

TÚRAJAVASLATON A BADACSONY RÉGIÓBAN

1. NORDIC WALKING A BADACSONY RÉGIÓBAN

A nordic walking speciális karbon alapanyagú botokkal a szabad levegőn gyaloglás, valamint nyújtó és erősítő gyakorlatok összessége. Egy olyan, az egész testre ható edzésmódszer, amely a karnak a bottal végzett munkája révén a teljes izomzatot igénybe veszi, erőteljesen hat a szív- és érrendszerre, fokozza a vérkeringést és az anyagcserét.

A nordic walking sokszínű, változatos mozgásforma, hiszen minden évszakban, csoportosan és egyedül, változó intenzitással, sík terepen vagy hegyvidéken gyakorolható.

A Badacsony régióban elkészült az ország első, minősített nordic walking útvonala, amelyet szívesen ajánlunk minden érdeklődőnek. A minősítést a Magyar Nordic Walking Országos Sportszövetség Galambos László elnök vezetésével végezte.

A „Badacsonyi Bazaltorgonák” útvonal, amely kb: 7 km és 2,5-3 óra alatt jól bejárható. Az útvonalon végighaladva többek között természeti kincseket csodálhatunk meg. Bazalt kőzsákok, bazalt orgonák láthatók végig utunk során. A Bujdosó lépcsőn haladva feljutunk 437 méter magasságban a csúcsra, ahol az erdőben gazdag növény és állatvilág vár bennünket. Ranolder keresztnél pihenőt tartva csodálatos panoráma tárul elénk a Balatonra és a környező hegyekre. Továbbhaladva a menedékház érintésével a Hertelenydy emlékhely újabb pihenőállomása következik ahol nordic walking gimnasztikai gyakorlatokat javasolunk végezni. Az útvonal nehézségi foka: közepes.

A Badacsonytomaj „Klastrom” útvonal, amely kb:3 km és 1,5 óra alatt lehet megtenni. A Polgármesteri Hivataltól indulva végig a nordic walking irányjelzőtáblák alapján haladva a Klastrom kúthoz érünk. Közben a II. János Pál emlékhelyet is megcsodálhatjuk és a kút vizét a szépen kialakított pihenőhelyen megkóstolhatjuk. 200 méter magasságban járva a nehézségi fokozat miatt is ideális ez az útvonal családok számára.

Az Ábrahámhegy „Kolostor” útvonal a Vasútállomástól indul és kb: 7 km, 2,5-3 óra lehet megtenni. A Folly Arborétumot érintve a Klastrom-völgyön át haladunk a 700 éves Salföldi Pálos Kolostorrom –pihenőhely felé. A patakparton végig vízcsobogást hallgatva kapcsolódhatunk ki az aktív pihenés közben.

A Szigliget „Kamonkő” útvonal közepesen nehéz fokozatú kb: 5 km, 2,5 óra lehet megtenni. Szigliget központjában a Katolikus templomtól indulva haladunk a Kamon Kő Tanösvényen. Megcsodálhatjuk útközben a csodabogyó növényt és a szalonnasütő-pihenő helynél javasolunk csoport kohéziónövelő és gimnasztikai gyakorlatokat végezni. Az elénk táruló homokbánya igazi természeti ritkaság.

2. TÚRAJAVASLATOK GYALOGOSOKNAK

Ajánlott sétaútvonalak:

1. sétaútvonal: BADACSONY

Túraajavaslát

Írta: Administrator

2011. november 01. kedd, 15:06 -

A túra a badacsonyi Tourinform iroda elől indul (Park utca), innen a sárga jelzést kell követni (Római út, Kisfaludy út) egészen a Szegedy Róza Irodalmi Emlékmúzeumig.

Innen kezdődik az igazi erdei túra, melynek túraútvonala az alábbi: Szegedy Róza Irodalmi Emlékmúzeum-Kisfaludy Ház-Rózsakő-Hertelendy-emplékipihenő-Kisfaludy Kilátó. Vissza ugyanezen az útvonalon a Tourinform irodáig.

2. sétaútvonal: BADACSONY

Tourinform iroda Badacsony (Park utca), a sárga jelzést kell követni (Római út, Kisfaludy út) egészen a Szegedy Róza Irodalmi Emlékmúzeum-ig. Innen kezdődik az erdei turistaútvonal: Rózsakő, Hertelendy-emplékipihenő, Ranolder-kereszt, Tördemici Kilátóhely, Bujdosók lépcsője, Rodostó út (Badacsonytördemic), végig a Római úton Badacsonyig, Tourinform iroda, Egry József Emlékmúzeum (Egry sétány).

3. Ajánlott sétaútvonal: SZIGLIGET

A szigligeti főtértől a kék jelzést kell követni.

Útvonal: Fő tér - Kossuth utca (Ófalu) – Szabadság utca-Majális domb- Óvár romjai.

(A romokat körbejárva a Királyné szoknyája nevű hegylábi övezetben a piros jelzésen folytatjuk utunkat, a nyaralóépületek között az aszfaltúton, majd jobbra kanyarodva a lépcsőn felmegyünk a Szentháromság kápolnához.) – Szentháromság kápolna – Külsőhegyi út-vár felől érkező műút (innen az országos kéktúra jelet követjük) – Avasi templomrom – Vár – vissza a kék jelzésen a Fő térre.

GYALOGOS TELJESÍTMÉNYTÚRÁK A BÖRZSÖNY TERMÉSZETBARÁT ÉS HEGYMÁSZÓ EGYESÜLET AJÁNLÁSÁVAL

Tanúhegyek 50

Badacsonytördemic, Faluház — Bujdosók lépcsője — Tördemici-kilátóhely — Egry József-kilátóhely — Kisfaludy-kilátó — Badacsonytomaj — Folly-arborétum — Salföldi kolostorrom — Salföld, Kőtenger — Aligvárimajor — Tóti-hegy — Káptalantóti — Csobánc — Gyulakeszi — Bazaltorgonák — Szent György-hegy — Lengyel-kápolna — Szigliget, vár- hegy — Badacsonytördemic

Táv: 48,8 km Szintemelkedés: 2080 m Szintidő: 12 óra

Salföld 30

Badacsonytördemic - Bujdosók lépcsője – Tördemici-kilátóhely - Egry József-kilátóhely – Kisfaludy kilátó - Badacsonytomaj - Folly arborétum - Salföldi kolostorrom - Salföld, kőtenger - Aligvárimajor - Tóti-hegy - Gulács, csúcs - Köböl-kút -Badacsonytördemic

Táv: 28,26 km Szintemelkedés: 1275 m Szintidő: 8 óra

Gulács 20

Badacsonytördemic - Bujdosók lépcsője – Tördemici-kilátóhely - Egry József-kilátóhely - Kisfaludy kilátó - Badacsonytomaj - Istváandy pincészet - Gulács - Köbölkút - Badacsonytördemic

Táv: 17,86 km Szintemelkedés: 810 m Szintidő: 6 óra

Ranolder 10

Túraajvaslat

Írta: Administrator

2011. november 01. kedd, 15:06 -

Badacsonytördemic - Bujdosók lépcsője – Tördemici-kilátóhely - Egry József- kilátóhely - Kisfaludy kilátó - Kőkapu – Kuruc-körút - Szegedy Róza ház – Kuruc-körút - Dongókút - Badacsonytördemic

Táv: 10,11 km Szintemelkedés: 565 m Szintidő: 4 óra

Körúti séta

Badacsonytördemic - Kuruc-körút – Klastrom-kút – Kuruc-körút - Szegedy Róza ház – Kuruc-körút - Dongókút - Badacsonytördemic

Táv: 8 km Szintemelkedés: 290 m Szintidő: 3 óra

3. TÚRAJAVASLATOK BRINGÁSOKNAK

Badacsony-Szigliget

Badacsony-Badacsonytomaj-(Káptalantóti-Nemesgulács)-Badacsonytördemic-Szigliget
Bringakörút 18 km

Tapolcai-medencében

Tapolca–Raposka–Hegymagas–Kisapáti (Szent György-hegy)–Nemesgulács–
Káptalantóti–(Diszel)–Gyulakeszi–Tapolca Bringakörút 27 km

KERÉKPÁROS TELJESÍTMÉNYTÚRÁK A BÖRZSÖNY TERMÉSZETBARÁT ÉS HEGYMÁSZÓ EGYESÜLET AJÁNLÁSÁVAL

Tanúhegyek kerékpáros 70

Badacsonytördemic - Badacsonytomaj - Ábrahámhegy - Kékkút -Kővágóörs – Köveskál-
Diszel - Hegyesd - Zalahaláp – Tapolca- Szigliget - Badacsonytördemic

Táv: 69,97 km Szintemelkedés: 760 m Szintidő: 5 óra

Tanúhegyek kerékpáros 50

Badacsonytördemic - Badacsonytomaj - Ábrahámhegy - Kékkút -Diszel – Tapolca- Szigliget-
Badacsonytördemic

Táv: 49,98 km Szintemelkedés: 540 m Szintidő: 4 óra

Tanúhegyek kerékpáros 30

Badacsonytördemic - Badacsonytomaj - Ábrahámhegy - Kékkút - Káptalantóti -Nemesgulács
-Badacsonytördemic, -Faluház

Táv: 29,22 km Szintemelkedés: 285 m Szintidő: 3 óra