

# AKTÍVAN A CSERHÁTBAN

Kalandozások Görbeországban

# Aktívan a Cserhátban



Múzeum



Kastély



Kilátó



Tanösvény



Templom



Szenthely



Sztúpa



Vár



Kőfejtő



Barlang



Rom



Látogatóközpont



Tó



Szép kilátás



Népművészet



Természeti érték



Tájház



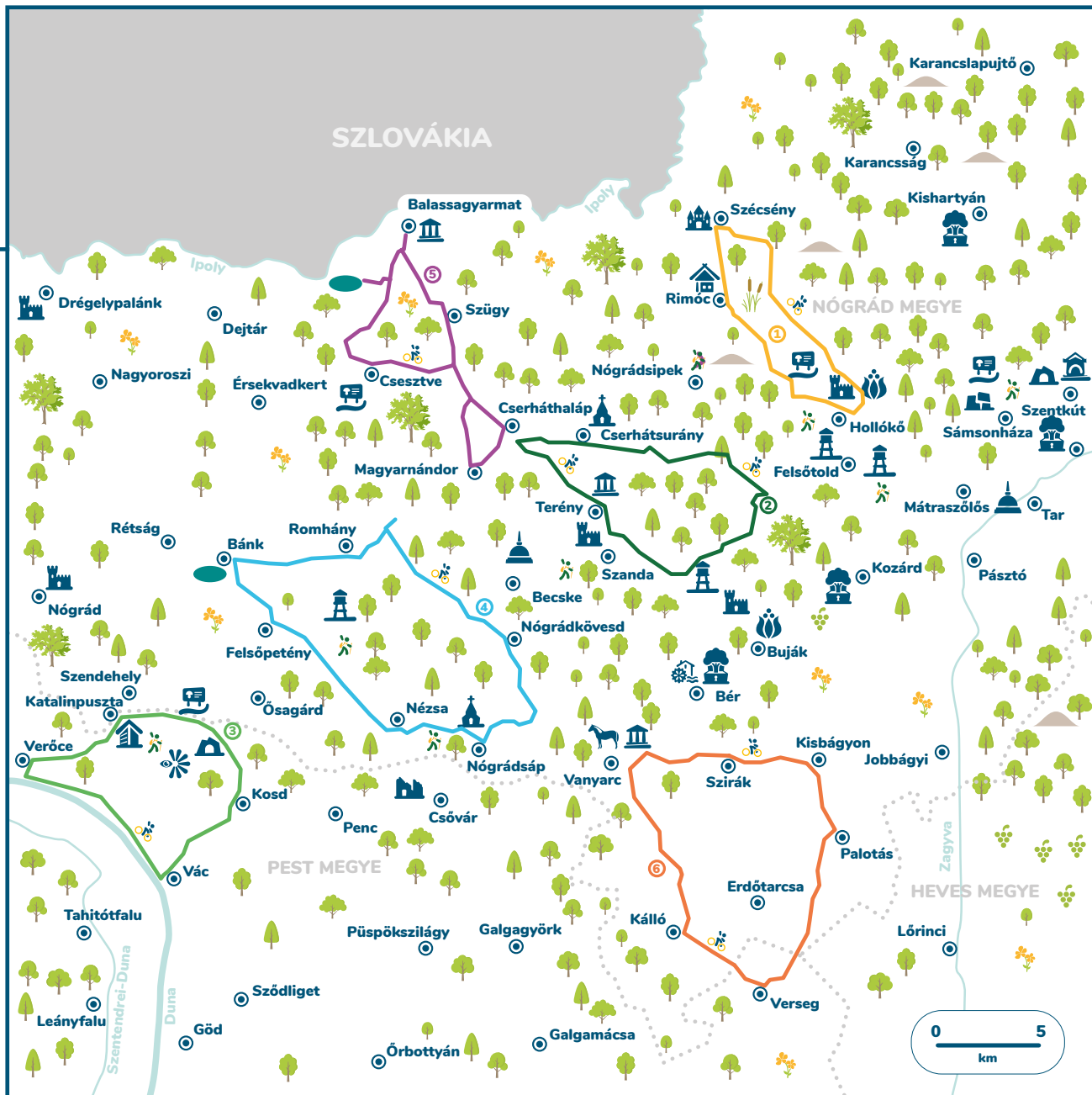
Lovarda



Vízimalom



Kerékpártúrák



## ÜDVÖZLÜNK GÖRBEORSZÁGBAN!

Görbeországnak nevezte a Cserhát vidékét a legnagyobb palóc, Mikszáth Kálmán, nemcsak a domborzati viszonyok, hanem az emberek észjárása miatt is. És valóban, mintha egy talpalatnyi egyenes felület sem került volna a térképre a sasbérceken és vulkáni kúpokban gazdag, tágas völgymedencék által szabdalta tájon. Bár a Cserhát magasságát tekintve szerényen bújjik meg a Börzsöny és a Mátra között, látnivalókban és aktív élményekben nem szűkölködik. Tudtad, hogy a vidék a csertölgyről kapta a nevét? Az itteni erdők nagy részét ez a fafaj alkotja. A bérceken és völgyekben erdő, szántó, legelő váltakozik, itt-ott vulkáni sziklák meredeznek, tetejükön középkori erődök romjai hirdetik a dicső múltat.

Merülj el a palóc hagyományokban, a kontyolt nyeregvetős, fehérre meszelt házak között, a kedves kis falvakban bolyongva! Töltődj fel testileg és lelkileg Szentkút nemzeti kegyhelyén, vagy a buddhista sztúpáknál! Tekints körbe a dombos-tájas vidék megannyi kilátójából és az ódon várfalak között! A Cserhátban rengeteg különleges élményben lehet részed: körbepillantasz „Isten tenyeréről”, feltekerhetsz az ország egyik legromantikusabb kilátójához, a falvakban pedig megismerkedhetsz a helyiek vendégszeretettel és az egyedülálló palóc gasztronómiával. Ha pedig csobbannál egyet, látogasd meg Palócföld Balatonját, a Bánki-tavat! Palócország felfedezése egyedülálló élmény mind gyalogosan, mind kerékpáron. Vágj neki bátran!





SZANDA VÁRA

## BAZALTVULKÁNOK ÉS ÖSMARADVÁNYOK FÖLDJE: A NOVOHRAD-NÓGRÁD GEOPARK



A Cserhát hegyvonulata nem zárt és nem egybefüggő: földtani felépítése nagyon változatos. Nyugati részén mészkőből felépülő sasbércek emelkednek, keleti része pedig a földtörténet iránt érdeklődőknek maga a Paradicsom, hiszen itt jött létre a világ első határon átnyúló UNESCO Globális Geoparkja.

A magyarországi oldalon 64, a szlovákiai oldalon 28 település csatlakozott a geoparkhoz, amelyben számos felfedezni való földtani és kultúrtörténeti érték vár, legyen szó hegyormokon álló várakról, bazaltömlésekről, vulkáni kürtöröncsokról, vagy éppen ősi élőlények kőbe zárt maradványairól.

A vidéket járva lépten-nyomon az ősi világ hírmondóira bukkanhatsz. Évmilliókkal ezelőtti tengerek üzenetét hordozzák a kőzetből előkerülő cápafogak, kagylómaradványok. A bazalt- és andezitsziklák pedig egy olyan korba kalauzolnak, amikor a föld belső erői formálták a vidéket, forró lávával árasztva el a majdani Palócföldet. A vulkánok persze nemcsak alkottak, de pusztítást is végeztek, portufával borítva az élőlényekben gazdag vízpartokat, megőrizve a kitérés áldozatául esett állatok lábnyomait, a kőbe zárt növényeket.

A vadregényes táj és a különleges földtani értékek egyre népszerűbbek: Ipolytarnóc, Somoskő, Salgó vára, vagy a Palóc Grand Canyon ma már nem mondhatók ismeretlen neveknek. A térségben nagyon erősek a palóc gasztronómia hagyományai is, a park 2021-ben csatlakozott a nemzetközi GEOFood kezdeményezéshez is.

A geopark Cserhátot kívül eső részéről az 'Aktíván a Palócföld szívében' című kiadványunkban találhatsz részletesebb információt.





ERESZTVÉNYI MADÁRPARK

**Az Eresztvényi Látogatóközpont a Medves-fennsík lábánál, kellemes erdei környezetben helyezkedik el, Salgó és Somoskő váraitól szinte karnyújtásnyira. Salgótarján környékének legnépszerűbb kirándulós helye sok látványos túra és kirándulás remek kiindulópontja. A központi épületben túrátud előtt elfogyaszthatsz egy finom kávét, vagy a nap végén egy frissítőt. Ezenkívül a látogatóközpontban családi és csoportos programokat (foglalkozások, túrák, ismeretterjesztő programok, koncertek) is szerveznek, de akár rendezvényekhez is kibérelheted.**



## **Eresztvényi Kőbányák Geológiai Tanösvény**

A Medves-fennsík több pontján bazaltot bányásztak még a közelmúltban is. Számos európai város macskaköves utcáin sétálva valójában a Medves-fennsík bazaltján lépkedsz. Ezen az tanösvényen a bányászat nyomait őrző látványos sziklakatlanokat fedezhetsz fel. A Középbánya-tó sziklafalakkal szegélyezett víztükre pedig garantáltan elkápráztat.



## **Salgó vára**

Eresztvényből egy rövid túrával mászhatsz fel a híres váromhoz, ami Petőfi Sándort is megihlette. A bazaltcsúcson álló vár felső tornyának lépcsőin felkapaszkodva a Karancs-Medves vidék egyik legszebb körpanorámájában leszel. Ha időd engedi, ne hagyd ki a szomszédos Boszorkánykő kilátópontját sem!



## **Játszóter és erdei tornapálya**

Eresztvényben a gyerekek sem fognak unatkozni. Az épület melletti tisztáson kipróbálhatják a játszóteret, az erdőben pedig egy tornapálya-ösvényen végighaladva játék közben fejleszthetik képességeiket.



## **Eresztvényi madárpark**

Ha gyakorló természetfotós vagy, esetleg csak szimplán érdekel az élővilág, számodra a Madárpark igazán kellemes kikapcsolódás lesz. Itt nemcsak táblákon, hanem kiépített lesekől figyelve testközelből is megismerkedhetsz erdeink madaraival.

## FEDEZD FEL A PALÓCFÖLD EZER CSODÁJÁT!

Görbeország lankáin túrázva dombság és hegység sajátos ötvözetén bolyonghatsz, és testközelből ismerkedhetsz meg Palócföld ezer csodájával. Unatkozni garantáltan nem fogsz! Gyalogos- és kerékpáros túráid tervezésére több száz kilométeres úthálózat áll rendelkezésedre. Járd be az Országos Kéktúra 130 kilométeres cserhádi szakaszát, a Palóc Pírosat, gyűjtsd az 500-as csúcsokat, mássz fel a kilátókra! Fedezd fel a természetet és lakóit! Pattanj kerékpárra és tekerj a hullámozó dombok között megbúvó palóc falvakon át, élvezve a táj szépségét! Túravid nem a kihívásokról, sokkal inkább a látványról és nyugalomról fognak szólni. A Bükki Nemzeti Park Igazgatóság kezelésébe tartozó kilenc tájvédelmi körzet közül kettő (Kelet-cserhádi Tájvédelmi Körzet és a Hollókői Tájvédelmi Körzet) található a Cserhát vidékén.

### KELET-CSERHÁTI TÁJVÉDELMI KÖRZET

A Kelet-Cserhát 500 méteres tengerszint feletti magasságot meghaladó vulkáni hegytetői valamikor egybefüggő vonulatot alkottak a Mátrával, amíg a Zagyva folyó ketté nem szelte a tájat.

A növényvilágot a terület elhelyezkedése és a viszonylag alacsony tengerszint feletti magasság miatt a szubmediterrán hatások jellemzik, a magas hegyvidékek hatásai elkerülnek a térséget. Az uralkodó erdőtípus a cseres-tölgyes, bükkösöket csak a hűvösebb völgyekben, az északi oldalakon találhatsz. A napos déli hegyoldalokon tavasszal a fekete kökörtű virágai bókolnak, a sziklagyepekben pedig pompázik az apró- és a tarka nőszirm.

Az állatvilág ugyancsak számos fajjal képviselteti magát. Napsütötte hegyoldalokon láthatod a fokozottan védett pannon gyíkot. A halban gazdag Szuha- és Zsunyi-patakok mentén túrázva akár vidrával is találkozhatsz, vagy gyönyörködhetsz a jégmadár pompás tollzatában. Fokozottan védett madaraink közül megpillanthatsz a méltóságteljesen repülő parlagi sast, a különleges mintázatú bajszos sármányt, vagy a színpompás gyurgyalagot is. Az emlősök közül pedig számos denevérfaj, erdei pele, valamint vadmacska is előfordul erre.





## HOLLÓKŐI TÁJVÉDELMI KÖRZET

A Hollókői Tájvédelmi Körzetet elsősorban azzal a céllal hozták létre, hogy az UNESCO világörökségi besorolást kapott palóc kisközség táji környezetét eredeti formájában megőrizze. Ehhez hozzátartozik az erdőterületek kiemelt védelme, a nemzeti park igazgatóság által helyreállított fás legelőket pedig a helyiek marhákkal legeltetik.

A tájvédelmi körzetben körbevezető tanösvényhálózatot bejárva megismerheted mind a természeti, mind a kultúrtörténeti értékeket, így a várhegy vulkáni képződményét, a várat, a legelőket, a hegyoldalba felfutó keskeny nadrágszíjparcellákat, a kis kiterjedésű, ám igen értékes vizes élőhelyeket, valamint az ófalut, a kenderáztató tavakat, illetve az egykori parasztfürdő maradványait is.

## GÖRBEORSZÁG KACSKARINGÓS ÚTJAIN

Palócföld ugyan elnyújtózkodik egészen a Bükkvidékig, de az igazi palóc életérzést a Cserhát aprófalvaiban élheted át, ahol a helyi lakosok még ma is ápolják a legszebb hagyományokat. Görbeország varázsát az építészet, a díszes népviselet, a gasztronómia, a folklór, és persze nem utolsósorban az összetéveszthetetlen nyelvjárás adja.

Amikor a falvak fehérre meszelt, kontyolt nyeregtetős házaik között bolyongsz, megelevenedik előtted egy szinte teljesen letűnt kor. A fából vagy kőből készült tornácoszlopok, a jellegzetes díszítések, az épületek formái semmivel nem téveszthetők össze. Számos faluban a legszebb palóc parasztházak tájházként, falumúzeumként funkcionálnak, ahol a házak belső elrendezését és berendezéseit is megtekintheted.

A települések nagy részében nemesi kúriák, kastélyok is állnak, melyek közül van, ami szálláshelyként működik (pl. Alsópetény, Szirák). Szécsényben, a térség egyik legszebb kastélyában pedig a Kubinyi Ferenc Múzeum üzemel, ahol a kőkorszak világával, a középkori nógrádi várakkal, Rákóczi korával és a kastélyban zajló élettel ismerkedhetsz meg.

Palócföldön nemcsak a népművészet és az építészet az, ami rendkívül izgalmas, de a hiedelemvilág is. A gazdag népdalkincs, a népszokások és a díszes öltözetek pedig ünnepek alkalmával kelnek életre, elég csak a hollókői Húsvétra gondolni.

Ha túráid közben megéhezel, próbáld ki a helyi gasztronómia különlegességeit! Kóstold meg a laskát vagy a morványkalácsot, látogass el a Vanyarci Haluskafesztiválra, térj be a térség valamelyik éttermébe! Garantáljuk, hogy nem fogod megbánni!





Palócföld híres szülöttei munkásságukkal a köztudatba helyezték a térséget, formálták a róla alkotott képet. Ilyen volt többek között Mikszáth Kálmán, „a Legnagyobb Palóc”, akitől a nagyon találó Görbeország elnevezés is származik. A jó palócok és a Tót atyafiak írója nemcsak a tájra, hanem az emberek sajátos gondolkodására is utalt ezzel a névvel. Híres lakója volt Madách Imre is, aki életének nagy részét Palócföldön töltötte. Legismertebb műve, Az ember tragédiája, egyfajta szimbólumává vált a magyar drámaírásnak, talán a legtöbbször színpadra állított mű Magyarországon.



HOLLÓKŐ VÁRA



## PALÓC ÚT

A Palóc Út Egyesület 5 tematikus útvonal segítségével mutatja be a palóc nép világát, melyek közül kettő a Cserhát vidékén kalauzol körbe. A térség kulturális értékeit külön állomásokként, vagy akár egy kerékpártúrára felfűzve is felfedezheted. A Palóc Útról további információkat a palocut.hu weboldalon találhatsz.

## MADÁCH ÉS MIKSZÁTH NYOMÁBAN PALÓCFÖLDÖN

A Palóc Út ezen útvonalán a híres palócföldi írók életéhez fűződő 9 állomást járhatod be, kezdve a szklabonyai Mikszáth házától Horpácson a vanyarci Madách-hársfáig. Az útvonalon bepillantást nyerhetsz a palóc hagyományokba és a térség műemléki értékeibe is. Az érintett települések látnivalói, és mindaz a sok kincs, ami köztük rejlik, többnapos kalandozásra elegendő programot ad.



### CSODATEVŐ FORRÁS – MÁTRAVEREBÉLY-SZENTKÚT

Ahol ma a híres Nemzeti Kegyhely áll, ott a legenda szerint sok száz évvel ezelőtt Mária csodát tett egy néma pásztorfiúval: ő, miután ivott a forrás vizéből, hirtelen megszólalt. A 18. század óta a ferencesek által gondozott Szentkútra a csodás természeti környezet miatt is érdemes ellátogatnod. A környéken barangolva testi-lelki feltöltődésben lesz részed, miközben a korábban remeték által lakott üregek előtti teraszról lepillantasz a tájra, vagy a Szent László ugratásakor keletkezett szurdok falai között sétálsz.

### ÉVMILLIÓK VONZÁSÁBAN – SZENTKÚTI SÉTA ASSISI SZENT FERENCCEL

Járd végig ezt a 2 kilométeres körsétát a Digitális Vándor alkalmazás segítségével! A Zarándokközponttól utad a Barátlakásokhoz vezet, majd le a Szent László-hasadékba, ahol a legenda szerint a király lovának patája vizet fakasztott. Utad során érinteni fogod a Szentkút-völgye izgalmas földtani képződményeit (például a rétegforrásokat és a Szentkúti-törést), és a séta végén bepillantatsz a bazilikába is. Az ösvény körbejárása tempótól függően 1-2 óra.

**Töltsd le a Digitális Vándor appot, és fedezd fel a mobilod segítségével az Évmilliók vonzásában – Szentkúti séta Assisi Szent Ferencsel tanösvényt!**





## LELKI FELTÖLTŐDÉS A CSERHÁTBAN

Amerre csak jársz a Cserhátban szakrális helyekkel találkozsz. A palócok erős Mária-kultuszt ápolnak, melynek különleges része a szobrok öltöztetése ünnepek alkalmával. Vágj neki a Mária-út és a Gyöngyök Útja zarándokútjainak, keresd fel a vidék legszebb kegyhelyeit! Garantáltan le fog nyugózni Nógrádsáp gótikus műemlék temploma, Cserhátsurány nyolcszögletű középkori templomtornya, vagy Hollókő képeslapokról sokak számára ismert faszindelyes temploma is.

A kulturális sokszínűséghez a buddhisták adnak egyedi ízt, akikkel elsősorban Taron találkozsz, a Kőrösi Csoma Sándor Emlékparkban, de felkeresheted a Megvilágosodás-sztúpát Becskén, vagy akár hangfürdőzhatsz Garábon a Samsarában, a világ legnagyobb hangtájlában is.





Évről évre egyre többen ismerik meg a kirándulóközpontot és kabaláját, Hangya Danit. Ezen a kis területen akár több napra legendó programot találsz, melyeken az egész család részt vehet. A legkisebbek számára ott van például a Hangyavasút, a vadaspark, vagy a Legyél te is kiserdész! óvodás tanösvény. A kalandvágyóbbak pedig nekivághatnak a Gyadai tanösvény izgalmasabb útvonalának is.

# TOP5

## +1 HELY, AMI ELVARÁZSOL

### 1. KATALINPUSZTAI KIRÁNDULÓKÖZPONT ÉS A GYADAI TANÖSVÉNY



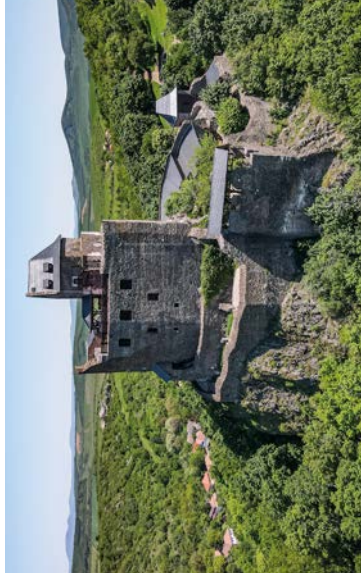
Hazánk egyik, ha nem a legfontosabb nemzeti kegyhelyének környéke garantáltan ámulatba ejti még azt is, aki nem kifejezetten a szakrális értékek miatt látogat Szentkútra. A barátságosabb több évszázados sziklahelyiségei előtti panoráma, Szent László ugratásának legendája a szűk szurdokvölgyben, a források kristálytiszta vize, valamint a mesélő kövek és ősmaradványok mind-mind részét képezik az élménynek, ami örökre emlékezetes marad annak, aki ellátogat ide.

### 2. SZENTKÚT



A Cserhát egyik legikonikusabb, bajor mintára, eredetileg grófi vadászháznak épült kilátótornyát gyalogosan vagy kerékpárral is felkeresheted, viszont fontos, hogy nyitva csak az áprilistól októberig tartó időszak hétvégéin és ünnepein találsz majd. Idefent az embernek olyan érzése van, mintha a mesevilág kapujában állna. A torony emeleti teraszáról szép időben zavartalan kilátás tárul elé a Börzsönytől a Mátráig, az Alföldtől a Tátráig.

### 3. SASBÉRCI KILÁTÓ



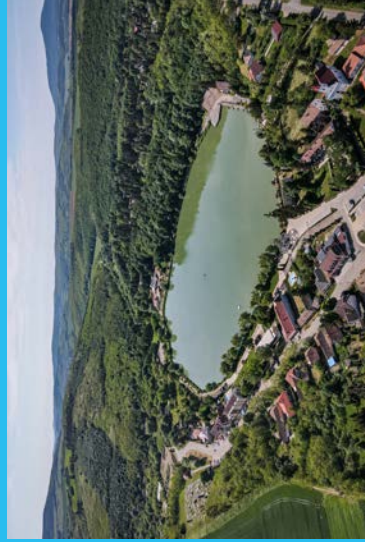
Merülj el a középkor varázsában, a világörökségi „Ófalu” feletti vulkanikus hegycsúcson épült vár kapuján belépve! A legenda szerint a közeli Pusztavár köveit hollók hordták át a szomszédos hegyre, így épült fel a vár, amely már évszázadok óta dacol a történelem és a természet erőivel. A közeljövőben megújuló vár az újrainyitást követően akkor is számos érdekességet tartogat majd, ha korábban már jártál a falai között.

#### 4. HOLLÓKŐ VÁRA



Az Országos Kéktúra nyomvonalán, a Felsőtold feletti Szár-hegyen keresheted fel ezt a rövid idő alatt nagy hírnevet szerzett, fából készült alkotást, amelyre felállva valóban úgy tűnhet, mintha Isten tenyeréből tekintenél körbe Görbeország tájain. A 2020-ban átadott Kéz-kilátót Csíkszentmihályi Benjámin alkotta meg a Farkaskút völgy lovaspark ötlete alapján, és azóta a Palócföldre látogatók nagy kedvence lett.

#### 5. ISTEN TENYERE KILÁTÓ



Akár egy rövid vízparti sétára vágysz, akár hosszabb kerékpártúrát tervezel, a környék egyik legszebb és legnagyobb természetes állóvíze, a Palócföld Balatonjának is nevezett Bánki-tó kiváló választás. A tópart a horgászat szerelmesei számára is remek kikapcsolódást nyújt, az adrenalinfüggők pedig a kalandparkban tehetik próbára képességeiket.

#### +1. BÁNKI-TÓ

## GYALOGTÚRA – AJÁNLO

### PALÓCFÖLD ÉKSZERDOBOZÁTÓL ISTEN TENYERÉIG

Indulj el Hollókő Ófalujának központjából a Kertek-alja tanösvény hangulatos lépcső- és pallósorain, majd kapaszkodj fel a legendás várromhoz. Útközben átkelhetsz a Cserhát legnagyobb fahídján, és megtekintheted az egykori parasztfürdő romjait is. A vár feletti dombtetőről mesebeli panorámában lesz részed. A hosszan elnyúló gerincen végigsétálva a híres Kéz-kilátóból pillanthatasz rá Felsőtoldra és tágabb környezetére. A Zöldúton visszatérve bolyongj kicsit az Ófaluban, ahol olyan érzésed lesz, mintha megállt volna az idő!

 **Túratípus:** körtúra

 **Táv:** 9,2 km

 **Szintemelkedés:** 315 m

 **Időigény:** 3,5 óra

 **Túra besorolása:** könnyű








**Bővebb túraleírások és letölthető térképek: [aktivmagyarorszag.hu](http://aktivmagyarorszag.hu)**





## PANORÁMATÚRA A CSERHÁT TETEJÉN

A bányáktól sebzett sasbérc, a Naszály meghódítása ugyan nem könnyű túra, de kihagyhatatlan. Katalinpusztáról a Kék-túra meredek, hegyoldalban kapaszkodó útvonalát követve jutsz a mély vízmosás felett himbálózó függőhídhöz, melyen átkelni igazi bátorságpróba. Mészkörgöregetek között, víznyelőket mellőzve hág fel innen a gerincre az ösvény. A kitérővel megközelíthető Látó-hegy a túra legszebb kilátópontja, remek rálátást biztosít a Dunakanyarra. Ha kalandvágyóbb vagy, leereszkedhetsz a Násznép-barlang termeibe is, viszont csapadékos időjárás esetén ez az ösvény nehezen járható. Az utolsó panorámapont a Kopasz-tető, ahonnan a Nyugat-Cserhátot szemlélheted terepasztalként. A visszafelé vezető szakaszon elterülő Gyadai-rét már könnyebb terep, a kalandot a tanösvény patakmenti pallósora és billenő hídja biztosítja. A kiindulópontra a Lósi-patak völgyének kellemesen járható erdei útján térsz vissza.

-  **Túratispus:** körtúra
-  **Táv:** 17,2 km
-  **Szintemelkedés:** 604 m
-  **Időigény:** 6–7 óra
-  **Túra besorolása:** közepes

## GYALOGTÚRA-AJÁNLÓ

### ÍZELÍTŐ A ZÖLDÚTBÓL KÖRPANORÁMÁS VÁRROMMAL ÉS SZTÚPÁVAL

A Zöldút több száz kilométeres hálózata átszövi a Cserhát legszebb részeit, ezen a túrán egy rövid, ám annál izgalmasabb szakaszát járhatod be. Becskéről elindulva legelőn, akácosban és erdőben az andezitkőfejtő mellett érkezel meg a Cserhát egyik legszebb vulkáni csúcsához, a kék romjelzésen elérhető Szandai-várhegyhez. A természetes oszlopokként sorakozó andezitsziklák tetejéről, a megmaradt romok mellől a Cserhát egyik legkiválóbb körpanorámájában gyönyörködhetsz. Ha ereszkedés közben megszomjazol, ejtsd útba a Mária-forrás búcsújáró helyét! A visszaúton ne hagyd ki a becskei Megvilágosodás-sztúpát sem, ahol a kilátást élvezve meditálhatsz.

 **Túratípus:** körtúra

 **Táv:** 10,9 km

 **Szintemelkedés:** 405 m

 **Időigény:** 4 óra

 **Túra besorolása:** könnyű

### 500-AS CSÚCSGYŰJTÉS A KELET-CSERHÁTBAN

Ezen a Mátraszőlősről induló túrán a Cserhát összesen tizennyolc, 500 méternél magasabb csúcsából akár kilencet is felkereshetsz! Ezek a csúcsokon megtalálhatod a Cserhát 500-as csúcsai túramozgalom kódjait, amelyeket ha összegyűjtesz és elküldöd a Cserhát Baráti Társaságnak, jelvényt is kaphatsz. A faluból kivezető kék kereszt jelzésen megtekintheted az ingatagnak látszó, de stabil Függő-követ, aljában vulkanikus barlanggal, majd a Zsákfa-pusztai legelő érintésével jutsz a gerincre. Északi irányban hat, míg déli irányban három csúcsot kereshetsz fel. Az igazi csúcspont a Tepke körpanorámát adó kilátótornya, amiben felismerhető a Karancs-kilátó ikertestvére. A pihenő után a Mária-úton juthatsz vissza a faluba.

 **Túratípus:** körtúra

 **Táv:** 11,9 km

 **Szintemelkedés:** 480 m

 **Időigény:** 5 óra

 **Túra besorolása:** közepes

### ALSÓPETÉNYI KILÁTÓKÖR

A 18. századi kastélyairól nevezetes Alsópetényből kényelmesen járható (ámde csapadékos időben igen sáros) ösvényeken és erdészeti utakon kaphatsz fel a környék viszonylag fiatal nevezetességéhez, a Kecse-kő tetején álló Prónay-kilátóhoz. A kilátó összesen 128 lépcsőfokának a tetején körbepillantasz a Naszály, a Börzsöny, a Selmeci-hegység, az Ipoly-vidék, a Cserhát és a Mátra tájain, majd ha szabad szemmel már elég ideig vizslattad a tájat, a kihelyezett távcső segítségével akár a legnevezetesebb pontokat is megkeresheted. A faluba a sárga sáv és négyzet jelzéseken jutsz vissza, a túra végeztével pedig nyugodtan pihenj le a festői fekvésű Cser-tó partján!

 **Túratípus:** körtúra

 **Táv:** 10,3 km

 **Szintemelkedés:** 240 m

 **Időigény:** 3,5 óra

 **Túra besorolása:** könnyű



LÁTÓ-HEGY



Bővebb túraleírások és letölthető térképek: [aktivmagyarország.hu](http://aktivmagyarország.hu)

## A VADREGÉNYES CSŐVÁRI-RÖG

Csővár hajdan dicső erődjének romjai egy különálló mészkőrögön állnak Nézsza és Csővár között. A körtúrát akár fordított irányból is kezdheted. A szelíden hullámzó hepe-hupás cserhádi tájon erdőben és mezőkön sétálva meghökkenítő a Vas-hegy meredek felszökése, de a rövid kaptató után a kilátóponton szusszanhatsz egyet. A piros rom jelzés kíséri Csővár romjai közé, amelyek egy csaknem 100 méter mély szakadék felé néznek. Idilli pihenőhely, ahol sokáig elüldögélhetsz, mielőtt visszatérsz a kiinduláshoz.

 **Túratípus:** körtúra

 **Táv:** 12,2 km

 **Szintemelkedés:** 256 m

 **Időigény:** 4 óra

 **Túra besorolása:** közepes

## SZURDOKON ÁT, SASBÉRCRE FEL

Ezen a hosszú túrán változatos domborzat és látványos tájak kísérnek. Utadat érdemes a buszmenetrendhez igazítanod, ha nem szeretnéd néhány kilométerrel meghosszabbítani a túrát, hogy bezárd a kört. Cserhátszentiván hegyvidéki klímájú és hangulatú falujából a Zsunyi-szurdokon át vezet az út, sokszor a patak kövein egyensúlyozva. Bujákon érdemes felkeresned a vár impozáns, ódon romjait is. Jó ha tudod, ha a Sasbérc kilátójából szeretnéd élvezni a panorámát, ezt a túrát hétféligéig vagy ünnepnapra időzítsd, mert a kilátó hétköznap zárva van!

 **Túratípus:** vonaltúra

 **Táv:** 23,3 km

 **Szintemelkedés:** 469 m

 **Időigény:** 8 óra

 **Túra besorolása:** nehéz

## KIRÁNDUL A CSALÁD – GYALOGTÚRA GYEREKEKSEL



KATALINPUSZTAI KIRÁNDULÓKÖZPONT ÉS ERDEI ISKOLA

### GYADAI TANÖSVÉNY

A díjnyertes tanösvény felfedezése a felnőttek és a legkisebbek számára egyaránt kalandokban gazdag élményt kínál. A 6 kilométeres, könnyű, de helyenként meredeken felszökő útvonalú körtúrát nagyjából 2-3 óra alatt járhatod végig. A hangulatos Lósi-patak völgye és a Gyadai-rét számos izgalmas tartogat, legyen szó a hintahídról, a patak árterében átvezető pallósorról, vagy az ország talán leglátványosabb erdei függőhídjáról. Piknikezésre pedig Katalinpuszta és az Óriások pihenője hívogat.

 **Helyszín:** Szendehely, Katalinpuszta

### CSILLAGÖSVÉNY

A Teréz-kilátóig, majd onnan a faluba visszavezető, 2,6 kilométer hosszú Csillagösvény körséta, melyet 1-2 óra alatt járhatasz be, a Csesztvei ösvényrendszer része. A kétszintes Teréz-kilátó különlegessége, hogy önkéntes munkával építették fel, a Kövecses-hegy tetején. A kilátó környezete az alacsony fényszennyezés miatt a tiszta éjszakákon kiválóan alkalmas csillagles túrákra is, tiszta időben pedig a Magas-Tátráig is elláthatasz. Az ösvényrendszer további szakaszain Kincsempusztára vagy a Nyírjesi-tavakhoz is eltúrázhatsz, így a környéken akár egy hosszabb, egész napos túrát is tehetsz.

 **Helyszín:** Csesztve



## VÁRTÚRA ÖSVÉNY

A terület történelmi és biológiai értékeit bemutató tanösvénye először felvezet Hollókő várához, ahol a Gomb-hegyi rétről látványos panorámában gyönyörködhetsz. Ezután a patak völgybe ereszkedve az egykori parasztfürdő romjaihoz érsz, melyek különleges hangulatot adnak az erdőnek. A Szár-hegy alatti kiterjedt mező a zöld fűvön legelő ménessel és a várra nyíló kilátással garantáltan magával ragad. Az 5 kilométer hosszú körtúra utolsó szakaszán kényelmes bérci úton ereszkedhetsz vissza a faluba. A könnyű, de egy-két helyen meredek ösvényen haladó túrára 2-3 órás menetidőt számolj, ha pedig a várat vagy az ófalut is megnézed, még ennél is többet!

 **Helyszín:** Hollókő

## BUDA-HEGYI TANÖSVÉNY

Sámsönháza kőfejtője évmilliókkal ezelőtt keletkezett lávaflowásokat és a területet borító sekélytenger nyomait őrzi, bemutatva, hogy hogyan formálta felváltva a tájat a tűz és a víz. A látványos kőfejtőből a Buda-hegyi tanösvény több helyen szétágazó útvonalán végigsétálva a terület földtani múltjával és élővilágával ismerkedhetsz meg, útközben pedig egy olyan patakot is láthatsz, melynek medre magasabban van, mint a környezete. Utad legszebb kilátása Fejérvő vára alatt lesz, ahonnan a Mátra magas vonulatainak látványát élvezheted. Mielőtt visszatérsz a parkolóba, járd körbe a vár hangulatos romjait is! A 6,2 kilométeres, könnyű túrára körülbelül két és fél órát számolj!

 **Helyszín:** Sámsönháza



VÁR-HEGY DÉLI CSÚCSÁNAK KŐFEJTŐJE, SÁMSONHÁZA

# KERÉKPÁRTÚRA – AJÁNLO

## 1 BRINGATÚRA A PALÓCFÖLD SZÍVÉBEN

Szécsényben a történelmi városnegyed, a Várkert, a Forgách-kastély és persze a ferde torony önmagában is tartalmas kikapcsolódást kínál, de ha felülsz a bringára, szinte pillanatok alatt a legszebb palóc falvakban találsz magad. A várost elhagyva, a dombok közé érve szinte egy másik világba csöppensz, minden kanyarban más és más arcát mutatja a táj. Utad Nagylócon keresztül lankák között kanyarog, de figyelj, mert a Holló szobrot meglátva le kell kanyarodnod Hollókő irányába! Miután áttekersz az Újfalun, máris a világörökségi listán szereplő Ófalu macskaköves utcáin bolyonghatsz. Hollókőt elhagyva forgalom elől elzárt úton kerékpározhatsz Rimóciig, ahol szintén ápolják a palóc hagyományokat. A kiindulóponton visszaérve mindenképp merülj el a város kulturális értékeiben, és pihenj le a várkert tavai mellett!

 **Túrátípus:** körtúra

 **Táv:** 29,8 km

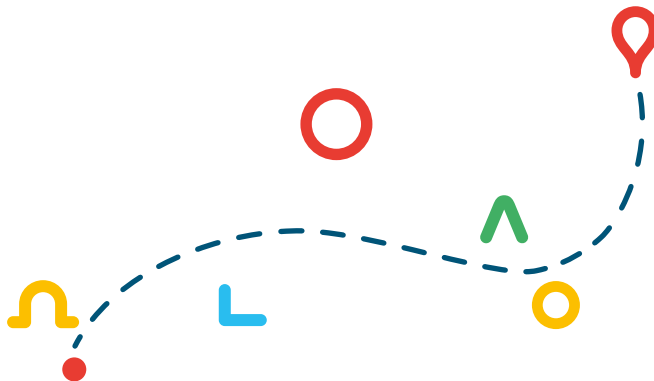
 **Szintemelkedés:** 297 m

 **Időigény:** 3 óra

 **Túra besorolása:** könnyű

### LÁTNIVALÓK:

- Forgách Kastély (Kubinyi Ferenc Múzeum)
- Tűztorony (ferde torony)
- Tömlöcbástya szabadulószoja
- Szécsényi várnegyed és ferences kolostor
- Várkert
- Nostalgia Múzeum
- Robinson-szigetek
- Nagylóc gótikus eredetű templom
- Hollókő Ófalu és vár
- Rimóc múzeumok



**Bővebb túraleírás és  
letölthető térkép:**



**aktivmagyarorszag.hu**



FORGÁCH-KASTÉLY, SZÉCSÉNY



**Bővebb túraleírások és letölthető térképek: [aktivmagyarország.hu](http://aktivmagyarország.hu)**

## ② KERÉKPÁRRAL A SASBÉRCRE

A számos műemléknek, többek között a 17. századi Jánosy-kastélynak is otthont adó Cserhátsurányból indulva Terényben megtekintheted a Csipke Múzeumot és az Orsósmagnó Múzeumot, rákészülve a nagy kaptatóra, ami a Sasbérc csúcsáig tart. Megizzaszt a jó minőségű, viszont meredeken emelkedő erdei út, amit a kilátótorony tisztásán lepihenve heverhetsz ki. A kilátó csak hétfvégén és ünnepnapokon tart nyitva. Erdők, települések és festői mezők váltakoznak, miközben a dombról a völgybe gurulsz, majd újra felfelé tekersz. A Kutasó utáni utolsó emelkedőtől viszont már csak egy kellemes gurulás vár a túra végéig.

 **Túratípus:** körtúra

 **Táv:** 37,3 km

 **Szintemelkedés:** 465 m

 **Időigény:** 5 óra

 **Túra besorolása:** nehéz

## ③ NASZÁLY KERÜLÉS BRINGÁVAL

A tekintélyes méretű Naszály-hegy egyik fele a Cserháthoz, másik fele a Dunakanyarhoz tartozik. Ezt a kétarcú vidéket járhatod körbe ezen az erdei utakon, közúton és kiépített kerékpárutakon is vezető túrán. Ez a szakasz nehéz erdei terep, de fáradalmait némiképp enyhíti a Gyadai-rét hegyi kaszálóinak látványa. Ha idődbe belefér, járd körbe a Katalinpusztai Kirándulóközpont nevezetességeit, vagy fogyassz valamit a büfében! Verőcéig viszont kellemes gurulás vár a Lósi-patak völgyében, a Dunakanyar fővárosába pedig kiépített kerékpárúton tekerhetsz vissza.

 **Túratípus:** körtúra

 **Táv:** 33,1 km

 **Szintemelkedés:** 386 m

 **Időigény:** 4 óra

 **Túra besorolása:** közepes





#### 4 A NYUGAT-CSERHÁT TAVAI

A kusza völgyhálózatnak köszönhetően szinte minden második településen találhatsz egy kisebb-nagyobb állóvizet, melyek kiváló célpontjai lehetnek kerekeseidnek. Pihenj le a kristálytiszta vízű Kétybodonyi-tó partján, vagy a hangulatos Cser-tónál Alsópetényben! Miután Bánkra érkezel, akár csobbanhatsz is egyet, a múltban tengerszemnek is nevezett természetes tóban. Nógrádsápon érinteni fogod a gótikus műemlék templomot. Ha pedig hosszabb túrára vágysz, tehetsz egy kitérőt Nőtincsre is, Nógrád megye legnagyobb tavához.

 **Túratípus:** körtúra

 **Táv:** 47,7 km

 **Szintemelkedés:** 432 m

 **Időigény:** 6 óra

 **Túra besorolása:** közepes

#### 5 KÉT KERÉKEN A „LEGBÁTRABB VÁROS”, BALASSAGYARMAT KÖRÜL

Miután megtekintetted az ország első Kerékpármúzeumát, pattanj te is nyeregbe, és járd körbe Balassagyarmat határát! Alig emelkedő, alacsony forgalmú közutakon tekerhetsz, magadba szívva a mezőkön és a szántóföldeken kinyíló táj látványát. Bájos kistelepüléseken gurulhatsz át, megtekintheted Madách Imre egykori lakhelyét Csesztvén, a túra végén pedig a Balassagyarmathoz tartozó Nyírjesen található tavak vadregényes láncolata, valamint a szomszédos fűvészkert és a vadaspark teszi fel az i-re a pontot.

 **Túratípus:** körtúra

 **Táv:** 40,2 km

 **Szintemelkedés:** 238 m

 **Időigény:** 4 óra

 **Túra besorolása:** közepes

#### 6 KÖRTÚRA A CSERHÁT DÉLI PEREMVIDÉKÉN

A Zagyva-völgy feletti lankákon, Palotásból indulva szántók és legelők között, kis forgalmú közutakon vezet a túra ezen az átmeneti tájon, dombosság és alföld között. A legnagyobb emelkedőt a túra harmadáig letudod, így onnan önfeledten kerekeshatsz át a hangulatos kistelepüléseken. Ejtsd útba Szirákon a Teleki-Degenfeld Kastélyszállót, a Palotási-víztárolót, és ha tudod, időzítsd úgy a túrát, hogy Vanyarcon a Haluskafesztivál egyedülálló gasztróélményét is élvezni tudd!

 **Túratípus:** körtúra

 **Táv:** 40 km

 **Szintemelkedés:** 354 m

 **Időigény:** 4 óra

 **Túra besorolása:** közepes



SASBÉRCI KILÁTÓ, BUJÁK

## ÉBREDJ TE IS A TERMÉSZETBEN!

Ha szeretnél egy napnál több időt tölteni a természetben – akár egy túrázással töltött hosszúhétvégét tervezel, akár a Kéktúra kilométereit gyűjtöd éppen –, töltsd az éjszakákat is a természetben a Cserhát hegységben! Ahogy szerte az országban, úgy itt is újonnan épített vagy felújított, tiszta turisztaszállások várnak. Fedezd fel őket, és válaszd ki a neked legjobban tetszőt következő kalandozásodra! Így a természet ölelésében maradva igazán kiadósat pihenhetsz, feltölthetsz, teljesen kikapcsolódva a hétköznapokból.



### KATALINPUSZTAI KIRÁNDULÓKÖZPONT

A Naszály lábánál, a Kéktúra mentén fekvő központban családok, baráti társaságok számára 4+2 fő elszállásolására alkalmas apartman áll rendelkezésre. A kirándulóközpont ezenkívül erdei iskolai csoportok számára biztosít szállást, étkezési lehetőségeket és programokat. A csoportok elszállásolása emeletes ágyas szobákban történik. A komplexum közvetlen környezetében több tanösvény, kerti vasút, vadspark, látogatóközpont is található, az étkezéssel különálló étterem és bográcsozó hely gondoskodik. Az előadóteremben erdei iskolai és egyéb foglalkozások rendezhetők meg.

 **Helyszín:** Szendehely-Katalinpuszta

 **Férőhely:** 65 fő



### KEMENCÉS VENDÉGHÁZ

A népi építészet szerelmesei számára ideális választás ez a régi parasztházakból álló épületegyüttes és a benne kialakított hangulatos apartmanok. A múlt század első felének stílusát belső berendezéseivel is megidéző vendég-ház összesen 7 fő számára biztosít szállást. A lakrészek felszerelt konyhával, működő búbos kemencével várják a vendégeket, a társasági kikapcsolódásról pedig a különálló fedett étkező-társalgó, a társas- és kerti játékok gondoskodnak.

 **Helyszín:** Vanyarc

 **Férőhely:** 7 fő



## ROBINSON SZIGETEK

Az Ipoly tekergő holtágai között, Natura 2000 területen, Szécsény központjától alig néhány kilométerre terülnek el az úgynevezett Robinson Szigetek. A komplexumot körülveszik a holtágak és két 3,5 hektáros tó, így a települések zajától távol, vadregényes természetben lazíthatsz. Ha szépséges természeti környezetben, aktívan szeretnél pihenni, az itteni faházak és az ökovendégház remek választás számodra. A szálláshely és a kapcsolódó szolgáltatások (vízisporthok, kalandpark, rendezvénytér, kerékpárkölcsonzó) április 1-től október 31-ig várják a vendégeket, horgászatra pedig egész évben van lehetőség.

 **Helyszín:** Szécsény

 **Férőhely:** 80 fő



## SZENT JÓZSEF ZARÁNDOKSZÁLLÁS

Ha a Mária-úton zarándokolsz Szentkút, vagy akár Mariazell vagy Csíksomlyó irányába, ne hagyd ki Szügy településen a Szent József Zarándokszállást! Az energetikailag korszerűsített szálláshely az egykori plébánia épületében került kialakításra. Akkor is jó választás, ha a környék nevezetességeit szeretnéd körbebarangolni, mint például a Nyírjesi tavakat, a balassagyarmati Palóc Múzeumot vagy épp Szanda várát. Az emeletes ágyakkal felszerelt helyiségekben összesen 25 fő tud megszállni.

 **Helyszín:** Szügy

 **Férőhely:** 25 fő

**Honlapunkon minden turistaház elérhetőségeit és részletes adatlapját megtalálod: [aktivmagyarorszag.hu/turistahazak](http://aktivmagyarorszag.hu/turistahazak)**



## EZT KÓSTOLD MEG, HA ERRE JÁRSZ!

A vendégszerető és dolgozó palócok mindig is büszkék voltak két kezük munkájára. Jó gazdái a termőföldnek, ami meg is hálálja a gondoskodást számos alapanyaggal. A messzi földön híres palóc konyháról mindenkinek a palócleves jut először eszébe, pedig nem sok köze van az észak-magyarországi tájegységhez, hiszen azt Gundel Károly kreálta Mikszáth számára. Amitől autentikusnak tűnik, az a zöldbab, a savanykás íz és a krumpli. Az országnak ezen a részén kiemelkedően sokat használnak a burgonyát, így a levestől az egytálételen át az édeséig mindennek ez az egyik fő alapanyaga. Ebből készült a bukta, ganca, macok, zsámiska, sztrapacska, laska vagy a „kanállal szaggatott”. A leggyakrabban használt ízesítők a pirított hagyma, a tepertő alja, az író, a túró, a tejföl és a káposzta. Az ételek kihagyhatatlan kísérője a helyben termelt gyümölcsökből készült pálinka vagy a kézműves palóc sör.



### SZTRAPACSKA

A sztrapacska olyan régen bekerült a palóc konyhába, hogy szinte már sajátjaként tekint rá, pedig a haluska receptje eredetileg szlovák. Tésztájához mindössze krumpli, liszt, víz szükséges. Hagyományos módon elkészítve soha nem tartalmaz tojást, csakúgy, ahogyan a nudli sem. Kérhető túróval, húsos szalonnával, savanyú káposztával vagy pirított hagymával is, de amiből igazán jó sok kell a tetejére, az a tejföl.

### FERENTŐ

Az önteni való kelt tészta (guba) díszes formája a ferentő, fentő vagy frentő. A csiga formájú édesség az évszázadok alatt sokat változott: régen a kemencében vagy a tűzhely platniján gyúrt tésztából sült, és a ráöntött víztől puhult meg. Később már kenyértésztából készült, és az öntéshez már tejet is használtak. Ma kalácstészta az alapja, amit sütés után forró cukros vízzel megöntenek, mézet csurgatnak a tetejére, majd mákkal meghintve fogyasztják. Böjti ízből ünnepi édesség lett, ma pedig a gyerekek kedvenc desszertje.





### PALÓC TOKÁNY

Fontos különbség a pörköltözhöz képest, hogy a húst „tokányra vágják”, vagyis nem kockázzák, hanem nagyjából 5 centiméter hosszú, ceruza vastagságú csíkokra szelik, így főzik fedő nélkül, hogy a víz távozzon. De mitől igazán palóc az omlósra sült sertéscomb? A rostban gazdag zöldbabtól, ami a térség jellemzője. Vérébeli túrázóknak való, energiadús alapanyagok találkoznak a palóc tokányban, amelyek paprikakrémes, hagymás szósszal, kaporral és tejjellegel egészítik ki egymást igazán!

### LASKA

A laska a Palócföld burritója. A sparhelt – vagy ahogyan itt nevezik, masina – forró lapján, kemencében vagy sütőben készült megannyi nógrádi lepénytészta közül a legkedveltebb. A palócok úgy tartják, hogy jó laskát csak „öreg” krumpliból lehet csinálni, és vigyázni kell, túl ne főjön, mert akkor csak ganca lesz belőle. A feltekert laskába kerülhet tölteléknek (juh)túró, sült szalonnapörcc, pirított hagyma, de az édesszájúak lekvárral is megkenhetik.



## HASZNOS ELÉRHETŐSÉGEK



### Bükk Nemzeti Park Igazgatóság

3304 Eger, Sánc u. 6.

☎ +36 46 411 581

✉ titkarsag@bnpi.hu

🌐 bnpi.hu

### Ipolyerdő Zrt.

2260 Balassagyarmat,  
Bajcsy-Zsilinszky u.10.

☎ +36 35 300 769

✉ titkarsag@ipolyerdo.hu

🌐 ipolyerdo.hu

### Novohrad – Nógrád Geopark / Eresztvényi Látogatóközpont

3100 Salgótarján, Eresztvényi út 6.

☎ +36 32 423 303

✉ info@nngeopark.eu

🌐 nogradgeopark.eu

### Cserhát Natúrpark / Küszöb Látogatóközpont

3176 Hollókő, Kossuth út 46.

☎ +36 32 379 273; +36 20 555 0540

✉ info@cserhatnaturpark.hu

🌐 cserhatnaturpark.hu

### Palóc Út Kulturális Turisztikai Klaszter Egyesület

3100 Salgótarján, Rákóczi út 29. fsz.5.

☎ +36 32 788 747

✉ palocut@palocut.hu

🌐 palocut.hu

### Mátraverebély Központ Zarándokház

3077 Mátraverebély, Szentkút 14.

☎ +36 32 418 029; +36 20 400 5878

✉ info@szentkut.hu

🌐 turizmus.szentkut.hu/zarandokhaz/

### Katalinpusztai

#### Kirándulóközpont és Erdei Iskola

2640 Szendehegy – Katalinpuszta  
Erdészház 034/5 hrsz.

☎ +36 35 576 019; +36 20 252 3686;  
+36 20 451 9053

✉ hangyadani@ipolyerdo.hu

🌐 ipolyerdo.hu

### Kubinyi Ferenc Múzeum

3170 Szécsény, Ady Endre utca 7.

☎ +36 32 370 143

✉ kubinyi.muzeum@gmail.com

🌐 http://www.kubinyimuzeum.hu/hu/

### Kerekpármúzeum

2660 Balassagyarmat, Mikszáth K. út 61.

☎ +36 20 280 4030

✉ 1.kereparmuseum@gmail.com

🌐 1kereparmuseum.hu

### Nyirjesi Fűvészkert és Vadaspark

☎ +36 20 468 7014

✉ kcs\_szecsény@ipolyerdo.hu

🌐 erdeikirandulasok.hu/nyirjesi-

fuveszkert-es-vadaspark

### Hollókő vára

☎ +36 30 597 8952

✉ holloko@gmail.com

🌐 http://hollokoivar.hu

### Orsóságnó Múzeum

2696 Terény, Kossuth u. 10.

☎ +36 20 919 9807

✉ gold.tibor@freemail.hu

🌐 magnumzeum.hu

### Robinson szigetek

3170 Szécsény, külterület  
(Ipoly holtágak és tavak)

✉ foglalas@robinsonszigetek.hu

info@robinsonszigetek.hu

🌐 http://www.robinsonszigetek.hu/  
kapcsolat/

### Tourinform Vác

2600 Vác, Március 15. tér 17.

☎ +36 27 316 160

✉ vac@tourinform.hu

🌐 www.turizmusvac.hu

### Tourinform Salgótarján

3100 Salgótarján, Fő tér 5.

☎ +36 20 239 3563

✉ salgotarjan@tourinform.hu

### Ipoly Aktív Kerékpáros Túráközpont /Kerékpárosbarát Szolgáltató Központ/

2660 Balassagyarmat, Mikszáth K.u.61

☎ +36 20 280 4030

🌐 www.ipolyturarendszer.hu

### Palóc Bringa Kerékpár Kölcsonzó Hálózat

2660 Balassagyarmat, Mikszáth K.u.61

☎ +36 30 599 2168

🌐 www.palocbringa.eu

# AZ AKTÍVAN ITTHON KIADVÁNYSOROZAT EDDIG MEGJELENT KÖTETEI:



Lapozz bele  
a kiadványainkba!

- |                                |                                      |                                    |
|--------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|
| 1 Soproni-hegység és Fertő-táj | 11 Vértes és Gerecse                 | 20 Mátra                           |
| 2 Kőszegi-hegység              | 12 Velencei-tó és Völgyvidék         | 21 Bükk                            |
| 3 Vasi-Hegyhát                 | 13 Mecsek és Villányi-hegység        | 22 Aggteleki-karszt és Cserhát     |
| 4 Órség és Vendvidék           | 14 Gemenc                            | 23 Zemplén                         |
| 5 Szigetköz és Pannonhalma     | 15 Dunakanyar                        | 24 Tokaj-Hegyalja és Bodrog-völgye |
| 6 Bakony                       | 16 Budapest                          | 25 Felső-Tisza-vidék és Nyírség    |
| 7 Balaton-felvidék             | 17 Börzsöny                          | 26 Tisza-tó és Hortobágy           |
| 8 Murafölde és Kis-Balaton     | 18 Cserhát                           | 27 Körösök vidéke                  |
| 10 Zselic                      | 19 Palócföld/Novohrad-Nógrád Geopark | 28 Magyarország vizei              |

## AKTÍVAN A CSERHÁTBAN KALANDOZÁSOK GÖRBEORSZÁGBAN

Kiadó: Aktív- és Ökoturisztikai Fejlesztési Központ Nonprofit Kft.

Nyomdai kivitelezés: CC Printing Kft.

Kiadás éve: 2023, Ingyenes kiadvány

A kiadvány termék megjelenítést tartalmaz!





**AKTIVMAGYARORSZAG.HU**

**f Aktív Magyarország @ aktiv.magyarország**