

BringásVándor

TÁBOR



SZÉKELYFÖLD
KERÉKPÁROS VÁNDORTÁBOR
2024

KEDVES BRINGÁSVÁNDOR!

Köszöntünk a székelykapuk, a székely viccek, a barna medvék, a pityóka, valamint Kőrösi Csoma Sándor és számos neves történelmi személy hazájában, a mesebeli tájakkal megáldott székelyföldi vándortáborunk mintegy 300 kilométernyi kalandja előtt!

Erdély legnagyobb magyar többségű városából, Sepsiszentgyörgyről rajtolunk, hogy aztán megcsodálhassuk a régió páratlan természeti kincseit. Áthaladva a Rétyi Nyír természetvédelmi területen találkozhatunk őzekkel, szarvasokkal, a futóhomokos részeken pedig gazdag növényvilág látványa tárul elénk: tavirózsa, homoktövis, rovarevő aldrovanda és a tenyéryi fehér virágait egész nyáron nyitogató fehér tündérrózsa.

Az orrunkat befogjuk a kovásznai mofettáknál, a szánk pedig tátva marad a Vargyaszoros barlangokat rejtő karsztvidékén. Csíkszentsimonban megkóstoljuk a székely pityókából készült Csíki Csipszet, 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 emlékezetes helyszínein, meglátogatjuk a nagyajtai unitárius vártemplomot. A vadles a Vadas-tetőn folytatódik, kulacsainkat pedig borvízforrásoknál töltögetjük.

Az útvonal Sepsiszentgyörgytől Sugásfürdőn, Kézdivásárhelyen, Csíkszentsimonon, Csíkszeredán, Baróton át vezet majd. Kisforgalmú aszfaltozott és helyenként kalandos erdei utakon fogunk tekerni, gyönyörű dimbes-dombos tájakon, a különleges természeti és épített örökséget megtekintve.


Reméljük, élvezni fogod a dombokon-völgyeken átívelő bringázást!




FONTOS ADATOK

TÚRÁZÓ NEVE: _____

VÉSZ ESETÉN ÉRTESÍTENDŐ SZEMÉLY NEVE ÉS ELÉRHETŐSÉGE: _____

 TÚRAKÍSÉRŐ NEVE ÉS ELÉRHETŐSÉGE: _____

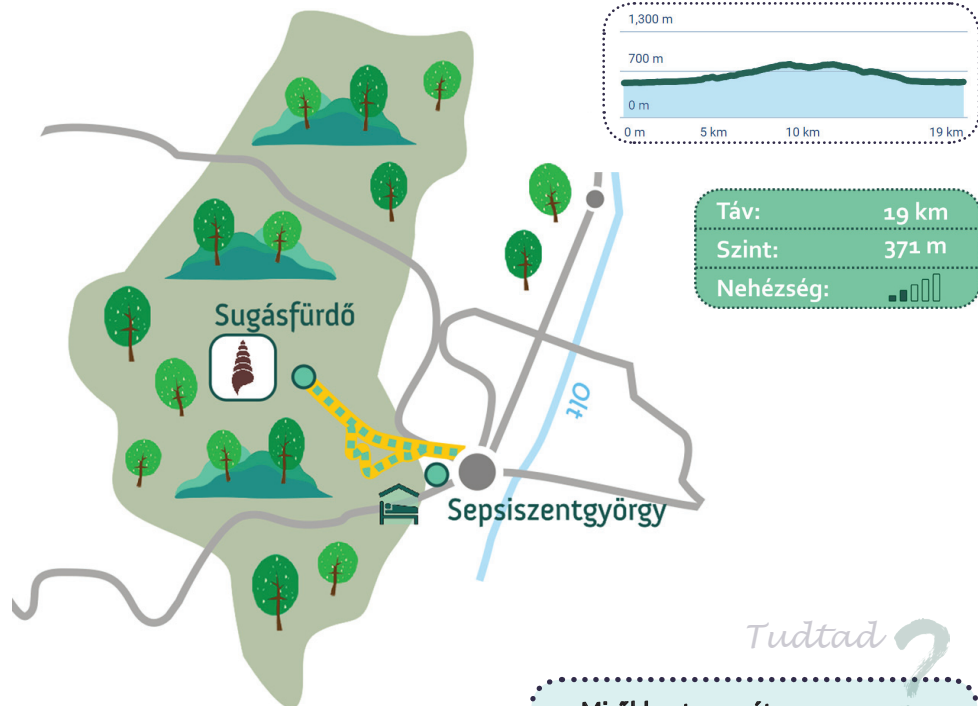
 ÉTELALLERGIÁD, GYÓGYSZERALLERGIÁD, EGYÉB FONTOS ORVOSI INFORMÁCIÓK: _____

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 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!





Tudtad?

Miről kapta nevét Sugásfürdő?

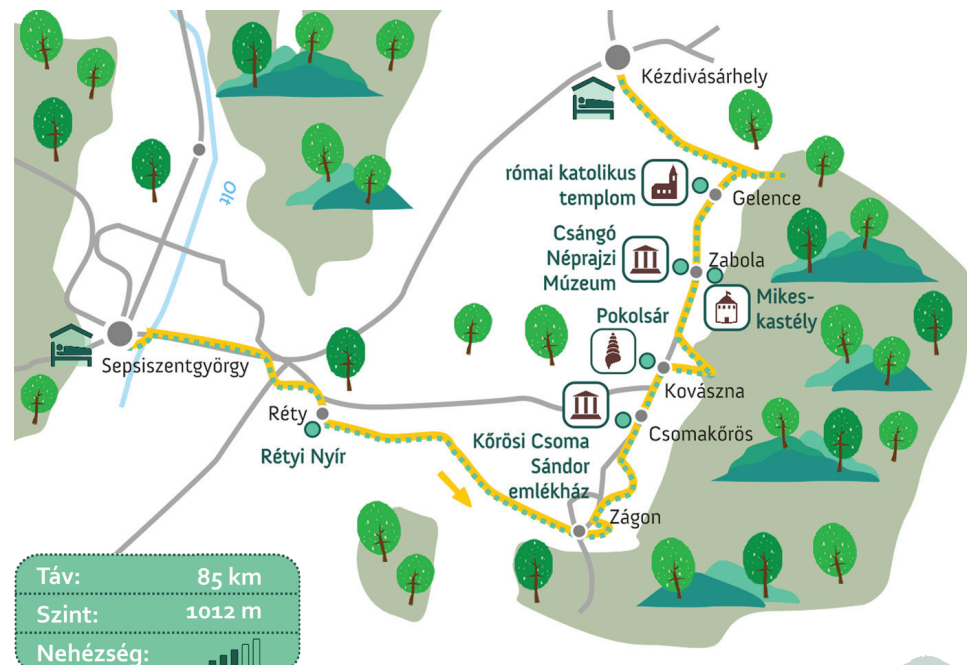
A település, mely ma Sepsiszentgyörgy része, a bükkerdők sűgő-susogó hangjáról lett elnevezve.

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 is van. A román és magyar nyelven is zajló közoktatáson túl több egyetem is működtet kihegyezett 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?

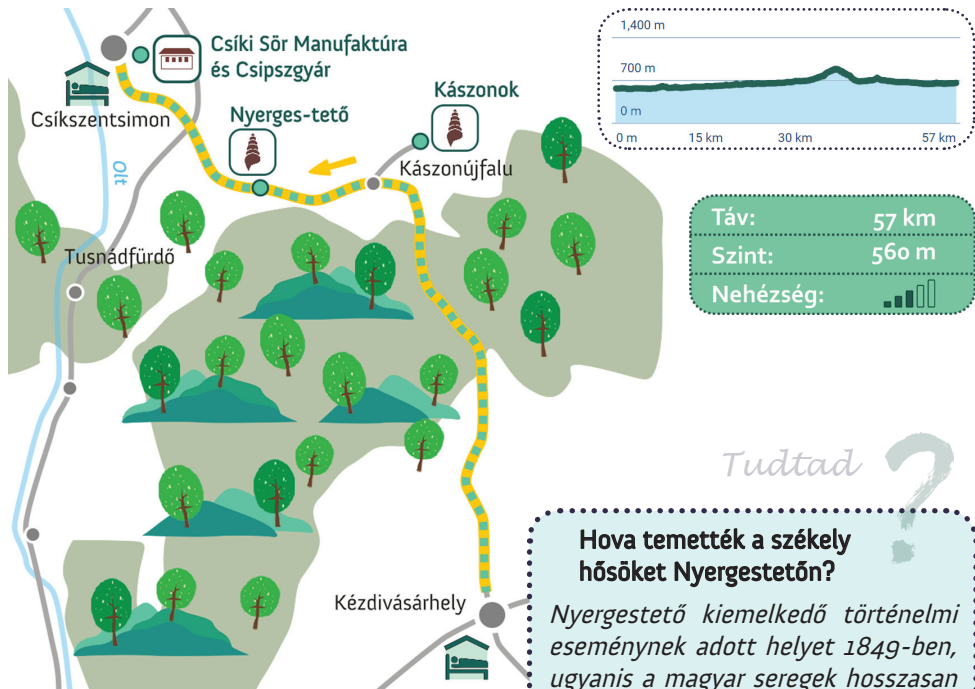
A mofetta olyan szén-dioxidos gázkitörés, amely vulkáni utótevékenységekhez köthető. Ma gyógyászatban, wellnesskezelésekben használják.

Pokolsár

Kovászna egyik fő szimbóluma, a belvárosban található meleg iszapvulkán. Iszapját kezdetben fürdőkúrára használták, de köszvényre és idegi panaszokra ma is sikerrel alkalmazzák.

A szén-dioxidos és kén-dioxidos kitörések – melyek állandóan mozgásban tartják a káliumos, vasas vizet – többnyire a téli időszakban következnek be. Míg korábban több száz szekényi homokkal és kövel próbálták elfojtani, ma dróthálóval letakart medencébe zárták a Pokolsarat.





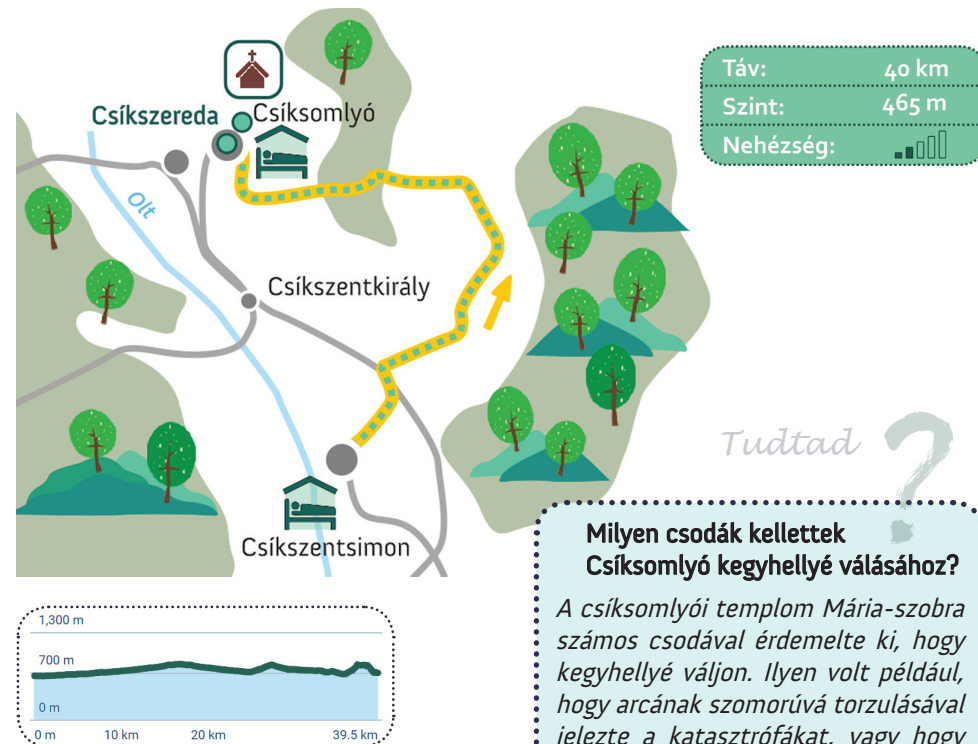
Tudtad ?

Hova temették a székely hőseket Nyergestetőn?

Nyergestető kiemelkedő történelmi eseménynek adott helyet 1849-ben, ugyanis a magyar seregek hosszasan sikerrel tartották itt fel az osztrák csapatokat. A csata székely áldozataira emlékezve épült felegyőmegsír magába rejtő, 5,4 méter magas emlékmű a helyszínen.

Kászoni-medence

A Csíki-havasok 1100-1200 méter magas csúcsai között megbúvó eróziós völgymedence – melyet a Kászon-patak keresztez – öt kis falut rejt magában. Az itteniek főként mezőgazdasági tevékenységekből élnek. A Kászonok kincse az ásványvíz, melyet régebb óta palackoznak, azonban a források mentésére és felújítására leginkább csak a rendszerváltás után lett lehetőség. Ismertebb márkák a Veresszéki, a Salutaris, a Répáti és a Fehérkő ásványvizek. A Kicsi Romlásmező Natura 2000-es természetvédelmi területen olyan védett növényfajok élnek, amelyek Európa számos más területén rég kihaltak. Ilyenek például a boldogasszony papucs, a tőzegáfonya és a kék csatavirág.



Tudtad ?

Milyen csodák kellettek Csíksomlyó kegyhellyé válásához?

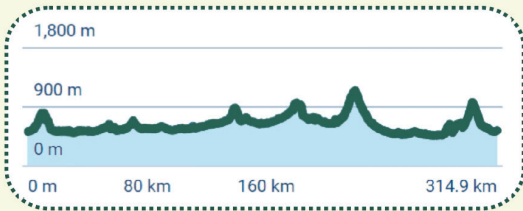
A csíksomlyói templom Mária-szobra számos csodával érdemelte ki, hogy kegyhellyé váljon. Ilyen volt például, hogy arcának szomorúvá torzulásával jelezte a katasztrófákat, vagy hogy a tatárok nem tudták azt elszállítani, mert olyan súlyossá vált, hogy nyolc pár ökor sem bírta elhúzni a szekéren.

Csíksomlyó

A Csíkszeredához tartozó Csíksomlyó legismertebb eseménye a minden évben pünkösdkor megtartott búcsú. Ez tulajdonképpen a székelyek középkorra visszanyúló fogadalmi zárandoklata, amely napjainkra az összmagyar-ság legjelentősebb katolikus eseményévé nőtte ki magát.

2003-ban itt mutatták be először Erdélyben az *István, a király* rock-operát, mintegy 350 ezer néző előtt. Az erről készült felvétel azóta is legendás.



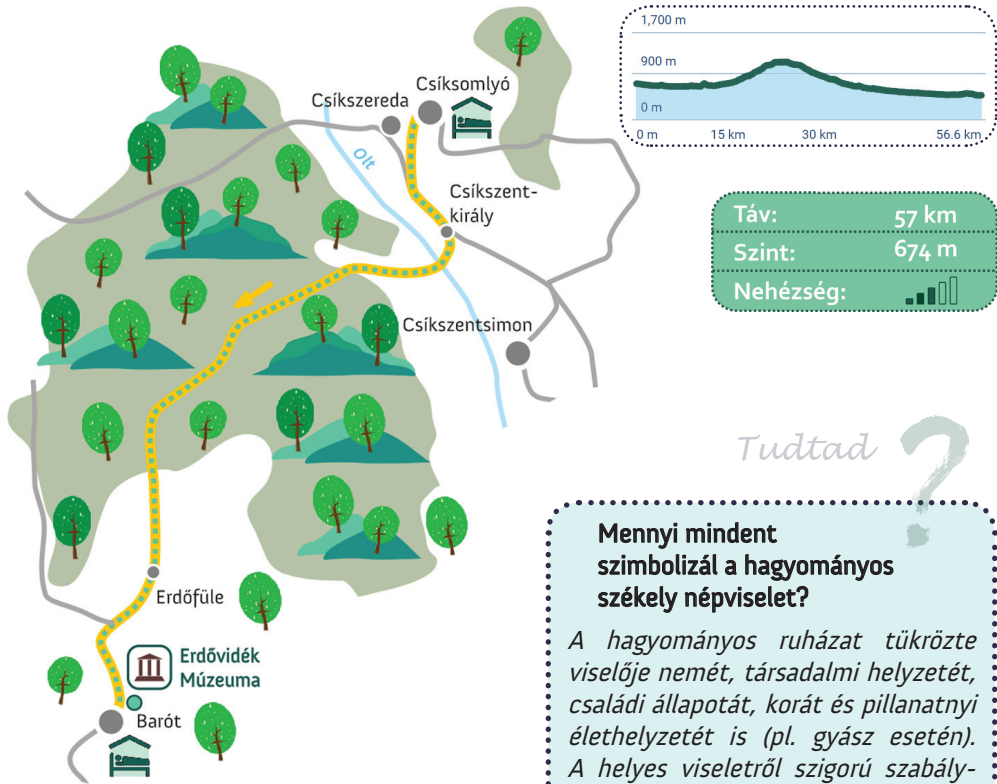


Táv: 314 km
Szint: 3762 m
Nehézség:

Teljes túratérkép



Székelyföld



Tudtad ?

Mennyi mindent szimbolizál a hagyományos székely népviselet?

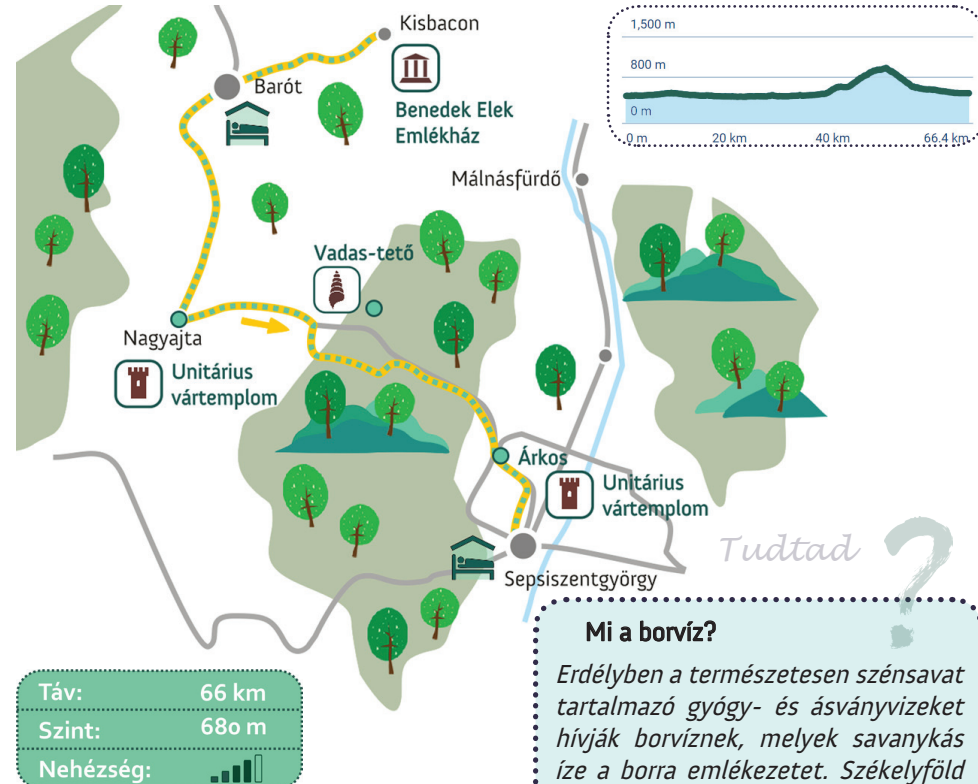
A hagyományos ruházat tükrözte viselője nemét, társadalmi helyzetét, családi állapotát, korát és pillanatnyi élethelyzetét is (pl. gyász esetén). A helyes viseletről szigorú szabályrendszer gondoskodott, melynek betartását az egész közösség felügyelte.

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.



Tudtad ?

Mi a borvíz?

Erdélyben a természetesen szénsavat tartalmazó gyógy- és ásványvizeket hívják borvíznek, melyek savanykás íze a borra emlékeztet. Székelyföld egy igazi borvíz-nagyhatalom, hiszen mindegy 2000 borvíz forrása is van.

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.



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. 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 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 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 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 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 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



TETSZETT 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 imádottd kerékpárodra pattansz, amikor csak tudsz? Hajts a biztonságra és a kedveményre!

A hello Bringás **baleset-, felelősség- és vagyonsbiztosításokat** online, egyszerűen megkötheted, 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

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.