



XV. NaHÁT

teljesítménytúra

2012. október 20-21.

HANGYA 15	NAHÁT 20	NAHÁT 35	NAHÁT 50	NAHÁT 90
				
DÉNES FERENC TISZTELETÉRE	DÖLLER ANTAL TISZTELETÉRE	SZONTÁGH MIKLÓS TISZTELETÉRE	RÓTH MÁRTON TISZTELETÉRE	TÉRY ÖDÖN TISZTELETÉRE



A TÚRA NÉVADÓIRÓL

Téry Ödön (Óbéba, 1856. júl. 4. – Bp., 1917. szept. 11.):

Orvos, a magyar turistamozgalom egyik alapítója és hosszú éveken át vezetője. A család eredeti neve német Rikker, 1862-ben magyarosították a nevüket Téyre. Téry Ödön Budapesten orvostudományi oklevelet szerzett 1879-ben. Kezdetben ösztöndíjas műtősebész, majd bányászorvos a Selmecbánya melletti Stefulton. 1884-elejién visszatért a fővárosba és a közegészségügyi igazgatásban helyezkedett el. Kiváló Tátra-járó, több Tátra-csúcs (Középorom, Fecske-torony, Jordán-csúcs) első megmászója. Menedékházakat is neveztek el róla. 1888-ban Thirring Gusztávval létrehozta a Magyarországi Kárpát Egyesület bp.-i osztályát – a későbbi Magyar Turista Egyesületet – és ennek hosszú időn át vezetője volt. Megindította és 21 éven át szerkesztette az egyesület képes folyóiratát, a Turisták Lapját. A turistamozgalom érdekében széleskörű, külföldre is kiterjedő kapcsolatokat létesített. A Dobogókő első menedékházát is ő hozta létre 1898-ban, itt található emlékműve.

Szontágh Miklós (Alsókubin, 1843. aug. 11. – Újtátrafüred, 1899. dec. 2.):

Orvos, balneológus, botanikus, a Magas-Tátra kutatója és népszerűsítője. Orvosi tanulmányait a bécsi egyetemen végezte 1868-ban. A Természettudományi Közöny növénytan rovátvezetője volt 1873-ig. Ekkor átvette a tátrafüredi vízgógyintézet vezetését, elsőként ismerte fel a Magas Tátra klimatikus gyógyhatását. 1876-ban megalapította Új-Tátrafüredet, amelynek fürdőorvos-vezetője lett. Új-Tátrafüredi szanatóriuma volt az első magyar tüdőgyógyintézet és az első magaslati gyógyintézet, amely télen is működött. 1876-tól balneológiai, klimatológiai és vízgógyászati kutatásokkal, valamint a Tátra hegyvidékének felkutatásával, leírásával és népszerűsítésével foglalkozott. 1883 – 1885-ben szerkesztette a Tátravidék c. hetilapot. Több Tátra-kalauzt és egy, a maga korában legteljesebb Tátra-monográfiát is kiadott. 1892-ben ő volt az első szíó a Tátrában. Megszervezte a túravezetőképzést, hegyi mentést és elsősegélynyújtást.

Döller Antal (Winniki, Galícia, 1832 – Késmárk, 1912. szept. 29.):

Katonatiszt, a tátrai idegenforgalom megalapítója. 1871-ben telepedett le Szepes vm.-ben; 1875-ben őrnagyi ranggal nyugdíjba vonult, még ebben az évben magyar állampolgárságot szerzett, megtanult magyarul. 1887-ben kapta nemesi címét és a "poprádvölgyi" előnevet. Részt vett a Magyarországi Kárpát-Egyesület megalakításában, Tátrai Múzeumot, könyvtárat és hét menedékházat létesített. Kiemelkedő szerepet játszott a Tátra idegenforgalmának fellendítésében, többek között az ő ötlete volt a Csorba-tó melletti turistalétesítmények létrehozása. A tátrai Döller-tó és a Döller-torony róla nyerte nevét. 1892-ben a közreműködésével alakult meg a Magyar Turista Egyesület Tátra Osztálya, melynek 1892-1901 között az alelnöke volt. A galíciái Tátraegylet (1875), az EKE (1883) tagja. Az MKE (1884) és az MTE Budapesti osztálya (1901) tiszteletbeli tagja. Az 1934-ben a pilisi Bölcső-hegyen épített kilátó is az ő nevét viselte, azonban azt a terület tulajdonosa 1936-ban elbontatta.

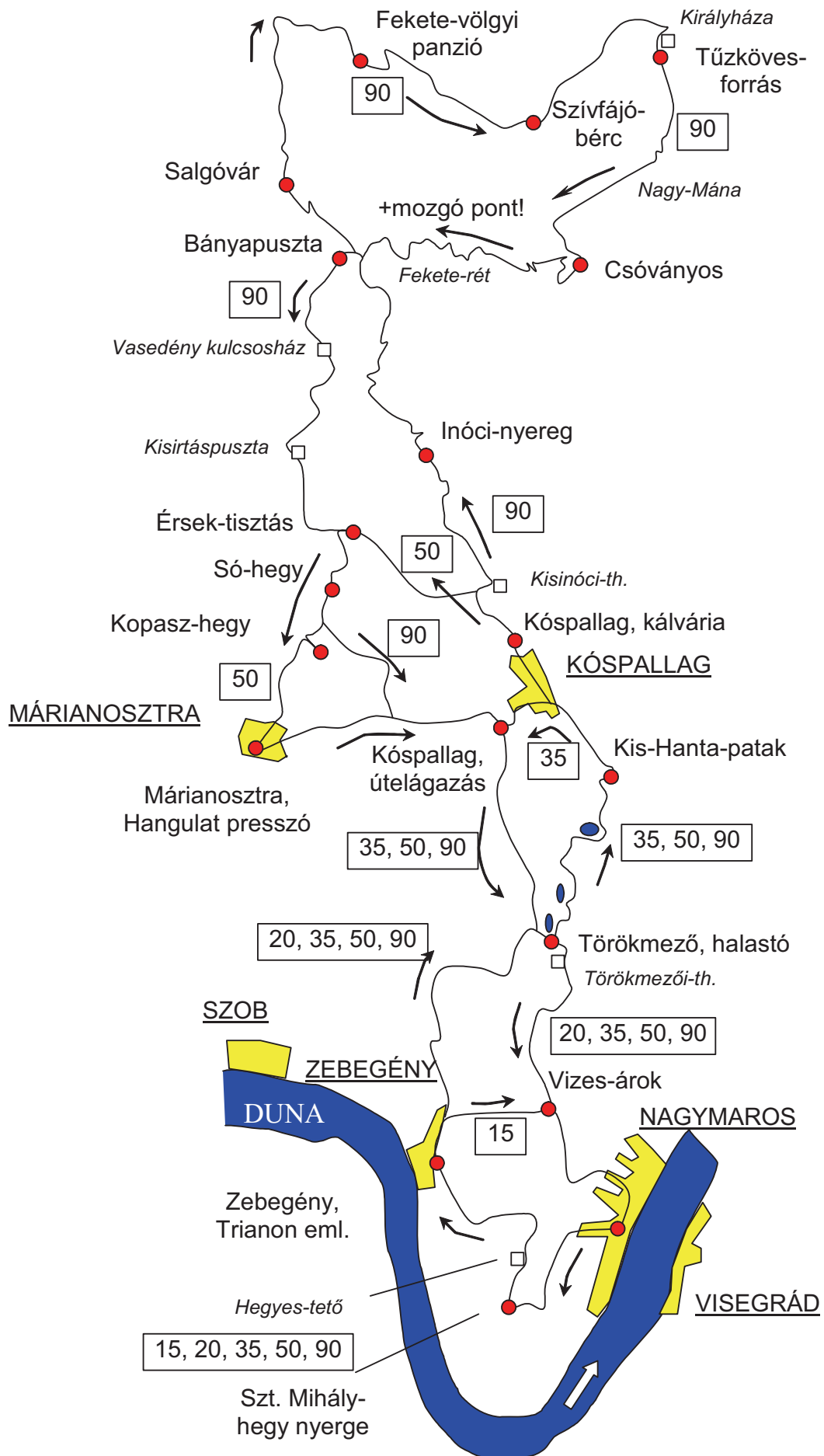
Dénes Ferenc (Újterebes, 1845. ápr. 2. – Lőcse, 1934. okt. 15.):

Hegymászó, turista, tátrai kalauzok szerzője, térképész, meteorológus, geológus, Tátra-kutató, gimnáziumi tanár. A lőcsei magyar gimnáziumban érettségizett 1864-ben. A bécsi egyetemen nyelvészeti tanulmányokat folytatott (1864-1869), Pesten pedig földrajztanári oklevelet szerzett (1869-1870). Kezdetben a fővárosban tanított, majd a Tátra közelsége miatt Lőcsét választotta, itt több mint négy évtizeden át volt gimnáziumi tanár. A Magas-Tátra alapos ismerője volt. Részt vett a Magyarországi Kárpát-Egyesület megalakításában 1873-ban, ahol a legkülönbözőbb tisztségeket töltötte be, míg az egyesület 50 éves fennállása alkalmából díszelnökké választották. Hegyivezetőket oktató, a Kárpát Múzeum gondnoka volt. 1922-ben Tátraszéplakra ment és a meteorológiai állomás vezetője lett. Tudományos alaposággal foglalkozott földtannal, glaciológiával, térképészettel, meteorológiával és botanikával. Sok külföldi tudóst kalauzolt a Magas-Tátrában. Elkészítette a Magas-Tátra természeti szépségeinek teljes feltáráshoz és ezek megközelítéséhez szükséges utak (48 darab, 222 km hosszú szakasz) és menedékházak tervét. Részt vett a Tátra térképezésében, útikalauzokat írt, ismeretterjesztő cikkei jelentek meg a korabeli lapokban.

Róth Márton (Késmárk, 1841. aug. 3. – Igló, 1917. febr. 25.):

Tanár, turista. 1868-ban a pesti egyetemen tanári oklevelet szerzett. Az iglói főgimnáziumban a szemléltető földrajz- és természetrajzoktatás úttörője volt. A Magas-Tátrában a menedékházépítkezések, útpályák és az útjelzések intézője volt. A Magas-Tátrában a Róth-csúcs, a Hernád-szoros környékén a Nagy-Szokol szurdoka viseli nevét. Fontos szerepet játszott a Szepesi Szeretetház megalakításában. 1875-től tagja volt a Magyarországi Kárpát Egyesület (MKE) vezetőségének, majd 1878-tól az MKE Évkönyve szerkesztőbizottságának, utóbbi tisztelet egészen haláláig betöltötte. Évekig volt az MKE Iglói osztályának alelnöke, feltárta és ismertette a Hernád áttörését. A poprádi Kárpát Múzeum munkatársaként is tevékenykedett, gazdagította annak leltárát, s szerkesztette a Kárpát Egyesület évkönyveit.

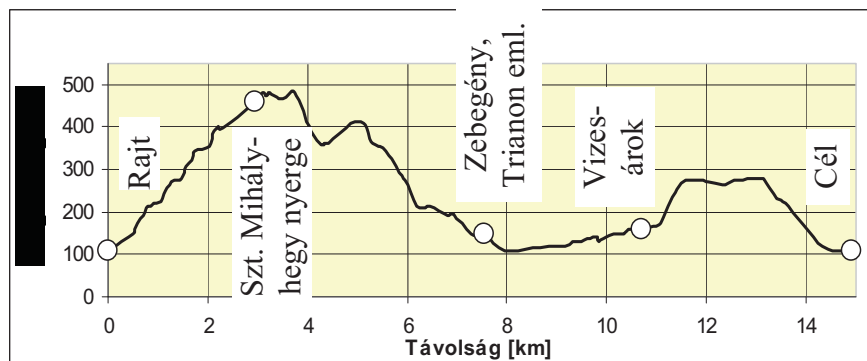
A TÚRA ÚTVONALA



A TÚRA HOSSZMETSZETE (15, 20, 35 km)

KÖZLEKEDÉS

HANGYA 15



BUSZ

Királyrétről Kismarosra (szombaton és vasárnap):

7.20, 9.50, 12.50, 15.40, 17.40, 18.40

Kóspallagról Kismarosra:

Szombaton: 4.40, 6.40, 8.20, 9.40, 12.40, 15.40, 17.40, 20.25

Vasárnap de.: 4.40, 7.40, 9.40, 12.40

Márianosztráról Szobra:

Szombaton du.: 11.30, 13.30, 15.30, 17.30, 18.30, 19.30

Vasárnap de.: 5.30, 7.30, 8.30, 11.30

Nagybörzsönyből Szobra:

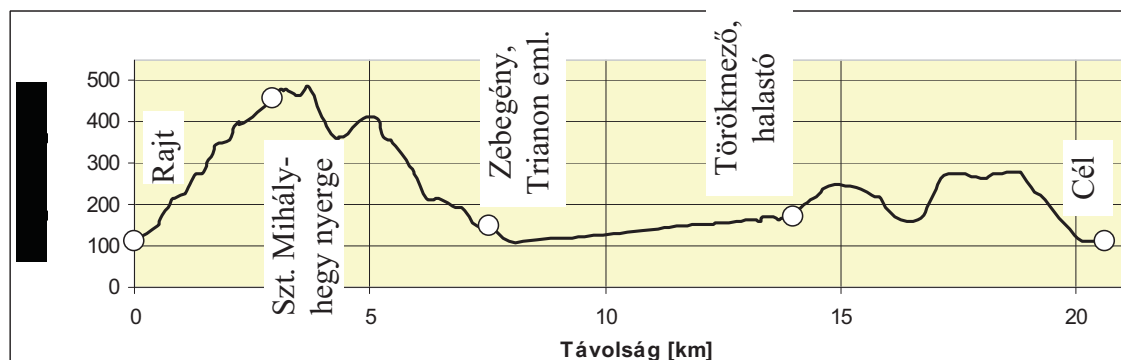
Szombaton du.: 11.12, 13.12, 14.12, 16.12, 17.12, 18.12, 19.12

Vasárnap de.: 5.12, 6.07, 8.17, 11.12

Kemencéről Szobra (szombaton és vasárnap):

4.40, 6.55, 7.45, 10.40, 13.40, 15.40, 16.40, 17.40, 18.40

NAHÁT 20



VONAT

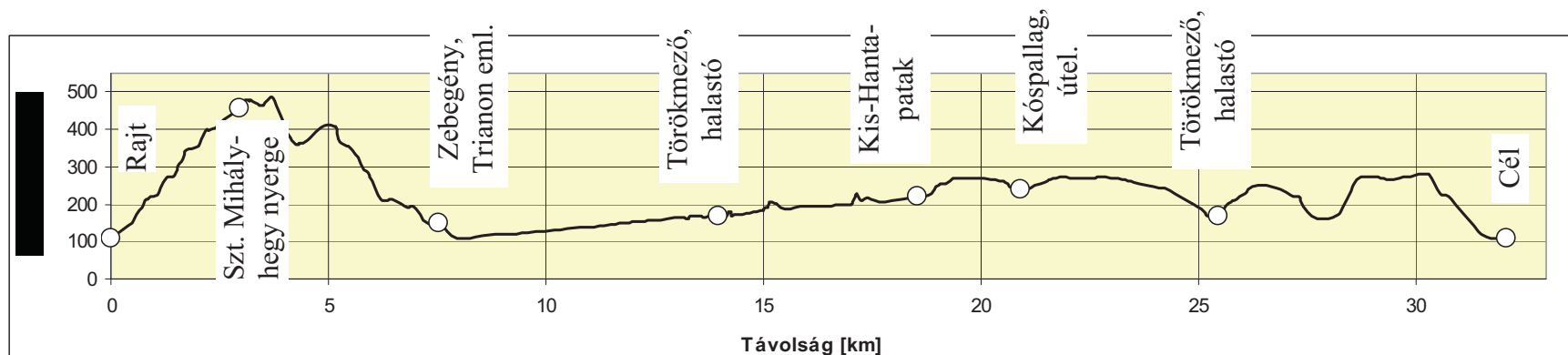
Nagymaros-Visegrádról Budapest-Nyugati pu.-ra (* nem zónázó, EC a Keleti pu.-ra megy!!!):

Szombaton: 8.10-től 19.10-ig minden óra 10. perc, és 13.37 (EC)*, 15.36 (EC)*, 17.36 (EC)*, majd 19.36 (EC)*, 20.15*, 21.15*, 21.36 (EC)*, 22.15*, 23.15* Vasárnap: 4.16*, 5.10, 6.10, majd 17.10-ig minden óra 10. perc, és 11.36 (EC)*, 13.37 (EC)*, 15.36 (EC)*

Diósjenőről Vácra (szombaton és vasárnap):

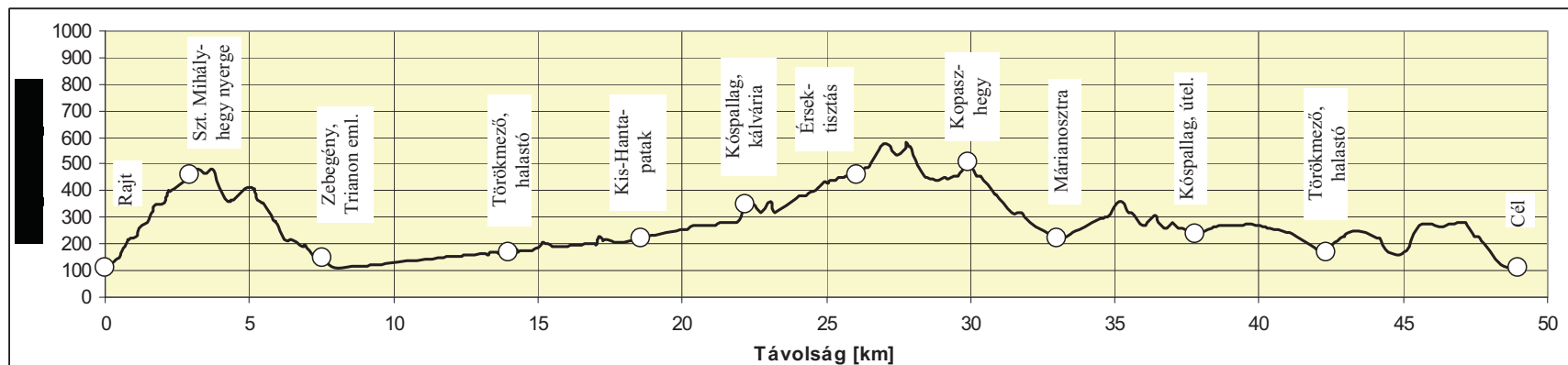
4.32, 5.21, 6.28, 7.30, 9.29, 12.30, 15.30, 16.29, 18.58, 20.28

NAHÁT 35

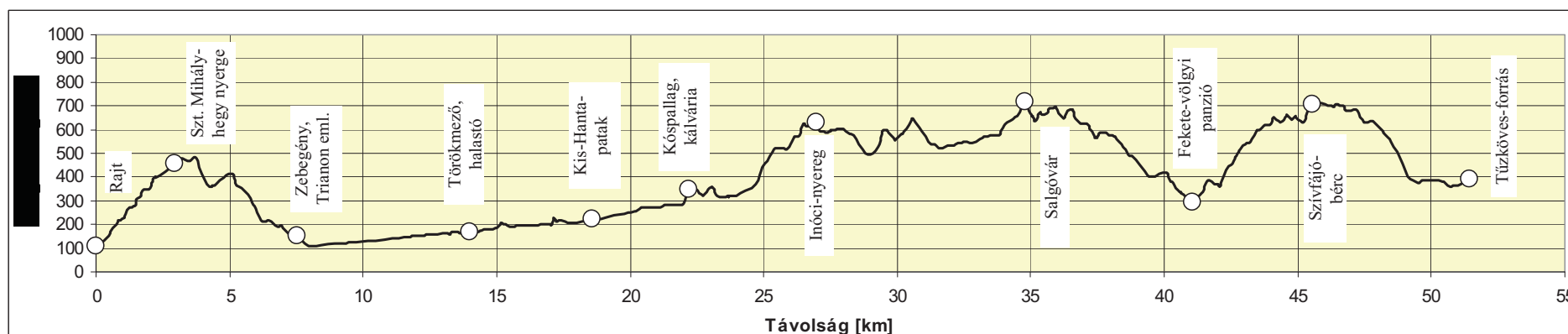


A TÚRA HOSSZMETSZETE (50, 90 km)

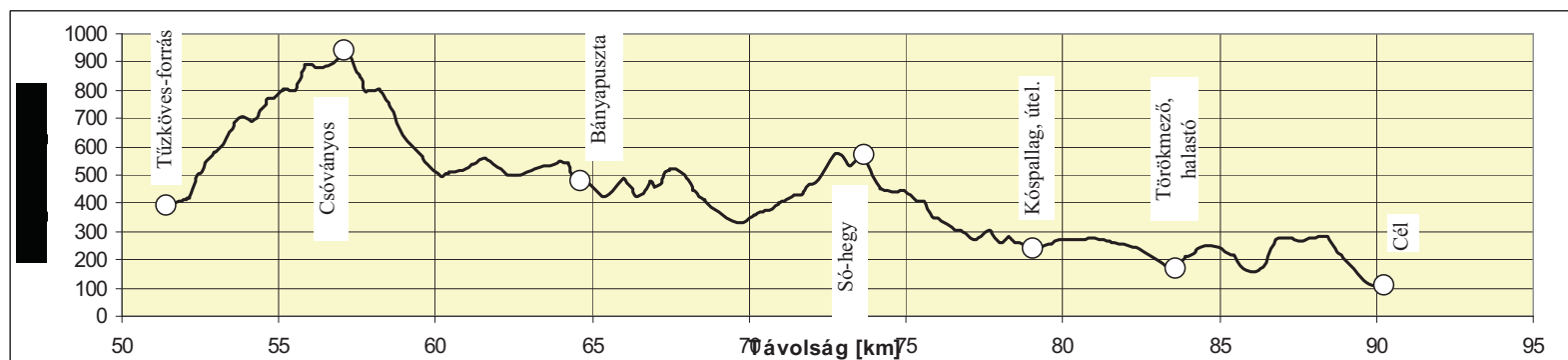
NAHÁT 50



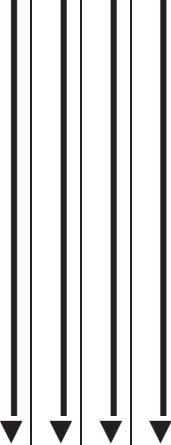
NAHÁT 90



NAHÁT 90



90	50	35	20	15	RÉSZLETES ÚTLEÍRÁS
90	50	35	20	15	A Szent Imre térről a K-en indulunk felfelé a Diófa utcán. 900 m-re elhagyva a házakat, betérünk a bükkösbe. 1030 m-re a Sváb-hegy nyerge a Templom-völgy végénél. JOBB 100 m erős meredek, majd 100 m-es könnyű szakasz után BAL le !!! (lépcső). 820 m oldalazás után : 1.ELL.P,SZT MIHÁLY-HG NYERGE. Innen JOBB a gerincen a K,S.SΔ-n a 770 m-re lévő Hegyes-tetőig. 530 m erős lemenet a Világos-térre, majd 170 m-re elhagyva a K-t BAL fordulunk a S-n. 470 m-t enyhén fel a Remete-kereszt-bércre(utána szép kilátás). 430 m-t erősen, majd alig lejtve, ahol a S egymás után kétszer BAL fordul. 660 m-t lefelé egy padig, ahol JOBB. 1090 m-re egy lejtő alján élesen JOBB, és rögtön BAL már a SΔ-t követve a 260 m-re lévő 2.ELL.P,ZEBEGÉNY-TRIANON EMLÉKHELYig. A SΔ-n 420 m-t szerpentinlen le Zeb. központjába. Innen JOBB a Z-n 1120 m-re, nem sokkal a falu vége előtt elágazik a Hangya-túra.
↓	↓	↓	↓	15	A vill.oszlopnál elhagyjuk a Z-t és JOBB fordulunk a Z+-n. 80 m múlva be az erdőbe. 610 m-re BAL és 80 m-t le az árokhoz, át rajta és a túloldalán JOBB előre. Az árokkal párhuzamosan enyhén fel 850 m-t, ahol a Z+ a K-be torkollik:3.ELL.P,VIZES-ÁROK. Itt JOBB K-en.
90	50	35	20	↓	A Hangya-túra JOBB a Z+-n, mi egyenesen tovább a Z-n. 1110 m-re elhagyva az utolsó hétvégi házakat a völgy JOBB fordul. 2180 m-t megyünk a Malom-völgyben elhagyva 3 rétet a 2.patakátkelésig. Innen 180 m-re a Z BAL fordul!!! (nem egyenesen). 1250 m-re a Z a K-be torkollik, s még 250 m-t JOBB a 3.ELL.P, TÖRÖKMEZŐI-tóig.
90	50	35	↓	↓	Szalagozott ösvényen először a tó partján, majd a patak mentén 1020 m-t egy szórt útig. Ezen JOBB 20 m-t, majd BAL fel a bozótos hegyoldalon 130 m-t a P-ig(szalag vége). Itt BAL a P-n(aP Kóspallag központjáig követendő) 100 m-t a nyúlványon, majd JOBB le az erdőben a 220 m-re lévő patak völgyig. 420 m-re nem át a patakon, hanem tovább a patak jobb oldalán. 140 m-re dupla patakátkelés. 400 m-re át a patakon, majd egy 50 m-nyire lévő szekérúton JOBB. 340 m-re egy szélesebb szekérúton ismét JOBB. 120 m-re a kóspallagi műútra érünk, ezen JOBB 60 m-t, majd BAL le az útról. Egy forrást érintve 140 m-t meredeken fel a Pusztatorony keleti, kisebbik csúcsára. 120 m-t le a Toronyalja- horgásztó kerítéséig. Innen 140 m-t együtt a P és a P+, majd a P+JOBB el, mi BAL a P-n. 400 m-t a tóparton a tó vége utáni patakátkelésig, utána rögtön JOBB. 750 m-t a patak völgyben a 4.ELL.P,KIS-HANTA-PATAKig. Itt JOBB le a patakhoz, és a túloldalon egy 220 m-re lévő elágazásig. JOBB a S, mi BAL a patak völgyben a S-t és P-t követve. 1220 m-re patakátkelés. 400 m múlva az emelkedő tetején a falu első házai. 360 m-re Kóspallag központjába érünk.
↓	↓	35	↓	↓	Itt BAL fordulunk a műúton a P,K-n. 540 m-re a P jobbra el, mi tovább a műúton a K-n BAL. 130 m-re, a sorompó utáni vill.oszlopnál JOBB a mezőre. 260 m-t le a füves dombon a műútra. 190 m-t JOBB a műúton az 5.ELL.P, KÓSPALLAG,ÚTELÁGAZÁSig.
90	50	↓	↓	↓	530 m-t egyenesen fel a templomhoz a K és S-n. Innen a S-t elhagyva JOBB folytatjuk a K-n, s rögtön BAL bemegyünk a Kálvária utcába. A 870 m-re lévő dombtetőn találjuk az 5.ELL.P, KÓSPALLAG KÁLVÁRIA-t. 260 m után BAL, majd újabb 270 m enyhe lemenetet követően élesen JOBB. 370 m-t enyhén fel, majd vízszintesen egy nyeregig. 140 m erős ereszkedés a Ló-hegyi-patakhoz. Elágazás!!!
↓	50	↓	↓	↓	BAL indulunk a S□-n. A patak mentén, majd többször átkelve rajta, rövid oldalmenetes emelkedő tetején 780 m-re egy szekérútra érünk, itt BAL. 390 m-re becsatlakozunk a balról érkező S-ba, melyet tovább egyenesen követünk. 230 m-rel később a jobbra kanyarodó úttól BAL térünk. 1040 m-t megyünk egy széles dózerútig, melyen előre megyünk tovább, most már szintben. 350 m-re érkezünk a 6. ELL.P,ÉRSEK-TISZTÁS közepére. 40 m- t vissza a tur. táblához. Innen a Z-n fel a műút felett vivő ösvényre. 380 m-t gyalogolunk először felfelé, majd szintben a Z,Z+ elágazásig. Itt BAL fel a Z-n.

96		A Nahát 50 itt BAL megy a S□-n, mi JOBB felé követjük a K és S□-t a 320 m-re lévő kisinóci műútig. Itt JOBB a műúton 50 m-t, majd a Kisinóci-th előtt BAL a 180 m-re lévő Kisinóci-rétig. Elhagyva a K-t BAL előre a S+-n 720 m-t a Pokol-völgyi-patknál lévő elágazásig. Itt a SO JOBB előre, mi a S+-n maradva BAL előre. 720 m-es tüdőtagító emelkedő következik egy keresztben futó szekérútig, itt JOBB. 490 m után egy ároknál JOBB, majd 60 m után BAL. 500 m-t fel egy újabb keresztben futó szekérútig. Itt a SΔ BAL, mi továbbra is a S+-n JOBB. Újabb 480 m-re az emelkedő végén a 6.ELL.P, INÓCI-NYEREG. A nyergen átbukva 170 m-nyi lejtő. Majd 890m-nyi hullámszó, vízszintes rész következik 2 balkanyaros árokkal, végül egy rövid gerinclemenettel. Itt JOBB bekanyarodunk a völgybe s 140 m után elérjük a patakot(valamikori Oldaltmászó-kút). 470 m-t lefelé a patak mentén. Itt a S+ előre át a patakon ,mi egyenesen az innen kezdődő szalagozást követve a patak fölött. (a szalagozás egészen az Aklok-rétjéig tart). 160 m-re átkelünk a Szénégető-kút patakocskáján. 370 m-t megyünk enyhén fel a Fokhagymásról lejövvő völgyecskeig, ahol miután BAL fordulunk rögtön JOBB fel a túra legdurvább emelkedőjéhez. A kemény, de rövid 100 m után JOBB fordulunk egy szekérúton, melyen 80 m-t haladva elérjük a 607 m-es csúcs nyergét. Átbukva 270 m lejt után egy szekérúton 10 m-t JOBB s át a Hajabács –kút völgyecskejének patakán. 280 m-t megtéve 2 balmenet után egy JOBB kanyarhoz érünk. 280 m- felfelé, ahol elérjük a Vasedény-kh-tól letről érkező K□-t. Itt JOBBRA 80 m-en keresztül a K□-n a 663 –as csúcs nyergéig. Átbukunk a gerincen s 260 m-t le egy útig. Itt BAL indulva 460 m-t ereszkedünk a patakunk Kovács-patakba torkollásáig.Át a patakon, majd BAL s innen 740 m-t teszünk meg egy széles nyergen elhelyezkedő vadászesig. Itt JOBB. 80 m után egyenesen át egy keresztúton, majd 60 m után BAL. 380 m-re elérjük az Aklok-rétjét (idáig tartott a szalagozott rész). BAL előre a gerincen követjük a KΔ és a P+-t egészen a 260m –re elhelyezkedő nyeregig (csomópont). Mi egyenesen tovább a P+-n. 770 m-t a Bányatetőig, mely után 190m-rel BAL. 230 m emelkedő után elhagyjuk a P+-t (jobbra 50 m-rel a Bagolyvár-vh), mi BAL fel a PΔ-en. 150 m múlva élesen JOBB a P-n. 500 m emelkedő után elérjük a Salgóvár déli nyergét, mely után 140m-nyi kapaszkodó tetején:7.ELL.P, SALGÓVÁR. Innen tovább le a P-n a 420 m-re lévő Vár-nyeregbe. Maradva a gerincen fel 190 m-t a 673-as magaslati pontra. 540 m-t a Kövirózásig. 470, majd további 160 méterre a Hollókő d-i és é-i csúcsára. 920 m-re a Hajzer-nyerges. 100 m-t fel a Jancsi-hegy d-i csúcsára, majd 250 m-es élének é-i végére. 1600 m-es lemenet következik a Világos-Pallagig, ahol a P-t JOBB elhagyjuk a P□ön. Vízszintesen, majd lefelé megyünk az 1620 m-re lévő 8.ELL.P, FEKETE-VÖLGYI-PANZIÓig. A Z□-t követve 90 m-re átkelünk a Csarna-patakon, majd 450 m-nyi erős meredek után egy vízszintes ösvényre lépünk. Figyelem!!! Korábban a Z JOBB vezetett, ez megszűnt! Mi BAL fordulunk és 460 m után érjük el a Z-t. Itt élesen JOBB fel. (innen a Z a valamikori eredeti útvonal felújítása a Godóvárat és a Miklós-tetőt most már északról kerülí déli helyett)340 m-es meredekebb út után JOBB fordulunk egy köves, enyhe emelkedőre. 670 méterre a Godóvár d-i nyergébe jutunk. 890 m-t megyünk enyhén felfelé a Miklós-bérc nyúlványáig(szép kilátás). Itt élesen JOBB fel meredeken120m-t. Hullámszó terepen 510 m-t gyalogolunk a Pléska-bérc gerincéig(vadászes). 540 m-t zömében lefelé a Dosnya-nyeregig, majd 380 m-t felfelé a 9.ELL.P, SZÍVFÁJÓ-BÉRCig. Szalagokat követve BAL megyünk egy széles szekérúton jórészt vízszintesen, később kicsit lejtve 1430 m-t a Nagy-Oros-bérc gerincéig(szalag vége). Innen a Z+-n szintben, majd lejtve 500 m-t egy rétre, ahol BAL megy egy dózerút, mi egyenesen tovább egy ligetes hegyháton a Z+-n. 330 m-es vízszintes ösvényen a 637-es dombig, majd 160 m gyenge lejt után be az erdőbe. 220 m múlva élesen JOBB, majd újabb 190 m után megint élesen JOBB. 720 m-t enyhén, majd egyre erősebben lejtve a Bacsina-patakhoz. 380 m-t a patak mellett, majd átkelve rajta újabb 170 m enyhén fel egy széles szekérútig, itt BAL. 320 m-t megtéve rét kezdődik. A 140 m-es rét végén egyenesen tovább a vill vezeték alatt. 80 m után át egy keresztben futó szekérúton. 300 m múlva JOBB és rögtön BAL be az erdőbe. 210 m-t megtéve a műútra érünk, ahol JOBB menve 20 m után egy turista oszlopot találunk (Királyháza). JOBB indulunk a patak völgyben P,P□,K□-n. Előbb a K□ balra, majd a P□ jobbra tér el, mi egyenesen a P-n haladva érjük el a 800 m-re lévő 10.ELL.P, TÚZKÖVES-FORRÁS-t. Innen 2 patakátkelés után 570 m-re a PΔ balra el, mi maradunk a P-n. A következő 130 m-en átkelünk a Rózsás-, majd a Rakottyás-patakon, s a Nagy-Mána meredekének aljához érünk, itt meredeken BAL fel.
----	--	---

90					A 270 m-es erős kaptató után van a Tóth Péter emlék. 1220 m-nyi változó nehézségű meredeken érjük el a Nagy-Mána é-i bércét. A szép kilátással bíró csúcs gerincén hullámzóan jutunk el a Mána dny-i nyergébe 550 m megtételét követően. További 460 m hegymenetben jutunk fel a Sasfészek-bérc é-i gerincére, ahol BAL fordulunk. 890 m-t enyhén fel, itt a P□ jobbra el, mi maradva a piroson ez után rögtön meredeken JOBB fel. A 310 m-es hegymenetet 210 m-es vízszintes követi, ekkor a Z-be torkollik a P. BAL a P,Z-n enyhén le a 200 m-re lévő elágazásig. Itt a PΔ és A KΔ jobbra el, mi tovább egyenesen a P,Z,PΔ,KΔ-n. 190 m-re a PO balra el, mi tovább egyenesen, enyhén fel a 620 m-re lévő 11.ELL.P,CSÓVÁNYOSig. 500 m erős lejt egy nyeregbe a K,P-n. Itt a Px bakra el, mi elhagyva a gerincet JOBB le esésvonalban(szalag) a 100 m-re szintben vezető PΔ ösvényre. Itt JOBB az Oltár-követ is érintve a 490 m-re található elágazásig. BAL le a KΔ-n. 460 m erős lejt a Kőkorsó tetejéig, majd újabb 270m-es még durvább ereszkedés az Oltár-patakhöz. 590 m után nem egyenesen tovább, hanem BAL le 210 m-t a Bene-kutat érintve a patakátkelésig. 470 m múlva keresztezzük a Fekete-patakot és a völgyben futó K+-t. FIGYELEM!!! A következő, Fekete-patak---Aklok-rétje közötti szakaszon a mobil „HIDEGHEGY GÁTLO” 12.ELL.P-t kell érinteni pecsétért. Az ösvény a pataktól 2 km-en keresztül igen rossz minőségű, helyenként teljesen erodálódott ill. az 1. völgykanyart követő nehezen járható oldalmenet alatt a hegyoldal meredeken lejt a patakig!!!! A Fekete-pataktól a Kuruc-bércig 1350 m-n keresztül 5 gerinc-, és 4 völgykanyarral tarkított vadregényes oldalmenetben jutunk el. Itt nem egyenesen, hanem BAL. Innen a 2390 m-re lévő Aklok-rétjéig 2 gerinc- és 4 völgykanyaron át jutunk el. JOBB fordulunk a már bejárt gerincszakaszon a P+és KΔ-n a 260 m-re lévő nyeregig. Itt BAL a börsönyi K-n. E ponttól végig kísér minket a M(Mária út) a Kisirtáspuszta utáni S+P+ elágazásig. 350 m-t ereszkedünk a lejtő alján lévő szekérútig. BAL 100 m-re 13. ELL.P, BÁNYAPUSZTA. Meleg étel!!! 760 m-t megyünk a széles úton, ekkor a K-t és a széles utat elhagyva BAL fel a K+-n. 350 m-re át egy keresztben futó szekérúton. 300 m-rel feljebb az emelkedő tetején a Pogány-rét feletti nyereg. Átbukunk a gerincen s 350 m-t lemegyünk a völgybe. Itt BAL 30 m-t, majd 20 m-t át a Kovács-patakon, utána BAL a szekérúton, melyet 170 m után elhagyunk JOBB fel. 260 m-t megtéve érünk fel egy újabb gerincre. Átbukunk azon és a keresztező K□-n, majd BAL le. A 80 m-es lejtő alján a K+jobbra el, mi egyenesen a 20 m-re lévő patakig. Át rajta, s rögtön BAL egy szekérúton a M és KO-n a 200 m-re található Vasedény-kh-ig(János-forrás,remek víz). 100 m-t tovább a M-n a S□-ig, itt JOBB fel 240 m-nyit a meredeken a S□-n. Hosszabb vízszintesen, majd alig lejtve összesen 640 m-t, ahol a szekérút, mint SO egyenesen megy tovább, mi BAL le kis ösvényen a M és a S□-n. 170 m után szekérútra térünk, itt BAL, majd 430 m lemenet a Kollár-völgyig. JOBB fordulunk a S+ésM-n egy jól járható, széles úton s ezen 820 m-t haladunk egy patakátkelésig, s tovább 200 m-t Kisirtáspusztáig. BAL 40 m-t, majd JOBB át egy fahídon a M, S+,P+-n. 470 m-rel feljebb a P+ésM jobbra el, mi követjük a S+-t. Kétszer keresztezzük a kisvasút vágányát és 1170 m-re elérjük a nagyirtáspusztai műutat. JOBB megyünk a műúton a Szent Orbán fogadó kerítése mentén egy elágazásig, itt elhagyva a műutat BAL a Z+-n. 200 m-re egy ház és egy szénapajta között BAL fel. Erős, majd gyengébb meredeken fel 540 m-t a Kis- és Nagy-Sas-hegy közti nyeregbe, itt JOBB fel a Z-n.
90	50				500 m-es felmenettel a Keselyűs-ormhoz. (A ZΔ jobbra fel a Sas-hegyre), mi tovább a Z-n. 240 m-re egy nyergecske. (a ZΔ balra el egy nyúlványra), mi egyenesen a Z-n át a Nagy-réten annak jobb alsó csücskébe 240 m-nyit. 20 m-t JOBB és rögtön BAL előre be az erdőbe. 210 m-re a Só-hegy é-i nyerge. Innen 120 m durva felmenet a Só-hegyre, majd 140 m ereszkedéssel a 14.ELL.P, SÓ-HEGY déli nyúlványára. Forralt bor!!! (!!! Só-hegy ell.p és forr.bor az 50 –en NEM!!!) 560 m lemenet egy széles szekérútig, ezen egyenesen át. 430 m-t az é-i Lengyel-rétig, majd újabb 290 m a d-i Lengyel-rét elejéig.

↓	50	↓	↓	↓	Át a d-i Lengyel-réten a 250 m-re lévő Kopasz-hegy alatti nyeregbe. BAL fordulunk a ZΔ-n az egyre meredekebbé váló Kopasz-hegy oldalára s végül a gerincél végén érjük el 450 m után a 7.ELL.P, KOPASZ-HEGY-et. Vissza 450 m-t a nyeregbe s itt BAL a Z-n. A lejtő alján 1070 m-t megtéve érünk a Sarok-rét é-i szélére s 340 m-rel később a d-i szélére. A vízszintes rét utáni lejtő alja egy 300 m-re lévő forrásnál van. 180 m-re Nosztra első házai, majd újabb 850 m-re a 8.ELL.P, MÁRIANOSZTRA,HANGULAT PRESSZÓ. A kóspallagi műúton a P-n megyünk 250 m-t, s a híd utáni első utcán BAL fel. 240 m-re egy szélmalomnál JOBB előre fel. 150 m-rel később egyenesen a műúton(nem jobbra előre a kálvária felé). 300 m-nél, miután elhagytuk a falut egyenesen(nem jobbra a kálváriához). 440 m-nél a szekérút kettéválik, mi BAL. 150 m-re egyenesen be a bozótba egy ösvényre(nem balra a szekérúton). 170 m-re egy tisztás után BAL előre be az erdőbe. 420 m-es felmenet után az ösvényünk a dombtetőn egy szekérútba torkollik. 150 m-en keresztül váltakozva ösvényen ill. szekérúton. Itt keresztezve a balra menő szekérutat egyenesen be egy ösvényre. Le egy 190 m-re lévő keresztező szekérútig. Ezen át és 520 m-t előre szintben, majd oldalmenetben lejtve hangulatos erdőben ereszkedünk le a Medres-patakhhoz.
90	↓	↓	↓	↓	Innen szalagozott út a Medres-pataknál lévő P-ig. A NAHÁT 50 a Z-n egyenesen tovább a Lengyel-réten, mi BAL a szalagon. 900 m-re a lejtő alján BAL. 180 m-t egy hármass elágazásig középen beton földmérő gúla), itt JOBB. 560 m után az út balra kanyarodik, mi egyenesen a ritka erdős, széles, füves hegyhátan. 160 m vízszintes után a hegyhát gerinccé válva további 320 m-t lejt egy patakig. Át rajta, majd 20 m után elérjük a P-t (szalag vége) és innen le a Medres patakhoz..
90	50	↓	↓	↓	Átkelünk a Medres-p-n. 2 fel- és 2 lemenet után 1200 m-nél érkezünk egy elágazáshoz, itt a P egyenesen, mi JOBB a szalagon. 610 m-es szórt úton érjük el a műutat(szalag vége), s 20 m-re átellenben a 15.ELL.P, KÓSPALLAG,ÚTELÁGAZÁS.
90	50	35	↓	↓	A Törökmező felé menő műúton a K-n 160m-t, majd JOBB előre fel az erdőbe. 2170 m-nyi hosszú erdei út után elérjük a Békás-rét elejét. 260 m után egy magányos fa mellett haladunk el a réten. 590 m-re még a réten, az erdő előtt JOBB fordulunk. 190 m-rel később a rét végén be az erdőbe. 920 m-re gyenge, majd határozottabb lejtőn érkezünk a patak völgybe. Itt a már délelőtt megismert KésZ-n BAL. 100 m-re a K jobbra el egy fahídon, mi a Z-n egyenesen tovább a 150m-re lévő 16.ELL.P, TÖRÖKMEZŐI-TÓ-ig.
90	50	35	20	↓	A tótól a Z-n erős, majd gyenge meredeken fel a 300 m-re lévő Fehér-forrás csoporthoz vivő ZO leágazásig (jó ivóvíz). 60 m-rel feljebb csomópont:mi tovább fel a Z□ és P-n a Törökmezői-th-hoz 130 m-t. Innen P és K, 120 m-re JOBB. 300 m-re a Törökmezői-fennsík szélén haladunk el. 450m-re a P balra el, mi maradva a K-en rögtön ez után JOBB egy széles szekérúton enyhén lefelé. 500 m után egy fakitermelési réten át s BAL előre le. A 450 m-es lejtő alján át egy szekérúton. 260 m-re (a Z+ jobbra el), mi tovább a K-en.
90	50	35	20	15	380 m-re meredek kezdődik, létra. A 320 m-es (utolsó nagy) emelkedő tetején szép kilátás visszafelé. 490 m-nyi enyhe fel-, majd vízszintes szakasz a műútig, itt JOBB. 140 m-t az aszfalton, majd BAL be a tölgyligetbe s ezen párhuzamosan a műúttal 1030 m-t a Köves-mező parkolójáig. Itt BAL (szalag kezd.), nem egyenesen a K+-n. 70 m-re szép kilátás Visegrádra, s itt JOBB erősen le 450 m-t a József Attila utca tetejéig, és még le az utca aljáig további 750 m-t (szalag vége). Itt JOBB már a P-n végig a Rákóczi úton az 590 m-re lévő célig

ELL. PONT	Szint	NAHAT 90				NAHAT 50				NAHAT 35				NAHAT 20				HANGYA 15			
		rész- táv [km]	össz. táv km]	rész- szint [m]	össz. szint [m]	rész- táv [km]	össz. táv km]	rész- szint [m]	össz. szint [m]	rész- táv [km]	össz. táv km]	rész- szint [m]	össz. szint [m]	rész- táv [km]	össz. táv km]	rész- szint [m]	össz. szint [m]	rész- táv [km]	össz. táv km]	rész- szint [m]	össz. szint [m]
Nagymaros, plébánia	110																				
Szt. Mihály-hegy ny.	458	2,9	2,9	353	353	2,9	2,9	353	353	2,9	2,9	353	353	2,9	2,9	353	353	2,9	2,9	353	353
Zebegény, Trianon e.	150	4,6	7,5	104	457	4,6	7,5	104	457	4,6	7,5	104	457	4,6	7,5	104	457	4,6	7,5	104	457
Törökmezői, Halastó	170	6,4	14,0	70	527	6,4	14,0	70	527	6,4	14,0	70	527	6,4	14,0	70	527				
Kis-Hanta-patak	220	4,6	18,6	112	639	4,6	18,6	112	639	4,6	18,6	112	639								
Kóspallag, kálvária	350	3,6	22,2	131	770	3,6	22,2	131	770												
Inóci-nyereg	630	4,8	27,0	378	1148																
Salgóvár	715	7,8	34,8	418	1566																
Fekete-völgyi panzió	295	6,3	41,1	156	1722																
Szívfájó-bérc	706	4,5	45,6	496	2218																
Tűzköves-forrás	390	5,9	51,4	62	2280																
Csóványos	939	5,7	57,1	583	2863																
Bányapuszta	480	7,5	64,6	121	2984																
Érsek-tisztás	460					3,8	26,0	190	960												
Só-hegy	568	9,0	73,7	472	3456																
Kopasz-hegy	508					3,9	29,9	232	1192												
Márianosztra	220					3,1	33,0	0	1192												
Kóspallag, útel.	240	5,4	79,1	67	3523	4,8	37,8	199	1391	3,4	21,9	51	690								
Törökmező, Halastó	170	4,5	83,6	40	3563	4,5	42,3	40	1431	4,5	26,5	40	730								
Vizes-árok	160																	3,2	10,7	59	516
Nagymaros, plébánia	110	6,6	90,2	210	3773	6,6	49,0	210	1641	6,6	33,1	210	940	6,6	20,6	210	737	4,2	14,9	130	646
 +36 30 239 0846		táv: 90,2 km				táv: 49,0 km				táv: 33,1 km				táv: 20,6 km				táv: 14,9 km			
		szint: 3773 m				szint: 1641m				szint: 940 m				szint: 737 m				szint: 646 m			
		szintidő: 24 óra				szintidő: 12 óra				szintidő: 8 óra				szintidő: 7 óra				szintidő: 5 óra			

Név:

Rajtszám:

Ell. pont	Nyitva	90	50	35	20	15	Pecset	Szolgáltatás
Nagymaros, plébánia	sz.07 ⁰⁰ v. 09 ⁰⁰	---	---	---	---	---		mosdó, WC, csomagmegőrzés
Szt. Mihály-hegy ny.	07 ²⁰ 10 ¹⁵	K	K	K	K	K		
Zebegény, Trianon e.	07 ⁵⁰ 11 ²⁰	K,S,SA	K,S,SA	K,S,SA	K,S,SA	K,S,SA		
Törökmező, Halastó	08 ³⁰ 06 ¹⁵	SA,Z	SA,Z	SA,Z	SA,Z			zsíros kenyér, tea, forrás
Kis-Hantapatak	09 ⁰⁰ 13 ³⁰	sz,P	sz,P	sz,P				
Kóspallag, kálvária	09 ³⁰ 14 ³⁰	P,S,K	P,S,K					
Inóci-nyereg	10 ⁰⁰ 15 ¹⁵	K,S□,S+						
Salgóvár	11 ⁰⁰ 18 ⁰⁰	S+,sz,P+, PA,P						csoki
Fekete-völgyi panzió	11 ⁴⁵ 19 ⁰⁰	P,P□						
Szívfájó-bérc	12 ¹⁵ 20 ³⁰	Z□, Z						
Tűzköves-forrás	12 ³⁰ 22 ⁰⁰	sz,Z+,P						forrásvíz
Csóványos	13 ³⁰ 23 ³⁰	P,P-Z						
Mozgó pont	14 ¹⁵ 02 ¹⁵	K,P,sz,PA, KA						
Bányapuszta	14 ⁰⁰ 02 ³⁰	KA,P+,K,m						meleg étel, János forrás innen 2,5km
Érsek-tisztás	10 ³⁰ 16 ⁰⁰	↓	K,S□,S					50km: víz
Só-hegy	15 ³⁰ 03 ³⁰	m,K,K+,K○, S□,S+,Z+,Z	↓					forralt bor csak 90km
Kopasz-hegy	11 ⁰⁰ 16 ⁴⁵	↓	Z,ZA					csoki
Márianosztra	11 ¹⁵ 17 ¹⁵	↓	ZA,Z					presszó, nyomós kutak
Kóspallag, útel.	10 ⁰⁰ 05 ¹⁵	Z,sz,P,sz	P,sz	P,P- S,K				alma csak 90km: víz
Törökmező, Halastó	08 ³⁰ 06 ¹⁵	K,Z	K,Z	K,Z				zsíros kenyér, tea, forrás
Vizes-árok	08 ³⁰ 12 ³⁰	↓	↓	↓		SA,Z, Z+		csoki, alma csak Hangya túra
Nagymaros, plébánia	sz.07 ⁰⁰ v. 09 ⁰⁰	Z,P,K,sz,P	Z,P,K, sz,P	Z,P,K, sz,P	Z,P,K, sz,P	K,sz,P		zsíros kenyér, tea, szörp, mosdó, WC

A túrán mindenki saját felelősségére vesz részt !!!