát.	<i>Mátra</i>
Okt. 1. vasárnap	Újra a Börzsöny	***
Túravezető: Félegyházi Éva	Nagymaros – Templom-völgy – Szent Mihály-nyereg – Hegyes-tető – Büdös-tó – Köves-mező – Gubacsi-hálás – Nagymaros	Táv: 11 km Szint: 420 m <i>Börzsöny</i>

Okt. 5.	csütörtök	Nyugdíjas Világ Gyalogló Nap	
	Szervező: TSzSK		<i>Medves-vidék</i>
Okt. 8.	vasárnap	Karancs mögül, Medves alá	***
	Túravezető: Miheller Tibor	Karancsberény (Sportpálya) – Pálháza-völgy – Légrády vadászház – Sátorosi átjáró – Sátoros – Bikkret – Macskalyuki-bánya – kilátók – zöld határ – Somoskő	Táv: 14,0 km Szint: 460 m <i>Karancs-Medves vidéke</i>
Okt. 8.	vasárnap	Világ Gyalogló Nap	
	Szervező: TSzSK		<i>Medves-vidék</i>
Okt. 14.	szombat	Kéktúra napja	
Okt. 21-24.		Krasznahorka	
	Szervező: Mangó Éva	Adatok később...	
Okt. 25.	szerda	Nyugdíjas túra '23 ősz	***
	Túravezető: Vincze Gábor	Mátraháza – Veronika-rét – Alsó-Pince út – Sor-kő (Erdőrezervátum) – Gabi-halála – Pisztrángos-tó – Hurok-út – kitérő a Szállás-hegyre – Fiú-Marhád – Ilona-völgyi-vízesés – kitérő a Fekete-tóhoz - Szent István-csevicekút – Ilona-völgy – Parádfürdő	Táv: 18,5 km Szint: 280 m <i>Mátra</i>
Okt. 28.	szombat	Emléktúra	
		Adatok később...	<i>Medves-vidék</i>
Nov. 5.	vasárnap	Galagonyatúra	***
	Túravezető: Miheller Tibor	Vizslás-Újlak – Védett tölgy – Kökényes – Krakkópusztai temető – Krakkó-völgy – Bükk-völgy – Szúpatak – Szentkút	Táv: 11,4 km Szint: 385 m <i>Cserhát</i>
Nov. 11.	szombat	Kőbányáról kőbányára	***
	Túravezető: Noszky Zoltán	Salgótarján, Camping – Tatár-árok – Salgó pusztá – Salgóbánya – Kőbányák – Eresztvény	Táv: 10 km Szint: 480 m <i>Medves-vidék</i>
Nov. 19.	vasárnap	Új bor nyomában	***
	Túravezető: Józsa Gábor	Eger autóbusz-pályaudvar – várfal sétány – Szent Donát oszlop – Almagyar Érseki Szőlőbirtok – Szépasszony-völgy – Eger belváros	Táv: 12,5 km Szint: 200 m <i>Bükk</i>
Nov. 25.	szombat	Segítők kirándulása	
	Szervező: Mangó Éva	Jégtemplom Tarajkán	

Dec. 3. vasárnap	Mikulás túra	**
Túravezető: Félegyházi Éva	Salgótarján, Tóstrand – Kőbányai út – Kercseglapos – Csurgós – Gyurtyános – Salgótarján	Táv: 9,5 km Szint: 180 m <i>Karancs-vidék</i>
Dec. 10. vasárnap	Luca-napi túra	***
Túravezető: Félegyházi Éva	Salgótarján, Camping buszforduló – Tatár-árok – Boszorkány-kő – Salgó vára – Tatár-árok – Camping buszforduló	Táv: 10 km Szint: 400 m <i>Medves-vidék</i>
December 26. kedd	Karácsony a Karancson	***
Túravezető: Miheller Tibor	Salgótarján, Tóstrand – Kőbányai út – Karancs, Ruzsik-kilátó – Szent Margit-kápolna – Kőbányai út – Tóstrand	Táv: 10,0 km Szint: 490 m <i>Karancs-vidék</i>
Dec. 31. vasárnap	Szilveszter a Pécs-kőn	**
Túravezető: Miheller Tibor	Pécskő utca – Pécs-kő és vissza	Táv: 6,0 km Szint: 250 m <i>Medves-vidék</i>

Egyesületünknel lehetőség van nordic walking tanulására, túrázásra képzett oktatók vezetésével, külön egyeztetett időpontokban.

A túrák nehézsége:

- * Könnyebb túrák, kirándulások közeli célpontokhoz, kiépített útvonalon (például tanösvényen). Alig pár kilométer; néhány méteres a szintemelkedés.
- ** Ezek azok, amit egy átlagos túrázó könnyed túrának nevez, pár óra alatt teljesíthetőek. Szintemelkedés, nehezebb terepviszony is lehet már benne néhol.
- *** Kényelmes tempóban, sok megállással akár egy egész napos, könnyebb túrák. Kevesebb megállással akár 5 óra alatt is teljesíthetőek.
- **** Fárasztóbb, kevés megállással is egész napot kitöltő túrák, sokszor nehéz terepviszonyok közt. Egy edzettebb túrázónak könnyedén teljesíthető, de egy ritkán gyalogló számára már megerőltető.

Túravezetőink elérhetősége, amelyen túra ügyekben kereshető:

Félegyházi Éva	20/355-1674	Noszky Zoltán	70/941-9592
Józsa Gábor	30/410-2947	Dr. Pilinyi László	20/997-3301
Kaszás Józsefné	20/921-3726	Tolmácsi József	32/431-444; 20/487-7963
Miheller Tibor	20/973-4027	Vincze Gábor	20/424-9856

Az egyesület működése

Egyesületünk, a Zöld Út Természetjárók Egyesülete (ZÚTE) 1994. január 1. óta működik. Célunk a rendszeres természetjárás és ennek népszerűsítése; a rendszeres gyalogtúrázás lehetőségének biztosítása; környékünk turistaútvonalainak karbantartása; közösségi élet kibontakoztatása, építése, fenntartása; a lakosság szabadidősportjának segítése; természetjárással, környezetvédelemmel kapcsolatos ismeretterjesztés. Elsősorban a gyalogtúrázás, a teljesítménytúrázás, magashegyi túrázás szerepel programjainkban.

Tagsági díjaink 2023. évben:

- felnőtt és nyugdíjas 3000 Ft
- ifjúsági (tanuló) 1500 Ft

Tagdíjfizetésre minden év január hónapjában az egyesületi összejöveteleken van lehetőség, minden pénteken 16:00-tól 17:00-ig a József Attila Művelődési és Konferencia Központban (Salgótarján, Fő tér 5.)

Mit nyújtunk a tagsági díj ellenében? Először is sok-sok élményt, új barátokat, ami pénzben nem fejezhető ki. Másodsorban évenként megjelenő programfüzetet adunk tagjainknak, amelyből mindenki kedvére csemegézhet a különböző nehézségű túrák között. A tagok részt vehetnek a programokon, a ZÚTE taggyűlésén, az egyesületi összejöveteleken, részesülhetnek az egyesület által nyújtott kedvezményekben.

Mit várunk el a tagtársainktól? Aktív részvételt az egyesület céljainak megvalósításában, alapszabályunk betartását, a vezetőség határozatainak végrehajtását, a ZÚTE vagyon megóvását, sportszerű és természetbarát viselkedést.

Az egyesület meghirdetett rendezvényei nyitottak, azokon bárki részt vehet, nemcsak az egyesület tagjai. A részvétel lehetősége ingyenes.

Szívesen várunk magunk közé mindenkit, aki csatlakozni szeretne hozzánk. Az egyesületünk tagja lehet bárki, aki az alapszabályunkat elfogadja és a tagsági díjat megfizeti. A tagfelvételtől a vezetőség dönt.

Kedves leendő túratársunk: amennyiben kellőképpen megfontoltad a döntésedet és elfogadod a ZÚTE tagsággal járó kötelezettségeket, akkor találkozunk valamelyik egyesületi összejöveteleken!

A túrákkal kapcsolatos tudnivalók

A túrázás kortalan... Ha senkit sem sért, tegeződünk!

Az éves túratervben szereplő kiírások, az útvonalon kívül más információt is tartalmaznak. Kérjük, hogy a túrákra történő jelentkezés előtt ezeket az adatokat is vegyétek figyelembe!

A **táv:** a túra tervezett hossza km-ben. Pl.: 24 km Salgótarjánból Szentkútra a „Zarándok úton” eljutni.

A **szint:** a felfelé irányban megteendő összesített magasságot jelenti. Összehasonlításképpen: 100 m szint megfelel annak, mintha egy 25 emeletes ház legfelső emeletére kellene felgyalogolnotok! Közel 500 méter szintet kell leküzdeni, ha a Tóstrandtól a Karancs-kilátó tetejére akarunk feljutni!

A **találkozó helye és időpontja** a www.zute.hu honlapon, facebook oldalunkon, a Salgótarjáni Városi Televízióban, a Nógrád Megyei Hírlapban, a Szuperinfóban jelenik meg.

A **találkozás időpontjával** kapcsolatban megjegyezzük, hogy az indulási időtől vonatnál 15 perccel, autóbusznál 10 perccel, egyéb esetben 5 perccel korábban érkezettek be.

A túra esetleges költségeit az egyesületi összejövedeleken, vagy az érintett túravezetőtől tudhatjátok meg, telefonon.

Általános tudnivalók:

A túrára az időjárásnak megfelelően, rétegesen öltözzetek, hogy a terepviszonyokhoz és a menetsebességhez igazodva könnyebben változtathassatok a ruházaton. Lehetőleg zárt lábbelit használjatok, javasoljuk a recézett talpú, legalább bokáig érő cipőt, bakancsot, esetleg a „serpa szandált”. Arra alkalmatlan öltözékben a túrán senki sem vehet részt! Enni- és innivalóról mindenki magának gondoskodjon. Meleg időben kerüljétek a gyorsan romló élelmiszereket. Ha gyógyszert szedtek, a használati utasítással együtt csomagoljátok be azt és tájékoztassátok róla a túravezetőt. A tériszonyotokat is időben jelezzétek. A túrához szükséges anyagokat (élelem, tartalék ruházat, gyógyszer, térkép stb.) hátizsákba, esetleg oldalzsákba pakoljátok, hogy mindkét kezetek szabad legyen. Fontos, hogy csak annyit csomagoljatok, amennyit el is bírtok!

Végezetül még két tanács: csak azokra a túrákra jelentkezzetek, amelyek fizikai teherbírástoknak és egészségi állapototoknak megfelelnek.

Ha a túrán nem kívántok végiggyalogolni, időben tájékoztassátok a vezetőt. A túravezető a kiírt útvonalról csak indokolt esetben tér el, tehát más irányú program miatt rövidítést ne kérjétek, hanem egy útba eső lakott helyen szakítsátok meg a túrát, a korábbi hazautazás érdekében.

Ha segíteni akarjátok a természetjárást a személyi jövedelemadótok 1%-ával, és azt rajtunk keresztül óhajtjátok megtenni, figyelmetekbe ajánljuk egyesületünk **18630705-1-12** adószámát. Előre is köszönjük a segítséget!

A túrák változtatásának jogát fenntartjuk, azokon mindenki saját felelősségére vehet részt.

Minden kirándulni, túrázni vágyót szeretettel hívunk és várunk!

Külön köszönet jár támogatóinknak:



Novohrad-Nógrád Geopark



**Salgótarján Megyei Jogú Város
Önkormányzata**

**József Attila Művelődési és Konferencia
Központ**



valamint a hirdetéseink megjelenítéséért:

**a Nógrád Megyei Hírlapnak
a Salgótarjáni Superinfónak
a Salgótarjáni Városi Televízióknak**

**a Rádió 1-nek
és a www.3100.hu honlapnak**

Egyesületünk tagja a **Magyar Természetjáró Szövetségnek**.

Péntekenként 16:00–17:00 között vagyunk megtalálhatók
a József Attila Művelődési és Konferencia Központban, Salgótarján, Fő tér 5.

Honlapunk címe: www.zute.hu

Facebook: www.facebook.com/ZoldUtTE

Postacímünk: 3100 Salgótarján, Rákóczi út 36.

Email: info@zute.hu; zoldutte@gmail.com

