

PEST HATÁRÁN 70/40/30 kerékpáros teljesítménytúra igazolófüzete



Tisztelt Sporttárs!

Sok szeretettel köszöntünk az első alkalommal 2008-ban, Pest, Buda és Óbuda egyesítésének 135. évfordulója alkalmából megrendezett **Pest határán** kerékpáros teljesítménytúrán. Mielőtt elindulsz, kérjük vedd figyelembe az alábbi apróságokat:

1. A túrán bárki részt vehet, aki az indítási helyen részvételi szándékát a rendezőségnek bejelenti és a nevezési díjat befizeti.
2. A túra a következőkben ismertetett útvonalon halad, melynek betartása kötelező, valamennyi ellenőrzőpontot érinteni szükséges. Az útvonalon **9** ellenőrzőpont található, ahol a pontőrök bélyegzéssel igazolják áthaladásodat. **A pontok egy része feltételes** (ezeken nem biztos, hogy lesz pontőr, illetve igazolóeszköz kihelyezve), ezeket az összefoglaló táblázatban, illetve az igazolásoknál is jeleztük. 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 szintidő 6 óra, a soroksári cél 16 óráig tart nyitva!
3. Kérjük, amennyiben igazolófüzetet találsz, add le a pontőröknek a következő ellenőrzőponton, amennyiben elvesztetted a sajátodat, ott érdeklődj.
4. A túra nagyrészt kisforgalmú utakon, illetve földúton vezet. A nagy forgalmú utakon fokozott óvatossággal, körültekintéssel haladj. Az országúti kerékpárral nem járható szakaszokat külön jeleztük, helyettük alternatív útvonalak kerültek kijelölésre. **(nekik csak 7 ellenőrző pontot kell érinteni!)**. A földutas szakaszok túrakerékpárral (trekking, cross) is járhatók.
5. A túra teljes útvonalán kötelező a KRESZ-szabályok betartása!
6. A városi szakaszokon elsősorban az utcanevek, városon kívül a térképvázlat alapján tájékozódhatsz.
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 rendezőségtől semmilyen jogcímen nem igényelhető.
9. Kérjük, hogy a túra során ne szemetelj, óvd a természetes és az épített környezetet.
10. Frissítőpont a Csokoládé Múzeumban, Rákoskerten, és a soroksári célban lesz, ezeken kívül több cukrászda, büfé, vasárnap is nyitvatartó bolt, és a vecsési Mc'Donalds kínál önköltséges frissítési lehetőséget.
11. Érem díjazásra az jogosult, aki ebben az évben a Buda határán 50 túrát gyalogosan, a Pest határán túrát kerékpárossal teljesítette. Az érem átadására a Budapest Kupa díjkiosztóján kerül sor, melynek időpontjáról a TTT honlapján adunk tájékoztatást. Az érem elnyerésének feltétele a két túra oklevelének bemutatása vagy másolatának eljuttatása a főrendezőnek 2016. szeptember 30-ig.

Az említett mozgalmakról és egyesületünkről bővebb információ:

www.teljesitmenyturazoktarsasaga.hu

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

A túra útvonalának részletes leírása

A megadott útvonal ajánlott, az ellenőrzőpontok érintése kötelező. Országúti kerékpárral túrázók számára alternatív útvonalakat jelöltünk ki (szürkével jelölve a táblázatban) a túra azon szakaszai helyett, melyek a tapasztalatok szerint országúti kerékpárral nem járhatók. A táblázat adatai az eredeti útvonalra vonatkoznak. Az útirány az adott utcát követő (elfordulás vagy tovább egyenesen) haladási irányt jelzi. Az ellenőrző pontok kizárólag a megadott időpontokban vannak nyitva! A feltételes pontokon nem biztos, hogy lesz pontőr, illetve igazolóeszköz.

	Útvonal	résztáv
1. szakasz	Rajt: Békásmegyer, Csobánka tér	Nyitva 8:00 - 9:30; indulás: az iskola kerítése mellett
	lakótelepi táblázott út	270 m töréssel az Ország útig, ott jobbra a kereszteződésig
	Pünkösdfürdő utca	1110 m után balra
	Királyok útja	1960 m a patak töltéséig, ott balra, majd át a hídon és jobbra
	Budakalász, Gát utca	670 m után az M0 feljáróra balra
	M0 híd	2550 m után balra
	Budapest, Váci út	1200 m jelzőlámpás csomópontig, átkelés után balra
	M0 felhajtó járdája	360 m után jobbra
	Óceánárok utca	2650 m után jobbra és rögtön balra, át a vasúti átjárón
	Töltés utca	350 m
2. szakasz	1. ep. Töltés tér (feltételes)	Táv idáig 11,1 km; pont nyitva 8.20–10.30; tovább: egyenesen
	Töltés u.	200 m után a téren át egyenesen (<i>cukrászda</i>)
	Közvágóhid u.	610 m után is tovább egyenesen
	Mogyoród útja	540 m az ellenőrzőpontig
3. szakasz	2. ep. Régi Fóti út sarok	Táv idáig: 12,3 km; pont nyitva 8:20 – 10:35; tovább egyenesen; országúttal: jobbra és (A)
	M3-as felüljáró	720 m után tovább egyenesen
	földút, néhány iránytöréssel	3430 m után felüljáró alatt át, keresztezve az aszfaltutat
	földút, Szilas-patak partja	430 m után balra
	(A) Régi Fóti út	1330 m után balra
	Szentmihályi út	4020 m után balra
	Rákospalotai határút	960 m után jobbra
	Szlovák út	460 m egyenesen és (B)
	Gusztáv u.	880 m emelkedőn fel, utána jobbra
	Erdős utca	115 m után balra
	Pejkó utca	140 m után jobbra
	Mókus utca	590 m után balra a gyalogos/kerékpár útra
	Csömöri út	170 m után jobbra
	Liget utca	340 m után kis eltolással egyenesen
	Katymár utca	380 m után a szobor mellett balra a kerékpárútra
	Timur u. (bicikliút)	160 m után jobbra
	(B) Szlovák u.	1310 m után balra
	Timur u. (bicikliút)	1150 m után jobbra
	Bekecs u.	800 m után jobboldalt parkoló, vöröstéglás épület az ep.
	3. ep. Csokoládé Múzeum (Bekecs u. 22.)	Táv idáig: 20,3 km; nyitva 8.40–11.15; csokoládé kóstoló után tovább: egyenesen
4.	Bekecs u.	220 m után az utca végén: balra
	Budapesti út	190 m vasúti átjáró, tovább egyenesen

	Zsombékrét u.	420 m	után jobbra (balra és elől az M0 látható)
	Magtár u.	970 m	után aluljáró, lámpa, veszélyes átkelő és tovább egyenesen
	Gazdaság u.	360 m	után jobbra előre
	Batthyány Ilona u.	580 m	után (<i>cukrászda</i>) az utca végén balra –forgalmas út!
	Vidám vásár u.	500 m	után jobbra
	Simongát u.	800 m	után a lejtő alján balra
	Nógrádverőce u.	800 m	után a tónál (<i>büfé megszűnt!</i>) tovább egyenesen
	Naplás út	1620 m	után balra
	Kopolya u.	870 m	után jobbra
	Hidasnémeti u.	1230 m	után az utca (ABC) végén a vasút előtt balra
	Szent Imre herceg u.	180 m	után jobbra, át a vasúton
	Tarcsai út	180 m	jobbra az ellenőrzőpontig
	4. ep. Rákoscsaba v. m.	Táv idáig: 29,6 km; nyitva: 9:00 – 12:00; tovább: egyenesen	
5. szakasz	Czeglédi Mihály u.	290 m	után balra; országúttal: egyenesen és (C)
	Lajosház u.	710 m	után balra előre
	Battonya u.	560 m	után jobbra
	Írás u.	280 m	után át a főúton (forgalmas!) (<i>bolt, kék kút</i>), tovább egyenesen
	Korsó u.	200 m	után balra
	Csordakút u.	590 m	utána az állatotthon kerítése mellett jobbra, P+ jelzésen
	Földút mezők között	930 m	fel a dombra a facsoporthoz, és tovább a csúcsig P+
	5. ep. Aranyhegyi-dűlő	Táv idáig 34,1 km; nyitva 9:15 – 12:30; tovább: P+ kukoricások között	
6. szakasz	Földút mezők között	430 m	lejtőn le, utána a völgy alján balra P+ (fűvel benőtt út)
	Földút az erdősáv mellett	290 m	után az út jobbra kanyarodik a töltés előtt P+
	Földút, fasor mellett	700 m	a település széléig, utána egyenesen P+
	Gyümölcsösdűlő út	140 m	után egyenesen P+
	Nyomdok u.	250 m	után egyenesen – vigyázz, forgalmas út! P+
	Rózsaszál u.	290 m	meredeken fel, utána balra v
	Erzsébet körút	810 m	után jobbra P+
	Rákoskert sugárút	950 m	közben egy forgalmas úton át, platánsorban a vasútig
	(C) Czeglédi Mihály u	140 m	után jobbra
	Péceli út	270 m	után balra
Zrínyi u.	3230 m	után jobbra	
Rákoskert sugárút	400 m	az utca végén a vasútig	
	6. ep. Rákoskert v. m.	Táv idáig: 38,1 km; nyitva: 9:30–12:45; sós, gyümölcs, víz; tovább: P+ és zöldbéka, országúttal: visszafelé a platánsoron, és (D)	
7. szakasz	Kísérő u.	290 m	után jobbra – vigyázz, vasúti átjáró! P+
	Földút mezők között	1190 m	után, a tájékoztató táblánál jobbra
	Földút mezők között	1040 m	erdőt elérve balra, majd tovább a tájékoztató tábla felé
	Földút erdő mellett, több iránytöréssel; később jobbról hétvégi házak	540 m	után a kertek között jobbra
	Földút akác sor mellett/között	710 m	után balra az ellenőrzőpontig
	7. ep. Ferihegyi repülőtér	Táv idáig: 41,7 km; nyitva 9:50 – 13:10, tovább a kerítés mellett jobbra	
8. szakasz	Földút a kerítés mellett	1720 m	után a (házakat elérve) balra
	Ferihegyi út több iránytöréssel	560 m	után jobbra (másfelé nem is tudnál)
	Felsőbabádi út	1110 m	után balra – vigyázz, forgalmas út!
	Baross u.	410 m	az utcasarokig

	(D) Rákoskert sugárút	400 m	utána balra
	Zrínyi u.	1100 m	utána balra
	Pesti út	3170 m	utána balra
	Ferihegyi út	1470 m	utána jobbra
	Szabadság u.	390 m	utána balra
	Baross u.	2410 m	után ep.
	8. ep. Baross u. – Bélatelepi u. sarok (feltételes)	Táv idáig: 45,7 km, nyitva: 10:00 – 13:30; tovább: egyenesen a reptér kerítése felé; országúttal jobbra és (E)	
9. szakasz	Földút – a kerítés mellett induló keskeny, homokos erdei ösvény – erdei földút (térkép szerint) útközben: önkiszolgáló ellenőrzőpont!		
		3390 m	után, az aszfaltúton jobbra
	Igló u.	380 m	után át a főútvonalon, át a vasúton, utána balra
	(E) Bélatelepi u.	1950 m	után az út balra ível, tovább
	Csévész u.	840 m	után a felüljáró túloldalán balra
	Gyömrői út	1590 m	után jobbra
	Igló u.	90 m	át a vasúton, utána balra
	Május 1. tér	320 m	után jobbra
	Bajcsy-Zsilinszky út	390 m	után balra
	Hámán Katalin u.	890 m	után az utca végén balra
	Nagybánya u.	210 m	után a felüljáróhoz, fel a lépcsőn
	át a felüljárón		az első lejárón jobbra le a lépcsőn
	Ferihegyi kerékpárút	2380 m	után, a vasúti átjárónál tovább egyenesen
	Ferihegyi kerékpárút	390 m	után jobbra az ellenőrzőpontig
	9. ep. McDonald's, Vecsés	Táv idáig: 54,4 km, nyitva: 10:20–14:10; tovább: a körforgalomban jobbra	
10. szakasz	jobbra, át a vasút alatt	530 m	után az utca végén jobbra
	Lőrinci út	350 m	után balra
	Széchenyi u. (Vecsés)	980 m	után egyenesen (a Széchenyi u kanyarodik!)
	Almáskert u. (Bp.)	1500 m	után a településre érve egyenesen
	Mátyás király u. (Gyál)	1550 m	után a vasút előtt jobbra az ellenőrzőpontig
	10. ep. Vasút u. sarok (feltételes)	Táv idáig: 59,4 km; nyitva 10:40 – 14:40; tovább: a vasút mellett	
11. szakasz	Vasút u.	2040 m	után balra, át a lámpás kereszteződésen
	Dózsa György u.	2530 m	után az autóbusz vonalát követve jobbra
	Majori út	710 m	után át az M0 felüljárón
	Tangazdasághoz vezető út	1380 m	után az út végén balra
	Vecsés u.	1630 m	után jobbra
	Arany János u.	300 m	után jobbra
	Hősök tere	150 m	után a sínek előtt balra előre a célba
	Cél: Soroksár, vasútállomás	Táv összesen: 68,4 km, nyitva: 11:00–16:00; zsíros kenyér, szörp	

Hasznos információk az egyes résztávokhoz:

1. szakasz: A Barát-patak hídja után a táblázott kerékpárutat elhagyva balra kell fordulni a Gát utcába.
2. szakasz: A Mogyoród útján nagyon rossz az aszfalt minősége, sok a kátyú!
3. szakasz: A Rozsos utca egy szakasza sóderes, de aránylag járható. A Timur utcában kérjük, hogy a kerékpárutat vegyétek igénybe!

4. szakasz: A Magtár utca – Szabadföldi út (3-as út) kereszteződése rosszul belátható lámpás kereszteződés. Fokozott figyelem! A Batthyány Ilona – Vidám vásár utca kereszteződésében elsőbbségadás kötelező! A Simongát utcáról a lejtő alján, az emelkedő előtt kell balra fordulni!
5. szakasz: A Írás utca – Péceli út kereszteződésén fokozott figyelemmel keljete át! Elsőbbségadás kötelező! A Csordakút utcát követő földúton az állatotthon kapuja mellett jobbra kell elhaladni.
6. szakasz: Az facsoport után a kukoricásnál jobbra, a város felé kell fordulni. A völgyben a T elágazásban balra, ez a kevésbé kijárt, általában fűvel benőtt út.
7. szakasz: A földúton az első Merzse-mocsár tájékoztató táblánál kell jobbra fordulni!
8. szakasz: A lokátor mellől szép kilátás nyílik a reptérre!
9. szakasz: A földút keskeny, homokos erdei ösvény! Nehéz terep! Kétszer balra fordulás után (megkerülve a repülőteret) van a kijárat jobbra! A Nagybánya utca a Ferihegy-I. vasútállomás felüljárójában végződik, melyről a középső lépcsőn kell lemenni. A vasúti átkelőnél (a vasúton nem kell átmenni!) óvatosan keljete át az úton, nincs lámpa! **A McDonald's-nál a McDrive forgalmat ne zavarjátok, úgy állítsátok le a bicikliket!**
- 10 –11. szakasz: itt már nem lehet gondod!

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



Soroksár vasútállomásról minden óra 05 perckor indul Kőbánya-Kispestig közlekedő vonat, kerékpárszállítás lehetséges.



A céltól 500-méterre lévő HÉV megállóból minden óra 11 és 41 perckor indul járat a Közvágóhíd felé; kerékpárszállítás lehetséges.

A túra során érintett főbb nevezetességek

Naplás-tó:

1997 óta áll fővárosi védettség alatt. Szabadon látogatható. A tó és környezete a maga közel 150 hektárjával a Budai Tájvédelmi Körzet után a második legnagyobb természetvédelmi terület Budapesten. A sors iróniája, hogy maga a tó a hetvenes években épült mesterséges tározó, így kialakulása semmiképpen sem nevezhető természetesnek, de jelenléte védte meg az alatta, illetve felette található, a fővárosban egyedülálló növénytársulásokat. A nyári hónapokban egy-egy nyári hétvégén akár több ezren is kilátogatnak ide. A tó és környéke télen sem pihenhet, ilyenkor a korcsolyázók veszik birtokukba, de ez természetvédelmi szempontból közel sem jelent akkora zavarást, mint a nyári terhelés. Botanikai érték: A terület eredetileg a Szilas-patak árterületén egy széles, lapos völgyben elhelyezkedő, időszakosan vízzel borított magas talajvízállású láprét volt. Ennek maradványai, az alsó-, és felső-láprét, valamint a tó mellett található fűzláp képezik a terület ökológiai szempontból legértékesebb részét. Az alsó-láprét messziről látható védett növénye a szibériai nőszirm (Iris sibirica). Ez a növény jégkorszaki maradványfajnak tekinthető, mivel az egykori hűvös klíma emlékét őrzi. Megtalálható itt még a hússzínű ujjaskosbor (Dactylorhiza incarnata) és a szintén védett réti iszalag (Clematis integrifolia) is. Más növény-társulások is megfigyelhetők itt, mint például a nádas, magassásos, bokorfűzes, valamint a Cinkotai kiserdő különböző fás társulások maradványait mutató erdeje. Eddig több mint 400 növényfajt írtak le a területről. Zoológiai érték: A ritka botanikai különlegességek mellett a természetvédelmi terület fő értéke a madárvilág rendkívüli fajgazdagsága. Az 1985-től rendszeresen folyó madármegfigyelés eredményeként 180 madárfaj jelenlétét mutatták ki a szakemberek, köztük több védett ritka madárfajét is, mint például a fekete harkály (Dryocopus martius), amely a tó fölötti erdőben fészkel. Ez a fajgazdagság annak köszönhető, hogy ezen a másfélszáz hektáros területen nagyon változatos élőhelytípusok találhatók. Van itt mezőgazdasági terület, szabad vízfelület, nádas, liget, bozót, fenyő-, tölgy-, valamint akácerdő. Ezek mindegyike különböző madárfajok otthonául szolgálhat. Fészkel itt a bíbic (Vanellus vanellus), a vízityúk (Gallinula chloropus), a törpegém v. pocgém (Ixobrychus minutus), a kakukk (Cuculus canorus), a karvaly (Accipiter nisus), stb.

A WWF Magyarország **mocsári teknős** programjának mintaterületét választotta a tavat. A szakemberek felmérték az itt élő állományt, és folyamatosan vizsgálják annak alakulását. A tóban 1997 telén vándorlóként néhány napig megjelent a fokozottan védett vidra (*Lutra lutra*).

Merzse-mocsár:

A 27 hektáron elterülő Merzse-mocsár, mely Budapest közigazgatási határain belül az egyik legháborítatlanabb vizes élőhely; négy harasztfaj, százharmincegy kétszikű és ötvenegy egyszikű növényfaj, valamint tizenegy madárfaj, köztük a Magyarországon védett szürke gém és vörös vércse otthona; természetvédelmi terület. A Merzse-mocsár a főváros néhány még meglévő vizes élőhelye közül a pesti oldalra egykor jellemző mocsaras területek egyik utolsó megmaradt túlélője. A mocsárban megtalálható a magas sásos, a nádas, a bokorfüzes, a fűz-nyár ligeterdő és a száradó kékperjés láprét is, több védett növény- és madárfaj is honos itt. A területen több pár barna rétihéja költ rendszeresen. Különböző nádi és vízimadarak, mint a barkóscinege, a nádirigó, a vízityúk, a bölömbika, valamint egyéb nádiposzáta- és récefajok egyaránt megtalálhatóak itt. A mocsarat körülvevő réten, bokorfüzesben és fűz-nyár ligeterdőben más madarak is megfigyelhetők, mint például a gyurgyalag, a kakukk, a sárgarigó, a búbos banka, a tövisszűrő gébics, a fülemüle, a karvaly, az egerészölyv vagy akár a vörös vércse is. Nagyszámú fácán, és fogoly is él itt. A többféle vadászható faj (fácán, fogoly, nyúl, őz, vörös róka) mellett a védett menyét is látható.

2012. áprilisa óta jelzett (P+ és „zöldbéka”) tanösvényen járható be a mocsár környéke.

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 ürömlevelű parlagfű egyéves növény. Július közepétől októberig elhúzódó virágzása alatt millió számra jutnak pollenjei a levegőbe, amely a magyar lakosság kb. 30 %-nak 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. Túráink 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!

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

Rajt	Békásmegyer	1. Töltés tér	2. Mogoród útja
		<i>feltételes pont</i>	<i>feltételes pont</i>
3.	Csokoládé Múzeum	4. Rákoscaba v. m.	5. Aranyhegyi-dűlő, P+
			<i>országútival nem!</i>
6.	Rákoskert v. m.	7. Repülőtér	8. Baross u. – Bélatelepi u. sarok
		<i>országútival nem!</i>	<i>feltételes pont</i>
9.	McDonald's, Vecsés	10. Bp., XVIII. Vasút u. sarok	Cél Soroksár, v.á.
		<i>feltételes pont</i>	