

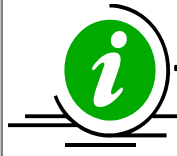
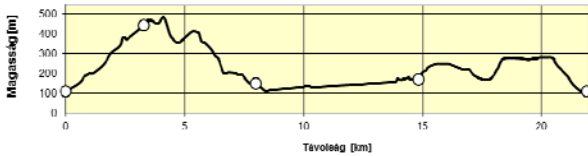
2017.10.14. 15-20-35-50km



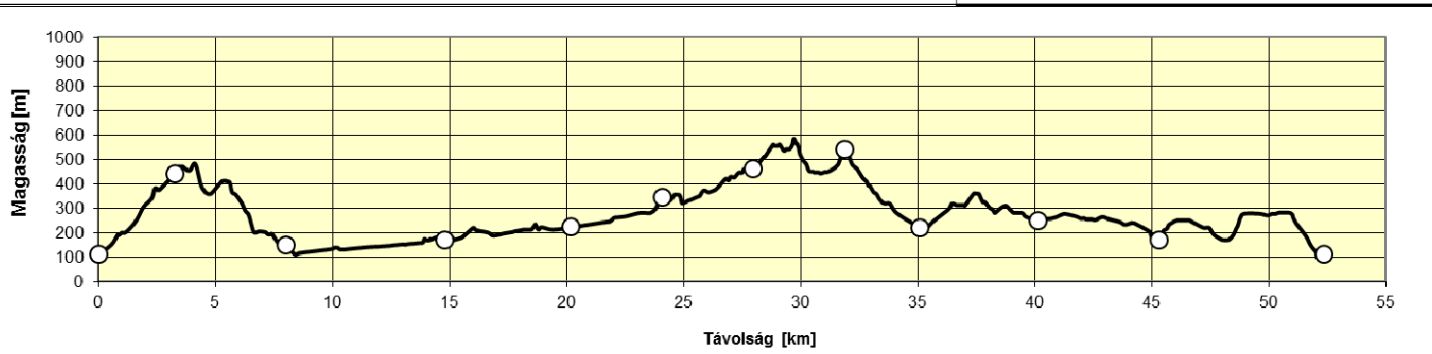
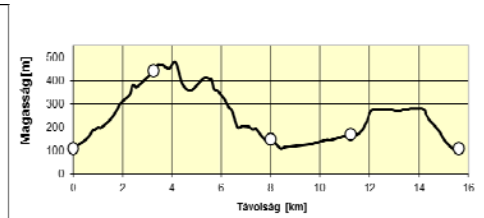
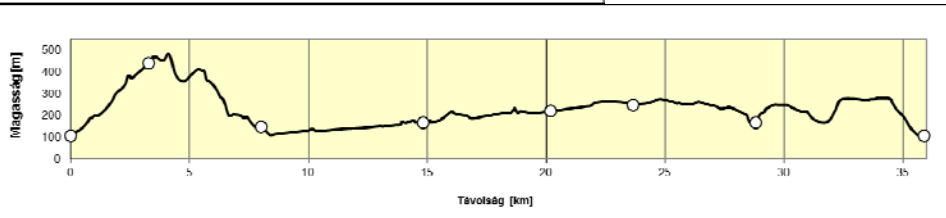
XX. teljesítménytúra




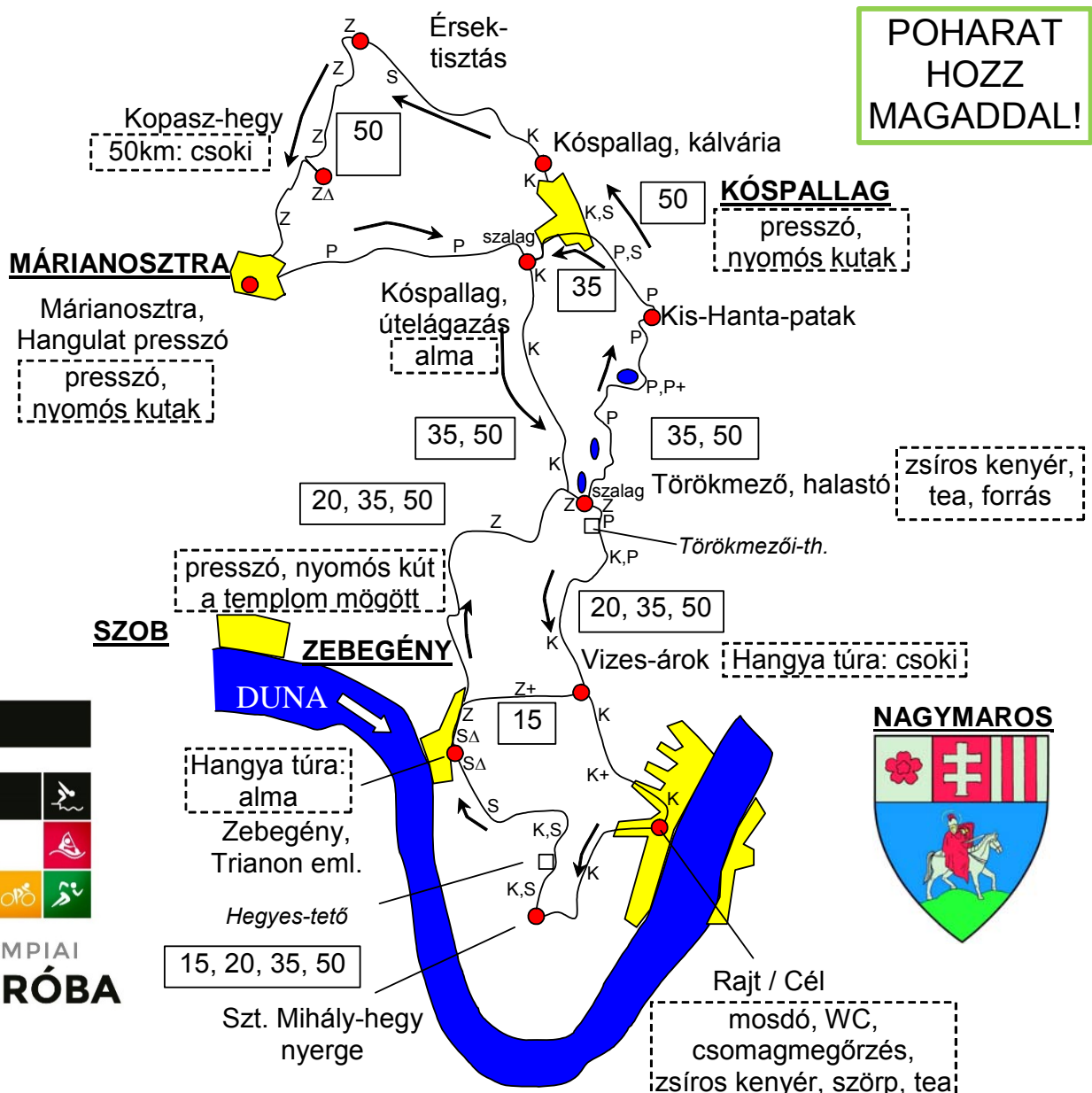
Nagymaros, plébánia szo. 7:00 - vas. 9:00	
Szt. Mihály-hegy ny. 7:20-10:15	
Zebegény, Trianon e. 7:50-11:40	
Törökmező, Halastó szo. 8:30 - vas. 7:30	
Kis-Hanta-patak 9:00-13:45	
Kóspallag, kálvária 9:30-15:00	
Érsek-tisztás 10:15 - 15:30	
Kopasz-hegy szo. 10:30 - vas. 3:45	
Márianosztra szo. 10:45 - vas. 4:30	
Kóspallag, útel. szo. 9:30 - vas. 5:45	
Törökmező, Halastó szo. 8:30 - vas. 7:00	
Vizes-árok 8:15 - 12:15	
Nagymaros, plébánia szo. 7:00 - vas. 9:00	



+36 30 239 0846



ELLENŐRZŐ PONTOK	Szint	NAHÁT 50				NAHÁT 35				NAHÁT 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]
Nagymaros, plébánia	110																
Szt. Mihály-hegy ny.	442	3,3	3,3	337	337	3,3	3,3	337	337	3,3	3,3	337	337	3,3	3,3	337	337
Zebegény, Trianon e.	150	4,7	8,0	114	451	4,7	8,0	114	451	4,7	8,0	114	451	4,7	8,0	114	451
Törökmezői, Halastó	170	6,8	14,8	87	538	6,8	14,8	87	538	6,8	14,8	87	538				
Kis-Hanta-patak	222	5,4	20,2	126	664	5,4	20,2	126	664								
Kóspallag, kálvária	345	3,9	24,1	125	789												
Érsek-tisztás	460	3,9	28,0	183	972												
Kopasz-hegy	539	3,9	31,9	250	1222												
Márianosztra	220	3,2	35,1	0	1222												
Kóspallag, útel.	250	5,1	40,2	185	1407	3,5	23,7	46	710								
Törökmező, Halastó	170	5,2	45,3	47	1454	5,2	28,8	47	757								
Vizes-árok	160													3,2	11,2	62	513
Nagymaros, plébánia	110	7,1	52,4	199	1653	7,1	35,9	199	956	7,1	21,9	199	737	4,4	15,6	119	632
 +36 30 239 0846		táv: 52,4 km				táv: 35,9 km				táv: 21,9 km				táv: 15,6 km			
		szint: 1653m				szint: 956 m				szint: 737 m				szint: 632 m			
		szintidő: 12 óra				szintidő: 9 óra				szintidő: 6 óra				szintidő: 5 óra			



RÉSZLETES ÚTLEÍRÁS

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!!!. 820 m oldalazás után: ELL.P, SZT MIHÁLY-HEGY NYERGE. Innen JOBB a gerincen a K,S.Δ-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. 900m-re a Remetekereszt-bércről leérve a S-n egymás után 2x BALRA. 660 m-t lefelé egy padig, ahol JOBB. 1090 m-re egy lejtő alján élesen JOBB, és rögtön BAL már a Δ-t követve a 260 m-re lévő ELL.P,ZEBEGÉNY-TRIANON EMLÉKHELY ig. A Δ-n 420 m-t szerpentinén 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. Az árokkal párhuzamosan enyhén fel 1620m-t ahol a Z+ a K-be torkollik: ELL.P,VIZES-ÁROK . Itt JOBB K-en.
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 ELL.P, TÖRÖKMEZŐI-tó ig.
50	35	↓	↓	Innen (szalagozott ösvényen összesen 1050m-t) először a tó partján, majd a patak mentén és többször átkelve rajta 780m-t, még egyenesen 100m-t egy dózer útig. Át rajta, s fel egyenesen a dombtetőre 250m-t. Itt 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 ELL.P,KIS-HANTA-PATAK ig. Itt JOBB le a patakhoz, és a túloldalon egy 220 m-re lévő elágazásig. BALRA 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 (a NAHÁT 35 BALRA, az 50 egyenesen).
↓	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 ELL.P, KÓSPALLAG,ÚTELÁGAZÁS -ig.
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 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-patakhöz. Elágazás!!! 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 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. 500 m-es felmenettel a Keselyűs-oromhoz. (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, 700m lemenet egy széles szekérútig, ezen egyenesen át. 970m-t a két Lengyel-rétet érintve a Kopasz-hegy alatti nyeregbe. BAL fordulunk a ZΔ-n az egyre meredekebbé váló Kopasz-hegy oldalára s végül a gerincél végén érjük el 510m után a ELL.P, KOPASZ-HEGY -et. Vissza 510m-t a nyeregbe s itt BAL a Z-n. 1070m lejtő és 340m vízszintes a Sarok-rét déli széléig. 480m lejtő után Nosztra első házai, majd újabb 850 m-re a ELL.P, MÁRIANOSZTRA, HANGULAT PRESSZÓ .

50	↓	↓	↓	A kőspallagi 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-patakhöz. 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 ELL.P, KÓSPALLAG,ÚTELÁGAZÁS.
50	35	↓	↓	A Törökmező felé menő műúton a K-n 160m-t, majd JOBB előre fel az erdőbe. 2270m erdei gyaloglás után kiérünk a Békás-rétre. JOBBRA 300m enyhén fel a rét sarkáig. 740m-t át a réten. A rét végét balról kerüljük egy 500m-es ösvényen. Itt BALRA egy szekérútra. 860m-re gyenge, majd határozottabb lejtőn érkezünk a patak völgybe. Itt a már délelőtt megismert K és Z-n BAL. (100 m-re a K jobbra el egy fahídon), mi a Z-n egyenesen tovább a 150m-re lévő ELL.P, TÖRÖKMEZŐI-TÓ -ig.
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 120m-t a P, K-n, majd JOBBRA. 300 m-re a Törökmezői-fennsík szélén haladunk el. 450m-re (P balra el), mi maradv a K-n 500m-t enyhén le. 250m vízszintes után csomópont. 630m-nyi erős, majd gyenge lejtőn egy száraz mederátkeléshez. (Közvetlen előtte a Z+ JOBBRA el.)
50	35	20	15	Tovább a K-n. 270m vízszintes után 660m gyenge, majd erős felmenet az Alsó-Körtvélyes é-i pereméig (visszafelé szép kilátás a Börzsönyre). 1950m-nyi hangulatos, tölgyligetes csapás réten jutunk a Köves-mezőre. (Itt a K JOBBRA el.) Mi egyenesen lefelé a K+-en 1270m-t az általános iskola szecessziós épületéig. Itt JOBBRA fordulva 220m-t a K-n a célig.

Z S C B	<u>Királyrétről Kismarosra (szombaton és vasárnap):</u> 7.50, 9.50, 12.50, 15.40, 17.38, 19.25	 
	<u>Kőspallagról Kismarosra:</u> Szombaton: 4.41, 6.41, 8.21, 9.41, 12.41, 15.41, 17.41, 20.26 Vasárnap de.: 4.41, 7.41, 9.41, 12.41	
	<u>Márianosztráról Szobra:</u> Szombaton du.: 11.30, 13.30, 15.30, 16.30, 17.30, 18.30, 19.30 Vasárnap de.: 5.30, 7.30, 8.30, 11.30	
	<u>Nagybörzsönyből Szobra:</u> Szombaton du.: 11.08, 13.08, 14.08, 16.08, 17.08, 18.08, 19.08 Vasárnap de.: 5.08, 6.08, 8.08, 9.08, 11.08	
	<u>Kemencéről Szobra (szombaton és vasárnap):</u> 4.35, 5.35, 6.50, 7.35, 8.35, 10.35, 13.35, 15.35, 16.35, 17.35, 18.35	
V O N A T	<u>Nagymaros-Visegrádról Budapest-Nyugati pu.-ra Szombaton:</u> 8.11-től 19.11-ig minden óra 11. perc, és 11.35 (EC), 13.35 (EC), 15.35 (EC), 16.16, 17.16, 17.35 (EC), 18.16, 18.35 (EC), 19.16, 19.35 (EC), 20.16, 21.16, 21.35 (EC), 22.16 és 23.16 Vasárnap: 4.17, 5.11, majd 19.11-ig minden óra 11. perc, és 9.35 (EC), 11.35 (EC), 13.35 (EC)	
	<u>Diósjenőről Vácra (szombaton és vasárnap):</u> 4.34, 5.31, 6.36, 7.36, 9.36, 12.36, 15.36, 16.36, 17.36, 18.36, 20.36	