



BringásVándor
TÁBOR



**PANNONHALMA - SZIGETKÖZ
KERÉKPÁROS VÁNDORTÁBOR**

2024

KEDVES BRINGÁSVÁNDOR!



Örömmel látunk Észak-nyugat Magyarország egyik legizgalmasabb, legszínesebb vidékén.

A túra elején felfedezzük Pannonhalma világörökségi helyszíneit, ahol bepillantást nyerhetünk Szent Márton történetébe, a bencések mindennapi életébe, a levendula termesztésbe. Majd a sokorói dombokat átszelve a Szigetköz rejtjelmeit, vadregényes tájait ismerhetjük meg. Fő közlekedési eszközünk a kerékpár, de az ötödik napon kipróbáljuk az evezést is. A kenukból egy egészen más táj tárul elénk, a Szigetköz új arcát ismerhetjük meg. A körtúra a folyók városában, Győrben ér véget, ahol az utolsó napon még számtalan látnivalót tekinthetünk meg, mielőtt hazaindulnánk.

Bringára fel!



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"/>	TÚRAKÍSÉRŐ NEVE ÉS ELÉRHETŐSÉGE:	_____
<input type="radio"/>		_____
<input type="radio"/>	ÉTELALLERGIÁD, GYÓGYSZERALLERGIÁD, EGYÉB FONTOS ORVOSI INFORMÁCIÓK:	_____
<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 túrad 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. N A P

- 1. **Püspökerdő (Győr)** A Püspökerdő Győr belterületén elhelyezkedő kb. 250 hektáros ártéri erdő, melyet a Mosoni-Duna oszt két részre.
- 2. **Aranypart II. (Győr)** Az Aranypart II. (Győr) szabadstrand a holtág partján fekszik. A tiszta, rendezett partszakaszon mosdó, öltöző, játszótér, közelben futó- és sportpálya várja a strandolni, mozogni vágyókat.
- 3. **Székelykapu (Győrzámoly)** A Szent László Római Katolikus templom kertjében található Székelyszentkirálytól kapott csodálatosan megművelt, faragott Székelykapu.

2. N A P

- 4. **Nyúli pincesor/szurdik** A falu felett húzódó szurdokvölgyben kialakult függőleges falakba borospincéket vájtak. A mediterrán hangulatú pincesor érdemes esti kivilágításban is megnézni.
- 5. **Lila-hegyi kilátó (Nyúl)** A Sokorói-halomvidék nyúlványainak egyik legmagasabb pontja, a Lila-hegy (312 m), ahonnan csodálatos kilátás tárul eléd a Kisalföldi-síkságra.
- 6. **Arborétum és gyógynövénykert/illatmúzeum (Pannonhalma)** A Pannonhalmi Tájvédelmi Körzet részét képező védett területen ma több száz fa- és cserjefaj található, s ezek egy része különleges, az országban csak kevés helyen előforduló faj és fajta. Az illatmúzeumban a növények feldolgozásának lehetőségeit is megismerhetik a látogatók.
- 7. **Boldog Mór-kilátó (Pannonhalma)** A Főapátságot körülvevő parkerdőben található 20 m magas kilátóról megcsodálhatjuk a Sokorói-dombság hullámzó dombjait és völgyeit, Pannonhalma város szépségeit és tiszta időben még a Bakony északi vonulata is kirajzolódik.
- 8. **Lombkorona tanösvény (Pannonhalma)** A kilátót az apátsággal egy sétaút köti össze, ahol a tanösvényen sok érdekességet tanulhatunk Pannonhalmáról. A fák lombkoronája fölül kinyúló kilátóról pedig élvezhetjük a táj szépségeit.

3. N A P

- 9. **Sólymos Szilveszterkilátó (Ravasz)** Az erdészet feletti dombon, a Szent Villebald templom szomszédságában található a bencés szerzetesről elnevezett fa szerkezetű kilátó.
- 10. **Atombunker (Tényő)** Légvédelmi óvóhely, amelyben polgári védelmi kiállítást rendeztek be.
- 11. **Szent Cirill és Szent Metód sárkápolna (Koroncó)** A helyiek által Sárkápólnának nevezett Haraszi kápolna falát sárral tapasztották fa keretre, vessző sövényre helyi gyerekekkel.

4. N A P

- 12. **Strand (Dunaszentpál)** Ha a sok tekerésben elfáradtál, akkor itt felfrissítheted magad a hűvös vízben és megpihenhetsz az árnyas fák alatt. A strandon büfé is található.
- 13. **Lipóti Pékség/Látogatóközpont** A klasszikus látogatóközponttól eltérően itt a Lipóti Pékség mindennapjaiban lehet betekintést nyerni. Az üveggaléria mögött a péksütemények útját lehet figyelemmel kísérni, a liszteszaktól egészen a tányérunkig.

4. N A P

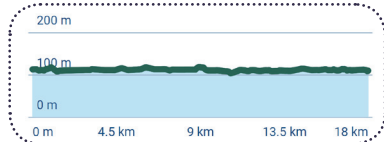
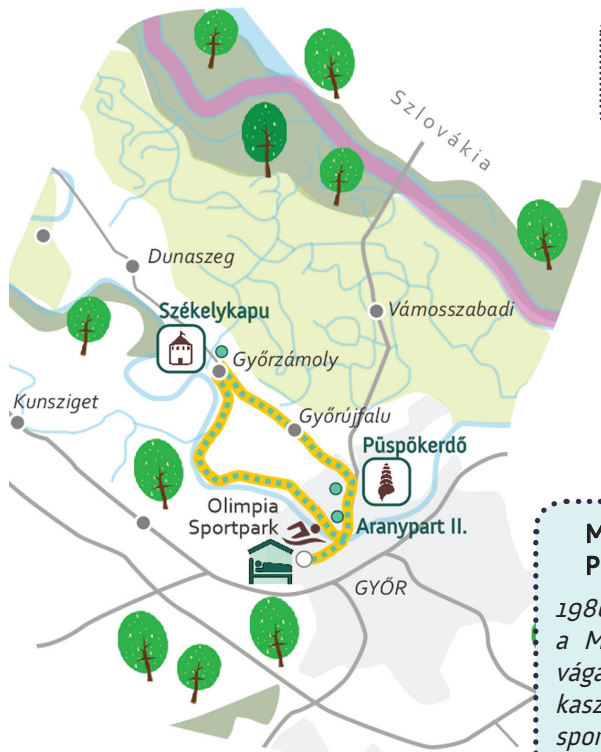
- 14. **Lipóti Morotva tavi kilátó** A kilátóból madártávlatból tekinthetünk a tájra. Sétánk során, szerencsés esetben részesei lehetünk, ahogy a vízyitók vezetői fiókáit. De találhatunk itt orchideát, édesvízi medúzát is.
- 15. **Gesztenyefasor (Lipót és Darnózseli között)** Darnózseli-Lipót közötti gesztenyefasor alatt áttekerni egy különleges, romantikus élmény. Ki ne hagyjátok!

5. N A P

- 16. **Apor Vilmos templom (Kímle-Novápuszta)** Építése helyi kezdeményezésre indult 2004-ben.
- 17. **Oromfalas lakóházak (Halászi)** Halászin két oromfalas barokk lakóház található, amelyek hűen őrzik meg a régmúlt emlékeit.
- 18. **Székelykapu (Halászi)** A kerékpárúton haladva áthaladsz a 2002-ben felállított Székelykapun.
- 19. **Szigetköz Élményközpont** Barkácsolás, műhelyfoglalkozás, csillagászat, táboroztatás, szakmai élményprogramok szervezése, interaktív kiállítások és még hosszan sorolhatnánk azokat a szolgáltatásokat, melyeket a Szigetközi Élményközpont kínál az ide látogató vendégeknek. A programokon keresztül bemutatják a Szigetköz ökológiai rendszerét.
- 20. **Zátonyi-strand (Dunasziget)** A Szigetköz egyik legszebb strandja. A strand megfelelő infrastruktúrával rendelkezik. Természeti értékei miatt közkedvelt úti cél. Található itt büfé, strandröplabda pálya, vízi eszközök.

6. N A P

- 21. **Denkpáli hallépcső** Magyarország első hallépcsője. Az Öreg-Duna és a Szigetközi ágrendszer közötti több méteres vízszint különbséget teszi leküzdhetővé a halak és egyéb élőlények számára.
- 22. **Dunai hajós emlékmű (Dunaremete)** Az egykori hajózikötő meglehetősen fontos állomás volt a dunai hajózásban, annak ellenére, hogy a település kis lélekszáma. A dunaremetei kikötő 1933-tól működött, majd a Duna 1992. évi elterelésével zárták be végleg. Helyén egy szépen kialakított emlékpark és táborozóhely várja a vendégeket.
- 23. **Ásványráró ágvégzárás/betonhajó** Alacsony vízállás esetén látható egy részlete a vasbetonból épült szállítóhajó roncsának, amely a II. világháború során látott el szállítási feladatokat, de léket kapott és megfeneklett.
- 24. **Morotva-tavi tanösvény (Dunaszeg)** Dunaszegre érve a Morotva-tavi tanösvényt csodálhatjuk meg, ami egykor a Mosoni-Duna kanyarulata volt.
- 25. **Dunaszegi pumpapálya** Ha menet közben meguntad a sík vidéket, akkor próbáld ki Dunaszegen az árnyas fák alatt a keményburkolatú hullámpályát!



Táv: 18 km
 Szint: 49 m
 Nehézség: [Progress bar]

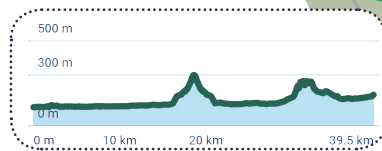
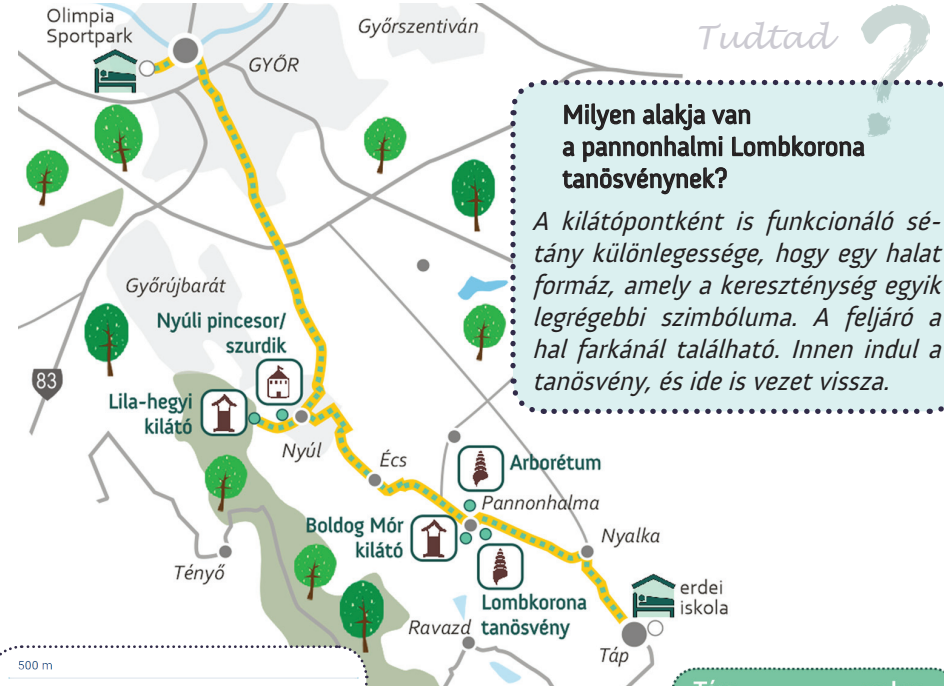
Mitől nyílegyenes Püspökerdőben a Mosoni-Duna?
 1980-84 között új mederbe terelték a Mosoni-Dunát a Püspökerdő át-
 vágásával, így alakult ki a folyószakasz ezen nyílegyenes része, az itt
 sportoló kajakosok, kenusok nagy öröme. A régi meder mementója a
 Mosoni-Duna holtág, melyet utatok során többször is érinteni fogtok.

Püspökerdő

A Püspökerdő kedvelt kirándulóhely, Győr egyik legnagyobb, összefüggő zöldterülete. Az itt található tanösvény természetes környezetben mutatja be az erdei életközösséget, a terület jellegzetes növényeit és tájékoztató táblákon az ott élő állatokat. A 9 kilométer hosszú sétaút mellett gondozott tisztások, tűzrakóhelyek, erdei tornapálya, valamint csúszdák, hinták, mászóókák várják az ide látogatókat.



Forrás: Google Earth



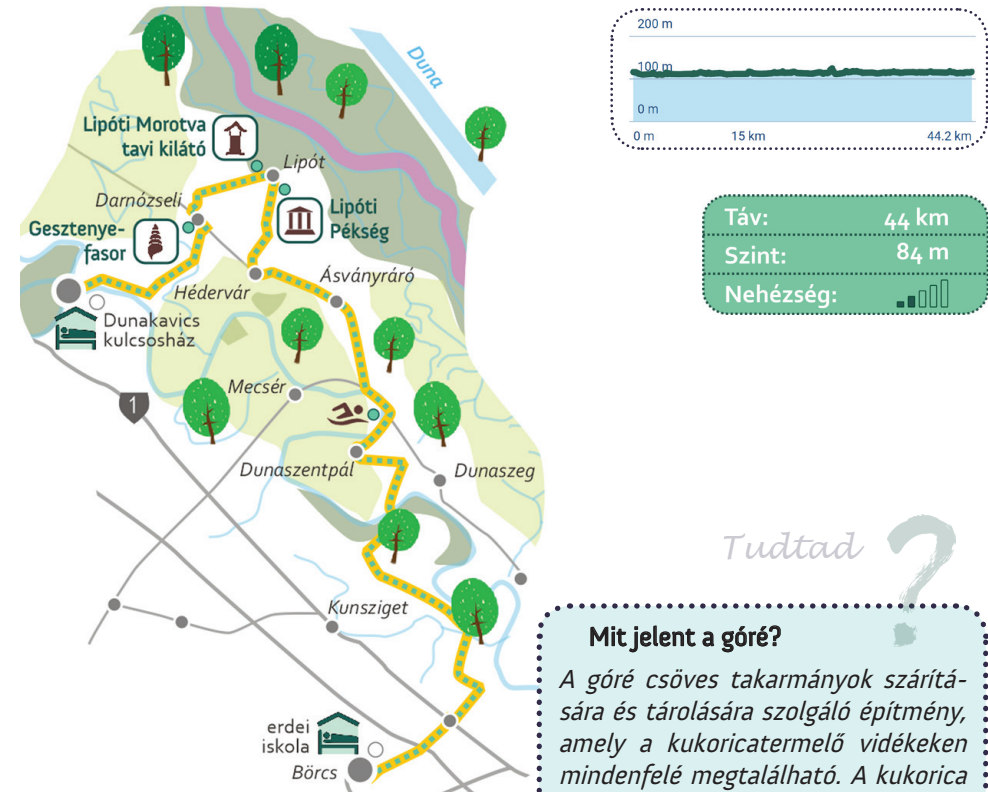
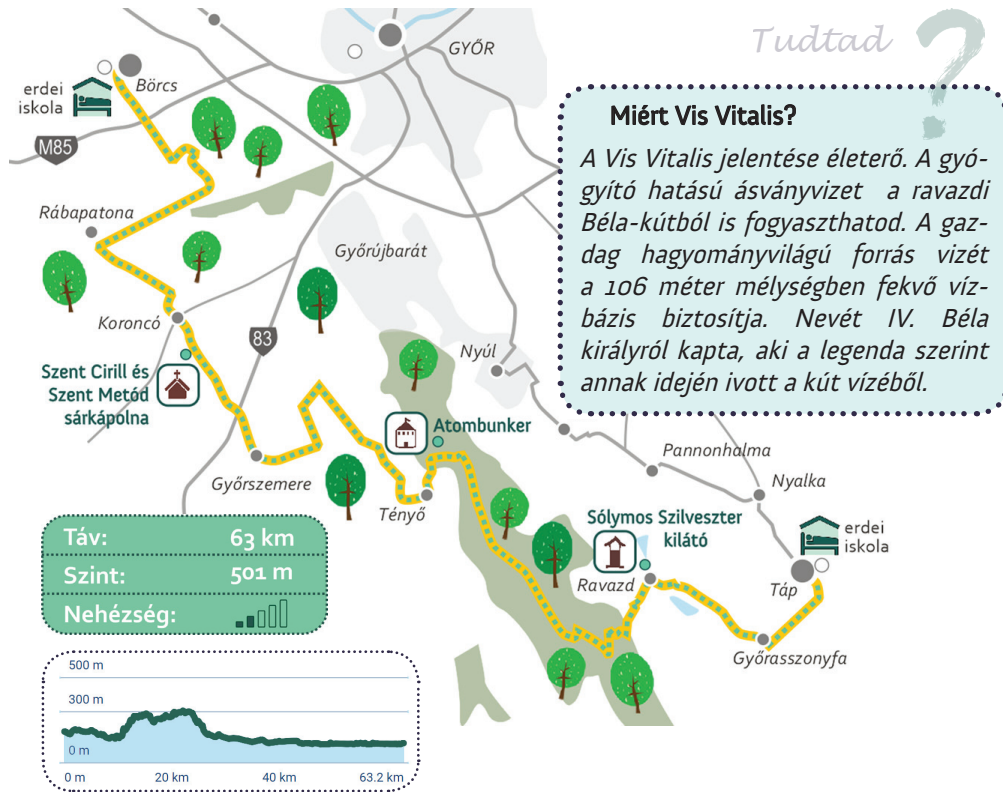
Táv: 40 km
 Szint: 231 m
 Nehézség: [Progress bar]

Milyen alakja van a pannonhalmi Lombkorona tanösvénynek?
 A kilátópontként is funkcionáló sé-tány különlegessége, hogy egy halat formáz, amely a kereszténység egyik legrégebbi szimbóluma. A feljáró a hal farkánál található. Innen indul a tanösvény, és ide is vezet vissza.

Pannonhalmi Főapátság

Pannonhalma monostora hegyre épült, amely a vallási hagyomány szerint az ég és a föld találkozási pontja. A Pannonhalmi Főapátság és természeti környezete 1996-tól a világörökség része. Az itt élő szerzetesközösség feladatkörei igen változatosak, melybe többek között turisztikai feladatok is tartoznak. Pannonhalma egy kiváló kirándulási célpont, hiszen egész évben kínál érdekes programokat. Lehetőség van Monostorlátogatásra akár tárlatvezetéssel is. Szép időben az apátság épületének meglátogatását követően kellemes sétával elérhető a Boldog Mór-kilátó, illetve a Lombkorona tanösvény, ahonnan csodás kilátás nyílik a környező Sokorói-dombságra.





Tényői Atombunker

1972-74 között építették 30 cm vastag betonacélból az óvóhelyet, azzal a céllal, hogy egy atomháború idején ide menekítsék a vármegyei vezetőket. 2021-től már nyitva áll a bunker a látogatók előtt, és betekintést nyerhetnek a történelem hidegháborús történelmébe.

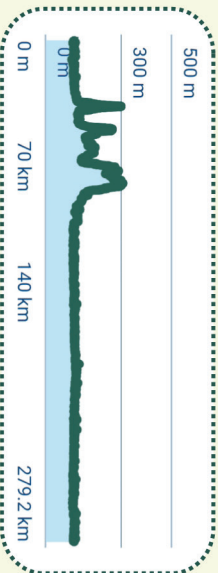
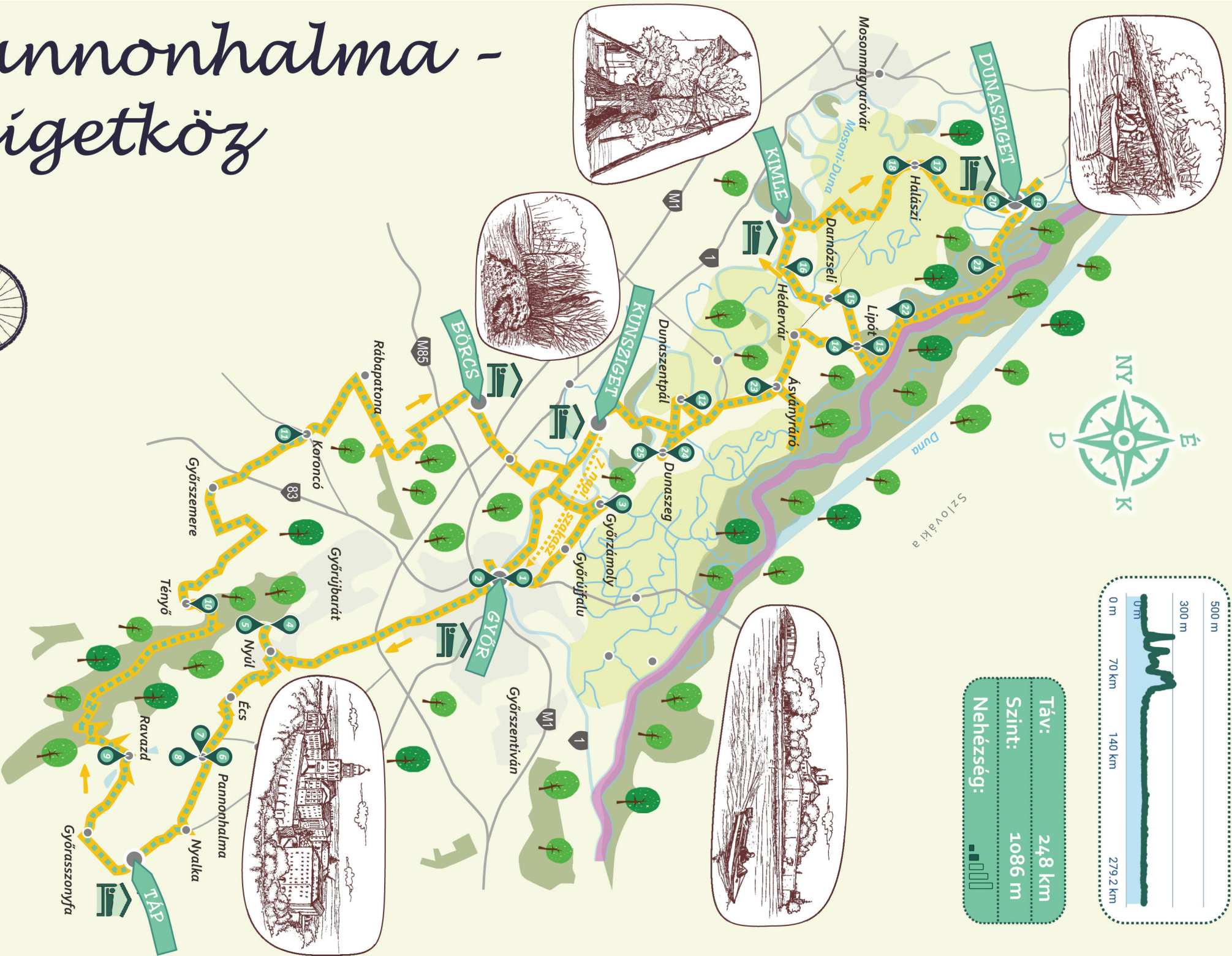


Hédervár

A hagyomány szerint a Hédervári kastély Győr, Pozsony és Moson vármegye találkozási pontján épült fel úgy, hogy három tornya más-más vármegye területére került. Ebből annyi igaz, hogy valamikor Győr és Pozsony vármegye határa Hédervárnál volt, de Moson vármegye sosem nyúlt odáig. Az udvar közepén egy kb. 300-350 éves platánfa áll. Héderváron található Magyarország legidősebb fája is, az Árpád-tölgy.

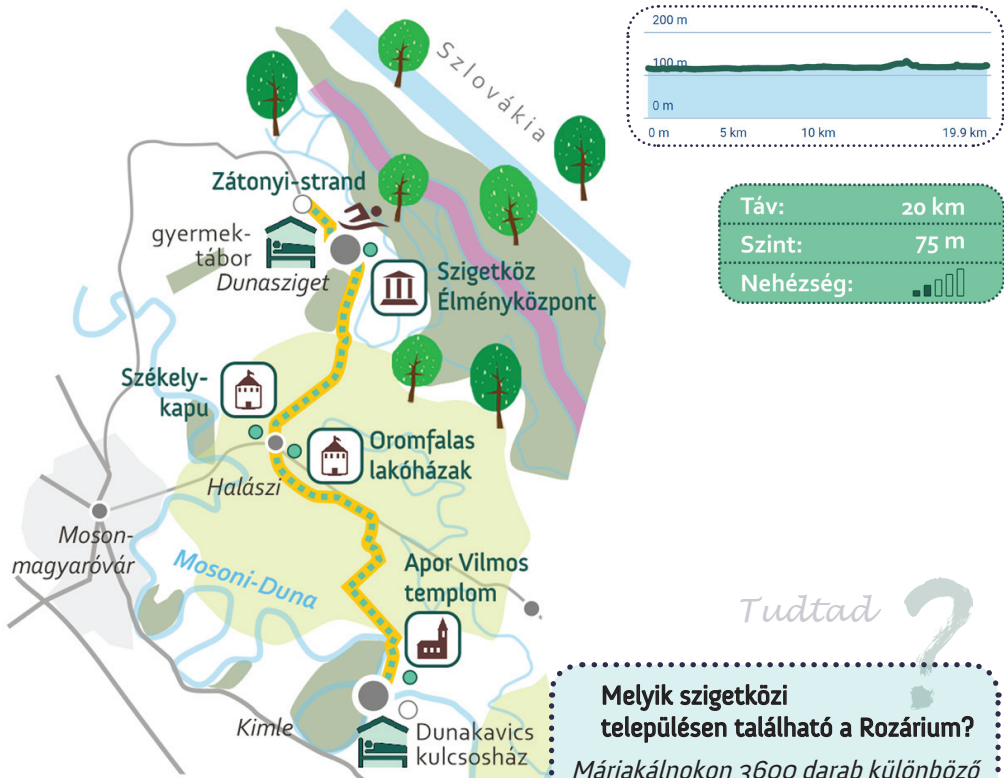


Pannonhalma - Szigetköz



Táv: 248 km
 Szint: 1086 m
 Nehézség:

Teljes túratérkép



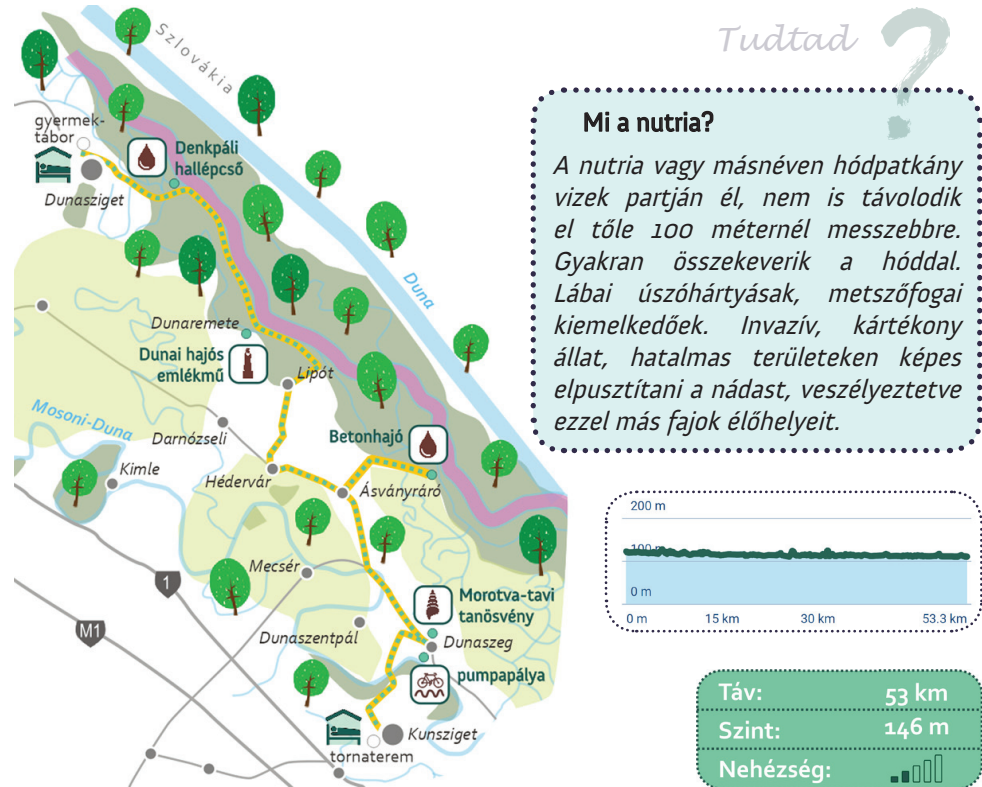
Tudtad ?

Melyik szigetközi településen található a Rozárium?

Máriakálnokon 3600 darab különböző rózsatő illatozik közel 8200 négyzetméteren. Igazán csodás látvány!

Szigetköz

A vízitúra során a kristálytisza vizű Gazfői-Dunán fogunk evezni, folyóágot szegélyező ligeterdő mentén. Barangolunk szűkös, faágakkal tarkított vadregényes vízen. Ha nagyon figyelünk, szürke gém, bakcsó vagy küszvágó csér kerülhet a szemünk elé – sőt, nem ritka a jégmadár sem. A Szigetköz igazi halparadicsom, ez a dunai halállomány egyik legfontosabb ivóhelye.



Tudtad ?

Mi a nutria?

A nutria vagy másnéven hódpatkány vizek partján él, nem is távolodik el tőle 100 méternél messzebb. Gyakran összekeverik a hóddal. Lábai úszóhártyások, metszőfogai kiemelkedőek. Invazív, kártékony állat, hatalmas területeken képes elpusztítani a nádat, veszélyeztetve ezzel más fajok élőhelyeit.

Mosoni-Duna

A Szigetköz Magyarország legnagyobb szigete, melynek területe 375 km². Déli határán kanyarog a Mosoni-Duna, északi részét pedig hálóként szövi át a Nagy- vagy Öreg-Duna ágrendszere. A helyiek szerint, ha eldobunk egy kavicsot, biztos vízbe pottyan. A Szlovákiában található Csallóközzel együtt ez Közép-Európa egyetlen szárazföldi folyami deltája. Változatos vizes, füves és erdei élőhelyei gazdag növény- és állatvilágot éltetnek, melyek vízen, két-keréken és gyalog egyaránt felfedezhetők.



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) 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 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



TETSZETT A TÁBOR? Jelentkezz a többi Bringás Vándortáborra is!

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



 Választható osztálykirándulások:

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

A BRINGÁS ÚTITÁRS.

Töltsd le a kerékpáros-barát appot!

Letölthető az App Store-ból  SZERZED MEG: Google Play 



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 útestet jobb oldalán, egymás mögött közlekedhetünk.

- ⊖ Az útestet 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 útestet kereszteződései) esetében általában jelzőtábla 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 imádott kerékpárodra pattansz, amikor csak tudsz? Hajts a biztonságra és a kedvedre!

A hello Bringás **baleset-, felelősség- és vagyonszolgáltatásokat** 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, Fűzfa Zoltán, Kiss Gábor

Vándorolj, fotózz és nyerd!

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.