

# BOLDOGASSZONYY PAPUCSA TERMÉSZETJÁRÓ EGYESÜLET

## FELSŐTÁRKÁNY

### 2014. ÉVI TÚRATERVEZET

Társaságban kellemesebb gyalogolni és izzadni is!



## TÁJÉKOZTATÁS

A Boldogasszony Papucs Természetjáró Egyesület vezetősége nevében köszöntünk minden sporttársat és leendő sporttársainkat. Egyben eredményes, túrákban gazdag évet kívánunk mindenkinek.

### 1./ Tagdíj: - Egyesületi tagdíj.

Éves tagdíj - felnőtt (aktív dolgozó) : 1.200 Ft.  
- nyugdíjas, gyermek (Gyes, munkanélküli) : 600 Ft.



Fizetése működési szükségesség, de egyesületeknél kötelező is.  
Természetesen túrázni jöhet nem tag is, de mi szeretnénk, ha minél nagyobb tagsággal rendelkeznének.

### 2./ Belépési lehetőség:

- nyilvántartó lap kitöltése.
- éves tagdíj befizetése (január 15-től a Polgármesteri Hivatalban, Kakukné Rozsnaki Máriánál munkanapokon, munkaidőben, vagy a túrákon)

### 3./ Tájékoztatói lehetőség:

- a túratervben szereplő túrák, programok esetében az ott megjelölt személynél.
- egyéb esetekben: Melczer László elnök 30/559-5594  
Varga József f.biz.vez. 30/627-5357  
Melczer Lászlóné 20/279-6287



Éves programunk Felsőtárkány község hivatalos honlapján,  
a civil szervezeteknél megtalálható.

A külön kiírás szerinti jelzéssel meghirdetett programjainkról a helyi TV-ben, szórólapon,  
felhíváson keresztül, valamint a megadott telefonszámokon értesülhetnek.

## Boldogasszony Papucs Természetjáró Egyesület.

1995-ben egy, a természetet szerető kis csapat hozta létre egyesületünket. Nevének a település határában is megtalálható ritka orchideafélét választották. Céljaink sem lehetnek mások, mint a természet szépségeinek megismerése, védele, ennek bemutatása. E célok érdekében, rendszeresen túrákat vezetünk, melyre nyitottan az egyesületi tagokon kívül az érdeklődőket is szívesen várjuk. A tőlünk telhető mértékben segítjük a természetvédelmet, részt veszünk versenyeken, és rendezünk versenyeket. Az ifjúság bevonását a természetjárásba kiemelt hangsúllyal kezeljük.

Miért választottuk a szabadidő eltöltésének ezt a formáját?

Mert:

- különösebb befektetést nem igényel,
- egészségmegőrző erővel bír,
- regeneráló hatású,
- pszichikai feltöltődésre alkalmas,
- nincs korosztályhoz kötve,
- a természet szépségeit lehet fotózni, leírni, lefesteni, de igazából? Látni kell!



Miért kell ehhez egyesület?

Mert:

- az élmény együtt nagyobb, ami szép; együtt szebb,
- csapatban a gyaloglás is könnyebb, közelebb jönnek a hegyek is,
- ezért várunk szeretettel téged is, és mindenkit!

## 2013-ról röviden:

29 programot hajtott végre (vett részt) egyesületünk.

- ebből:

15 túra (esti, nappali),

4 verseny,

4 játékos program,

2 alkalommal a település programjához igazodva főzés,

2 településnek hirdetett játék (Gárdonyi, Vöröskő),

2 megemlékezés, évfordulón való részvétel,



Túráink – egyéb programjaink szervezésében, létrejöttében segítséget kaptunk a helyi Önkormányzattól, amit itt is megköszönünk.

A túrázás (gyaloglás) kor nélküli. A túrázás mellett játékos, vagy ismeretszerző program is szerepelt a kínálatban, mint a tojáskereső húsvétkor, vagy a versenyek. Örömeinkre ezek sikerrel is zajlottak.

# Túrára fel !

## Gyalogolni ?

### De miért !?

Gyalogolni szinte mindenki tud.

Gyalogolni gyakran gyógyszer helyett is tanácsolt, hiszen a testedzés pótolja a gyógyszert, de a gyógyszer sosem pótolja a testedzést.

Gyaloglás (viszonylag) olcsó sport.

Gyaloglás, rendszeres testmozgásként javítja a közérzetet, növeli a teherbíró képességet, késlelteti és/vagy lassítja a csontritkulást, csökkenti egyes betegségek kialakulását, kockázati tényezőit és javítja az életminőséget, hangulatot.

Gyaloglás erősíti a szívet és javítja a vérkeringést, mintegy 40%-al csökken az infarktus veszélye.



És ha túrázunk ? – picit több:

- A szabadban végzett rendszeres mozgás erősíti az állóképességet, segíti erőnlétünk szintentartását, az egész szervezetre jótékony hatású.
- Minden szervrendszert pozitívan érint.
- A sok látnivaló tudatos feldolgozása révén bővül elménk, műveltebbek leszünk, és látásmódunk is kiteljesedik.
- Fejlődik szépérzékünk, mert a természet önmagában is komplex esztétikai élmények forrása.
- Csak a természetet járva lehet igazán megérteni azt, hogy az ember felelős a földi környezetének megőrzéséért. Így alakul ökológiai szemléletünk.



És...

még mindig állítom, hogy társaságban kellemesebb gyalogolni és izzadni is!

BOLDOGASSZONY PAPUCSA TERMÉSZETJÁRÓ EGYESÜLET  
2014. ÉVI PROGRAMTERVEZETE

Február 8. Turista Bakancsos bál  
Helyszín: EKF Gyakorlóiskola étterme. Eger.  
Érdeklődni: Melczer László 30/559-5594

Február 22. Jégtörő túra  
Felsőtárkány- Napsugár pihenő – Hidegkúti völgy –  
Napsugár pihenő – Felsőtárkány.  
Táv: 15 km. Szint: 220 m.  
Találkozás: 9.30 Sziklaforrás  
Túravezető: Melczer Lászlóné



Március 15. Petőfi emléktúra  
Szarvaskő – Hegyes kő – Major tető - Szarvaskő  
Az „Ifjúsággal a Bükkben” túramozgalom keretében.  
Érdeklődni: Melczer László: 30/559-5594

Március 29. Tavasz les  
Felsőtárkány – Nyirjes – Bugar rét – Csókás – Varróház – Felsőtárkány.  
Táv: 10 km. Szint: 180 m.  
Találkozó: 9.30 Sziklaforrás  
Túravezető: Tóth Tibor

Április 12. Kolacskovszky tájékoztatósi túraverseny  
Helyszín: Szarvaskő térségében. Az „Ifjúsággal a Bükkben” túramozgalom keretében.  
Érdeklődni: Melczer László: 30/559-5594

Április 21. Húsvét.  
Húsvétolás – Bolondos tojáskeresés.  
Csatlakozva a település programjához 30/559-5594.



Április 22. Föld napja.  
Eger - Érsekkert  
9.00 – 15.00 óra között különböző programokkal, játékokkal, több szervezet rendezésével  
(közte mi is) megemlékezés a Föld napjáról. 30/559-5594.

Április Föld napja  
Kirándulás az iskolásokkal.  
Útvonal: Felsőtárkány – Dolomitbánya – Várhegy – Várkút – Felsőtárkány.  
Érdeklődni: 30/559-5594, illetve időpontegyeztetés után az iskolában közzétesszük.

Április 26.- Más tájakra.

Felsőtárkány – Zsérci út – Novaji kunyhó – Bükkzsérc – Cserépfalu.

Táv: 15 km. Szint: 280 m.

Találkozó: 9.30 Sziklaforrás

Túravezető: Melczer Lászlóné 20/279-6287.

Május 1. Majális

Helyszín: Tópart. (a település programjához csatlakozva)

Információ: Melczer László: 30/559-5594



Május 11. - Rügyfakadási túra

Kaptárkő-túra. Eger, a Nyerges-tetőn keresztül – Síkfőkút.

Külön kiírás szerint.

Érdeklődni: Melczer László: 30/559-5594.

Május 17. – Virágos jó kedvvel.

Felsőtárkány – Várhegy – Tanösvény – a virágzó (reméljük) Boldogasszony papucs orchidea megtekintése – Dolomitbánya – vadaskert – Tópart – szalonna sütés.

Táv: 10 km. Szint: 180m.

Találkozó: 9.30 Sziklaforrás

Túravezető. Melczer Lászlóné. 20/279-6287.



Május 24. Egri Bükk teljesítménytúra 15,30,50, K 80.

Helyszín: Felsőtárkány, kiírás szerint.

Érdeklődni: Melczer László: 30/559-5594

Június 22. Más tájakon

Répáshuta – Tájház – Balla barlang – Balla völgy – Tanösvény – Répáshuta.

Táv: 8 km. Szint: 120 m.

Találkozó: 8.30 Sziklaforrás

Túravezető: Varga József. 30/627-5357

Június 28-29. Kettő az egyben.

Úszó alkalmatlanságok versenye – Tárkányok találkozója.

Csatlakozás a településprogramjához



Július 26. Újra a járt úton.

Felsőtárkány – Kövesdi kilátó- Sáfarkút – Barátrét – Felsőtárkány (Tópart – szalonna sütés.)

Táv: 15 km. Szint: 230 m.

Találkozó: 9.30 Sziklaforrás.

Túravezető: Kakuk László

Augusztus 9. Mennyből a meteorit, avagy találkozás a Perseidákkal. Esti túra  
Focipálya Sport büfé – Dolomit bánya – Focipálya

Táv: 8 km. Szint: 120 m.

Találkozás: 19 órakor Focipálya – Sport büfé.

Túrávezető: Melczer László: 30/559-5594

Amíg megérkezik a csillag, nomád vacsora: nyársra valót hozz izlésed szerint (vegy kenyeret, szalonnát, hagymát, kolbászt).

Ha szereted a kényelmet, pléd, polifon - és elemlámpa.



Szeptember 20. Eger Ünnepe – Városismertető verseny.

2 fős csapatok jelentkezését várjuk – gyermek, ifjúsági és felnőtt kategóriákban.

Érdeklődni: 30/ 559-5594 Boldogasszony Papucs Természetjáró Egyesület

Az „Ifjúsággal a Bükkben” túramozgalom keretében. Eger jobb megismeréséért.

Szeptember 28. Gombázós – vagy meglepetéstúra.

Találkozó: 9.30. Sziklaforrás.

Túrávezető. Dr. Orbán Sándor.



Október 11. dr. Lénárt János természetjáró emlékverseny

3-5 fős csapatok jelentkezését várjuk – gyermek, ifjúsági és felnőtt kategóriákban.

Érdeklődni: 30/ 559-5594 Boldogasszony Papucs Természetjáró Egyesület

Az „Ifjúsággal a Bükkben” túramozgalom keretében.

Helyszín: Berva völgy. Indítási hely: Berva – Cserkész park. 9 órakor.

Október 19. Lombhullás túra

Focipálya (büfé) – Zsérci út – Kövesdi kilátó – Várkút (ünnepi megemlékezés) – Keringő - Focipálya.

Táv: 11 km. Szint: 260 m .

Találkozás: 8.00 óra Felsőtárkány Focipálya, Sport büfé.

Túrávezető: Tóth Tibor



Felsőtárkány – Miklós völgy – Bíróné rétje – Tiba – az ősz ehető kincseinek gyűjtése.

Táv: 15 km. Szint: 220 m.

Találkozó: 9.30 Focipálya, Sport büfé

Túrávezető: Kakuk László.

November 8. Az ősz színei.

Felsőtárkány – Vadaskert – Keringő lápa – Felsőtárkány.

Táv: 8 km. Szint: 180 m.

Találkozó: 9.30. Sziklaforrás

Túrávezető: Varga József. 30/627-5357

November 22. Lesz e már hó?

Felsőtárkány – volt Koronás őrház – János-háza – Hosszú lápa orom – Varró ház – Felsőtárkány.

Táv: 12 km. Szint: 180 m.

Találkozó: 9.30. Sziklaforrás.

Túravezető: Melczer Lászlóné. 20/279-6287.

December 6. Mikulás

Felsőtárkány – Őr hegy – Felsőtárkány.

Táv: 6 km. Szint: 80 m.

Találkozás: 10.30 Faluház.

Túravezető: Varga József. 30/627-5357



## 2015

Január 17. Év köszöntő.

Felsőtárkány – Varróház – Kis cseres lápa – Bujdosó kő – Kolostorromok – Felsőtárkány.

Időjárás függvényében – szalonna sütés a Barát réti őrháznál.

Táv: 10 km. Szint. 160 m.

Találkozó: 9.30. Sziklaforrás.

Túravezető: Melczer Lászlóné. 20/279-6287.

