

| | |
|----------------|-----------------|
| Név: _____ | Rajtszám: _____ |
| Rajtidő: _____ | Menetidő: _____ |

PEST HATÁRÁN 70/40/30

kerékpáros teljesítménytúra igazolófüzete



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

Tisztelt Sporttárs!

Sok szeretettel köszöntünk az első alkalommal 2008-ban, Pest, Buda és Óbuda egyesítésének 135. évfordulója alkalmából megrendezett **Pest határára**n kerékpáros teljesítményúrán. 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 ismertelt útvonalon halad, melynek betartása kötelező, valamint 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 igazolásszűz kihelyezve), ezeket az összesfoglaló táblázatban, illetve az igazolásoknál is jeleztük. Minden résztvevő, aki a túra útvonalát végigjárja, az útvonalon található valamennyi ellenőrzőpont igazolását sorrendben beszerzi, és jelenít meg 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 kistorgalmú 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, városok kivül 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 rendezőségétől semmilyen jogcímen nem igényelhető.
9. Kérjük, hogy a túra során ne szemeljei, óvd a természetes és az épített környezetet.
10. Frissítópont a Csokoládé Múzeumban, Rákoskertben, és a soroksári célban lesz, ezeken kívül több cukrászda, büfé, vasárnap is nyitvatartó bolt, és a vecsesi McDonalds kínál önköltséges frissítési lehetőséget.
11. Érem díjazásra az jogosult, aki ebben az évben a Buda határára 50 túrát gyalogosan, a Pest határára túráit kerékpárossal teljesítette. Az érem átadására a Budapesti 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 egyesületeinkről bővebb információ:
www.tejlesitmenyuturazoktarsasaga.hu

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

A WWF Magyarország **mocsári teknős** programjának miniatűrterületű választója tavat. A szakemberek felmérték az itt élő állományt, és folyamatosan vizsgálják annak alakulását. A tóban 1997 telén vándorlóként néhány napi megjelenő 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 egyszerű növényfaj, valamint tizenegy madárfaj, köztük a Magyarországon védett szürke gém és vörös vércse otthona; természetvédelmi terület. A Merzse-mocsár a Tóváros néhány meg meglévő vizes élőhelye közül a pesti oldalra egykor jellemző mocsaras területek egyik utolsó megmaradt túléltje. A mocsárban megtalálható a magas sásos, a nádas, a bokorfűzes, a tűznyár ligeterdő és a szátrádo kékpéretű lárját is, több védett növény- és madárfaj is honos itt. A területen több pár barna réltibéla költ rendszeresen. Külföldről nadi és vízimadarak, mint a barköcsing, a nádligő, a vízilyúk, a bölömbika, valamint egyéb nádpöszta- és récefajok egyaránt megtalálhatók itt. A mocsárt körülvevő réten, bokorfűzesben és tűznyár ligeterdőben más madarak is megfigyelhetők, mint például a gyurgyalag, a kakukk, a sárgarigó, a búbos banka, a töviszuró gébics, a tülemlé, a karvaly, az egerecsolya vagy akár a vörös vércse is. Nagyszámú fácan, és fogoly is él itt. A többféle vadászható faj (fácán, fogoly, nyúl, őz, vörös róka) mellett a védett menyét is látható.

2012. április a óta jelzett (P+ és „zöldbeka”) 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 akció szervez "áldozz néhány percet" címmel a parlagfű terjedésének visszaszorítására.

Korunk egyik kinzó és egyre több embert érintő betegsége a szénanátha. Ennek a szezonhoz kapcsolódó, időszakos bejegységnek kiváltoi között a főszerépet a parlagfű tölti be. A fészkek családjába tartozó ürömlével 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 nékűl, 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 regisztrálták.

Túratereiteink jelentős része - főleg az Északi-középhegységben – még nem, vagy gyengén fertőzött. A mezőgazdasági művelésű területektől távolabb eső erdőterületekben 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!

4. szakasz: A Magtár utca – Szabadföldi út (3-as út) kereszteződése rosszul belátható lámpás kereszteződés. Fokozott figyelem! A Baththyány Ilona – Vidám vásár utca kereszteződésében elsőbbségadás kötelező! A Simongát utcáról a lejtő alján, az emelkedő előtt kell balra fordulni!

5. szakasz: A Irás utca – Péceli út kereszteződésén fokozott figyelemmel keljetek át! Elsőbbségadás kötelező! A Csordakút utcát követő földúton az állatotthon kapuja mellett jobbra kell elhaladni.

6. szakasz: A 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 Baross/Bélatelepi utak sarkánál be kell menni a zsákuutcaba, a repülőtér kerítéséig.

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 elfaradtal.

Kellemes hazautazást és további szép napot kívánunk!



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

Felújítás miatt a HÉV helyett pótló buszok járnak, kerékpárszállítás nem lehetséges.

A túra útvonalának részletes leírása

A megadott útvonal ajánlott, az ellenőrzőpontok érintése kötelező. Országúti kerékpárral túrázóknak 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 | részlet |
|--|--|
| Ráit: Békásmegyer. | Nyitva 8:00 - 9:30; indulás: az iskola kerítése mellett |
| Csobánka tér | |
| lakótelepi táblázott út | 270 m töréssel az Ország útjg, 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 hid | 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 |
| 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 (Cukrászda) |
| Közvágóhíd u. | 610 m után is tovább egyenesen |
| Magyarórod útja | 540 m az ellenőrzőpontig |
| 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 |
| Pejko utca | 140 m után jobbra |
| Mókus utca | 590 m után balra a gyalogoskerékpár 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. (biciklilit) | 160 m után jobbra |
| (B) Szlovák u. | 1310 m után balra |
| Timur u. (biciklilit) | 1150 m után jobbra |
| Bekecs u. | 800 m után jobboldalt parkoló, vöröstégla 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 |
| Bekecs u. | 220 m után az utca végén: balra |
| Budapesti út | 190 m vasúti átjáró, tovább egyenesen |

A túra során érintett főbb nevezetességek

Naplás-tó:

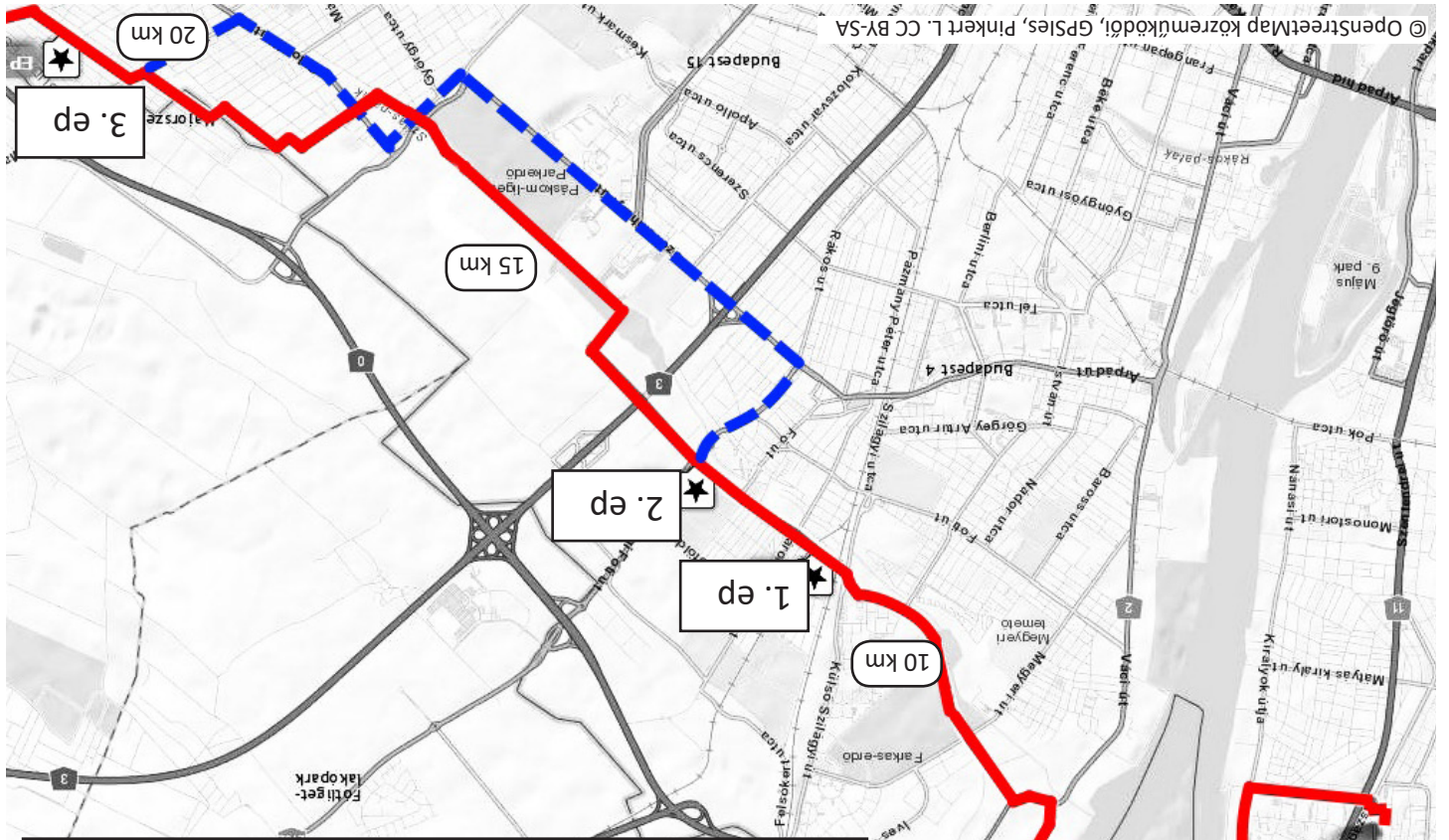
1997 óta áll fővárosi védettség alatt. Szabadon látogatható. A tó és környezete a maga közel 150 hektárral a Budai Tájvédelmi Körzet után a második legnagyobb természetvédelmi terület Budapestben. A sors iróniája, hogy maga a tó a hevenes években épült mesterséges tározó, így kialakulása semmiképpen sem nevezhető természetnek, de jelenléte védte meg az alatta, illetve felette található, a fővárosban egyedülálló növényárusúlsókat. A nyári hónapokban egy-egy nyári hétévén akár több ezren is kilátogainak 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 helyezkedő, 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 nőszirom (Iris sibirica). Ez a növény jégkorszaki maradványfajnak tekinthető, mivel az egykori hűvös klíma emlékét őrzi. Megtalálható itt még a huszónégyes (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 rendkívül fajgazdagsága. Az 1985-től rendszeresen folyó madármegfigyelés eredményeként 180 madárfaj jelenlétét mutatták ki a szakemberek, köztük több védett ritka madárfaját is, mint például a fekete herkály (Dryocopus martius), amely a tó fölötti erdőben fészkel. Ez a fajgazdagság annak köszönhető, hogy ezen a másfél száz 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 bicik (Vanellus vanellus), a víziyúk (Gallinula chloropus), a törpegém v. pocgém (Ixobrychus minutus), a kakukk (Cuculus canorus), a karvaly (Accipiter nisus), stb.

| | |
|---|---|
| Zsombékét u. | 420 m után jobbra (balra és elől az M0 látható) |
| Megátér u. | 970 m után aluljáró, lámpa, veszélyes átkelő és tovább egyenesen |
| Gazdaság u. | 360 m után jobbra előre |
| Bathány Ilona u. | 580 m után (cukrászda) az utca végén balra – forgalmas úti |
| Vidám vásár u. | 500 m után jobbra |
| Simongát u. | 800 m után a lejtő alján balra |
| Nagrádverőce u. | 800 m után a tónál (búte megszünt) tovább egyenesen |
| Naplás út | 1620 m után balra |
| Kopolya u. | 870 m után jobbra |
| Hidszémelei 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 ellenőrzőpontra |
| 4. ep. Rákócscsaba v. m. | Táv idáig: 29,6 km; nyitva: 9:00 – 12:00; tovább: egyenesen |
| Czegledi Mihály u. | 290 m után balra; országútvált: 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) (botl, kék kúri), tovább egyenesen |
| Korsó u. | 200 m után balra |
| Csordakút u. | 590 m utána az állatotthon kerítése mellett jobbra, P+ jelzéssel |
| Földút mezők között | 930 m fel a dombra a facsoporthoz, és tovább a csúcsig P+ |
| 5. ep. Aranymegyi-dűlő | Táv idáig 34,1 km; nyitva 9:15 – 12:30; tovább: P+ kükörccsók között |
| Földút mezők között | 430 m lejtőn le, utána a völgy alján balra P+ (füvel bentít út) |
| Földút az erdőszáv mellett | 290 m után az út jobbra kanyarodik a töltés előtt P+ |
| Földút, fásor mellett | 700 m a település széléig, utána egyenesen P+ |
| Gyümölcsösűtő út | 140 m után egyenesen P+ |
| Nyomdok u. | 250 m után egyenesen – vigyázz, forgalmas út! P+ |
| Rozsaszál u. | 290 m meredéken fel, utána balra v |
| Erzsébet körút | 810 m után jobbra P+ |
| Rákoskert sugárút | 950 m közben egy forgalmas úton át, platánsorban a vasútig |
| (C) Czegledi Mihály u | 140 m után jobbra |
| Pecsei 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 zöldbéká, országútvált: visszajel a platánsoron, és (D) |
| Kisérő u. | 290 m után jobbra – vigyázz, vasút 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 irányfőréssel; később jobbrol | 540 m után a kertek között jobbra |
| Földút akác sor mellett/között | 710 m után balra az ellenőrzőpontra |
| 7. ep. Ferihegyi repülőtér | Táv idáig: 41,7 km; nyitva 9:50 – 13:10; tovább a kerítés mellett jobbra |
| Földút a kerítés mellett | 1720 m után a (házakat elérve) balra |
| Ferihegyi út több irányfőrés-sel | 560 m után jobbra (mástele nem is tudnál) |
| Felsőbábi út | 1110 m után balra – vigyázz, forgalmas út! |
| Baross u. | 410 m az utcasarokig |

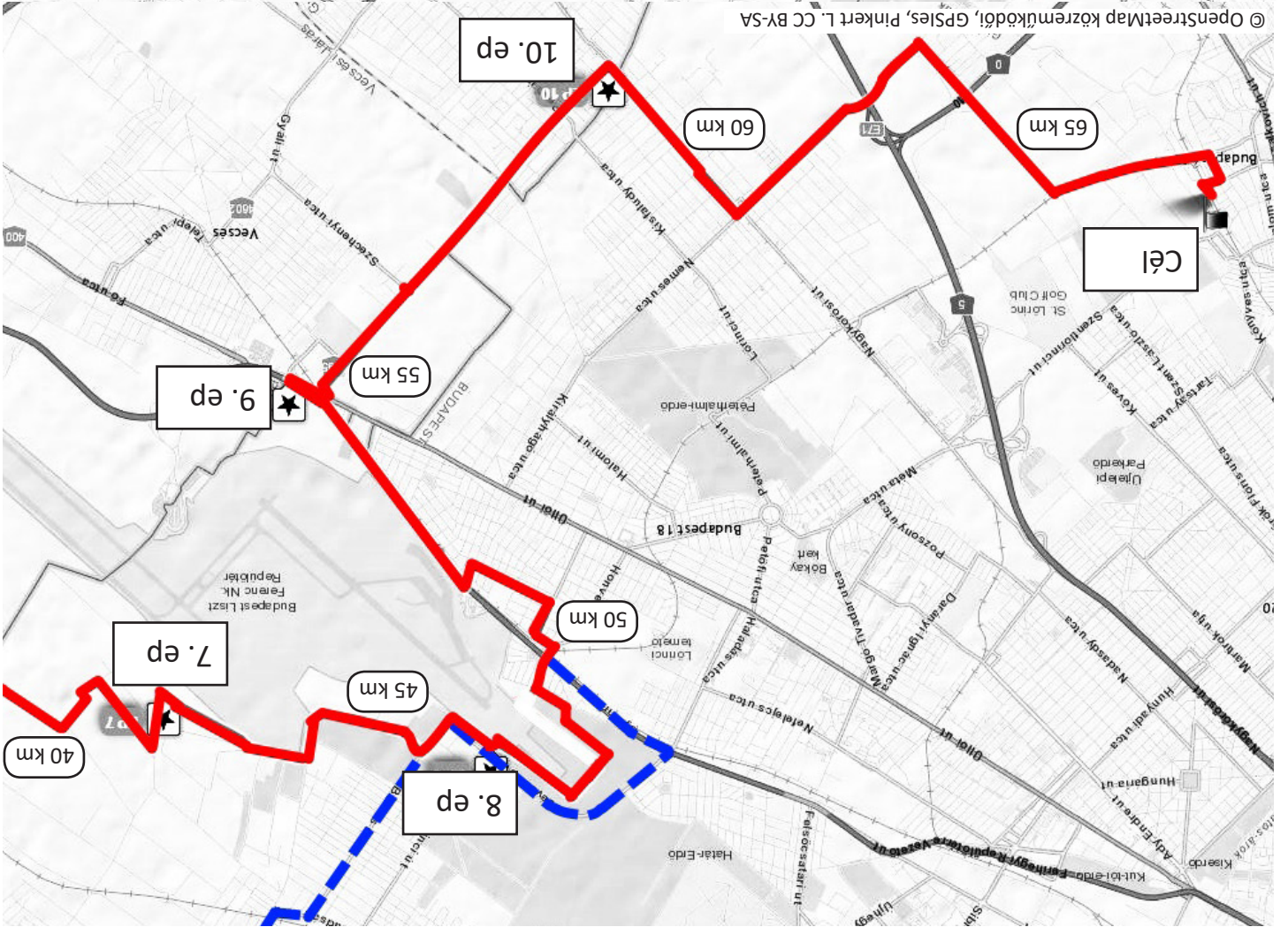
| | |
|--|--|
| (D) Rákoskert sugárút | 400 m utána balra |
| Zrínyi u. | 1100 m utána balra |
| Pecsei út | 3170 m utána balra |
| Ferihegyi út | 1470 m utána jobbra |
| Szabadság u. | 390 m utána balra |
| Baross u. | 2410 m után ep. |
| 8. ep. Baross u. – Bélatelepi u. sarok (feltételes) | Táv idáig: 45,7 km, nyitva: 10:00 – 13:30; tovább: egyenesen a reptér kerítése felé; országútvált jobbra és (E) útközben: önkiszolgáló ellenőrzőpontra |
| gló u. | 3390 m után, az aszfaltúton jobbra |
| (E) Bélatelepi u. | 380 m után át a főúton alon, át a vasúton, utána balra |
| Csévész u. | 1950 m után az út balra ível, tovább |
| Gyórmódi út | 840 m után a felüljáró túloldán balra |
| gló u. | 1590 m után jobbra |
| gló u. | 90 m át a vasúton, utána balra |
| Mátius 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 vasút átjáróval tovább egyenesen |
| Ferihegyi kerékpárút | 390 m után jobbra az ellenőrzőpontra |
| 9. ep. McDonald's, Vecsés | Táv idáig: 54,4 km, nyitva: 10:20–14:10; tovább: a körforgalomban jobbra |
| 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 |
| Mátias király u. (Gyál) | 1550 m után a vasút előtt jobbra az ellenőrzőpontra |
| 10. ep. Vasút u. sarok (feltételes) | Táv idáig: 59,4 km; nyitva 10:40 – 14:40; tovább: a vasút mellett |
| 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 |
| Aranyp János u. | 300 m után jobbra |
| Hósk 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, szőrp |

Hasznos információk az egyes résztávokhoz:

1. szakasz: A Barát-patak hídjá 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 Mókus utca egy szakasza földút, de aránylag járható. A Timur utcában kérjük, hogy a kerékpárutat vegyék igénybe!



Pest határan kerékpáros teljesítménytúra útvonal
szaggatott vonal: kerülőutak országúti kerékpárral



Pest határán kerékpáros teljesítménytúra útvonala

szaggatott vonal: kerülőutak országúti kerékpárral

