

BringásVándor

TÁBOR



ÖRSÉG

KERÉKPÁROS VÁNDORTÁBOR

2024

KEDVES BRINGÁSVÁNDOR!

Köszöntünk a „nyugati végeken”: az Őrség és a Vendvidék patakjai, tavai, dombjai mentén kanyargó, Szlovéniába is átmenő, 215 kilométeres út kalandjai előtt.

Ha ezeket a sorokat olvasod, már jó helyen jársz. De igazán jó csak akkor lesz, amikor meg is éled ezt a helyet. A csendet, a végtelen erdők fáinak halk suhogását, az erdei utak porában megtörő napfény játékát, a hús tavak élményét, az Őrség aranyát. Ha belekóstolsz az ételeinkbe, és belenézel az itt élők szemébe. Ha rácsodálkozol arra, hogy a határ nem elválaszt, hanem összeköt. Ha mindebben meglátod magadat. Engedd közel magadhoz ezeket az érzéseket, fedezd fel azt a vidéket és benne önmagadat!

A hat nap kalandja Szentgotthárdról Szlovénián át indul Őriszentpéterre. Másnap bejárjuk az Őrség rejtett zugait, ősi templomait. Aztán még egy kis kalandozás az Őrségben, és eljutunk a Vadása-tóhoz. A következő napon az Őrség keleti titkait fedezzük fel a végtelen erdei utakon. Majd újabb erdőkkel és látványosságokkal tarkított útvonalon, egy nagy kör végén újra Szentgotthárdra térünk vissza. Ha még tart a kedv, és van erő a lábunkban, akkor irány akár Ausztria is, hogy az se maradjon ki a hazautazás előtt.

A túra során megmártózhatsz völgybéli tavak hűsítő vizeiben. Bicajozhatsz a végtelen, érintetlen erdőkben. Este pedig, ne felejts el felnézni a millió csillaggal teli égboltra sem. De ha a kedved úgy tartja, a táborokba érkező másik csoport tagjaival is beszélgethettek reggelig.

Szeretettel várunk, és mindent megteszünk, hogy életed egyik legjobb bringás élményével térj haza az Őrségi Kerékpáros Vándortáborból!

FONTOS ADATOK

<input type="radio"/>	TÚRÁZÓ NEVE:	_____
<input type="radio"/>	_____	_____
<input type="radio"/>	VÉSZ ESETÉN ÉRTESÍTENDŐ SZEMÉLY NEVE ÉS ELÉRHETŐSÉGE:	_____
<input type="radio"/>	_____	_____
<input type="radio"/>	_____	_____
<input type="radio"/>	TÚRAKÍSÉRŐ NEVE ÉS ELÉRHETŐSÉGEI:	_____
<input type="radio"/>	_____	_____
<input type="radio"/>	_____	_____
<input type="radio"/>	ÉTELALLERGIÁD, GYÓGYSZERALLERGIÁD, EGYÉB FONTOS ORVOSI INFORMÁCIÓK:	_____
<input type="radio"/>	_____	_____
<input type="radio"/>	_____	_____

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 húzd 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!



Pipáld ki, ahol jártál a túra során, tedd fel a bakancslistádra, ami kimaradt!



A sorszámozott látniivalókat megtalálod a kiadvány közepén lévő teljes túratérképen.

1. NAP

1. Csákányi László Filmszínház (Szentgotthárd)

Százéves múltra visszatekintő mozi.

2. Hársas-tó

Fürdőhely és horgásparadicsom, az Őrségi Nemzeti Park része. Északi oldaláról körülbelül 1 kilométer hosszú tanösvény indul, mely a tó és környékének élővilágát, illetve a vidék építészeti értékeit mutatja be. Hűsítő vizében jólesik csobbanni egyet tekerés után, természetesen csak a kijelölt helyen!

3. Pável Ágoston Múzeum (Szentgotthárd)

A költő, nyelvész, etnográfus, múzeumigazgató-helyettesnek állít emléket, aki a gyűjteménygyarapítás és a kutatás fellendítése érdekében megalakította a Vasvármegyei Múzeumok Barátainak Egyesületét (1933), majd elindította és haláláig szerkesztette a Vasi Szemle című tudományos és helytörténeti folyóiratot

2. NAP

4. Határőr Emlékhely (Apátistvánfalva)

Laktanyamúzeum, ahol nemcsak betekinthetsz a határőrök mindennapjaiba, de felpróbálhatod az egyenruhákat, és kézbe veheted a fegyvereket.

5. Kétvölgyi kilátó

A Katalin-hegyen álló építményről lenyűgöző panoráma nyílik. Szép időben három ország hegyeit (Szlovénia, Ausztria, Magyarország) is szemügyre veheted.

3. NAP

6. Kerka-patak

A Kerka-patak, később folyó Szlovéniában, a Vendvidéki-dombságban ered, Bajánsenye térségében lép be Magyarország területére, és Muraszemenye térségében ömlik a Murába.

7. Szentgyörgyvölgyi református templom

Mennyezetét kék színű festett kazetták díszítik.

8. Szentháromság-templom (Velemér)

Árpád-kori, freskókkal díszített templom, a „fények templomának” is nevezik.

4. NAP

9. Tökmagolaj készítés - az Őrség aranya (Őrimagyarósd)

A tökmagolaj különleges fűszerolaj, amely rendkívül sok jótékony hatással bír. A barnás színű, selymes, intenzív aromájú olaj levesek, mártások, szószok ízesítője, de házi kenyérré, pirítóásra kenve, zöltségekkel, sajtokkal is remek előétel. A népi gyógyászatban már régóta ismert, napjainkban pedig a kozmetikai ipar és a gyógyszeripar is alkalmazza.

10. Vadása-tó (Hegyhátszentjakab)

A tiszta vizű tóban fürdeni és horgászni is élvezet. A tavat körbe sétálva pedig felfedezhetitek, miről is kapta a nevét a tó.

5. NAP

11. Szőcei tőzegmohás láprét és Lápok Háza

Az Őrségi Nemzeti Park egyik legjelentősebb és leghíresebb fokozottan védett része a szőcei láprét és patak völgy. A Szőce-patak és az azt kísérő rétek, kaszálók különleges természeti értéke az évszázados hagyományos paraszti gazdálkodásnak (kaszálásra alapozott szarvasmarhatartás) köszönhetően maradt fenn.

12. Himfai parkerdő (Felsőmarác)

A Felsőmarác határában található Himfai Parkerdő története egészen az 1970-es évekig nyúlik vissza. A parkerdő a tölgy és bükk mellett olyan ritkaságnak számító örökzöldeknek is otthont ad, mint például a mocsárciprus. Területén négy erdei pihenő, sportrét, erdei tanösvény, madármegfigyelő, túrakerékpáros és nordic walking nyomvonal található, és a 12 hektáros Himfai Környezetvédelmi-tó.

6. NAP

13. Őrségi Népi Műemlékegyüttes (Szalafő-Pityerszer)

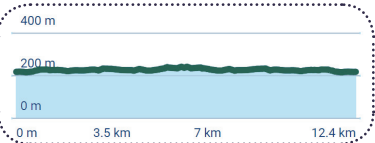
A skanzenban bepillantást nyerhetsz az őrségiek hagyományos életmódjába, és megismerheted kulturális örökségüket.

+





Táv: 12 km
 Szint: 30 m
 Nehézség: ■■■



Tudtad?

Kik azok a vendek?

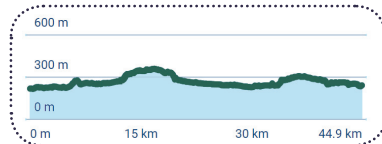
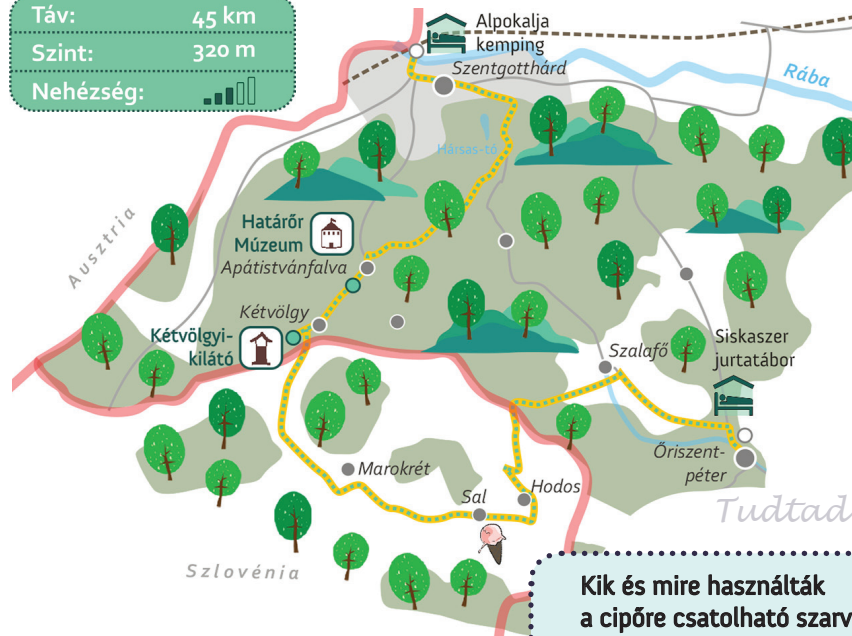
Az Őrséggel határos Vendvidéken, azaz Vas megye déli részén, a Rába folyótól délre fekvő területen élő magyar szlovének. A történelmi Vendvidék Mura-vidéket is magába foglalta, amely a trianoni békeszerződés óta Szlovénia része. Szlovén Rábavidéknek is hívják.

Hársas-tó

Fürdőhely és horgászparadicsom, az Őrségi Nemzeti Park része. Északi oldaláról körülbelül 1 kilométer hosszú tanösvény indul, mely a tó és környékének élővilágát, illetve a vidék építészeti értékeit mutatja be. Hűsítő vizében jólesik csobbanni egyet tekerés után, természetesen csak a kijelölt helyen!



Táv: 45 km
 Szint: 320 m
 Nehézség: ■■■■



Tudtad?

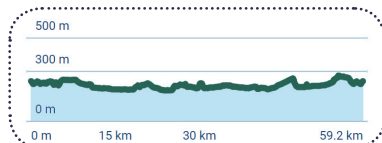
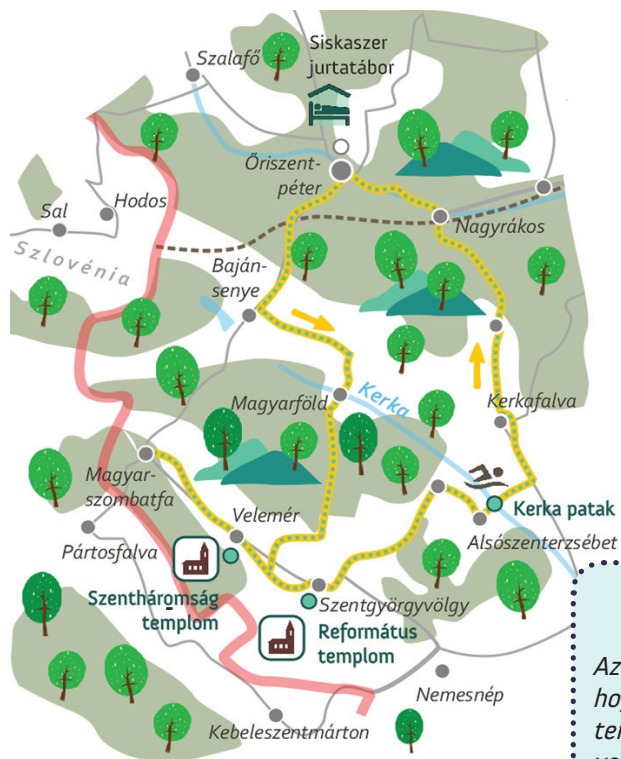
Kik és mire használták a cipőre csatolható szarvaslábat?

Engedély nélküli átkelők ezzel a trükkel akartak a magyar-osztrák határon hamis nyomokat hagyni megtévesztés céljából. A határőrök lefülelték őket, így a „mókás” és meglepő tárgy most a Határőr Emlékhely kiállításon látható, Apátistvánfalván.

Kétvölgyi kilátó

A Vendvidék közepén, Kétvölgyön épült kilátó lenyűgöző panorámát nyújt a szórványvidéket megcsodáló látogató számára. A falu magaslatán, a Katalin-hegyen (Katinberg) álló építmény három ország felé kínál remek kilátást.





Táv: 59 km
Szint: 360 m
Nehézség: [Bar chart showing difficulty level]

Tudtad?

Hogy alakult ki a fazekasság?

Az őrségi emberek korán felismerték, hogy a föld, amin élnek mezőgazdasági termelésre kevésbé alkalmas, de "sütve" jó portéka lehet. Így alakult ki a fazekasság, amely termékei jó csere- alapot biztosítottak a jó minőségű búzához.

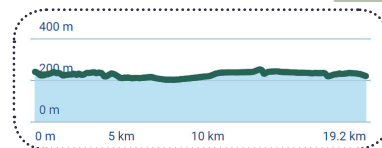
Veleméri Szentháromság-templom



Az ország sok szempontból legkülönlegesebb temploma, mely Velemér község déli végében, a Papréten áll. Feltehetőleg az Árpád-kor elején Szent István rendelte el az imahely vagy elődje megépítését. Freskóit az 1300-as években készítették. Az épületet úgy tájolták, hogy Szentháromság vasárnapján a kelő nap első sugara a szentély boltozatán található Szentháromság-jelképre essen – ezért „a fények templomának” is nevezik.



Táv: 19 km
Szint: 100 m
Nehézség: [Bar chart showing difficulty level]



Tudtad?

Miről kapta a nevét a Vadása-tó??

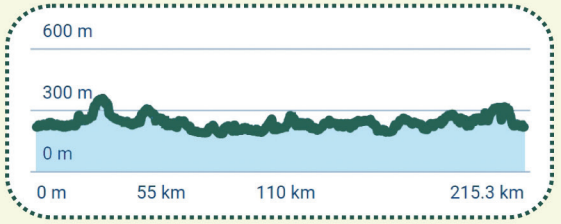
A tó elnevezése onnan ered, hogy a környéken sok róka élt, lyukakat ástak a patak mentén. Így lett a patak neve vad-ásta, vad által ásva, vagyis Vadása.

Vadása-tó

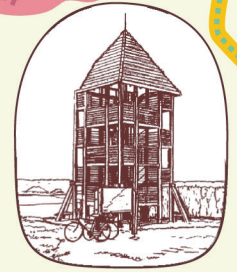
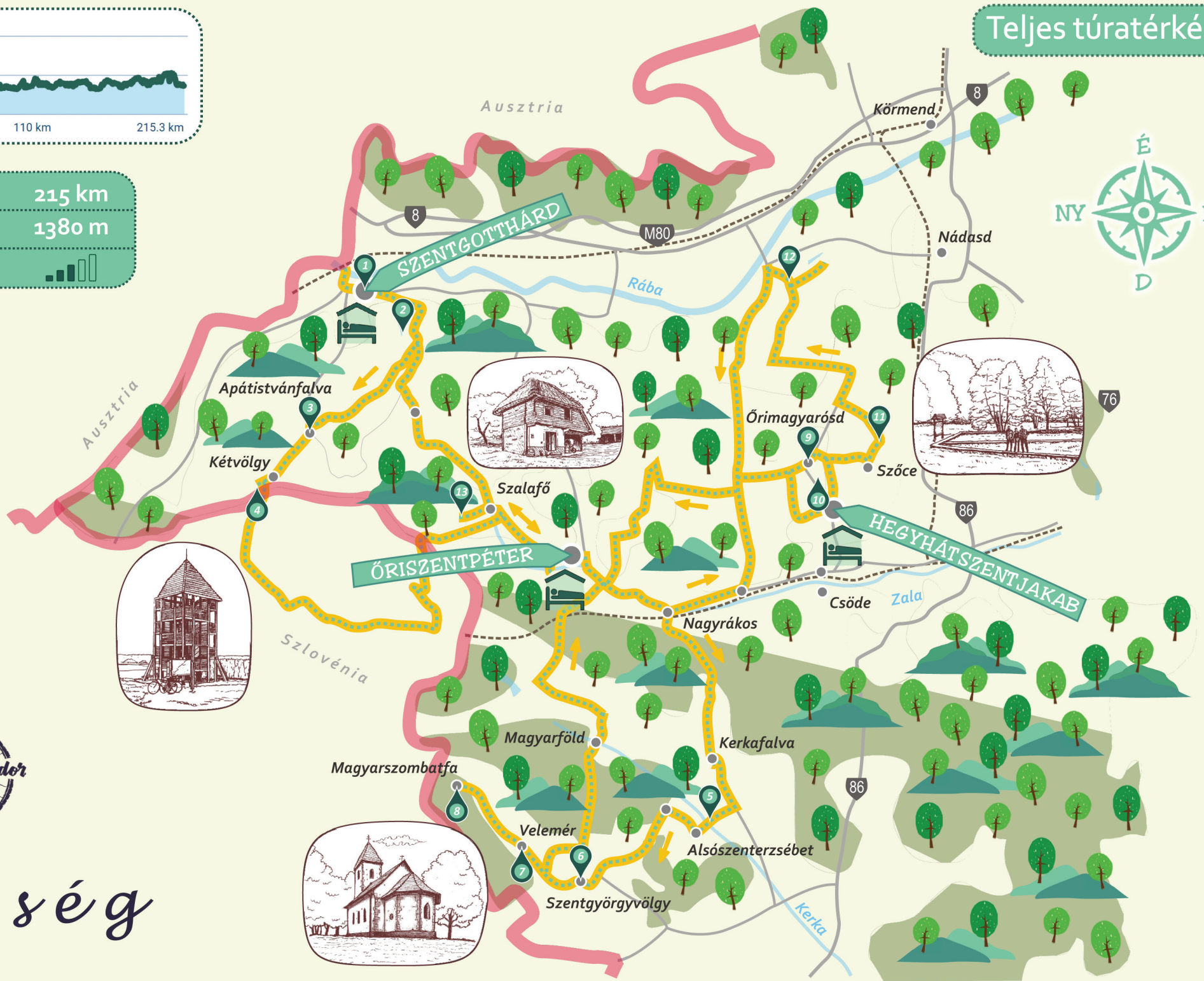
A Vadása völgyben, a Vadása patak vízének felhasználásával 1968-ban kezdték kiépíteni a Vadása-tavat. Tiszta vizét 12 forrás táplálja. A 200 méter széles, 350 méter hosszú tó a nyári hónapokban a kirándulók kedvelt helye. A Vadása-tó két tóból áll. A kisebb vízfelületű, újabb tó vadregényes, sűrű erdő közepén fekszik, vízből tuskók állnak ki.



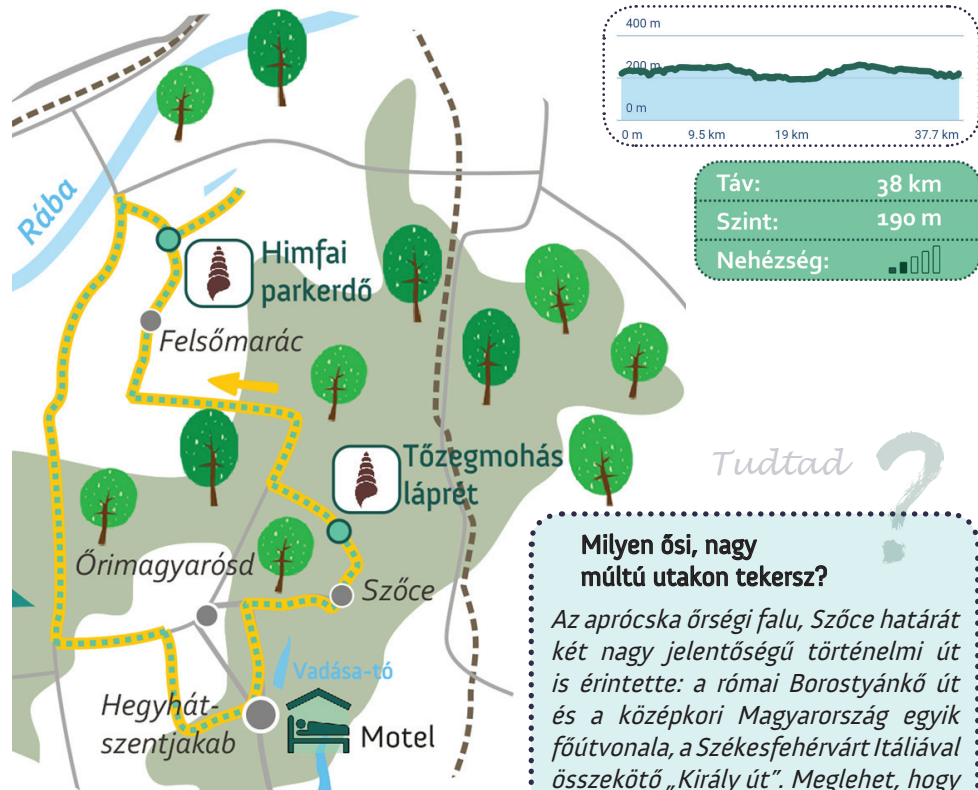
Teljes túratérkép



Táv: 215 km
Szint: 1380 m
Nehézség:



Órség



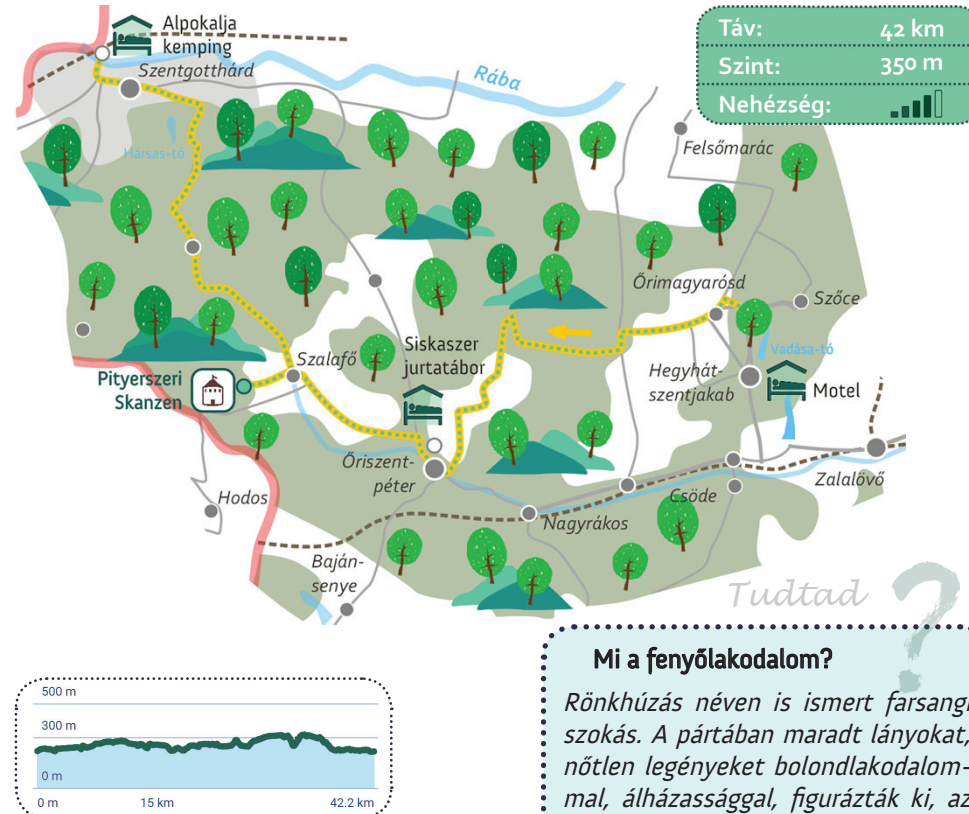
Tudtad ?

Milyen ősi, nagy múltú utakon tekersz?

Az aprócska őrségi falu, Szőce határát két nagy jelentőségű történelmi út is érintette: a római Borostyánkő út és a középkori Magyarország egyik főútvonala, a Székesfehérvárt Itáliával összekötő „Király út”. Meglehet, hogy IV. Béla ezen az úton menekült a dalmát tengerpartra a tatárok elől.

A tőzegmoha

A Szőce-patak és a rétek, kaszálók különleges természeti értékűek, hiszen az utolsó jégkorszakhoz köthető növényfajok a kaszálásra alapozott szarvasmarhatartásnak köszönhetően maradtak fenn. Ezen a területen mintegy tíz ritka tőzegmohafaj él. 14 hektár a legértékesebb rész, amelyet több kisebb, láncszerűen egymásba kapcsolódó terület alkot a völgy alján. Legjelentősebb rajta a tőzegmohás láp: sok tőzegmoha faj, tőzegeper, vidrafű, tavasszal virágzó biborszínű orchidea, keserűfű, húsevő kereklevelű harmatfű.



Tudtad ?

Mi a fenyőlakodalom?

Rönkhúzás néven is ismert farsangi szokás. A pártában maradt lányokat, nőtlen legényeket bolondlakodalommal, álházassággal, figurázták ki, az „ifjú párt” „szégyenrönkre” ültetve húzták végig a falun.

Szalafő-Pityerszer

Az egykori őrállók a dombok tetején, erdei irtásokon alakították ki lakó- és gazdasági épületeikből álló házcsoportjaikat, a szereket, melyek az Őrség jellegzetes településeit alkotják. Szalafő hét szerből áll, faluképi szempontból védett község, az Őrség talán legtöbb népi értékét őrző helye. A több száz éves múltra visszatekintő településszerkezet megővésére és az őrségiek hagyományos életmódjának, valamint kulturális örökségének bemutatására hozták létre Pityerszeren az Őrségi Népi Műemlék-együttest.



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

Nézzük azokat az elsősegélyt igénylő eseteket és a megoldásukat, amikkel a leggyakrabban találkozhatasz a túra során:



Rovarcspítés: A hidegvizes borogatás és patikai készítmények (pl. Fenistol) jót tesznek a kipirosodott bőrnek.



Kullancs: Súlyos betegségeket terjeszthet, ezért esténként nézd át a tested a szálláson, és ha találsz magadon kullancsot, fordulj a túravezetőhöz, hogy minél hamarabb szakszerűen, csipesszel 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 felejt 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 szédüléssel, émelygős tüneteket pedig gyorsabban enyhítheted.



Felületi sérülések: A bőr felületi horzsolásai a leggyakoribb sérülések túrázás során. Folyóvizet 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 erdőben, 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



TETSZET A TÁBOR? Jelentkezz a többi Bringás Vándortáborra is!

Vagy vegyél részt osztályoddal az 1-3 napos kerékpáros osztálykirándulások  valamelyikén!



Választható osztálykirándulások:

- | | | | | | |
|---------------|------------|-------------------|---------------|-------------------|----------------------|
| 1. Gyenesdiás | 3. Csákvár | 5. Balassagyarmat | 7. Mezőkövesd | 9. Bükkszentlélek | 11. Békéscsaba |
| 2. Szigetvár | 4. Gárdony | 6. Terény | 8. Tiszafüred | 10. Edelény | 12. Sepsiszentgyörgy |

A BRINGÁS ÚTITÁRS.

Töltsd le a kerékpáros-barát appot!



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 úttest jobb oldalán, egymás mögött közlekedhetünk.

- ⊖ Az úttest 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 jobbkez-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 **jobbkez-szabály** érvényes: azaz az útkereszteződésben a járművel (kerékpárral) elsőbbséget kell adni a jobbról érkező minden járműnek.

Figyelem!

A kerékpáros átvezetések (azaz: kerékpárút és úttest 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!



Helló Bringás, ismerj meg minket!

hello
BRINGÁS

Te is imádottnak kerékpárodra pattansz, amikor csak tudsz? Hajts a biztonságra és a kedvezményre!

A hello Bringás **baleset-, felelősség- és vagyonsz biztosításokat** online, egyszerűen megkérheted, és a **MKTSZ5 kuponkóddal* 5% kedvezményt** is kaphatsz. A hello Bringás kerékpár és roller biztosítás részleteivel várunk a **hello.hu** weboldalon.

*Az MKTSZ5 kuponkóddal 5% kedvezmény érvényesíthető **2024.05.29-től 2024.12.31-ig** a hello Bringás biztosítások díjából a **hello.hu** oldalon, vagy a **hello4U** applikációban. Az MKTSZ5 kuponkód az állandó kedvezményekkel együtt igénybe vehető, de más kuponkóddal nem vonható össze.

<https://hello.hu>

IMPRESSZUM

Kiadja: Magyar Kerékpáros Turisztikai Szövetség, 2024
Grafika, tördelés: Kiss Gábor
Fotók: MAKETUSZ archívuma, Bécser Vera, Kiss Gábor

Vándorolj, fotózz és nyerj!

Örökítsd meg élményeidet fényképekkel a Vándortábor program (Erdei, Vízi, Zarándok vagy Bringás Vándortábor, illetve VándorViadal program) során, és jelentkezz pályázatunkra!

A pályaművet beküldők között értékes nyereményeket sorsolunk ki!

A legjobb fényképek alkotói *egy napot tölthetnek el Zsila Sándor fotóművésszel* Máté Bence, világhírű fotós egyik épített, fotós-lesében, ahol testközelből készíthetnek felvételeket a vadon élő madarakról, állatokról.

A díjazottak között további értékes programokat, tárgyi ajándékokat oszt ki a zsűri.

A pályázatokat folyamatosan várjuk

2024. június 15-től 2024. szeptember 30-ig, a részletekért keresd fel a vandortabor.hu/fotopalyazat-2024 oldalt!



Hogy érezted magad?
Oszd meg velünk
véleményed!

www.bringasvandor.hu

www.maketusz.hu



A Vándortábor Program támogatója az Aktív Magyarország.