

# **BUDA HATÁRÁN 10 teljesítménytúra igazolólapja**

Tisztelt Sporttárs! Sok szeretettel köszöntünk a **Buda határán 10** teljesítménytúrán. Mielőtt elindulsz, kérjük, vedd figyelembe az alábbi apróságokat:

1. A túrán bárki részt vehet, aki az indítási helyen részvételi szándékát a rendezősnél bejelenti és a nevezési díjat befizeti.
2. A túra a következőben ismertetett útvonalon halad, kéretik ennek betartása. Az útvonalon ellenőrzőpontok találhatóak, ahol a pontőrök bélyegzéssel igazolják áthaladásodat, vagy neked kell a kihelyezett zsírkrétával igazolnod, hogy ott jártál. A 4. ellenőrzőpont feltételes, ezért ott nem biztos, hogy találsz pontőrt, vagy zsírkrétát.
3. Minden résztvevő, aki a túra útvonalát végigjárja, az útvonalon található valamennyi ellenőrzőpont igazolását sorrendben beszerzi és jelentkezik a célban, megkapja a túra kitűzőjét és oklevelét. A 10 km-es táv szintideje 5 óra, így 16 óráig célba kell érned!
4. A túra útvonalán záró biztonsági ember, ún. seprű halad, tanácsait saját érdekedben is fogadd meg!
5. Kérjük, amennyiben igazolófüzetet találsz, add le a pontőröknek a következő ellenőrzőponton, amennyiben elvesztetted a sajátodat, ott érdeklődj.
6. A túra útvonala részben jelzett, vagy régebben jelzett (de ma már hivatalosan nem jelzett) turistautakon vezet. Viszonylag sok a jelzetlen szakasz, ahol szalagok kihelyezésével igyekeztünk segíteni a tájékozódást. Azonban érdemes figyelembe venni, hogy a szalagokat illetéktelenek letéphetik, vagy áthelyezhetik, így célszerű elsősorban az útvonalleírásra hagyatkozni.
7. Ha úgy határozol, hogy a túrát megszakítod, kérjük, ezt a legközelebbi ellenőrzőponton tedd, vagy a név és rajtszám közlésével ezt valamely másik túrázóval üzend meg, vagy hívd a főrendezőt, **Pinkert Lászlót a (30) 231-9865** telefonszámon.
8. A túrán mindenki saját felelősségére vesz részt, kártérítés a rendezőstől semmilyen jogcímen nem igényelhető.
9. Kérjük, hogy a túra során ne szemetelj, óvd a természetes és az épített környezetet.
10. A 2. és 3. ellenőrzőponton, valamint a célban számíthatsz némi frissítőre is.

Az egyesületünkről, túrákról bővebb információt itt találsz: [www.teljesitmenyturazoktarsasaga.hu](http://www.teljesitmenyturazoktarsasaga.hu)

Végezetül jó utat, sikeres teljesítést kíván: *a Rendezőség.*

## A túra fontosabb adatai, hosszmetszete

Túránk főbb pontjai	Jelzés	Táv (km)	Szint (m)	Ep.	Nyitva		
<b>Csillebérc, buszforduló</b>	-	0,00	<b>0,00</b>	0	<b>0</b>	R.	9:00 - 11:00
<b>Budaörsi-hegy oldala (K)</b>	SÜ, P, sz	0,74	<b>0,74</b>	24	<b>24</b>	10.	folyamatosan
Kavics-árok	sz, Pm	1,50	2,24	6	30		
<b>Makkosmária, templom (FP)</b>	P	0,87	<b>3,11</b>	50	<b>80</b>	11.	9:25 - 13:40
Budakeszi, Virág-völgy	Mária út	2,07	5,18	30	110		
Budakeszi, Szarvas tér	Mária út	1,65	6,83	68	178		
<b>Kisegyed játszótér (FP)</b>	műút	0,72	<b>7,55</b>	12	<b>190</b>	12.	10:00 - 14:50
Petneházy-rét	sz, P+	1,78	9,33	55	245		
<b>Adyligeti-erdő sarka</b>	műút, sz	0,83	<b>10,16</b>	25	<b>270</b>	13.	10:20 - 15:35
<b>Adyliget, játszótér (FP)</b>	P, sz	1,40	<b>11,56</b>	15	<b>285</b>	14.	10:30 - 16:00

**Vastag betű:** ellenőrzőpont, **dőlt:** feltételes ellenőrzőpont, aláhúzott: frissítőpont.

A jelzéseket piros szalagokkal egészítettük ki, ahol szükséges!

# A túra útvonalának részletes leírása

*Csillebérc – Budaörsi-hegy oldala – Kavics-árok – Makkosmária – Budakeszi – Vadaspark parkoló – Nagykoszmáros-dűlő – Adyliget (játsszóter)*

A rajtból a KFKI bejáratával szemben nyíló földúton indulunk el, 100 métert megtéve elágazásba érünk, ahol jobbra fordulunk a **S körséta** és a **P+** jelzés mentén. Folyamatosan emelkedő erdei úton érünk a következő nagyobb kereszteződésbe, ahol élesen jobbra, lefelé fordulunk a **P** jelzés mentén. Viszonylag meredek 140 m hosszú lejtőt követően az út derékszögben balra, fordul, aztán hamarosan jobbra – de mi itt letérünk a jelzésről. Egy érdekes **magasles** felé indulunk a **Budaörsi-hegy oldalában**, ez az **1. ellenőrzőpont**; válaszolj az igazolófüzet hátoldalán feltett kérdésre!

Az ösvényen továbbmegyünk a 209/70 törpe határákőig. Itt derékszögben jobbra fordulunk a Buda határát jelző árokkal együtt, és az ároktól balra haladunk az erdőritkítás következtében néhol kissé nehezen járható tölgyerdőben. Egy meglehetősen csőfadt műutat elérve, azon jobbra fordulunk 90 méter erejéig, majd a jelleghatáron, egy táblánál induló ösvényen letérünk balra. A lejtős ösvényen 420 métert megtéve az ötös elágazásban keresztezzük a jelenkori S jelzést, és a szemközti utak közül a jobbra előre induló, a Meteor túrák kapcsán piros **M** betűvel jelzett ösvényt választjuk. Tovább is a határárokkal párhuzamos utakat követjük, figyelve a piros M jelzést, amíg le nem érünk a **Kavics-árok**ba. Itt egy szélesebb utat keresztezünk, egyenesen továbbmenve 60 m múlva becsatlakozunk a jobbról érkező, fehér zúzottkővel felszórt **P** jelzésű sétaútra (a piros M jelzés közben derékszögben balra eltér). Fialább, majd idősebb erdőben haladunk, ahol egy sorompóhoz érünk. Itt szemben, a kerítés mentén (és nem balra!) a **Z+** jelzést követve rövidítjük a P jelzés kanyarulatát, és a tisztánál balra **Makkosmária** temploma elé érünk. Ez a **2. ellenőrzőpont**. A pontőrök valahol a tisztáson lesznek, várhatóan egy padnál!

Makkosmáriáról Budakeszi túlsó széléig a Mária út lila **m** jelzését kövessük! Kezdetben a **P** jelzéssel is együtt haladunk, de az egy idő után jobbra eltér. Mi megyünk tovább egyenesen, a lila **m** jelzésen. Érintjük a **Kálvária-hegyet**, majd nagyjából szintben haladva keresztezzük a **Virág-völgyet** és benne a P+ jelzést. A sétaút lejteni kezd, majd egyszer csak balról csatlakozik egy szélesebb, autókkal járt út. Ezen az úton továbbmegyünk és utunktól jobbra hamarosan megpillantunk egy szovjet katonai emlékművet. 80 m múlva néhány lépcsőfoknál lefordulunk balra, **Budakeszi** területére és végigmegyünk a rövid Madár közön. A köz végén a Rákóczi utcán 10 métert megyünk jobbra, majd balra fordulunk az Erkel utcába. (Az Erdő u. sarkánál nyomóskutat találunk.) Mielőtt a jelzőlámpás csomópontba érünk, jobbra fordulunk és felmászunk a Gyöngyvirág utcán, egészen annak felső végéig.

Budakeszi szélén, az emlékműnél balra letérünk a Mária zarándokútról és a Fő utat keresztezve, a buszmegálló mellett a névadó Szanatórium utcán folytatjuk menetelésünket, majd az Országos Rehabilitációs Központ portája előtt jobbra fordulunk. Egy kis parkoló végénél egyenesen (a három út közül a jobboldalin), lefelé megyünk tovább az erdőben a Vadasparkhoz vezető keskeny műúton, vagy egy idő után attól balra a párhuzamos erdei ösvényen. A lejtő végén a műút derékszögben balra fordul, jobbra a tisztáson a **Kiskegyed játszótér** található, szemközt a Vadaspark ingyenes parkolója. Jobbra a tisztás túlsó végén a padoknál van a **3. ellenőrzőpont**.

Igazolás után visszamegyünk az útkereszteződésig, és jobbra fordulva folytatjuk túránkat a murvás parkolón át, eleinte enyhe emelkedőn. Néhol régi P és Z+ jelzések, illetve ismét a régi határkövek is segítik tájékozódásunkat. A Vadaspark kerítése mentén – az új **P+** és **kerékpár** jelzésen – jobbra tartva elérjük a szakasz legmagasabb pontját. Lefelé menve rövidesen egy útvillába érünk, ahol balra a **P+** jelzésen megyünk tovább (jobbra régi határkő, a kerékpár jelzés jobbra el). A következő elágazásban jobbra térünk és a régi határárokban haladunk lefelé. Az erdészház mellett ismét leérünk az elhagyott széles útra, amely átvezet a patak feletti hídon és a golfpálya mentén eléjük a Petneházy Club Hotel és Étterem fakerítésének sarkát. Itt a kereszteződésben derékszögben balra fordulunk (ismét a kerékpár jelzéssel) a Juliannamajorba (a Cserkészpark felé) vezető műútra. A **Nagykocsmáros-dűlő** után leereszkedünk, de még mielőtt a lejtő aljára érnénk, jobbra térünk a lovasok által kijárt földútra. Elérjük az erdő szélét és átmegyünk az első távvezeték alatt. Ezután kiérkezünk a **P** jelzésű földútra (itt a **4., feltételes ellenőrzőpont**), melyen jobbra fordulunk és felmegyünk a gerincre.

A kerítéssarok mellett az útkereszteződésben egyenesen megyünk tovább, nagyjából a távvezetékkel párhuzamosan (a P jobbra elfordult). Utunk kissé jobbra tart, a házakat elérve 20 métert jobbra megyünk, majd balra le a Birsalma utcán. A végén jobbra fordulunk a Sasbérc utcán, majd a parkot elérve a második keresztutcán, a Hársalja utcán balra érünk **Adyliget** központjába. A Nagykovácsi út mentén jobbra fordulunk és a buszmegálló mellett átkelünk a kijelölt gyalogátkelőhelyen. Az alkalmi zöldéses bódé mellett balra térve belépünk a parkba, ahol a játszótér sarkában, az esőháznál találjuk *túránk célját*.

*Reméljük, tetszett a túra, kellemesen elfáradtál. Kellemes hazautazást és további szép napot kívánunk!*

## A budapesti határkövekről...

Pest-Buda-Óbuda egyesítésekor a Városi Honatyák elrendelték, hogy „a határok mentén elhelyezett kövekkel” pontosan és szemléletesen jelöljék meg a Főváros határait. A budai oldalon 1878-82 között kihelyezett köveket 101-325 sorszámmal látták el (Az 1-100 sorszámot a pesti kövek kapták.). Az akkor 41 km hosszú budai határvonalon elhelyezett 225 kőből az 1995-ös felméréskor 177 volt fellelhető, ebből 166 az eredeti helyén vagy annak közelében. Néhány, a helyéről elmozdított követ a zuglói Bosnyák téren, a Geodéziai Emlékparkban helyeztek el. Például itt látható a 101-es számú, eredetileg Békásmegyeren álló határkő.

A budai oldalon a határkövek 50x50x150-200 cm méretű, hasáb alakúra faragott budai mészkő oszlopok. Az oszlopok egyik oldala BUDAPEST feliratú, és a főváros irányába tájolt. A kő hátoldalára a szomszédos település nevét (Békásmegyér, Üröm, Solymár, Hidegkút, Nagykovácsi, Budakeszi, Budaörs, Tétény, Promontor) vésték. Ezen kívül a felállítás éve, és egyes köveken az utólag készített háromszögelési pont vagy szintezési csap található.

(dr. Szentpétery Tibor: A XVIII. - XIX. században kihelyezett budapesti határkövek albuma, 1995)

Név: _____	Rajtszám: _____
Rajtidő: _____	Érkezési idő: _____
	Menetidő: _____

R. Csillebérc	1. Budaörsi-hegy oldala <i>Milyen színű a közeli magasles?</i>	2. Makkosmária
	A      zöld	
	B      barna	
	C      fekete	
3. Kiskegyed játszótér	4. Adyligeti-erdőfolt <i>feltételes pont (zsírkréta)</i>	C. Adyliget <i>10, 25/A cél - 25/B rajt</i>

Amelyik ellenőrzőponton nincs pontőr, ott a kihelyezett zsírkrétával kell bejelölni a helyes választ, vagy felírni a kihelyezett lapon szereplő kódot! A feltételes ellenőrzőpontokon is előfordulhat, hogy csak zsírkréta lesz + egy kihelyezett A4-es fehér lap, rajta ellenőrzőkód. Ha valamelyik ellenőrzőponton – a táblázatban megadott nyitvatartási időben – nem találsz pontőrt és kihelyezett igazolóeszközt sem, bátran menj tovább!

## FELHÍVÁS

### a parlagfű terjedésének visszaszorítására

A Hegyek Vándorai Turista Egyesület, a Kinizsi Természetbarát Egyesület, a Teljesítménytúrázók Társasága alapszabályaikban meghatározott céljuk - az egészség megőrzése - érdekében közös akciót szervez „áldozz néhány percet” címmel a parlagfű terjedésének visszaszorítására.

Korunk egyik kínzó és egyre több embert érintő betegsége a szénanátha. Ennek a szezonhoz kapcsolódó, időszakos betegségnek kiváltói között a főszerepet a parlagfű tölti be. A fészkesek családjába tartozó örömlévelű parlagfű egyéves növény. Július közepétől októberig elhúzódó virágzása alatt millió számra jutnak pollenjei a levegőbe, amely a magyar lakosság kb. 30 %-ának okoz nehezen elviselhető, különböző súlyosságú allergiás tüneteket. Ha nyáron láz nélküli, megfázásos tüneteket észlelünk magunkon, akkor azt minden bizonnyal valamilyen allergén okozza, a legtöbb esetben ez az igénytelen, igen agresszív gyomnövény, amelynek egyetlen egyede 3000-4000 csíráképes magot érlel évente. Amerikából került Európába. Hazánkban 1908-ban Orsovánál észlelték először, 1920-ban Somogyban, 1930-ban a Kisalföldön, 1960-ban már a Duna-Tisza közén is gyakori. 1997-ben a legelterjedtebb gyomnövényként regisztrálják.

Túraterületeink jelentős része – főleg az Északi-középhegységben – még nem, vagy gyengén fertőzött. A mezőgazdasági művelésű területektől távolabb eső erdőrészekben szórványosan megjelenő egyedek még gyomlálással felszámolhatók. Túránk során - még teljesítménytúrák esetében is - szánjunk rá egy kis időt, hogy gátat vessünk a parlagfű terjedésének.

Várjuk további szervezetek jelentkezését és csatlakozását a program további folytatásához, népszerűsítéséhez.