



Apáthy-szikla, Árpád kilátó

Túra 2018.04.05-én

Az időjárás kedvezőbbre fordulásával ismét elindult az Ezüstnet Egyesület 12 fős kis túra csapata a természetbe.

Az emberi szervezet mozgásra van tervezve, ha nem mozog, leépül. A rendszeresen végzett mozgás jót tesz a testi-lelki egészségünknek. A mozgás javítja az állóképességünket, a teljesítőképességünket, általa kitartóbbá válunk. Létfontosságú az egészség megőrzése szempontjából, döntő szerepe van az ideális testsúly elérésében, megtartásában. Mindenfajta testedzésnek meg vannak a saját szabályai, de vannak általános érvényű szabályok is. Tévesen terjedt el az a nézet, hogy „fájdalom nélkül nincs eredmény”. A testünk egészsége érdekében, soha ne eddzünk kimerülésig, inkább könnyed mozgásfajtákat válasszunk. Az egészséges életmód szerves része a mozgás, így mindenkinek célszerű megtalálnia a számára megfelelő mozgásformát.



Az Országos Kéktúra, gyakran egyszerűen csak Kéktúra Magyarország legszebb északi tájain végighaladó, a magyar-osztrák határon lévő, Vas megyében a Kőszegi hegység legmagasabb pontján (882 m) fekvő Írottkö - a Borsod-Abaúj-Zemplén megyében lévő, a Tokaji-hegység völgyében fekvő, porcelánjáról híres Hollóháza település – között kijelölt, folyamatosan jelzett turistaút.

Hossza: 1160 km.

Az Országos Kéktúra (a hozzá kapcsolódó Gyermek Kéktúra) egyúttal jelvénytörzsi túramozgalom, melynek teljesítését a Magyar Természetjáró Szövetség (MTSZ) teljesítői jelvénnel ismeri el. Teljesítése sem időponthoz, sem időtartamhoz nincsen kötve, nincsen nevezési díja sem. Az Országos Kéktúra, a Rockenbauer Pál Dél-dunántúli Kéktúra és az Alföldi Kéktúra alkotja együtt az Országos Kékkört.

A tervezett kirándulás a Kéktúra 14. szakaszát érinti.

A túra által érintendő főbb pontok: az Apáthy-szikla, az Árpád kilátó

Közlekedés: Batthyány térig a 19-es/49-es villamossal, onnan a 11-es busszal a végállomásig - II. kerület Nagybányai útig.

A túra táv: 6 km. Könnyű túra.

Időtartama: kényelmes tempóban, pihenőkkel: 3 óra.

Szervezők: Szopják Marika és Makszin Márta, akik előzetesen végigjárták az útvonalat, az Országos Kéktúra jelzést követve.



A Budai Tájvédelmi Körzet területén, a Gugger-hegy tetején (376 m) áll az Árpád-kilátó megpihentünk, nézelődtünk, beszélgettünk.

A kirándulás jól sikerült, kimozdultunk, mozogtunk, levegőztünk, gyönyörködtünk, elfáradtunk.



Az élményt lejegyezte: Györfiné Dr. Buzási Anna