

Pályázati anyag a Magyar Turisztikai Ügynökség Zrt, mint a Miniszterelnöki Kabinetiroda Kezelő szerve és a Kisfaludy 2030 Turisztikai Fejlesztő Nonprofit Zrt által közösen meghirdetett Idegenvezetők támogatása kiírásra

Piliskör – tematikus túra

Piliskör

Pilis bemutatása

A Pilis jelentős tömege mintegy 200 millió éve keletkezett felső triász korú dachsteini mészkőből tevődik össze, így tehát a hegység névadó legmagasabb pontja a 756 m magas Pilis. A Feketehegy széles hátában folytatódik a vonulat, hogy még egyszer rácsodálkozhasson a Kétágúhegy nagyszerű sziklafalakkal leszakadó Öreg szirtjével és a Fehér szirttel.

A dachsteini mészkő mellett, vannak a Pilisben egyéb a triász időszakból való képződmények is. Igaz csak foszlányokban, de megvannak még a Pilis területén a jura üledékek, méghozzá a Klastrompuszta, Kesztlőc közelében lévő Fehér szirten. A krétában a Pilis is kiemelkedett több ezer kilométerrel délre a mai koordinátáitól. Az eocén kor üledékei a Pilis hegység peremére korlátozódnak.

Kőzetanyagából következően a Pilis bővelkedik barlangokban és egyéb karsztjelenségekben. A Pilis hegység barlangjainak egy része hidrotermális eredetű, tehát a kőzetek mélyreható törésvonalai mentén feltörő ősi hévizek hozták létre és csak később módosították a felülről beszivárgó csapadékvizek. A pilisi barlangok egy másik csoportját a felszíni vizek karsztos eróziója alakította ki a szerkezeti vonalak mentén.

A Pilis keletkezése és felépítése hasonló a Budai hegyekéhez. Szerkezete azonban sokkal egyszerűbb. Egyetlen hatalmas főgerinc az egész, amely a Pilisvörösvári völgygel párhuzamosan, csaknem a Dunától a Dunáig terjed.

Túra

Az útvonal Pilisszántóról indulva, végül oda visszaérkezve kapaszkodik fel a Dunántúli-középhegység legmagasabb pontjára. Túránkat ott fejezzük be, ahol kezdtük.

Hossz	13,7 km
Időtartam	4:20óra
Szintemelkedés	500 m
Szintcsökkenés	501 m

Hasznos jótanácsok

- Nagy mennyiségű vízzel készüljünk a túra során, hiszen az emelkedők nem kímélik a túrázót.
- Mindenképpen számításba kell venni a nap elleni védelmet, mind a túrázó fejét és bőrét illetően.

Támpontok:

- Pilisszántóról a **P** jelzésen indulunk el a jobb irányba
- Amikor megérkezünk a **Z** jelzéshez, balra kell tartani
- A **Z** jelzést egészen addig követjük az erdőben, amíg egy rétnél jobbra nem fordulunk a **Z▲** jelzésű útra.
- Felérünk a Pilis-tetőre.
- A **Z▲** jelzésen megyünk tovább a fennsíkon a betonon haladva.
- Az aszfaltos úton jobbra térünk le a **P+** jelű turistaút irányába.
- A hegy lábánál jobbra térünk az **S+** jelzésre, amit aztán hosszasan követünk.

- Visszaérkezünk a kiindulási pontunk elején érintett elágazáshoz, ahol jobbra fordulunk a **P** jelzés irányába, így visszaérkezünk Pilisszántóra.¹

Pilisszántó, Trézsi kút, Pilisszántói Kőfülke

Pilisszántó a Pilisszentkereszt közelében fekvő község határában geológiai és botanikai érdekességei miatt természetvédelmi területeket jelöltek ki. A községben található 1760-ból egy egyhajós barokk templom korabeli szép berendezéssel, a szószéket 1759-ben Bebó Károly készítette. A templom homlokzatában XV. századiregi reneszánsz kőfaragvány van befaragva.

A kanyargós és forgalmas aszfaltozott úton indulunk el a **P** jelzés irányába. Kicsivel az éles jobb kanyar után kisebb „lyuk” tátong a bal oldalunkon lévő erdő oldalán, itt fogunk belépni a fák közé. Óvatosan emelkedünk egy vízmosta, köves úton, addig amíg el nem érjük a turistautak központját. Ettől a ponttól tehetünk egy kitérőt a bővizűnek nem nevezhető Trézsi-kúthoz.

A Pilis testét behálózó erecskéken át eredő, az Orosdy kastély fölötti barlang hármass forrásának vizéből elindulva, mintegy édesanya méhéből, éltető víz fakad, melynek jövője az alapok erejétől származik. Benne van feloldva Atilla, és Árpád vére, Szent István által Égi Édesanyánknak felajánlott és ennél fogva Mária országa, Nagyasszonyunk féltő szeretete, történelmünk dicső emléke. A három forrás piros fehér zöld színe eggyé olvadva folyik ki a kerámia cső végén, melynek minden cseppjében ott csillog a hazaszeretet. Hazánk sok-sok évszázadának sorsát a Pilisnek, ennek az uralkodói központnak, az itt tartózkodó Szent Koronának gondoskodása őrizte. Árpád házi királyaink hazaszeretete nélkül ez a nép elveszett volna. Ezért éltető és sajátos ízű ennek a pilisszántói forrásnak vize, mert az Ő ránk hagyott keresztényi szeretetét hordozza, és viszi magával tovább. A forrásvízben ránk maradt örökségüket, a víz és erkölcs tisztaságát, mint egy szentélyt, őriznünk kell, mert minden élet megőrzi azokat a tulajdonságokat, melyeket születésekor kap. Nem mindegy tehát milyen közegből indul a forrás imádságból, vagy káromlásból. Szerencsére egyre többen ismerik fel, hogy a Pilisnek nem csak helyrajzi száma, és jó négyszögöl ára van, hanem példát mutató, étellel teli lelke is. Orosdy Fülöp 1900-ban építi meg kastélyát, melynek teljes konyhai, fürdő, ivóvíz ellátását ebből a forrásból biztosítja. Megteheti, hisz a forrás 60 méterrel magasabbról adja a vizet mint a kastély tornya. Mivel a víz folyamatosan jön, a fölösleg szökőkutakat táplált. Már akkor villanyárammal, telefontal látja el az épületet, melynek energiáját a forrás lefolyó bő vize generálta.

¹ [Remeték, rakéták, kilátó - a Pilis-tető-kör • Gyalogtúra » TERMÉSZETJÁRÓ - ... \(termesztjaro.hu\)](http://Remeték_rakéták_kilátó_a_Pilis-tető-kör_Gyalogtúra TERMÉSZETJÁRÓ - ... (termesztjaro.hu))

Orosdy báró élete jó részét nagykereskedőként Törökországban tölti. Bejárhatta a nagy perzsa kultúr helyeket, ahol találkozhatott a „barlang forrás” anyaság kultuszával, melyet aztán idehaza felhasznált a forrás barlangszerű kiépítéséhez. Nyilván a forrás már adott volt, de hogy milyen volt a kialakítása Orosdy előtt, nem tudjuk. Feltételezhetően nem csak egy pocsolya, hisz 1900-ban írott feljegyzés szerint, „kőben foglalt jó forrás”-ként ismerik. A szentély és forrás egysége már a kereszténység előtt is az ősi kultúrák vallási áhítottságú szellemiségébe vezet vissza. Az ókori Mithras-vallásban a szentély kiválasztásánál a források jöttek leginkább tekintetbe. A szentély, ha építve volt is, annak barlangszerűnek kellett lenni. A barlangban volt az úgynevezett crypta, vagyis a szentély belseje, leghátul állt egy kis emelkedésen a születő Mithras szobra.

A sumír uralkodó Gudea szobrának két kezében tartó korsójából kiömlő víz az isteni gondoskodás, a teremtés bőségét jelzi. Egy másik sumér anya papnő a kezében lévő korsóból önti ki az Életadó Vizet. Egy koronás nőalak fodros ruhában, a sumír Bau, trónszéken ül, kezében tartja a serleget, ami az ölében van, amelyből az élet vize tör fel jelezve, hogy Ő az Élet Védője, az Élet Asszonya! A perzsa kultúrvidéket ismerve, a báró mintha szánt szándékkal, a fenti ismérveket kielégítve, ezen elvárásoknak megfelelően építette volna ki a barlangot.

Az életadó termékeny anyaság és a forrásvíz szorosan összefüggő misztikus fogalmak voltak a történelem nagy kultúráiban, melyek minden élet teremtését, születését, indulását és védelmét emelik legfőbb társadalmi értékre!

Keresztényi értékrendünkben mind a mai napig alapvető törvény az örök élet tisztelete, ám a világ sajnos eltért ettől a Rendtől, ami bizony az emberiség pusztulásához vezet. Ezen szántói forrás neve Trézsi, amelynek eredete nem ismert. Egyesek szerint a Mária Terézia becézése.

Mi, a szántói tót legények, a kommunizmus pusztító időszakában elapadt forrást Nagyboldogasszony tiszteletére, az Ő napján újra életre keltettük. Bármily elismerés, jutalom méltatlan lenne ahhoz az örömhöz mérten, hogy így szolgálhattuk a hazánkat és a falunkat.

Ziribár, a rejtélyes hangzású hegy, tövénél, a Hosszúhegy lábánál végighúzódó út a Trézsi forrás alatt lévő völgyben fordult vissza Dobogókő irányába. A dobogókői és a brigettói utat pedig valahol a mai falu területén köthette össze a harmadik római út.

A Trézsinek tehát, ilyen történelmi múlttal bíró hely esetében, a Teréz becenevével méltóbb jelentése kell, hogy legyen. Különlegességét esetleg a három forrás hármasságában kellene keresni. Logikusabb a szó tri-tre, vagyis három jelentésére fókuszálni.

A hírhedt római Trevi-kút jelentése három út találkozása. A Trevi-kút a római birodalom nagy találmányaként, a várost tápláló, hegyből kifolyó, forrásnak vizét szállító „Agua Virgo” vízvezeték végpontja volt. Így azt mondhatjuk, hogy nem csak hangzásában van hasonlóság, hanem tartalmában is azonos a mi Trézsi forrásunkkal.

Ennyi véletlen egybeesés Pilisszántóval már legalább gyanús. Ezen páratlan szakrális hegyen restaurált szentélyben, az erdő csöndjében szerényen lapuló Trézsi Szeretet Forrásnak több ezer éves történelmi rostáján szűrődött erkölcsi tisztaságú vize

most újra oltja a becsületre, tisztességre vágyók szomját. A forrást, a Magyar Pálos Rend Tartományfőnöke, Bátor Botond áldotta meg. Azt mondja nekünk ezzel, hogy próbáljunk meg a Boldog Özsébi gyökerekhez ragaszkodni, mert ezekből a gyökerekből táplálkozik a jövő. Így tehát a keresztény főpap által megszentelt víz csordogál a falun keresztül augusztus 15. óta. Szeretethiányos a világ! Ebből eredeztetik kegyetlen, gátlástalan mohóságát! Ez a forrás azonban, a Csillagösvény szereplőivel együtt, ide várja az anyai szeretetre vágyókat.²

A volt Orosdy kastély fölött 423 m tszf. magasságban található a Pilisszántói kőfülke. Dachsteini mészkőből képződött az északkeletre néző, 9 méter mély, 10 méter széles nyílású fülke. Kivételesen gazdag őslénytani leletanyagot hoztak a felszínre a jégkorszak óta felhalmozódott több méter vastag üledékrétegben végzett ásatások, amelyből a szakemberek nemcsak a hegység jégkori állatvilágának képét, hanem az éghajlat és vele összefüggésben az élővilág változásait is rekonstruálni tudták. Az ásatások során, mintegy másfél száz jégkori állatfaj több ezer példányának csont maradványai kerültek elő, köztük rénszarvas és óriásgím, mamut és gyapjas orrszarvú, kőszáli kecske és zerge, barlangi oroszlán, barlangi medve és barlangi farkas, pézsmacickány és rozsomák, hermelin, nyuszt, füttyentő nyúl menyét, és örvös lemming csontmaradványai is. Az ásatások tanúságai szerint a barlangot a jégkorszaki ember is lakta: pattintott kőszerszámai, tűzhelye és csonteszközei bizonyítják jelenlétét. A felszínre került nagyszámú, sajátosan megmunkált kőszerszám alapján az itt és több más, közeli barlangban feltárt felső paleolit kőeszközkészítő ipart pilisszántói kultúrának nevezték el. A kőfülke tehát ősrégészeti és őslénytani szempontból egyaránt nagy jelentőségű. Környékén, a közeli függőleges sziklafal oldalában további kisebb üregek találhatóak. Ezek közül az előzőtől nagyjából 70 méterre található Pilisszántói II. kőfülke nevezetes, melynek mindössze 5 méter széles, 2 méter magas, 2 méter hosszú ürgében gímszarvas, barlangi oroszlán, gyapjas orrszarvú, rénszarvas, barlangi hiéna és barlangi medve csontjai mellett a dunántúli



1. ábra Pilisi panoráma

Szeleta-kultúrájú őskőkori emberre jellemzőes pattintott kőeszközeire találtak régészek. Egy fáradságos, de rövid emelkedő végén, elterül előttünk a környező táj. Ez már az úgynevezett Grófi út, a Pilis-tető nyugati oldalának rendkívül különleges kialakítású, feledhetetlen hangulatú panorámaösvénye.

² <https://www.pilisszanto.hu/latnivalok/trezsi-forras>

A Pilis-tető

Nem messze már látjuk is a betonhangárok közül kimagasló, faburkolatú kilátót. Az épület névadója Boldog Özséb. Ő alapította a térség remetéből toborozva a pálosok szerzetesrendjét a 13. században. (Kolostorromokból is van bőven a környéken egyébként.) Az ő nevéhez köthető a magyar eredetű szerzetesrend, a pálosok megszervezése és alapítása, mely vallási és művelődésügyi téren egyaránt igen jelentős szerepet játszott hazánk és a szomszédos népek kultúrájának történetében.

A hajdani esztergomi kanonok szándékát és lelkét - csakúgy, mint minden szentét - a szenvedések érlelték meg. A tatárjáráskor a válságból kivezető utat az egyéni példaadásban, a szeretetben, az engesztelésben és Krisztus keresztségének kiemelt tiszteletében jelölte meg.³

1200 körül született Esztergomban, Magyarország akkori fővárosában. Szülei az 1028-ban Szent István által alapított káptalani iskolába iratták be és emellett figyelmes nevelésben részesítették. Életrajzírója



2. ábra Pilistetői kilátó

leírása alapján hallgatag, komoly, szerény fiú volt. Sok böjt, elmélkedések, hosszú imák érlelték hivatását. Feltűnő vonása volt az egyedüllét szeretete, akkor érezte legjobban magát, ha félrevonulva elmerülhetett tanulmányaiban. Pap lett. „Minden nap mély áhítattal mutatta be a szentmisét, ami akkor ritka és szokatlan dolog volt.” Gyöngyösi Gergely írja róla: Olyan filozófiát tanított, amely nem az emberek, hanem Isten tetszését vívta ki. Az esztergomi főkáptalan tagjai közé iktatta. A papi zsolozsmát, a szentmise bemutatását annyi áhítattal végezte, hogy mély benyomást tett mindenkire, aki csak látta.

Jövedelmét a szegényeknek osztotta szét, olvasásnak, tanulásnak, írásnak szentelte magát. Följegyezték róla, hogy „egyetlen percet sem hagyott kihasználatlanul”: könyveket írt. Sajnos, a tatárjárás vagy későbbi századok pusztításai ezeknek még a címét is elsodorták.⁴Csak sejtjük, hogy egyházi munkákat írhatott, így pl. az akkor fölkapott Gratianus Dekrétumainak magyarázatát, „mivel a kánonjog tudományában kiválóan járatos volt”. Vágyódott a pilisi erdők vadonába, de tervének keresztülvitelét az országra zúduló tatár betörés késleltette. Akkoriban sok remete élt Esztergom környékén, a pilisi hegyekben. Amikor bent jártak a városban, hogy készítményeiket eladják, és azok árából szükségleteikről gondoskodjanak, rendszerint Özséb vendégszerető házáat is fölkeresték. A velük való beszélgetés Isten ösztökéje lehetett, ami a magány felé hajtotta.

³ http://www.fogadalmitemplom.hu/download/kiadvanyok/szentek/szentekelete_11-november.pdf

⁴ <https://cisztertemplom-szfv.hu/a-nap-szentjei/2021/01/20>

A tatár pusztítás a fiatal kanonok lelkében komoly szemléletváltozást okozhatott, s még inkább a remeteség felé hajlíthatta. De négy évig még segítenie kellett a rábízottakat testi és lelki felépülésükben. Az óhajtott magányba az út a szenvedések keresztútján át vezetett.

Feladatának a kor sötét történelmi és erkölcsi viszonyai között a lelki élet megújítását tekintette. Örömmel és elismeréssel szemlélte az Esztergomban máris megtelepedett, nemrég alakult két kolduló rend, a domonkosok és ferencesek munkáját, de nem csatlakozott hozzájuk. Úgy érezte, hogy kortársainak még több kell: példaadás az engesztelésre és vezeklésre. Kortársai lelkéhez csak úgy férközhet hozzá, ha saját élete fölládozásával utat és irányt mutat. Nem bírálgatta mások fölfogását, csak várt türelemmel, míg Isten kegyelme és az idő meghozza számukra is a megfelelő belátást. Miután négy éven át kivette részét az újjáépítésből, lemondott a kanonokságról, javait szétoztotta a rászorulóknak között, és Vancsai István érsek engedélyével 1246-ban Szántó közelében a sziklás rengetegbe vonult. Már megtanulta, hogy mi a mulandó, mi a maradandó érték, hiszen hamuvá és porrá vált minden nagyszerű alkotás, amelyet a keresztény áldozatkészség hazánkban létrehozott. Azért választotta a remeteéletet, hogy az ima, böjt és engesztelés által esdjen kegyelmet mostoha sorsú nemzetének. Ezzel érseke kívánságát is teljesítette, aki imádságába ajánlotta megyéjét és az országot.

A pilisi remete első ténykedése az volt, hogy hármass barlangja alatt, a forrás mellé letűzte a szent keresztet. Ma is ott áll az utódja, talán ugyanazon a helyen, az útszélén: eső mosta, vaskorpuzos, egyszerű feszület. In Cruce salus, 'keresztben az üdvösség': ez volt a jelszava és meggyőződése. Ezért szentelte később az egyesült remetek templomát a szent kereszt tiszteletére. Ezért hívják középkori oklevelek évszázadokon át, még Mátyás korában is intézményét „a szent kereszt testvéreinek”. Minden középkori és későbbi pálos templomban a főoltáron kívül a legszebb oltárt mindig a szent kereszt tiszteletére szentelték. Az ő nyomán szaporodtak el mindenütt a keresztok a Pilisben az utak mentén, házak előtt, erdőmélyen.

Személye a realitás talaján áll, nem szövik át a legendák aranyszálai. Egy alkalommal mégis csodálatos látomásban részesült, amely döntő volt további életútjára. Egy éjjel, ima közben az erdő mélyén sok apró lángot pillantott meg. A lángocskák egymás felé tartottak, s végül tüzes fénynyalábbá olvadtak össze. Úgy érezte, hogy ez a különös tünemény égi jel, figyelmeztetés, hogy egyesítse a szétszórtan élő remeteket. Belátta, hogy ő egyedül kevés, önmagában semmi, szükséges az összefogás.

1250-ben Pilisszántó közelében, a kesztölci völgy fölötti kis magaslaton, ahol hármass teraszt képeztek ki, délről kisebb templomot építettek a szent kereszt megtalálásának emlékére. A csúcsíves templomhoz észak felől négyszögletes monostor csatlakozott a társas remetek számára, magas fallal körülvéve. Özséb azután sorra járta az országban a nagyobb remetetelepeket. Először a Pécs melletti Szent Jakab-hegyi remetékhez megy, akik már 1225-től közös életet éltek. Elkéri szabályukat, egyesíti a két monostort, és társai őt választják meg első tartományfőnökké. Rómába megy társaival, hogy a szerzetalapításhoz a Szentszék jóváhagyását és megerősítését megszerezze. Sikerül megnyernie Aquinói Szent Tamás pártfogását IV. Orbán pápánál. Az jóváhagyja a rendet, de nem engedi meg, hogy átvegyék Szent Ágoston rendi szabályait, mert a szükséges anyagi feltételek még nem voltak biztosítva. Egyelőre Pál veszprémi püspököt bízta meg az ideiglenes szabályok megszerkesztésével.

Huszonnégy évet töltött Özséb a Pilisben, húsz éven át szervezte, irányította, kormányozta rendjét. Remete Szent Pál oltalma alá helyezte, mert mint első remete ő volt ennek az életformának az elindítója. Szerénységében mintegy el akarta háritani magáról a

rendalapítónak kijáró tiszteletet, és Remete Szent Pál palástja alá rejtőzött. De amint láttuk, a rendalapítás teljesen az ő érdeme. Az 1256. évi esztergomi zsinaton, mint tartományfőnök vett részt. A zsinati jegyzőkönyvet is aláírta: „Eusebius prior prov. Ord. S. Pauli Primi Eremitae” (Özséb, Első Remete Szent Pál rendjének provinciális perjele). Ebből a hivatalos elnevezésből rövidült le a rend népies neve: pálosok.

Prohászka Ottokár szép elmélkedésben emlékezett meg a Pilisről mint magyar „szent hegyről”. Már történelmünk kezdetén a pogány magyarok áldozatbemutató helye volt; a kereszténység elterjedésével az engesztelés hegye lett. A 12. század végén ciszterci apátság volt itt francia szerzetesekkel, akik zsolozsmáztak és földművelésre tanították a lakosságot. Az 1250-ben alapított Pilisszentkereszt után IV. Béla király átadta a pálosoknak pilisi vadászakát a Szentlélek tiszteletére (Pilisszentlélek, 1263), a század végén pedig az utolsó Árpád-házi király, III. Endre a Kékes fölötti Pilisszentlászlón alapított pálos rendházat (1290). Mindezek a török pusztításig álltak fenn. A majdnem 150 éves török megszállás a Pilis összes történeti emlékeit eltüntette; a Szent Kereszt-monostor helye is bizonytalan volt. Először a jelenlegi Pilisszentkereszten lévő cisztercita apátság romjait gondolták annak. Méry István régész az 1960-as években Pilisszántótól kb. 6 km-re nyugatra, a kesztölci völgyben föltárta egy 26 m hosszú, 8 m széles csúcsíves templom alapfalait, a hozzá csatlakozó monostor falaival együtt. Ezt egy 1393-ból származó oklevél alapján sikerült azonosítani az ősi szentkereszti monostorral.

Özséb 1270. január 20-án halt meg Pilisszentkereszten, súlyos betegség után. Halálos ágyán a szabályok pontos megtartására, testvéri szeretetre és jó példaadásra buzdította testvéreit. Jézus és Mária nevével ajkán lehelte ki lelkét. Az általa alapított templom sírboltjában temették el. Oda kerültek tanítványai s későbbi utódai is: Benedek (+ 1290) és István rendfőnökök. A végleges egyházi jóváhagyást 1308-ban kapta meg a rend. Ekkor tértek át a Szent Ágoston szabályai szerint való életre.

A fehér ruhás pálosok öt házban éltek Magyarországon. Ma hozzávetőlegesen 300 pálos szerzetes él a világ különböző tájain: 11 lengyelországi, 1 horvát, 1 római, 1 svéd és 3 amerikai házban. Pálosok gondozzák a világhírű czestochowai kegyhelyet.

Ha körbe nézünk, rögtön egyértelművé válik, mi keresnivalója van itta hajdani légvédelmi rakétabázisnak: tökéletesen kémlélhető a Budapesttől északra-északnyugatra eső légtér. Dobogókő házakkal, szállókkal fedett erdős háta mögött a Börzsöny masszív tömbjét fedezhetjük fel. A város irányába nézve értelemszerűen innen is megszemlélhetjük a Pilis rögsorát, délebbre pedig a Hármashatár-hegy vonulatát. A gypes Nagy-Szénás mögött emelkedik a Nagy-Kopasz, a Budai-hegység legmagasabb pontja, amelyet kilátójáról ismerünk fel. Északnyugatra a Gerecse halmái terülnek el, nyugaton pedig, amikor jó az idő, a Vértes szerényebb domburalatai fekszenek.

A stratégiai szempontból is kiváló elhelyezkedésű a '80-as évek elején elkészült katonai objektum, amely egyébként nem volt egyedi a Dunazugban: két másik bázis a Lom-hegyen és az Urak asztalán létesült. Manapság már mind az enyészete. A kilátó kialakítása távolról nézve nagyszerűen illik ebbe a látképbe: olyan, mintha egy kisebb légiirányító-torony bújna meg a fák mellett.

A Vaskapu-völgy száraz szurdokán át

A Vaskapu, két egymás felett emelkedő, messzire ellátzó, diadalívszerű sziklakapujával, a Pilis-tető meredek keleti oldalának közepe felé, mintegy 250 méterre a völgytalp felett, egy

rétegborda oldalán található. A legnagyobb terjedelmű sziklakapu magassága 8 méter, szélessége 15 méter. Egy kis oldalüreg rejlik az aljában. Egy elpusztult, feltehetően hévizes eredetű barlang maradéka lehet a két sziklakapu.

A Hármas-forrás völgyében a Z és P jelzésű turistautak egy erdei kunyhó mellett elválnak egymástól. A piros nyugat felé a vaskapu völgybe fordul be. Mintegy fél kilométer után az út mellé lehúzódnó sziklás hegyoldalban üregek és kisebb barlangok egész sorát találjuk. A vaskapu-völgyi-barlangok közül mind méreteivel, mind érdekes formáival és cseppköveivel kiemelkedik a Pilis-barlang.

A betonutat követő **Z▲** jelzés talán nem nyújt olyan lenyűgöző látványt, de egy kényelmes séta a fensíkon. GPS-szel vagy térképpel felkutathatjuk az egyébként jelöletlen ösvényen megközelíthető sziklaboltívet, a Vaskaput. A tetőről egy apró lombablakon át látunk rá Dobogó-kő erdőire, ezt követően a sziklagerinc mentén jutunk le az impozáns, alakzatot záró sziklaboltívhez.

Két diadalívra hasonlító lyuk tátong az alakzaton, ami egy hajdani, a hegygel egyidőben kiemelkedett barlang maradéka.

Az aszfalton már közel van a **P+** jelzés elágazása jobbra. Az útvonalon keresztül eljutunk a mélyen bevágódott, látványos, Vaskapu-völgybe. A sötét, kőtörmelékes, szűk szoros oldalán óriási sziklák emelkednek, és



3. ábra Vaskapu

kisebb-nagyobb barlangüregekkel vannak tele. A fák törzse furán hajlott: a „részeg erdő” magyarázata, hogy a kőzettörmelékes föld lassú mozgásban van, ezzel tréfálva meg a fákat növekedésük közben. A jól karsztosodó mészkő elnyeli a vizet, így a völgyaljon csak heves esőzések után rohan végig néha egy villámárvíz.

A szurdok legvégén egy pihenő fogad (melynek neve „Mária-pad”), innen jobbra az **S+** jelzésre érünk. Napsütötte, bozótos hegyoldalon megyünk; kb. 20-30 perc a monoton szakasz, amelynek végén elérünk a túra megkezdésekor már érintett turistaút-csomópont-hoz. Olykor kilátni a szomszédos hegyoldalakra illetve a Kevélyek is elő-előtűnnek



4. ábra Mária pad

a messzeségben. A több órával ezelőtt taposott **P** jelzésen rövid ereszkedés után újra a település szélén vagyunk, az útkanyarulat mögött pedig elérjük a buszfordulót.

Megközelítés

Tömegközlekedéssel

- Budapesten, az Árpád hídi autóbuszállomásról a 820-as busz minden órában indul Pilisszántóra. A buszról a végállomáson (Pilisszántó, autóbusz-forduló) szállunk le.
- Két megállóból, Pilisszentkereszt, autóbusz-forduló megállóból, vagy Pilisszentkereszt, pilisszántói elágazás megállóból, is csatlakozhatunk a túrához, illetve innen is indulhatunk haza.

Autóval

- Parkoló van a buszfordulónál, illetve kicsivel feljebb is, Pilisszántó felső végén (nem fizetős).
- Pilisszentkeresztben a Dobogókői út mentén, a központi elágazásnál található a kocsmát, közvetlenül mellette is van parkoló.

Minden túrázónak!

A túravezető jelleme, stílusa, kisugárzása számottevő jelentőséggel bír a túra során, megalapozza a csapat hangulatát és a túratársak morálját, mi több a teljes túra minőségét. Kifejezetten sok múlik tehát a túravezetőn. Nem mindegy, hogy milyen személyiség- és jellemvonásokkal rendelkezik, milyen a felkészültsége, és milyen ember áll a csoport élén, társai irányítására és szolgálatára. A túravezető egyszerre vezető és kiváló természetjáró. Vezetői kvalitásaival és természetjáró ismeretével képes a túra szakszerű megtervezésére, biztonságos és élménydús vezetésére, tudása átadására, és egyénisége, személyisége mintaképként állítható mindenki elé.

Kiemelkedő mintakép, mint természetjáró, környezet- és természetvédő, ember és sportember. A túravezető elsősorban maga is vérbeli túrázó. A valódi túrázó több célt tart szem előtt : aktív kikapcsolódás, jó levegőn való tartózkodás, a szabadidő hasznos eltöltése, egészséges, hosszantartó, aktív, rendszeres testmozgás, edzés, a környék és a távolabbi vidékek kulturális és természeti értékeinek felfedezése saját tapasztalatok útján, felfrissülés, „észrevétlen” tanulás, az otthon tanult élményszerű megtapasztalása, gomba- és gyógynövénygyűjtés, csend, egyedüllét vagy társasági együttlét keresése fényképezés stb. Egy megfelelően megtervezett és megvalósított túra során egyszerre több cél teljesül, így komplex aktivitás, amely hasznára válik minden foglalkozáshoz tartozó ember és korosztály számára. Akik szakmájuk révén élet- és földtudományokat művelnek, sehol máshol „be nem szerezhető”, pótolhatatlan ismeretekre tehetnek szert túráik során. Számukra a túra egyben terepgyakorlat, terepbejárás, terepmunka is, a szakmájuk elengedhetetlen része. Az igazi túrázó mindenféle tájat felkeres: megy hegyekbe, dombvidékre, alföldre, folyóra, tóra, jégre,

barlangba, tengerre stb., de falvakba, városokba is, mindenhová, ahová eljut, ahol a természet és a kultúra valamely oldalát meg lehet ismerni. A gyakorlott túrázó kihasználja a szakága lehetőségeit, és több szakágban is jártas.⁵

Akkor alakulhat ki helyes kép vidékünkéről, hazánkról, ha a saját környékünk megismerése után és mellett más, sőt teljesen más típusú helyekre is elmegyünk. De az új élmények és a változatosság keresése miatt is érdemes új túracélpontok után nézni, és más szakágakban is túrázni. Az igazi túrázó minden évszakban, minden napszakban, és mindenféle időben útnak indul: kellemes napsütésben, perzselő napon, rekkenő hőségben, sötét borúban, zuhogó esőben, szeles, viharos időben, sűrű ködben, fagyban, hóban, hóesésben, reggel és este, éjjel és nappal.

A természet nem egysíkú, nem mindig a számunkra ideális kellemes, napsütéses „kirándulóidő”, a természetnek számtalan arca van. Ugyanaz a táj másként mutatkozik, különböző élményt nyújt más–más évszakban, időben és napszakban. Aki igyekszik megismerni a természetet, annak vállalnia kell a kellemetlenebb időt is.

Az igazi túrázó szemében a természet csodálatra méltó, és minden körülmények között tudja élvezni az ott töltött időt. Így lehet felfedezni a megannyi szépséget: a felkelő nap talaj menti ködön sziporkázó fényét, a naplementék végtelen változatát, esőben a lombkoronaszintről felszálló, gomolygó párát, az évszakonként más–más növények virágzását, a napszakonként más–más állatok mozgását, viharos időben a túravezetés mestersége felhők játékát és a háborgó víz, a recsegő fák hangját, hóval borított tájon a holdfelkeltét és a holdvilágos éjszakákat, az éjjeli állatok neszeit és a sötétben felvillanó szempárait, a barlangok tökéletes csendjét. De előfordul, hogy az eső, a köd és a sötét elrejtje szemünk elől a látnivalókat.

Ezt is el kell fogadnunk, hiszen ez is hozzá tartozik a természethez. Nem beszélhetünk túrázásra alkalmatlan tájról, nincsenek túrázásra alkalmatlan időszakok, időjárás, csak nem megfelelő felszerelés és rosszul felkészült túrázó létezik. Az igazi túrázó nem válogat tehát sem a tájakban, sem az időjárásban, sem a napszakban. A sport rendszerességet kíván, a rendszeresség pedig gyakran azzal jár, hogy ne várjunk az – olykor csak sokára bekövetkező – „jó időre”. De a természetjáró tapasztalatok bővítése, a felszerelés „tesztelése” és tökéletesítése, a kalandvágy is arra készíti a túrázót, hogy igyekezzen mindenhová eljutni, s mindig menjen, amikor a szabadideje engedni, függetlenül a természetadta körülményektől. Valamennyi túrán gazdagodunk új élményekkel és tapasztalatokkal, a sikerélmény pedig sosem marad el a nehézségek közepette hibátlanul végrehajtott túra után.

Az igazi túrázó szereti a természetet, és igyekszik minél jobban megismerni azt. Ha megismerjük a természet törvényeit és alkalmazkodunk hozzá, békében, harmonikusan, jól és biztonságban élhetünk a Földön – vagy túrázhatunk a természetben. A természetet el kell fogadnunk, a természettel együtt kell élnünk, s azt is el kell fogadnunk, hogy valamennyien a természet apró részei vagyunk. Csodáljuk felfoghatatlan sokszínűségét, lenyűgöző méreteit, élvezzük végtelen nyugalalmát. Tisztelnünk kell a természet erejét és nagyságát, mely felett az ember sosem győzedelmeskedhet. Az ember–természet kiegyensúlyozott kapcsolatának megtapasztalására kiváló lehetőség a természeti erővel dacoló, de a határokat pontosan ismerő túrázás...

⁵ <http://www.holocen.hu/index.php/dokumentumaink/letoltesek?download=4:a-turavezetes-mestersege>

Tippek túrázáshoz gyerekekkel

- A gyerekek nem mennek olyan gyorsan, és kevesebbet tudnak gyalogolni egyhuzamban, mint a felnőttek. Ökölszabály: gyerekekkel kb. 1,5-szer több időbe telik ugyanazon útvonal teljesítése.
- Tervezzen be kielégítő mennyiségű időt piknikezésre és játszásra, hiszen a gyerekek nem szeretnek folyamatosan csak menetelni, hanem időnként szeretnek szabadon játszani és kitombolni magukat.
- Érdemes kiegészíteni a túrát új ismeretekkel megfelelő „csomagolásban”, például kvíz formájában részletesebben is taníthat gyermekének a növény- és állatvilágról. A kis természetbúvárok főként attól lelkesednek, ha mindent meg is foghatnak.
- Főként a hegyekben kell kifejezetten ügyelni a biztonságra. Meredek hegyoldalakon és felvonóknál soha ne veszítse szem elől gyermekét.

Tippek túrázáshoz kutyával

- Amennyiben kutyával tervez nagyobb túrát előtte vegye figyelembe a kutya kondícióját. Kétség esetén kérdezze állatorvosát. Ne feledje: még a legfittebb kutyának is kell a pihenés!
- Indulás előtt ellenőrizze négy lábúja védve van-e kullancs ellen, és vizsgálja meg az oltási bizonyítványát. Amennyiben szükséges, tanácsos a régi oltásokat frissíteni.
- Abban az esetben is magával kell vinnie a kutya felszerelését, ha saját táskája már amúgy is nehéz. Ne feledje az elegendő mennyiségű vizet és ennivalót.
- Mindenképpen fontos betartani a pórázon vezetésre vonatkozó szabályokat, főként más országokban. A póráz abban az esetben is fontos, ha nem tudja biztosan, miként reagál kutyája a vadállatokra.

Pályázati anyag a Magyar Turisztikai Ügynökség Zrt, mint a Miniszterelnöki Kabinetiroda Kezelő szerve és a Kisfaludy 2030 Turisztikai Fejlesztő Nonprofit Zrt által közösen meghirdetett Idegenvezetők támogatása kiírásra

Dunakanyar – tematikus túra

Dunakanyar, panorámafürdőzés

Visegrádnál komppal juthatunk át a túlpartra, ahol a hazánk észak határvonalán sorakozó hegyvonulatok legnyugatibb tagjának a Börzsönynek a területére lépünk. A hegység mai arculatát a földtörténeti újkor alakította ki. Korábban tenger hullámzott a helyén, lerakva évezredek során iszapos, homokos mésztartalmú üledékeit. Minden rétegre újabb és újabb agyag, valamint durva kavicsos rétegek kerültek. Láva kitörések nyomait találjuk, leülepedett kőzetpor tesz tanúbizonyságot. Újabb lávaömlésekkel formálódott ki a Börzsöny andezit alapanyagú hegy és völgyrendszere, melyekben a tufaképződményeket mindenhol megleljük.

A vulkáni tevékenységek befejeztével még egyszer visszahatól a tenger, de már csak a hegység lábait éri el. Későbbiekben már átveszi az uralmat a szél és a csapadék, mely aztán mai formájára alakította a szép hegyvidékünket. Évezredek folyamán az ős-Duna átvágta magát a mélypontok vonalánál. Az így kialakult hegyvidéket délről a Duna, nyugatról és északról az Ipoly völgye határolja. A hegyek lejtői még napjainkban is hatalmas összefüggő erdőségek borítják. Az alacsonyabb ejtőket nagyrészt kocsányos és kocsánytalan tölgyesek uralják, melyek között azonban szép számmal csertölgy és gyertyán is előfordul. Különösen a gombaállományra kell felhívni a figyelmet.

Cserkésző túráinkon nem ritka, ha őzzel, szarvassal és vaddisznóval találkozunk, de róka és elvétve vadmacska is kerülhet elénk. A madárvilág uralkodói csak elvétve látogatnak e tájra.

Támpontok:

- A Duna partjáról a K és S jelzéseken juthatunk el a vasútállomásra.
- A sínek másik oldalára érve az S■ jelzésen keresztül hagyjuk el Nagymarost.
- Az elágazásnál a jobbra forduló S és S+ jelzéseket kövessük, melyek felfelé mutatnak az emelkedőn. A Gánti-kilátóhely kitérőjét tábla jelzi.
- Az Y elágazásnál térjünk balra az SΩ jelzésre a Remete-barlangig! A kilátópontok huzamosan balra ágaznak az út mentén.
- A barlang után a KΩ jelzéseken át jutunk fel a Szent Mihály-hegy nyergébe.
- A nyeregtől észak felé haladjunk a K és S jelzések követésével, melyek segítségével eljutunk a Julianus-kilátóig a kutatóaknak érintésével..
- A kilátótól a S jelzések irányába jutunk Zebegénybe.
- A Kós Károly kilátót a kálváriáknál felsétálva vagy az S▲ jelzésen egy rövidebb kitérővel érjük el.
- Az S jelzések a zebegényi vasútállomásig mutatják nekünk az utat.

A túráról részletesen

A Duna partjáról a Magyar utcán keresztül juthatunk el a nagymarosi vasúti megállóig 300 m sétával a P és az Országos Kéktúra K jelzései segítségével. A vasúti felüljáró alatt átérve az S■ jelzésekre váltunk, amelyek kivisznek minket a faluból. A Német utca és a Dózsa György út kereszteződését követően érdemes megnézni egy helyi kezdeményezést, a telefonfülke-könyvtárat, ahonnan bárki számára adott a lehetőség becsületkaszára kölcsönözni magának olvasnivalót. Ezzel szemben a térség legjobb cukrászületében

szerezhethetünk be plusz kalóriákat az előttünk álló nehéz terület leküzdéséhez. Árpádházi Szent Erzsébet szobránál, a Szív utca elágazásánál is ajánlatos megállnunk. Maróti Géza Árpád-házi Szent Erzsébet szobrát egy pályázatra készítette, melynek modellje a művész felesége volt. A műalkotás éveken át a Maróti Villa kertjét díszítette, de az állami kisajátításkor kidobták. A zebegényi emberek megőrizték a gyönyörű szobrot és a templom mellett helyezték el.

A Szamaras utcára érve hétvégi házak, ódon, antik pincék, között visz az út. A Szamaras parkolónál eltűnik a lábunk alól a flaszter, a burkolat alábbhagy az emelkedő, megérkezük egy életerős erdőbe. Az előttünk keresztbe futó S és S+ jelzés jobb kéz felőli ágán egy kellemes séta vár ránk a lombok alatt.

Egy jobbos kanyarban a Gánti emléktábla felirat megmutatja nekünk a kitérő irányát legelső panorámapontunkhoz. Plusz 200 méter sétáért a Rigó-hegy oldalából, dr. Gánti Tibor vegyész-mérnök kedvelt pihenőhelyéről csodálhatjuk meg a Dunakanyar látképét. A sziklás hegyoldalból jobbra Dömös háztetőit láthatjuk a Visegrádi-hegység oldalán.

Az itt gyakorta relaxáló természetbarát Gánti, kiváló tudósként az élő és élettelen elhatárolásával, az élet keletkezésével foglalatoskodott. Munkája alapul szolgál az élet mesterséges előállításának elméletéhez. 1982-ben Herman Otto-díjat, 1986-ban MTESZ-díjat, 1989-ben Pro Natura, 2006-ban Pest Megye tudományos díjat kapott.

A terepviszonyok akkor kezdenek megváltozni, amikor balra térünk az SΩ jelzésre. A morzsalékos, nehezen járható, meredek szakaszon az Ördög-hegy oldalába kapaszkodunk, ezután az Ördög-gerincre érkezünk, ahol lehetőségünk van három helyen is kipillantani a fák közül.

A balra térő ösvényekre nem nehéz felfigyelni, de a track alapján is informálódhatunk. Érdemes megfigyelni, hogy bár a különböző kilátópontok közel helyezkednek el egymáshoz, az előttünk kirajzolódó táj más-más képet mutat. A Kuntner Gábor pihenőnél az Ördög-gerincen ráláthatunk a Dömös mögött hullámozó Visegrádi-hegység tagjaira, amelybe mélyen behorpad a Malom-patak által kivájt Rám-szakadék szurdokvölgye. A kanyargó Dunától jobbra, az alattunk húzódó mélyedés másik oldalán megleshetjük a barlanghoz vezető utat a Remete-hegy oldalán.

A kőfejtőhöz érve az az érzésünk támad, mintha a fejünk fölött magasodó hegyből szabály szerűen kiharaptak volna egy számottevő darabot. Az út mellett lévő sötétszürke andezittömbök bizonyítékai a hegység vulkanikus múltjának. A kőzet aprózódott darabkái lépkedve kezdünk neki neki a embert próbáló magaslatnak, amely a Remete-barlanghoz vezet. A 11. században vájták a szerzetesek a sziklába az üregeket, és a kutatások szerint egészen a török korig éltek itt. A barlang véd a szél és az eső ellen, sőt bivakolásra is alkalmas. A kilátás bentről nézve is ámulatba ejtő, és ajánlatos egészen a lukacsos sziklatömb jobb széléig elmenni a még magasztosabb, ragyogóbb látványért. Ezek az üregek átmenetet képeznek a mesterséges és a természetes , ember által kivájt barlangok között. A hamisítatlan úton létrejött kisebb barlangok mélyítése, átalakítása a római korban kezdődhetett. Akkoriban az üregek elé kőből rakott erődítményt is emeltek. A 12. századtól kezdődően bencés szerzetesek gyakorolták itt a vallásukat, akik a csendes remeteséget részesítették előnyben a kolostori étellel szemben. 220-230 méter magasságban egy 10 barlangból álló csoport van a Szent Mihály-hegyen, ebből az ún. Sziklatemplomot szokták Remete-barlangnak hívni. Ez összesen 29 méter hosszú, szélessége és magassága három-három méter. Itt is láthatóak az emberi kéz nyomai, a főterem mennyezetét boltívesre faragták, oldalát egyenes falúra, a két oldalhajó nagy eséllyel teljes mértékben mesterséges.

A barlanghoz legenda is tartozik. Élt itt egy remete a 19. században, akit gyakran felkerestek tanácsért a falusiak. Volt egy szamara, amely minden nap lement a Dunához, és a hátán lévő vödrök segítségével önállóan vitte fel a vizet és a falubeliek ajándékait a szerzetesnek. A legenda szerint a szamár egy napon belefutott a vízbe, és így a remete, mivel az hiába várta, maga is meghalt.

A sötétbarna vulkáni kőzet (dácit, dácittufa és andezit,) a hely eredetéről ad tanubizonyosságot: a földtörténeti múltban a Szent Mihály-hegy a túlparti hegyvidék része volt, a Duna megjelenése előtt az itt kimagasló tűzhányó palástjához kapcsolódott. Aztán valószínűleg egy óriási hegycsuszamlás bontotta meg a szerkezetét, és a jóval később erre forduló Duna a lassacskán kiemelkedő magaslatok közé vágta be magát. A lenyűgöző szépségű szoros éppen itt, a lábunk alatt a legmélyebb és a legkeskenyebb is egyben.

Szent Mihály a keresztény és a zsidó hagyományban egyaránt a leghatalmasabb az angyalok közül. A lázadó angyalok elleni csata vezére volt az égben, mely csata végkifejleteként a bukott angyalokat letaszították a mennyből (Jel 12,7–9). Mihály az ószövetségi választott nép védőangyalává vált, és Isten újszövetségi népének védelmezőjeként is számon tartjuk.

Halála után angyalok temették el Mózes testét ismeretlen helyre (MTörv 34,5–7), azért, hogy a zsidók ne tudják bálványként tisztelni. Mihály főangyal volt, aki harcolt a sáttal, őrizve Mózes testét (Júd 1,4–10). Ő az az angyal is, aki megviszi Dánielnek a hírt az óvásról és a szabadulásról (Dán 10,21–11,1; Dán 12,1–4). 492-ben jelent meg Apuliában, Dél-Itáliában. Tiszteletére kegytemplomot építettek Gargano hegyén.

Ettől a ponttól visszafelé indulunk az SQ és a KQ közös szakaszán, ezt követően pedig a hirtelen meredeken balra térő KQ jelzésen vágunk neki a túra legtechnikásabb részének. Amikor meglátjuk a balra kiágazó S+ jelzést, szinte felüdülés a Dobozi-orom lejtője ami 100 méternyi kitéréssel érhető el. A kilátóhely árnyékos fája alatt egy új panoráma-részletet csodálhatunk meg, ahol elsőként jelenik meg a Duna vonalától bentebb lévő Pilismarót.

A KQ jelzésre visszaérkezve egy darabig az S+ jelzéssel is együtt haladunk. A kettő elágazásánál a KQ jelzésen megyünk tovább, ami a Szent Mihály-hegy csúcsát kerüli meg szintben haladva a Szent Mihály-hegy nyergéig. Ekkor balra térünk le az S jelzésre, amely egészen a túránk végéig fog minket vezetni. Amint nekiiramodunk a Hegyes-tetőnek, elhaladunk néhány óriási kútra hasonlító, bekerített feltáróakna mellett. Csakánnyal mélyítették ezeket az aknákat a középkorban nemesfémeket (arany, ezüst), tellúrt és ólmot keresve. A bányászok fából készített létrát használtak a mélybe jutáshoz, a nyersanyagot, amit kitermeltek pedig kötél segítségével húzták fel bőrtömlőbe csomagolva egy csigával.

A 482 m magas Hegyes-tető csúcsán lesz a miénk a túra "fődíja", amikor megmásszuk az 1939-ben épült [Julianus-kilátót](#). Lélegzetelállító



kilátásban van részünk innen a Dunakanyarra, amelynek egy részébe "belelóg" a Szent Mihály-hegy kúpja. A korláttól kissé kihajolva a Zebegényi-szigetet is láthatjuk a folyó mentén. A bejáratától pár méterre a hegység keletkezéséről olvashatunk, átellenben pedig asztal, tűzrakó hely és padok várják a kilátogatókat. Nagyjából a középső részén áll az erdő fái fölé emelkedő építmény, melynek tetejéről pazar panorámában gyönyörködhetünk. A Nagyvillámtól Pilismarótig a Pilisi vonulatok alkotják dél felé a kép keretét, melyhez nyugaton a Garamkövesd környéki hegyláncok csatlakoznak, északról a Magas-Börzsöny zárja le a látóhatárt, míg keletnek a közeli Naszályig, de kedvező látási körülmények között a Cserhát halomvidéke felett a Mátráig is ellátni.

A hegycsúcsról elindulva kellemes lejtmenet vár ránk az S jelzésen Zebegényig. A településsel egy vonalba érkezve ugyan átsejlenek a háztetők a fákkal benőtt hegyoldalban, de ha teszünk egy rövid kitérőt az S▲ jelzésen, vagy felsétálunk a temetővel szemben kezdődő kálvária stációi vonalán, a római őrtoronyra hasonlító, 2015-ben átadott [Kós Károly-kilátó](#)hoz jutunk. Innen megcsodálhatjuk az előttünk heverő Zebegényt a Dőry-kastélyal egyetemben.



Eredetileg a jobaházi gróf Dőry-család birtokába tartozott a gyönyörűen felújított kastély. Mikszáth Kálmán Különös házasság című regényében ennek a Dőry-családnak a tagjait szerepelteti, de a valóságos házasság és későbbi pereskedés valós eseményeit teljesen megmásítva. Sorsa, – mint annyi más kastélyé – a történelem változásaihoz kötődik. Volt szakszervezeti üdülő, majd privatizálták, és az ezredforduló után felújították, miután végkép romos állapotba került. Felújítása történeti jelentőségének megfelelő minőségben megtörtént, kár, hogy csak kívülről tekinthető meg. Jelen pillanatban - bár van tulajdonosa, - nem lakják.⁶

6. ábra Károl kilátó

Rövid sétával elérhető a Kálvária-domb tetején a Hősök emlékműve, a Kálvária-kápolna, az Országzászló és a Trianoni emlékmű is.

„A magyar zászló szimbóluma, érzékelhető kifejezője a magyar állam eszméjének. Zászlónk sorsa azonos a magyar állam sorsával. A megszállás alatt lévő végekről számúzték, sőt bűnjelként kezelték a magyar zászlót is. A magyar zászlóban tehát érzékelhető módon jelképezve látjuk és tiszteljük a magyar impériumot. Az Országzászló még ennél is többet jelent, ez nem csak szimbóluma a magyar állameszmének, hanem az új harcos eszköze és jelképe annak az elszánt, tántoríthatatlan küzdelemnek, melynek célja az, hogy Szent István birodalmának minden népe és minden talpalatnyi földje visszakerüljön, és újra egyesüljön az ezeréves magyar impérium alatt.” (Dr. Farkas Endre, A Bácskaiak Szövetségének ügyvezető alelnöke)

Az országzászló mozgalom apropója a trianoni gyötrelem volt, és azon a felismerésen alapult, hogy az ugyanahhoz a nemzethez tartozók összetartozása megmaradjon akkor is, ha a közösségeket határok választják szét. A nemzeti összetartozás kifejezője így a csonka ország

⁶ <https://dunakanyargo.hu/ajanlatok/dorikastely>

településein egy olyan oszlop lett, melyen egy félárbocra húzott magyar zászlót helyeztek el. A mozgalom megálmodója az örmény származású erdélyi politikus, országgyűlési képviselő, a „megalkuvás nélküli magyar” Urmánczy Nándor volt, aki 1925-ben tette közhírré az Országzászló Mozgalmat.⁷

Az országos mozgalommá nőtte ki magát az országzászló-állítás. Az országzászlók „állandó tartozéka” a Trianon előtti hivatalos középcímer volt, jellemzően angyalokkal ékesítve. Az „Így volt, így lesz!” jelmondat vagy a zászlón, vagy a talapzaton helyezkedett el. Az árbocrúd többnyire sávosan piros-fehér-zöldre volt festve. Tetejét sok esetben díszítette turulmadár, esküre emelt kéz, Trianon kereszt vagy kettős kereszt. Sokfelé díszesen megépített lépcső vezetett a talapzathoz.

Különleges válfaja az országzászlóknak az úgynevezett ereklyés országzászló, amelyeknél a történelmi Magyarország területéről összegyűjtött föld került elhelyezésre. A két világháború közötti Magyarországon minden „magára valamit adó” település felállította saját országzászlóját. Így tehát az eltelt alig másfél évtized alatt közel ezer településen avattak fel országzászlót, így jelezve a nemzeti gyászt és a trianoni döntés elleni tiltakozást.

A második világháború után bekövetkezett szovjet térnyerésnek "köszönhetően" megpecsételődött az Országzászlók sorsa is. Legtöbbjüket 1949-ig lerombolták, a kisszámú megmaradtnak 1956 vetett véget. Az országzászlók visszaállítására a 90-es évektől kezdve viszontismételten felerősödött, 1990 után több száz országzászló került visszaállításra az anyaországban és Erdélyben is.

Az S jelzésre visszaérkezve a temetői bejáratnál találhatunk egy nyomós kutat. Zebegény számos látnivalója közül útvonalunk a Nepomuki Szent János kápolnát, a Havas Boldogasszony-kápolnát, a Hajózástörténeti múzeumot és a Vasmúzeumot érinti; majd ezt követően a vasútállomásra érünk. Nepomuki Szent Jánossal sok túrázás során találkozhatunk. Közép-Európában megannyi hídon láthatjuk azt a jellemzően barokk kiképzésű szobrot, mely egy elcsendesülésre intő papot ábrázol. A hidak szentje és a gyónási titok vértanúja: Nepomuki János. Közép-Európa egyik legismertebb szentje.

A legenda szerint, Wolfflin János a kis Pomuk (ma már Napomuk) településen született, Dél-Csehországban. Miután befejezte jogi tanulmányait -- annak ellenére, hogy szegény szülőktől származott - - sebesen emelkedett az egyházi ranglétrán. Egész Prága szerette és ismerte mint egyházi méltóságot és kiemelkedő szónokot. Ő volt IV. Vencel király feleségének gyóntatója. A király kezdetben igazságos és jóakarátú uralkodó volt, de egy félresikerült mérgezését követően agresszívvá és bizalmatlanná vált. Tudni akarta, mit gyónt a felesége. Mivel azonban János nem mondta meg, megkínóztatta és a Moldva folyóba vetette. Egy csodás fényjelenség mutatta meg a királynénak, merre találják a holttestet. Egy másik változat szerint a Moldva leapadt annyira, hogy megtalálhassák. Halálának éve 1383. Testét a prágai Szent Vid-székesegyházban helyezték örök nyugalomba.

A legenda arról is szól, hogy kénytelenek voltak sírját ráccsal elkeríteni, mert aki tisztességtelen szándékkal lépett síremlékéhez, azt Isten súlyos büntetése érte. Szenttéavatási eljárását már a 16. században elkezdték, de csak 1729-ben fejezték be, miután az ereklyék tisztelete a huszita mozgalom és a harmincéves háború ellenére is egyre nőtt. Nem sokkal a szentté avatás után megtalálták a vatikáni levéltárban az akkori érseknek, Jentzenstein (vagy Jenstein) Jánosnak egy iratát, aki 1381--1396 között ült Prága érseki

⁷ http://www.museum.hu/kiallitas/15328/Az_Orszagzaszlo_mozgalom_tortenete

trónján. Panaszirat ez Vencel király ellen. Felsorolja részben az Egyház jogait, részben az érsek birtokát és személyét illető túlkapásait. Felrója neki ezenkívül, hogy 1393-ban megkínóztatta és a Moldvába fojtatta általános helynökét, Nepomuki Jánost. A gyilkosság oka egyházi jogokkal kapcsolatos nézeteltérés volt. Az általános helynök az érsek megbízásából, a király kifejezett akarata ellenére, jóváhagyta Kladrub kolostorában egy új apát megválasztását.

Nepomuki Jánost, az egyházjog doktorát és később az érsek általános helynökét 1372 óta számos prágai forrás emlegeti. Kínztatását és halálát, amelyet a király haragja okozott (aki állítólag még kínzásában is részt vett), nemcsak Jentzenstein levele említi. Megtalálható más forrásokban is, amelyek hamarosan az események után keletkeztek. Itt sehol sincs szó arról, hogy a szerencsétlen prelátus a királyné gyóntatója lett volna. E források szerint inkább az Egyház jogaiért halt vértanúhalált. Ám az említett panaszos irat az érseket minden aszkézise és személyes jámborsága mellett olyan embernek jellemzi, akit nagyon, sőt túlságosan foglalkoztatott az Egyház anyagi jóléte és saját tulajdona. Attól sem riadt vissza, hogy a földi érdekek megvédésére minden fontolgtatás nélkül alkalmazza az egyházi átkot. Innen nézve Nepomuki János megöletése fölháborító ugyan, de nem föltétlenül az Isten dicsőségét szolgáló vértanúság. 19. és 20. századi történészek, akik megkísérelték az ügyet földeríteni, attól sem riadtak vissza, hogy jámbor csalásról beszéljenek.

Nem valószínű az a föltételezés, hogy egyszerre két hasonló nevű ember élt volna Prágában, s hogy közülük az egyiket mint a királyné gyóntatóját 1383-ban, a másikat pedig mint az érsek helynökét éppen tíz év múlva megölték. Ráadásul úgy, hogy mindkettőt a megkínztatás után Vencel király parancsára a Moldvába fojtották. 1383-ból semmiféle híradás sincs Vencel efféle büntettéről, viszont négy forrás is említi az általános helynök 1393. évi halálát. És nyilvánvaló az is, hogy mindig csak egyetlen sír volt a Vid-székesegyházban. A sírfelirat, amely az ott eltemetett Nepomuki János halálát 1383-ra teszi, csak a 16. század közepéről való, ezért nincs bizonyíték-értéke.

A történelmi kutatásnak Vencel krónikájában is tudták, hogy Nepomuki a király haragját vonta magára, amiért szemrehányást tett a kormányzására. A „jámbor csalás” eszerint közvetlenül a történetek után kezdődött, úgyhogy csodálkozni lehet, miért nem leplezték le már akkor. Vencel szinte gyerekként, tizenkilenc évesen vette el a nála pár évvel idősebb Wittelsbachi Johannát. A legenda szerint ő volt Nepomuki lelki gyermeke. Mivel 1386-ban húnyt el, a vértanúságot ezelőttre kell helyezni. Vencel azonban 1390-ben újra házasságot kötött egy Wittelsbachi leánnyal, a több mint húsz évvel fiatalabb Zsófiával, kinek szépségét az összes krónikás dicsőíti. Meglehet, hogy híresztelések terjengtek Prágában arról, hogy Vencel féltékeny gyönyörű feleségére, és talán valóban érdekelte, hogy mit gyónt. Honnan eredeztethető Vencel különös gyűlölete Nepomuki iránt? A székeskáptalan további, vele együtt letartóztatott tagjai túlélték a kínzást és a fogságot!

Az a vallási mozgalom, mely Husz János fellépése után terjedt cseh földön, úgyszintén hozzájárulhatott Nepomuki Szent János tiszteletének kialakulásához, hiszen Vencel és második felesége, Zsófia, támogatták az újító Huszt. Emiatt sokan úgy vélik, hogy Nepomuki szentté avatását és tiszteletét úgy kell tekintenünk, mint tudatos támadásra a huszitizmussal szemben.

Mindezek ellenére Nepomuki János szobra mind a mai napig ott áll a prágai Károly-hídon és sok más helyen. Ujját ajkához érintve őrzik saját titkát is.

Gánti-pihenő

A Rigó-hegy oldalán, a Börzsöny peremén rejlik ez a különleges panorámapont, ahol valamikor dr. Gánti Tibor vegyészmérnök megannyiszor megpihent, gondolataiba feledkezve csodálta a tájat. A természetet kedvelő, Dunakanyarért rajongó tudós különös területen kutatott: munkássága lefektette az élet mesterséges előállításának alapjait.

Remete-barlang Nagymaros fölött, a Szent Mihály-hegy meredek, Dunára néző oldalában találjátok az úgynevezett Remetebarangokat. A 12. századtól kezdődően bencés szerzetesek gyakorolták itt a vallásukat, akik a csendes remeteséget részesítették előnyben a kolostori étellel szemben. 220-230 méter magasságban egy 10 barlangból álló csoport van a Szent Mihály-hegyen, ebből az ún. Sziklatemplomot szokták Remete-barlangnak hívni. A barlanghoz legenda is tartozik. Élt itt egy remete a 19. században, akit gyakran felkerestek tanácsért a falusiak. Volt egy szamara, amely minden nap lement a Dunához, és a hátán lévő vödörök segítségével önállóan vitte fel a vizet és a falubeliek ajándékait a szerzetesnek. A legenda szerint a szamár egy napon belefutott a vízbe, és így a remete, mivel az hiába várta, maga is meghalt.

Tömegközlekedéssel

Tömegközlekedéssel elérhető

- A túra kezdőpontja a Budapest-Vác-Szob között közlekedő vonatokkal érhető el. A vonatról a Nagymaros-Visegrád vasúti megállóhelyen kell leszállnunk.
- Ha hajóval, komppal vagy evezőssel érkezünk, a nagymarosi kompkikötőből vagy a hajó kikötőből is indulhat a túra.
- A túra végpontjáról a zebegényi vasútállomáson tudunk vonatra szállni.
- Zebegényben és Nagymaroson, a túra kezdő- és végpontja közelében is található MAHART hajóállomás, így akár hajóval is érkezhetünk, vagy fejezhetjük be a túrát.

Megközelítés

- A Nagymaros-Visegrád vasúti megállóhelytől délnyugati irányba induljunk az S■ jelzések irányába!
- Ha a vízpartról indulunk, a K és P jelzések visznek minket a vasúti megállóhelyig nyugat felé indulva. A sínek alatti aluljáró után térjünk a S■ jelzésekre!
- A túraútvonal vége a zebegényi vasútállomás.

Autóval

- A túra kezdő- és végpontja a Vácot Szobbal összekötő 12-es úton van.
- Ha autóval jövünk, érdemes a vasúti megállóhelynél parkolni. A túra végén pár perc alatt visszajuthatunk a kezdőpontra vonattal.
- A vasúti megállóhely mellett ingyenes a parkolás. ⁸

Felszerelés

- A meredek szakaszok miatt kizárólag zárt, a bokát jól megtartó túracipőben kezdjük meg az utat! Fontos, hogy a talpa bordázott legyen, ami nem csúszik!
- Az egyensúly megőrzése céljából sokat segíthet a túrabot.

⁸ <https://www.outdooractive.com/hu/route/gyalogtura/visegradi-szoros/panoramavadaszat-a-dunakanyarban/30374842/>

- Az útvonal első része technikás, meredek, vízvételi lehetőség útközben sehol sincs (a túra elején és végén található csak kutak és boltok), ezért vigyünk magunkkal elegendő folyadékot!
- A navigáláshoz ajánlott Természetjáró app használata.

Miért túráznak ma az emberek?

A modern civilizáció kényelemmel, biztonsággal ajándékozott meg minket, melyről elődeink legfeljebb csak álmodozhattak. Ezzel egyetemben viszont olyan természetidegen életstílust is hozott magával, amely egyre több lelki és testi kárt okoz bennünk.

Az, hogy a szabad természet hangulatunkon, közérzetünkön javít, nem csak szubjektív vélemény. Tudományos vizsgálatok bizonyítják, hogy ez ténylegesen így van.

Az alkalmazott kineziológia tapasztalatai azt mutatják, hogy csupán a szép tájképek látványa is tudja erősíteni az indikátorizom tónusát és erősíti a test energiáját.

A túrázás okossá tesz és fejleszti a kreativitást! A szép tájak hatására lassul a pulzus és a vérnyomás, agyunkban több alfa-hullám mérhető, amelyek egyébként csak enyhe transzban vagy az éber álmodozás állapotában jellemzőek. A járás ritmikus mozgása, a közben érvényesülő automatikus reflexzónamasszázs ellazító, ugyanakkor frissítő, élénkítő hatású. A kocogáshoz hasonlóan a test endorfinokat termel, amelyeket köznapi nyelven boldogsághormonoknak neveznek. Ezek csökkentik az éhségérzetet, a fájdalmakat és javítják a hangulatot is. A testi erőfeszítés hatására több ACTH (adreno-kortikotrop hormon) termelődik. Ez a „kreativitáshormon” csökkenti a vérnyomást, lassítja a pulzust, élénkítő, koncentrációt segítő hatású. Ráadásul a friss levegőn történő testmozgás hatására javul az agy vér- és oxigénellátása – ezzel párhuzamosan teljesítőképessége.

Az újító ötleteket vizsgáló felmérés szerint a legtöbb kreatív ötlet nem az értekezletek közben, hanem a szabad ég alatt, a természetben merül fel a fejekben. Intelligenciahányadosunk sem állandó, ahogy azt korábban feltételezték, hanem bizony állandóan változik – többek között testmozgástól. Egy vizsgálat szerint a tíz napig tartó szigorú ágynyugalom miatt az IQ körülbelül 15 százalékkal csökken.

Ami a túrázás alatti jó hangulathoz hozzájárul, az a kötetlenség, a szabadság érzése. Az autóban be vagyunk zárva, egyfelől a járműbe, másrészt kötve vagyunk a KRESZ szabályai, valamint az út vonalvezetése által. A túraúton hiányoznak ezek a kötöttségek, nincs torlódás, akkor állunk meg és megyünk tovább, amikor csak akarunk. Az Egyesült Államokban távfutókat teszteltek: az egyik csoport egy konditeremben, futópadon futott, míg a másik ugyanazt a távot a természetben futotta le. Utóbbiak jókedvűen és frissen fejezték be a távot, vérükben a boldogsághormonok szintje magasabb volt, míg a futógépen futókra épp ennek ellenkezője volt igaz. Egy harmadik csoport bár edzőteremben, gépen teljesítette a távot, de „zenei aláfestésként” madárcsicsergést hallgattattak velük a futás alatt. Az ő vérükben a boldogsághormonok szintje az ezt megelőző két csoport szintje közt volt.

A Marburgi Egyetem „túrákutató csoportjának” vezetője az utóbbi tíz évben számtalan tanulmányban nagyjából 18 ezer túrázót kérdezett ki szokásairól, arról, mit kedvel, mit nem, és arról, hogy miért túrázik. Mint kiderült, a sportteljesítmény vagy a kulturális érdeklődés inkább alárendelt szerepet játszik. A túrázás legfőbb indoka „a természet szeretete,

élvezete”. Sokkal kevesebben indokolják szenvedélyüket „unalomúzással” vagy az újdonság felfedezésének vágyával.

Még a manapság reneszánszát élő spirituális túrákon, zarándoklaton résztvevők többségénél is a természet szeretete áll az első helyen. Sokkal kevesebben neveztek meg indokként a régi értékek újra felfedezését vagy a vallást, a spiritualitást.⁹

A túrázás mint orvosság – verhetetlen!

2008-ban egy közvélemény-kutatásban a megkérdezettek 70 százaléka úgy válaszolt, hogy rendszeresen túrázik, „hogyan tegyen valamit az egészségéért”. Mindez összefüggésben lehet azzal a ténnyel, hogy az elmúlt néhány esztendőben egyre több sajtótermékben olvashatunk róla, milyen jótékony hatással van a túrázás számos betegségre.

Főképp a rehabilitációs klinikákon vonják be a túrázást a terápiába. A tényre, hogy még a nagyon súlyos betegségek, mint például a rák kezelésében is látványos eredményeket lehet elérni, dr. Freerk Baumann klinikai projektjei hívták fel a figyelmet. 2008 tavaszán 12 önkéntes, emlőrákos nővel végiggyalogoltatta a Santiago de Compostelába vezető 800 km-es zarándokutat.

A rendkívüli erőfeszítések ellenére a résztvevők végig kitartottak. Közérzetük, magabiztosságuk és egészségi állapotuk jelentősen javult. „Életem további részére új mottót választottam. A »nem vagyok rá képes« számomra többé nem létezik” – mondta egyikük.

Ugyanazon év nyarán dr. Baumann hét prosztatatarákos férfit is útnak indított Münchenből Velencébe, az Alpokon és a Dolomitokon keresztül. A csoport az 520 km-es utat öt hét alatt tette meg. Ők is mindannyian kitartottak egészen végig, és náluk is sok egészségügyi paraméter jelentős javulást mutatott – igaz, nem közvetlenül, hanem három hónappal a túra után. Eddig tartott a regeneráció időszaka, viszont ezt követően sokkal jobb állapotban voltak, mint azelőtt.

A kezdők tartsák be a fokozatosság elvét, ne akarják mindjárt a legmeredekebb hegyoldalt megmászni. Egy amerikai felmérés, amelyen 90 ezer kórházi ápolónő vett részt, bebizonyította, hogy mindössze heti három óra gyaloglás 50 százalékkal csökkenti a szívinfarktus kockázatát.

Ha ennél többre vágyunk, érdemes keményebben edzeni, mielőtt útra kelnénk. A legjobb felkészülés a túrákra, ha egész évben rendszeresen sportolunk. Heti kétszer 30-40 perc kondicionáló tréning tekinthető az alapnak. A kerékpározás az egyik legalkalmasabb edzésforma a porcok erősítésére.

A térdízületek gyenge kondíció és gyenge lábizomzat esetén komoly gondokat okozhatnak. A lejtőn lefelé haladás során a térdet erős terhelés éri, főképp, ha nehéz hátizsákot is

⁹ <https://zarandokkaland.hu/a-gyaloglas-elonyei/>

magunkkal cipelünk, vagy ha valaki túlsúlyos. Az erős lábizmok ezzel szemben a terhelés jelentős részét képesek tompítani, elnyelni, ezért fontos az edzés.

A megfelelő mennyiségű mozgás az egészség fenntartásának egyik pillére. Mégis világszerte inkább azoknak az aránya nő, akik kórosan mozgásszegény életet élnek. Ennek többek között az a magyarázata, hogy a futás, az aerobik vagy az edzőtermi gyakorlatok komoly izomlázat, nem ritkán sérülést váltanak ki a lelkes kezdőknél, és ez sokaknak végleg elveszi a kedvét a sportos élettől. Számukra is jó hír, hogy egyre több tudományos kutatás szól a gyalogláselőnyeiről. Eszerint a milliók számára elérhető legjobb testmozgás a heti öt-hat alkalommal, legalább fél órán át tartó, lendületes gyaloglás, amivel egy sor súlyos betegség kockázatát csökkentjük.

A hetvenes évek második felében sokan elemezték a mozgásszegény életmód káros hatásait. Arra a következtetésre jutottak, hogy különösképp előnyös a gyaloglás azon személyek számára, akik életükben soha vagy évtizedek óta nem végeztek rendszeres testmozgást. A gyaloglás szinte semmiféle kockázattal nem jár, előnyei viszont rendkívüliek. Íme pár példa:

- Az erőteljes gyaloglás a szívizmokat sebesebb mozgásra kényszeríti. Ha rendszeresen gyaloglunk, bizonyos idő elteltével csökken a vérnyomásunk, és ezáltal természetesen az erekre gyakorolt nyomás is. Megsokszorozódik vérünkben a HDL (a jó koleszterin), a vér nem lesz olyan sűrű, és ezzel csökken a szívroham kockázata.
- Ezelőtt nem volt példa a gyaloglás és az agyvérzés összefüggésének vizsgálatára, főként azért, mert nem egyszerű összehasonlítható csoportokat találni. A Harvard School of Public Health által most közzétett jelentés 70 000 amerikai ápolónő egészségi állapotát elemzi 15 év távlatában. Kiderült, hogy azok a nők, akik munkahelyük jellege miatt hetente húsz vagy még több órát gyalogoltak, 40 százalékkal ritkábban kaptak agyvérzést, mint a kevesebb mozgást igénylő munkahelyen dolgozó kolléganőik.
- Az életkor előrehaladtával a legtöbben hajlamosak a hízásra. A félórás gyaloglás napi néhány száz kalória eltüntetésével jár, emellett az anyagcsere javításával is segít a kilók elleni csatában.
- Az elhízás és a mozgásszegény életmód a cukorbetegséget világszerte az egyik legelterjedtebb civilizációs betegséggé tette. Az amerikai National Institute of Diabetes jelentése szerint azoknál a túlsúlyos embereknél, akik a cukorbetegség korai stádiumában vannak a gyalogló programmal lényegesen jobb eredményt lehet elérni, mint az ilyen esetekben alkalmazott gyógyszerekkel.
- A gyaloglás nem csak az izmokat erősíti, hanem azokat a csontokat is, amelyeket megmozgat. Mindez a csonttritkulás megelőzése szempontjából bír rendkívüli jelentőséggel. Az idősebbeket sújtó másik fájdalmas mozgásszervi betegség az arthritis elsősorban a térdízületet támadja meg. A kíméletes, de kitartó gyaloglás a térd körüli izmok erősítésével sokat tehet a panaszok enyhítéséért. Természetesen ez a mozgásforma sem hoz egyik napról a másikra alapvető változást az általános egészségi állapotunkban, de 2-3 hónap elteltével általában már mutatkoznak az első eredmények. Az elhatározás mellé csupán néhány egyszerű feltételt kell megteremteni: jó állapotban levő sportcipőben gyalogoljunk, már kimondottan erre a célra kifejlesztett gyaloglócipőt is vásárolhatunk. Hasznos napról napra feljegyezni, hogy milyen sokáig és milyen messzire gyalogoltunk. Néhány hét múlva büszkén nézegetjük majd a táblázatot, ami annak bizonyítéka, miként győztük le lustaságunkat! Feltétlenül készítsük fel magunkat fizikailag a gyaloglásra, azaz bemelegítésként végezzünk kíméletes nyújtó gyakorlatokat, és csak lassan fokozzuk lépteink ütemét. Céljaink legyenek reálisak, már ami kitűzött távolságokat illeti.

Gyalogolni lényegében mindenütt lehet, legyünk találékonyak: például gyalogoljunk néhány háztömböt munka után vagy használjuk lift helyett a lépcsőt! A gyaloglás egészségmegőrző szerepét emelte ki az egészségügyi világszervezet az idei, a mozgásnak szentelt világnapra kiadott felhívásában is. A WHO szerint manapság a Föld népességének háromnegyede folytat súlyosan mozgásszegény életvitelt, és az ma már csaknem egyformán jellemző a fejlett és a fejlődő országokra. A WHO minimum napi 30 perc fizikai aktivitást javasol mindenki számára, és mint a legkönnyebben megvalósítható testmozgást, a gyaloglást veszi a legelső helyen. A futással összehasonlítva nem terheli annyira az ízületeket és nincsenek káros mellékhatásai.

Gyalogolni mindenki tud.

- Gyalogolni mindenhol lehet.
- A gyaloglás bármikor elkezdhető.
- A gyaloglás társas is lehet és olcsó sport.
- A gyaloglás az egyik legkevésbé sérüléskockázatos sport.
- A rendszeres gyaloglás – és megfelelő táplálkozás – segítségével jelentősen csökkenhet a testsúly