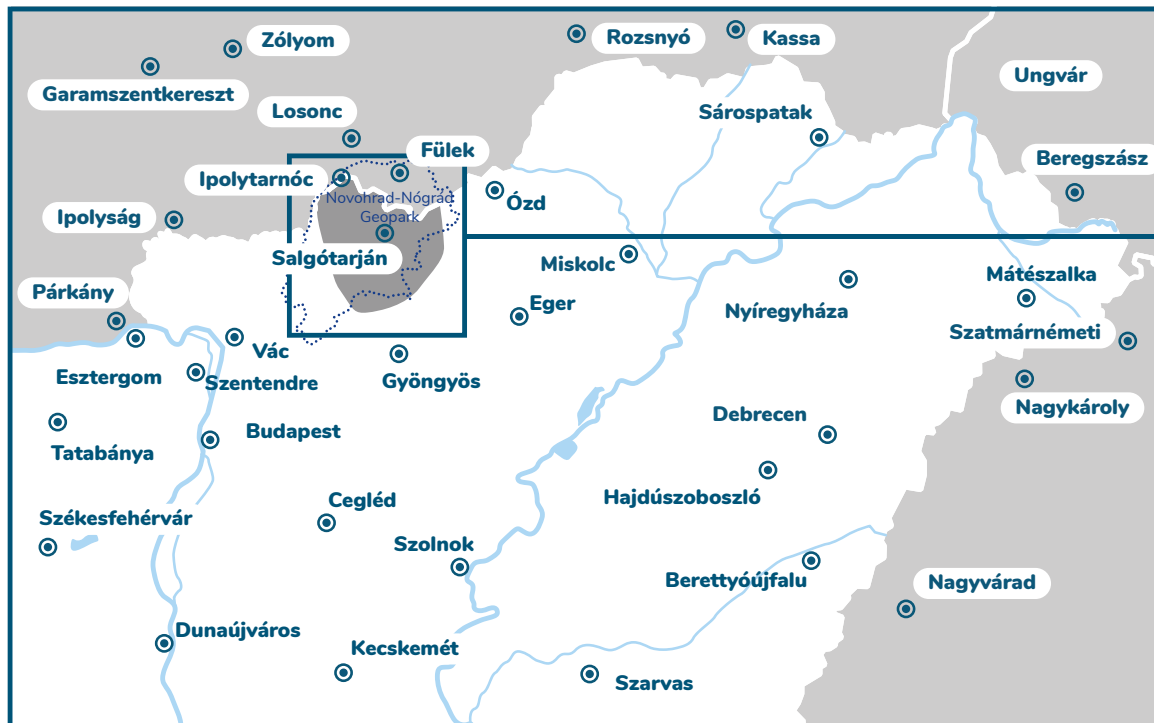


# AKTÍVAN A PALÓCFÖLD SZÍVÉBEN

*Kalandozások a Novohrad-Nógrád  
Geoparkban és környékén*

# Aktívan a Novohrad-Nógrád Geoparkban



Vár



Kastély



Kilátó



Természeti látnivaló



Múzeum



Csillagvizsgáló



Arborétum



Szenthely



Népművészet



Lovarda



Vadaspark



Madárpark



Sztúpa



Katolikus templom



Látogatóközpont



Vízimalom



Tájház



Barláng



Horgászhely

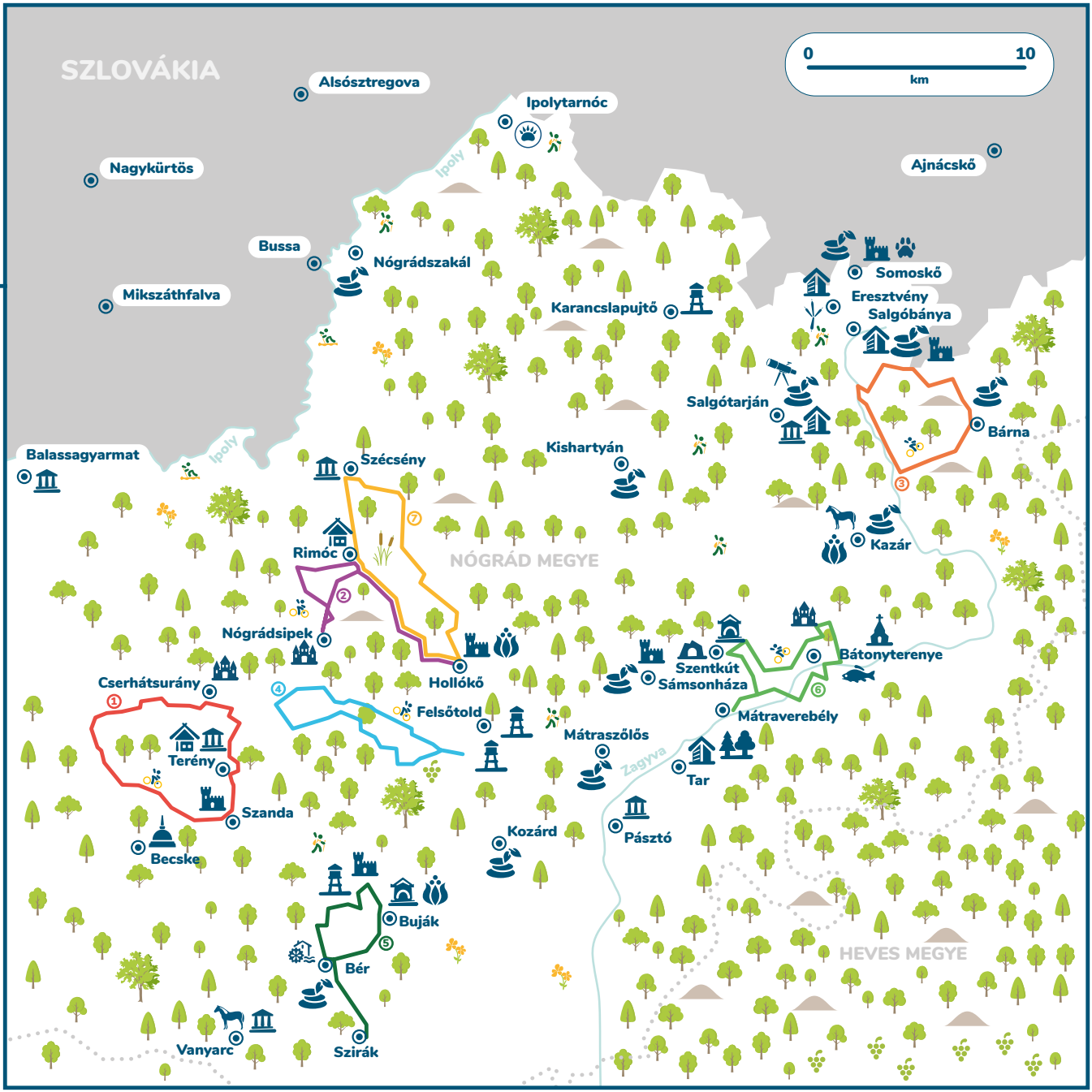


Ipolytarnóci Ősmaradványok



Kerékpártúrák

SZLOVÁKIA





## PALÓCFÖLD: A TŰZBEN SZÜLETETT TÁJ

Nem csak a tájszólás különleges Magyarország északkeleti szegletében, Szlovákia közvetlen szomszédságában, de a vadregényes táj is ámulatba ejtő. Palócföld a Mátra és a Bükk-vidék központi részétől északra, illetve a Nógrádi-medencében és az Ipoly-völgyében fekszik. Sétáltál már lávaömlésen? Álltál már bazaltorgonákon? Még nem? Itt megteheted! A Novohrad-Nógrád Geopark túrái közel hozzák a földtörténetet, a középkori erődök korát és a magyar hagyományokat is. Nemhiába nevezte Mikszáth Kálmán Görbeországának ezt a vidéket, hiszen a dimbes-dombos, hullámzó tájban megbújó idilli palóc falvak tornácos házai ugyanolyan romantikusak, mint a hegytetőkön ülő várromok. A tarka szántók és legelők közé beékelődő erdőszigetek és tavak látványa valósággal megbabonáz, a palóc népcsoport élő hagyományai miatt pedig úgy érzed majd, mintha hazaérkeztél volna.





Palócföldön a könnyed kalandok mellett próbatételek is várnak rád. Annyi itt az élmény, hogy alig tudsz majd betelni vele. Csak hozd a bakancsodat, hátzacságot és a kedvenc bringádat, az élményt Palócföld adja! Akár evezőt is ragadhatsz, hiszen a vadregényes Ipoly fantasztikus vízitúraterp a gyakorlott kenusok és kajakosok számára, akik nem riadnak meg a hajók cipelésétől sem – erre ugyanis a duzzasztóműveknél szükség van. Ennyi kaland után az éhség garantált, de a palóc konyha kihúzza a bajból: a ganca és a krumplilaska igazi kalandoroknak való fogások!





## A VILÁG ELSŐ HATÁRON ÁTNYÚLÓ UNESCO GLOBÁLIS GEOPARKJA

**A Novohrad-Nógrád UNESCO Globális Geopark a világ első, már alapításában is országok közötti, határon átnyúló geoparkja 64 magyar és 28 szlovákiai település földtörténeti, régészeti, néprajzi, történelmi, kulturális örökségét ápolja és mutatja be. Ha eddig nem voltál a geoturizmus szerelmese, Nógrád geológiai látványosságai garantáltan meghódítanak! Tűzben született táj ez, így számos vulkanológiai jelenséget figyelhetsz meg, amelyek nagyrészt az elmúlt 30 millió évben jöttek létre, tehát bolygónk történelmének tanúi. Európa legnagyobb bazaltfennsíkján mélyen lepusztult andezit és bazalt tűzhányók kürtői és lávaoszlopai, andezites rétegvulkánok, hatalmas telérhálózat repítenek vissza azokba az időkbe, amikor még csupa ősi élőlény lakta a kialakuló Kárpát-medencét.**

**A vulkáni képződményeken középkori várak emelkednek, közöttük pedig néphagyományokat idéző falvak terülnek el. Időutazásra hívnak a nógrádi palócok népi építészetének máig megmaradt remekei is: a boronafalas, csonkakontyos, cifra deszkaoromzatos lakóházak, a látványos viseletek és gazdag népszokások, hiedelmek világa.**







ERESZTVÉNYI MADÁRPARK

## A Geocsodák Háza látogatóközpont az ötszáz méter magasságban húzódó “rónaság” élő lelke: több mint 30 bejárható túraútvonalat kínál, de mielőtt nekivágnál, ismerd meg a térség földtudományi értékeit!



Az Eresztvényi Kőbányák Geológiai Tanösvény a Geocsodák Házának szomszédságából indul a nógrád-gömöri bazaltvidék legszebb vulkáni takarójához. A lávafolyásokról, vulkáni törmelékes kőzetekről és a kőbányaszatról tájékoztató táblák mesélnek.



A játszva tanulás, az élményszerűség találkozik a természet nyugalmaival a Madárparkban, ahova – a gyerekek nagy örömeire – gumikerekes kisvasúttal is eljuthatsz Salgótarjánból.



Akár a túrára is bemelegíthetnek a gyerekek az eresztvényi erdei tornapályán, a Nyúl Parkban.



Ha indulás előtt innál egy kávét kellemes erdei környezetben, ki ne hagyj az Eresztvényi Látogatóközpontot!

## KŐ KÖVÖN – KÉT ORSZÁG PEREMÉN

**Somoskő vára egy különleges időkapzsula: őrzi a középkor hangulatát, megidézi a trianoni határdöntést, elválaszt és összeköt, hiszen éppen a határon emelkedik. A falu, Somoskő még Magyarországon, de vára már Szlovákiában található.**



A Petőfi-kunyhó a költő 1845. június 12-én tett somoskői látogatásának állít emléket. A legenda szerint Petőfi a településen járva ebben a kis házikóban időzött.



Az egykori Magyar-bánya meddőhányóján kialakított kőparkban a nógrádi terület jellegzetes kőzeteit gyűjtötték össze. A 13 nagy méretű kőzettömbhöz egy-egy ismertetőtábla tartozik; különböző megjelenésű bazalt és bazalttufa, andezitféleségek, valamint miocén korú mészkőtömbök is találhatóak itt.



A Vadaspark Kirándulóközpont körpanorámás kilátó is lehetne, ugyanis turistaházának minden ablakából csodálatos látvány tárul elé.



SOMOSKŐI VÁR





BAZALTZUHATAG – SOMOSKÓ

**A Karancs-Medves területén számos korszak hagyott nyomot az elmúlt 17 millió évben. Hazánk legkésőbb épült nagyvárosa, legfiatalabb kialudt tűzhányói, középkori várakkal tarkított bazaltcsúcsai, felhagyott bányái és erdősége egyaránt vonzzák a látogatókat.**



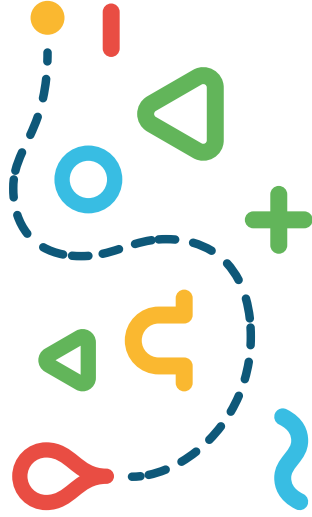
Rónafalu fölött a Mogyorósi kilátóból a Medves-fennsík egy része, a Bükk, Mátra, Cserhát, Karancs, Börzsöny és tiszta időben az Alacsony- és a Magas-Tátra vonulatai is láthatók.



A Baglyaskő-vár Látogatóközpont körüli parkban és a Baglyas-kő Természetvédelmi Területen tanösvény mutatja be a tájegység természeti értékeit és honos fás szárú növényeit.



A mozgatható kupolájú, távcsöves Uránia Csillagvizsgáló Salgótarján felett, a Gedőcz-tetőn helyi közösségi közlekedéssel és gyalogosan is látogatható. Mellette kiépített piknikezőhelyet találsz.



# TOP5

## HELY, AMI ELVARÁZSOL



23 millió éves időutazásra csábít Ipolytarnóc, az ősvilági Pompeji. Láthatasz itt cápafogakkal hintett tengerparti fővenyt, szubtrópusi erdő hatalmas, megkövesedett fát, egzotikus növénylenyomatokat, ősvilági lények lábnyomait, vulkáni tufaszórásban konzerválódott maradványokat.

### 1. IPOLYTARNÓCI ŐSMARADVÁNYOK



A Salgó vára koronazza a Medves 625 méter magas vulkáni sziklacsúcsát, ami már önmagában is különleges, ugyanis zsákként egymáshoz préselődő bazaltoszlopokból áll. Sétálj át a tanösvényen a Boszorkány-kőhöz is, ami a helyi legendák szerint az itt letaszított boszorkányokról kapta a nevét!

### 2. SALGÓ VÁRA, BOSZORKÁNY-KŐ





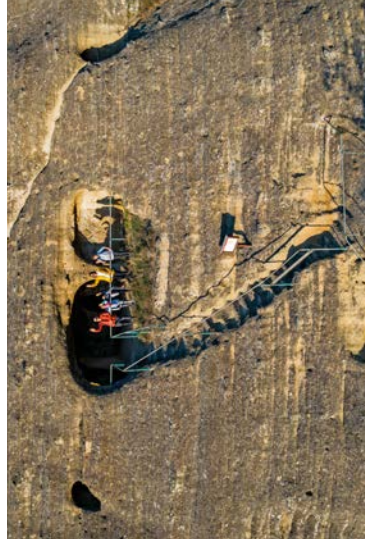
Ez az a szurdok, aminek sekélytengeri kőzettömbjében a legendák szerint nyomot hagyott Szent László lovának patája ugratás közben, és ahol "csodatévő" víz fakad. Pihenj egyet a 300 éves tölgyek árnyékában vagy egy remetelakban, mielőtt tovább mennél!

### 3. MÁTRAVEREBÉLY – SZENTKÚT – SZENT LÁSZLÓ-HASADÉK



Kóstolj bele a palóc hagyományokba! Mesébe illő fehér házak és macskaköves utcák adják az igazi palócélményt. Faluséta jeggyel felfedezheted a település valamennyi régi tiktát. Sétálj fel a várhoz is, ahonnan már csak egy kisebb túra a Kéz-kilátó!

### 4. HOLLÓKŐ



Itt egykor mindent ellepett a tenger, és az áramlatok nyomát izgalmas rétegződések mutatják. A 30-40 méter magas homokkő falban remetelakok bújnak meg; a monda szerint a tatár- és törökidús idején itt rejtőztek el a helyiek. A több emelet magasban lévő látványossághoz lépcső vezet, de menet közben jól figyelj, mert 25 millió éves cápatogakra is bukkanhatsz.

### 5. KISHARTYÁNI KÖLYUK-OLDAL

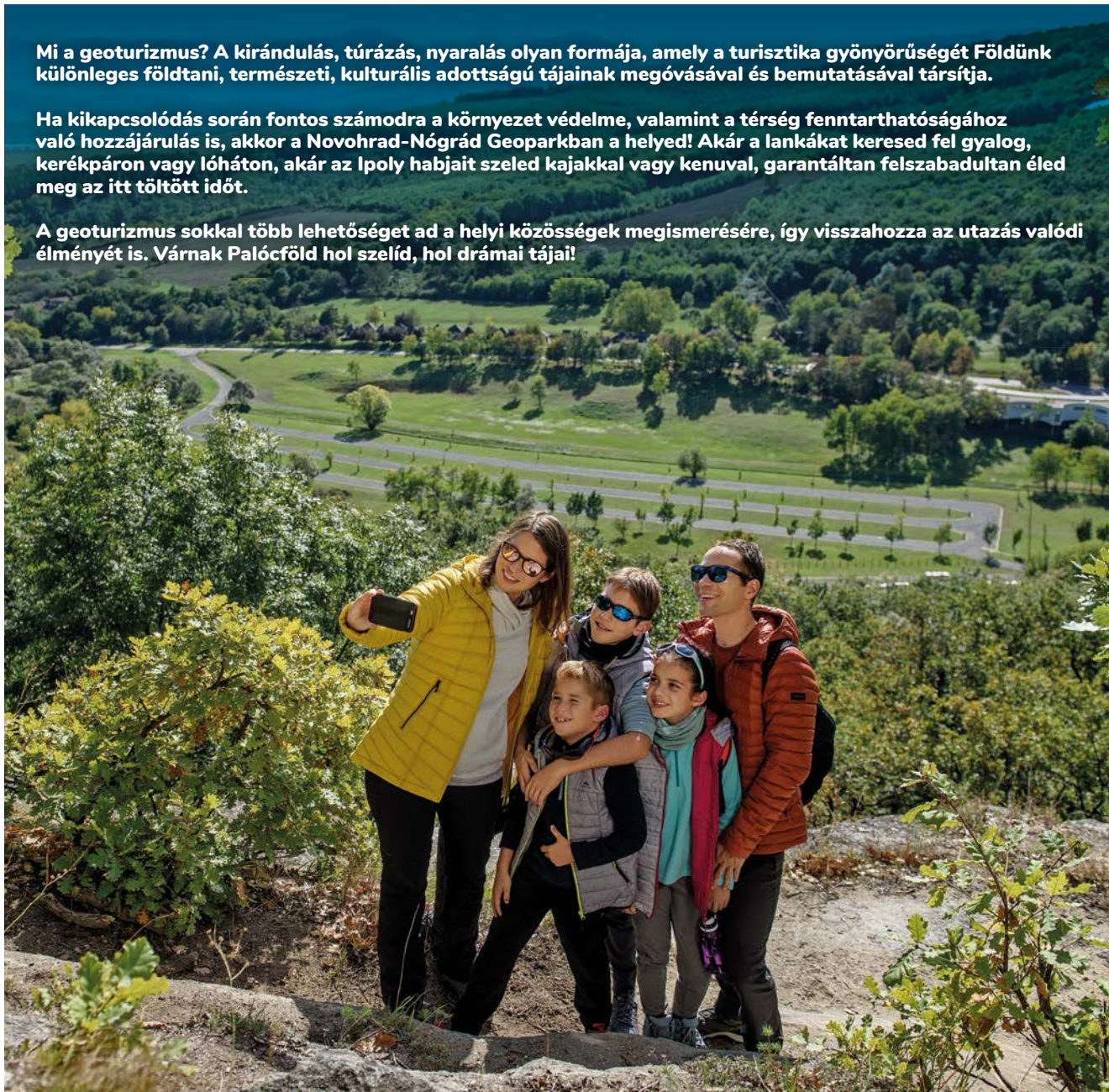


## AKTÍVAN A NOVOHRAD-NÓGRÁD GEOPARKBAN

**Mi a geoturizmus? A kirándulás, túrázás, nyaralás olyan formája, amely a turisztika gyönyörűségét Földünk különleges földtani, természeti, kulturális adottságú tájainak megóvásával és bemutatásával társítja.**

**Ha kikapcsolódás során fontos számodra a környezet védelme, valamint a térség fenntarthatóságához való hozzájárulás is, akkor a Novohrad-Nógrád Geoparkban a helyed! Akár a lankákat keresed fel gyalog, kerékpáron vagy lóháton, akár az Ipoly habjait szeled kajakkal vagy kenuval, garantáltan felszabadultan éled meg az itt töltött időt.**

**A geoturizmus sokkal több lehetőséget ad a helyi közösségek megismerésére, így visszahozza az utazás valódi élményét is. Várnak Palócföld hol szelíd, hol drámai tájai!**







## KERÉKPÁRTÚRÁK

A vádliat egyszerre próbára teszi és kíméli is a palóc táj. Hosszan elnyúló kaptatók, fennsíkok és lejtők váltják egymást, miközben erdei ösvényeken és kis forgalmú, aszfaltos utakon haladhatsz. Legyen épített vagy természeti érték, érdemes lepattanni a nyeregből, és elképzelni, hogyan alakult évmilliók alatt a táj, hogyan éltek a mai palócok elődei. A geopark területén egyre több a kijelölt bicikliút is: Rimóc és Hollókő között, vagy éppen Szécsényben és Salgótarjánban például biztonságosan tekerhetsz.



## GYALOGTÚRÁK

Hűvös szurdokvölgyeken, árnyas bükkösökben, világos tölgyesekben, napsütötte sziklagyepeken vagy mocsárréteken visznek majd a turistautak a geoparkban. Bármelyik útvonalon indulsz is el, sok millió éves földtörténeti csodákra bukkanasz majd. Csak győzz csodálkozni a természet szépségén és a derűs kis falvakon! Magad is meglepődsz majd, milyen otthonosan érzed magad ezen a vidéken, ahol Mikszáth műveinek hangulata elevenedik meg.



## VÍZITÚRÁK

Vadregényes világával, zegzugos kanyarulataival hamar a vízitúrázók toplistájára kerülhet a még szinte felfedezetlen Ipoly. A határfolyó felső szakaszán különleges élmény, ahogy a hajósok ki-be lépkednek Szlovákia és Magyarország területére. Folyamatosan változik a partmenti táj is: erdős dombok, füves rétek és meredek falú, leszakadó partfalak között evezhatsz. A természet érintetlensége miatt bedőlt fák, kavicspadok, kicsi zátonyok és technikás kanyarok adják az élményt. A gyermekek örömeire pedig hódok is feltűnhetnek a folyó balassagyarmati szakaszán. Szeszélyes vízjárása miatt a túra előtt érdemes tájékozódni a folyó evezhetőségéről. Az Ipoly egyes szakaszain gyakran találkozunk bedőlt fákkal és rözsegáttakkal, amelyeket kellő körültekintéssel és némi hajócipeléssel kell leküzdeni.



## KIHAGYHATATLAN GEOTURISZTIKAI PROGRAMOK

### A „PALÓC OLÜMPOSZ”

A Karancs 727 méteres magaslatát semmiképp ne hagyd ki! Számos turistaúton feljuthatsz a csúcsára, de akkor lesz a leglátványosabb a túrad, ha a Somoskőújfaluból induló piros jelzés mentén haladsz. A 2,5 kilométeres út izzasztóan meredek, de minden fáradtságot megér, hiszen a körpanorámás kilátóból felvidéki és hazai magaslatok tárulnak eléd. A Karancs csúcsától érdemes útba ejtened a Kápolna-hegyet, ahol a Szent Margit-kápolna impozáns épületén túl padokkal és tűzrakóval felszerelt, hangulatos turistapihenőt találsz, de akár az éjszakát is itt töltheted egy különleges bivakszálláson.



SALGÓ VÁRA – KARANCSS – MEDVES





## VÁRTÓL VÁRIG – KIRÁNDULÁS A TÖRTÉNELEMBE

A Nógrád szóban szereplő grad várat jelent, ami a megye múltjára utal: az itt álló erődök többnyire a tatárjárás utáni várépítési hullámban épültek; a térség majdnem minden vára egy volt tűzhányó tetején áll. Salgó, Somoskő, Szanda, Buják, Hollókő vagy Fejérvő, Szlovákiában Fülek, Ajnácskő romantikus romjai mind annak bizonyítékai, hogy Nógrádban a geológiai és történelmi értékek szorosan összefonódnak egymással.

Ha Nógrádban kirándulsz, adja magát egy jó kis vártúra, amit kezdhetsz a várromjáról, palóc népviseletéről és vadászkastélyáról is híres Bujákkal, majd a pazar panorámájú Sasbérci kilátó érintésével érheted el Szanda várát. Égbe nyúló toronyromjaival és faltöredékeivel mindkét középkori erőd már messziről romantikus látványt nyújt. Készülj fel, hogy hosszú, majd 26 km-es erőltetett menet lesz ez a túra! 310 méteres tengerszint feletti magasságával a bujági várhegy még csak a bemelegítés lesz mielőtt rátérsz a 466 méter magas Sasbércre, majd az 529 méter magas szandai vulkáni csúcsra vezető útra. Jobb, ha rászánod a napodat erre a túrára, mert biztosan többször is megállsz majd a tájban gyönyörködni az egyébként is 8 órás úton.



SASBÉRCI KILÁTÓ – BUJÁK – CSERHÁT

# GEOTÚRA PROGRAMAJÁNLÓ

## TEREPJÁRÓS KALAND EGY „KÖVÉ DERMEDT VÍZESÉSÉNél”

Salgótarjától néhány kilométerre, a Medves-fennsík és a Mátra közti dombok rejtekében fekszik Kazár. A falu központjából gyalog vagy “tufa taxival” (terepjáró autóval) boglyas erdőn át juthatsz el az egyedülálló, védett természeti értékhez, a 17 millió éves riolittufa-erózióhoz. Az egész világon kevés helyen látni hasonlót. A képződmény olyan, mintha egy tajtékzó vízesés egy pillanat alatt kővé vált volna. Barázdált felszíne vakító fehéren emelkedik ki a buja növényzettel fedett dombok közül. A tufa taxi végállomása után még kb. kétszáz métert kell sétálnod, hogy elérd a legmagasabb pontját. Kazár keleti részéből, a piros kereszttel jelzett földúton, kitűnően kitáblázott kisebb kitérőkkel juthatsz el a gerincre, ami az eróziós tufafelszínen kívül más érdekességeket is tartogat.



**Túratípus:** körtúra



**Táv:** 6,4 km



**Szintemelkedés:** 110 m



**Időigény:** 2 óra



**Túra besorolása:** könnyű












## ÚT AZ ANDEZITCSÚSZDÁHOZ

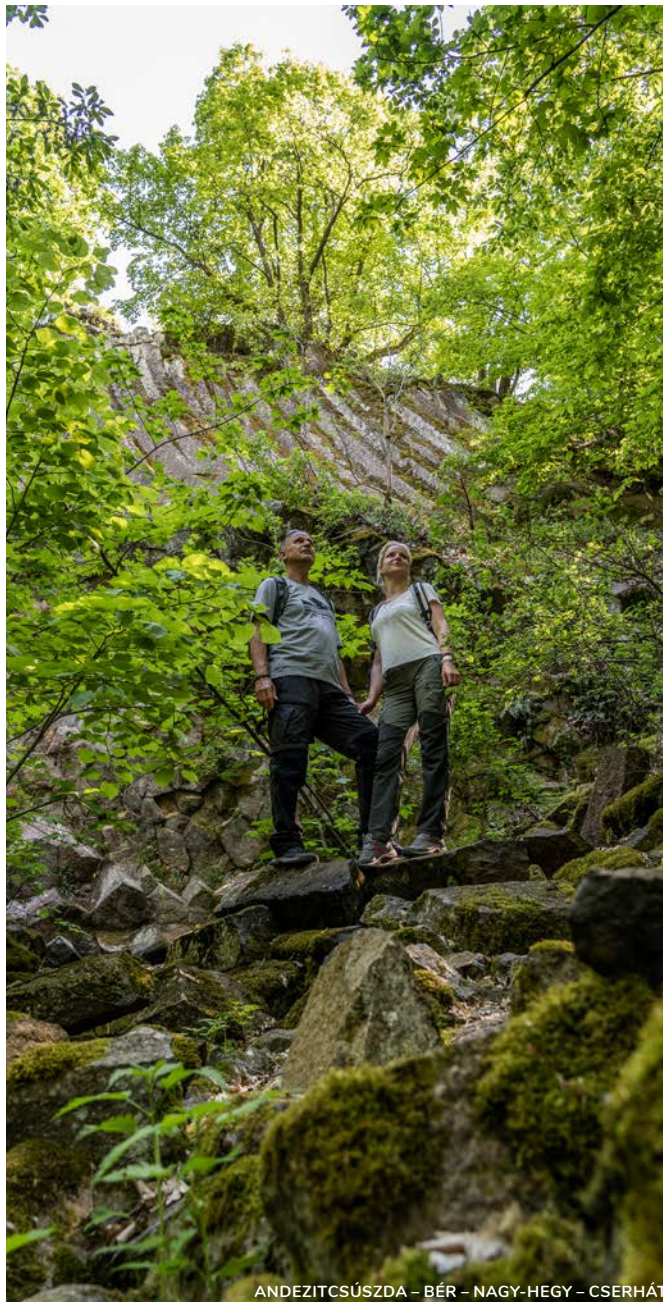
Nógrád megye egyik legszebb zsákfaluja Bér: határában a Bér-patak csörgedezik, a mellette magasodó Nagy-hegyről pedig – a szerény tengerszint feletti magassága ellenére is – páratlan panoráma tárul eléd. Geológiai szenzációk sora koncentrálódik erre az igen kis területre, itt találod ugyanis az “andezitcsúszdát”, ami világszerte ritkaságnak számít, mert egyszerre oszlopos szerkezetű és hajlott is. Kellemes réteken és erdőn át juthatsz el egy szabadtéri kőtárhoz, majd onnan a különleges, hajlott formájú kőzethez. A hatszögletű andezitoszlopok bár egy tömböt alkotnak, mégis ívekben válnak el egymástól. A gerinc alatt a kifagyásos jelenségek következtében leváló kőzetdarabokból kialakult „kőfolyás” található.

-  **Túratípus:** vonaltúra
-  **Táv:** 5,3 km
-  **Szintemelkedés:** 198 m
-  **Időigény:** 2 óra
-  **Túra besorolása:** könnyű

Letölthető térképek  
és további információk:



[aktivmagyarország.hu](http://aktivmagyarország.hu)



ANDEZITCSÚSZDA – BÉR – NAGY-HEGY – CSERHÁT

# GYALOGTÚRA-AJÁNLÓ

## A PALÓC GRAND CANYON

A Páris-patak szurdokvölgye csak nagyobb esőzések és olvadások idején kel életre, az év nagy részében száraz, kiváló túrahelyszín, akár gyerekekkel is bejárható. A festői táj csodálatos látványt nyújt a különlegesen ívelt kőzetfalával, valamint a sárga és barna tufarétegek váltakozásának játékos csíkozásával. Ahogy egyre beljebb haladsz a 300-350 méter hosszú, 15-25 méter mély szurdokban, a Cserhát buja aljnövényzete egyre magasabbra szorul, fejed felett üledékes sziklák merednek az ég felé. A falak közé szorított ösvényt kisebb sziklák, meg-megcsillanó víz és kidőlt fák teszik kalandosabbá. A zsákutcának számító főág könnyebben járható, mint a belőle nyíló, meredeken emelkedő vadregényes mellékág. Ha teszel egy kitérőt erre, 2-3 kilométerrel hosszabb távval számolj. A szurdok bejárása után pedig ülj le egy kellemes piknikre Nógrádszakál határában, a Kálvária domb tisztásán.

 **Túraútvonal:** Nógrádszakál  
– Páris-patak völgye – Nógrádszakál

 **Túrátípus:** vonaltúra

 **Táv:** 7,3 km

 **Szintemelkedés:** 185 m

 **Időigény:** 3 óra

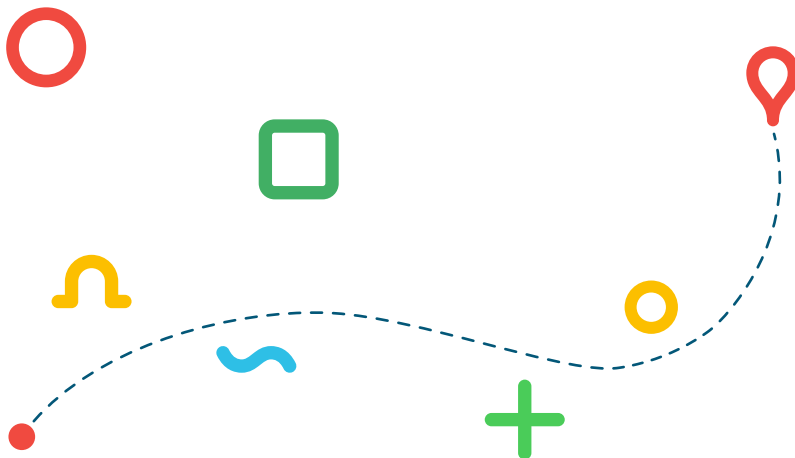
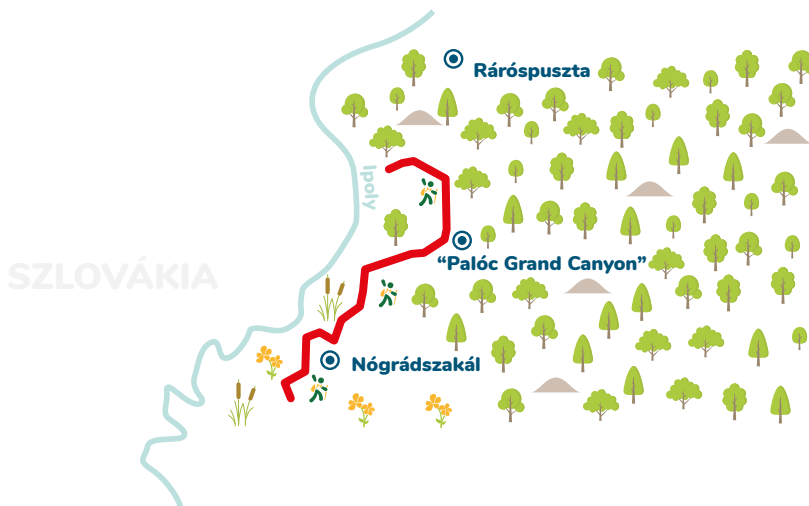
 **Túra besorolása:** könnyű

### LÁTNIVALÓK:

Századfordulós kálvária stációi

Római Katolikus Templom

fatörzsbarlang



Letölthető térképek  
és további információk:



aktivmagyarország.hu





PÁRIS-PATAK SZURDOKVÖLGYE – PALÓC GRAND CANYON – NÓDGRÁDSZAKÁL





## GYALOGTÚRA-AJÁNLÓ



SALGÓ VÁRA

### MACKÓKÖR

A MackóKör a 63 kilométer hosszú MedvésKör kistestvére. Mindkettő keresztülvisz a geopark egyik kiemelkedő értékén, a Medves-fennsíkon. A túra geológiai és történelmi emlékhelyeket egyaránt érint: sorra veszi Salgó és Somoskő várát, a Boszorkány-követ és a bazaltorgonát. Útközben tanösvényeken kitérhetsz az Eresztvényi kőbányák és annak csillogó vizű tava felé. Érdeemes regisztrálnod a [www.medveskor.hu](http://www.medveskor.hu) oldalon, és rögzítened a teljesítményedet. Így amellet, hogy visszajelzést kapsz állóképességedről, össze is tudod hasonlítani másokéval. A teljesítménytúra útvonalán a turistajelzések mellett ellenőrző (QR) kódok is segítik a tájékozódást.

 **Túratípus:** körtúra

 **Táv:** 27,4 km

 **Szintemelkedés:** 946 m

 **Időigény:** 8 óra

 **Túra besorolása:** nehéz

### BUJÁKI SÁRGARIGÓ TÚRA A SASBÉRCRE A VÁRROMON ÁT

A Buják címerállatát jelképező egyméteres, fából faragott, festett sárgarigótól indul a túra – stílusosan akár füttyörészve. Az első látnivaló a Kálvária egy kis kápolnával. Innen kapaszkodhatsz fel a hegytetőre a bujáki várhoz. A romantikus rom mellől gyönyörű a kilátás a Cserhát dimbes-dombos tájára. A látványt lehet még fokozni, de ehhez feljebb kell mászni a vidék, sőt talán az ország egyik legkülönlegesebb kilátójához. Ez nem más, mint a 496 m magas Sasbércen emelt mesebéli kőtorony, amelyet vadászháznak építtetett gr. Károlyi Erzsébet férje 1920 körül.

 **Túratípus:** körtúra

 **Táv:** 13,2 km

 **Szintemelkedés:** 348 m

 **Időigény:** 3-4 óra

 **Túra besorolása:** közepes

**Letölthető térképek  
és további információk:**








[aktivmagyarország.hu](http://aktivmagyarország.hu)










## HATÁRON ÉS „IDŐN” ÁT

Az Északi Zöldtúra egyes szakaszai olyanok, mintha egy szubtrópusi erdőben sétálnál. A hatalmas fák, óriási páfrányok, dús aljnövényzet és korhadó törzsek között érezheted, hogy az Ipolytarnóci Ősmaradványok közelében jársz. Hegyvonulatokat felszabdáló árkok és völgyben folydogáló patak mellett halad az ösvény, ami a határt átlépve a Mucsényi fatörzsbarlangig vezet. A 12 méter hosszú, 2,5 méter széles és 1,5 méter magas barlang úgy keletkezett kb. 17 millió évvel ezelőtt, hogy a vulkáni ártufa betemette a famatuzsálemet, majd később anyaga onnan kimállott.

-  **Túratípus:** körtúra
-  **Táv:** 11,3 km
-  **Szintemelkedés:** 200 m
-  **Időigény:** 3 óra
-  **Túra besorolása:** könnyű






## A CSERHÁT TENYERÉN

A Cserhát vonulatai között egy rejtélyes „kéz kilátó” rejtőzik az Országos Kéktúra Hollókő és Felsőtold közötti szakaszán. Ereszkedj le a csendes és vadregényes Farkaskút-völgybe, majd Felsőtold után vedd célba a Cserhát egyik legmagasabb pontján álló többszintes, acél Tepke-kilátót! A legfelső szintről észak felé a Karancs-Medves, nyugatra a Cserhát, keletre a Mátra bércei látszanak. A bablevest ne hagyj ki Alsótoldon, mielőtt visszaindulsz Hollókőre!

-  **Túratípus:** körtúra
-  **Táv:** 26,6 km
-  **Szintemelkedés:** 693 m
-  **Időigény:** 7-8 óra
-  **Túra besorolása:** nehéz

## BAGLYAS-KŐ VÁR – KISHARTYÁNI KÖLYUK-OLDAL

Mintha csak A kis hercegből kerülne elének az a kis vulkán, amelyre egykor Baglyas-kő várát építették. Az erdőből ma már csak nagyon kevés látható – a természetvédelmi területen azonban kisvizes élőhelyet alakítottak ki és egy geológiai tanösvény is fut itt. A Kishartyáni Kölyuk-oldal egy 25 millió éves időutazásra csábít: ilyen idős a tengeri üledék, amely a hatalmas, 30-40 méteres kőzetfalat alkotja, benne a mesterségesen kialakított “remetelakkal”.

-  **Túratípus:** vonaltúra
-  **Táv:** 10,2 km
-  **Szintemelkedés:** 315 m
-  **Időigény:** 3 óra
-  **Túra besorolása:** könnyű



SOMOSKŐI VÁR – KARANCs – MEDVES

## KERÉKPÁRTÚRA-AJÁNLÓ

### ① KULTURÁLIS ÉLMÉNYTÚRA KÉT KERÉKEN A CSERHÁT HEPEHUPÁIN

Nem véletlenül mondják, hogy Palócföld az a hely, amit a Teremtő elfelejtett legyalulni. A Cserhát dimbes-dombos tájának szépségeit is megtapasztalhatod, kihívásait pedig útközben, a látnivalóknál pihenheted ki. Valóságos kulturális kalandtúra ez az útvonal. Olyan falvakon visz át, amelyek élénken őrzik a múlt emlékeit: várak, kastélyok, faluházak, múzeumok csábítanak, hogy megismerd a Palócföld és az évszázadok óta itt élő palócok történetét. Bemelegítésként tegyél egy gyors kört Cserhátsurányban, és nézd meg az egyik legrégebbi nógrádi várkastélyt, a 400 éves, hagymasisakos Jánossy-kastélyt, a barokk Simonyi-kastélyt, a Stájer-, a Majláth- és a Lóránt-kúriát. A főúri élet emlékeit őrző kastélyok ellenpontját Terény község 100 védett parasztháza mutatja be, a falu pici múzeumai pedig igazi kuriózumok. Tovább térve a váráról híres Szandaváraljára jutsz az Országos Kéktúra nyomvonalán, ahol a bringát az utolsó háznál hagyhatod. Tankolj fel egy jó adag frissen sült tejfőlös tócsniból, hogy meghódíthasd az 529 méteren álló erődöt!

**Túraútvonal:** Cserhátsurány – Terény  
– Szandaváralja – Cserhátsurány

**Túratisp:** körtúra

**Táv:** 25,2 km

**Szintemelkedés:** 267 m

**Időigény:** 2–3 óra

**Túra besorolása:** könnyű

#### LÁTNIVALÓK:

Jánossy-kastély – Cserhátsurány

Simonyi-kastély – Cserhátsurány

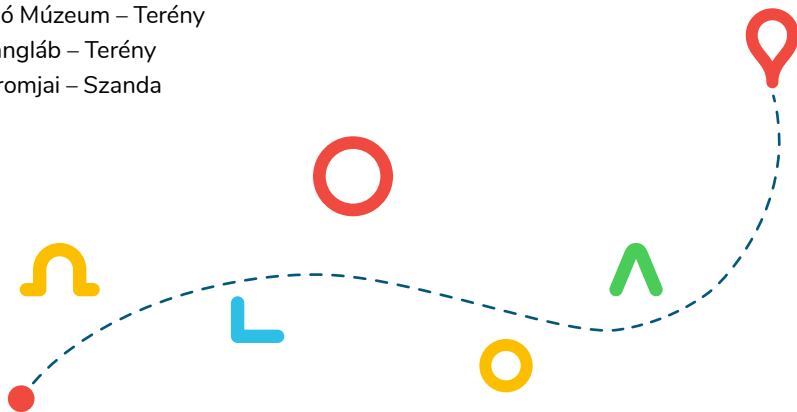
Hunnia Csipkemúzeum – Terény

Gomba Múzeum – Terény

Orsós magnó Múzeum – Terény

Mozgó harangláb – Terény

Szandavár romjai – Szanda



Letölthető térképek  
és további információk:



aktivmagyarország.hu





## KERÉKPÁRTÚRA-AJÁNLÓ



### ② ÉLŐ PALÓC HAGYOMÁNYOK NYOMÁBAN HOLLÓKÖTŐL VARSÁNYIG

Hollókő és Rimóc között kényelmes kerékpárút visz, a körtúra rész pedig ott kezdődik, ahol az út elágazik. Varsány irányába először közúton, majd a Darázdóji-patak mellett vezet a túraút egészen a faluig. Hollókő mellett Varsány a másik olyan nógrádi település, ahol összeér a múlt és a jelen, itt ugyanis alkalmanként még népviseletben járnak az emberek. Ha fesztiválidőszakban érkezel, a kézműves portán a hagyományokon túl a varsányi túrók lepenybe is belekóstolhatsz. A kerékpáros kör utolsó faluját, Nógrádsipeket a kisebb tavakkal, patakokkal és forrásokkal tűzdelt dimbes-dombos festői tája miatt zárod majd a szívedbe.

 **Túratípus:** körtúra

 **Táv:** 28,2 km

 **Szintemelkedés:** 232 m

 **Időigény:** 3 óra

 **Túra besorolása:** közepes

### ③ TEKERÉS AZ ŐSI TENGER NYOMAIHOZ

A Salgótarjánból kivezető északkeleti kerékpárút az oligocén kori ősi tenger felé vezet, amikor Bárnát veszed célba. Ez a hegyi falu Palócföld közepe, ahová szinte egybefüggő zöld alagút vezet be: a kerékpárutat követően földúton, közúton, de még erdei ösvényen is haladsz majd, mire a látványos Szer-kőhöz vezető elágazáshoz érsz. Bárna határában kell elkanyarodnod a bizarr formájú sárgásbarna homokkőfalhoz, és meg is érkezel oda, ahol több tíz millió éve tenger hömpölygött, és ez a sárgásbarna, különleges formakincset hagyta hátra. Jól érzi itt magát megannyi védett növény, például a fényes sás, a deres és homoki csenkesz és a kunkorgó árvalányhaj is.

 **Túratípus:** körtúra

 **Táv:** 28,2 km

 **Szintemelkedés:** 610 m

 **Időigény:** 3,5 óra

 **Túra besorolása:** nehéz

### ④ BEMUTAKOZNAK A CSERHÁTI HEPEHUPÁK

Ezen a túrán belekóstolhatsz a Cserhát domborzati viszonyai: az eleje ugyan megizzaszt, de utána az Árnyék-tető fái alatti tekerés ugyanúgy kárpótol majd, mint az azt követő lejtmenet vagy a szorosban kanyargó út. Inkább próbatétel ez, mint palócföldi kulturális kalandozás.

 **Túratípus:** körtúra

 **Táv:** 24,4 km

 **Szintemelkedés:** 377 m

 **Időigény:** 2 óra

 **Túra besorolása:** közepes

**Letölthető térképek és további információk:**



**aktivmagyarország.hu**





### 5 A SZIRÁKI FŐÚRI KASTÉLYTÓL BUJÁK KÖZÉPKORI VÁRROMÁIG

A túra egyetlen kihívást jelentő szakasza Berről felkapaszkodni a Kanyó-hegyig, majd a bujái várromokhoz. Előtte azonban állj meg egy kicsit a faluban, itt található ugyanis Nógrád egyetlen faszervezetű, kövön őrlő patakmalma, amely a Bér-patakra épült! Aztán vár a bujái vár, melynek romjainál a látványból töltekezhetsz. Innen szinte csak begurulsz a Kálváriájáról is híres faluba, majd tovább Szirákra. Bár a túra a kastélykertből indul, de az itteni romantikus sétát hagyd a túra végére levezetésnek!

 **Túratípus:** körtúra

 **Táv:** 23,4 km

 **Szintemelkedés:** 393 m

 **Időigény:** 3 óra

 **Túra besorolása:** közepes

### 6 A HORGÁSZOK PARADICSOMÁTÓL A ZARÁNDOKOK FORRÁSÁIG

Edzésnek sem utolsó a Maconka és Szentkút közötti szakasz, ahol sűrűn váltják egymást az emelkedők és lejtők. A nógrádiak kedvenc horgászta-vától így izgalmas útvonalon jutsz el az egyik legszebb és leghíresebb keresztény zarándokhelyre, Szentkútra. A település nem csak a zarándoklatokról nevezetes, hiszen itt találsz a különleges Remete-barlangokat, amelyek bejáratát sok méter magasságban vájták a sziklába, és a legenda szerint itt hagyott patkónyomot a kőzetben a szakadék felett átugrató Szent László lova is.

 **Túratípus:** körtúra

 **Táv:** 23,7 km

 **Szintemelkedés:** 185 m

 **Időigény:** 2 óra

 **Túra besorolása:** könnyű

### 7 A SZÉCSÉNYI KASTÉLYTÓL A HOLLÓKŐI PARASZTPORTÁIG

Újabb időutazás vár, amikor a Rákóczi országgyűlésről ismert Szécsénybe érsz, ahonnan egy jó nagy emelkedőn feltekerve jutsz el a világörökség helyszínéül is választott Hollókőre. Hófehér, kontyos palóházak között tekergőznek a macskaköves utcák. Valóságos mesefalu ez, amelynek lakói ma is őrzik a palóc paraszti kultúra hagyományait. Innen Rimócon át gurulj vissza Szécsénybe, és nézd meg a Forgách-kastélyban működő Kubinyi Ferenc Múzeumot, a ferences templomot, a várat vagy a ferde tűztornyot is!

 **Túratípus:** körtúra

 **Táv:** 26,3 km

 **Szintemelkedés:** 193 m

 **Időigény:** 2 óra

 **Túra besorolása:** közepes



BÉR

## VÍZITÚRA-AJÁNLÓ AZ IPOLYON

### KÖNNYŰ EVEZÉS SZÉCSÉNYTŐL BALASSAGYARMATIG

Ha imádsz evezni, szállj vízre a tűztornyáról és kastélyáról híres Szécsényben, ahonnan egészen Balassagyarmatig lapátolhatsz a vadregényes Ipolyon. A kanyargó határfolyót láprétek, legelők, ártéri erdők kísérik. A folyó vízjárása szeszélyes, néhol bokáig érő vízben gázolva jutsz majd tovább, néhol duzzasztógátak keresztelik utad, amelyeket partra szállva kerülhetsz meg. A folyó madárvilágát közvetlen közről figyelheted meg a csónakból.

 **Túraútvonal:** Szécsény–Balassagyarmat

 **Táv:** 21,6 km

 **Időigény:** 2 óra

 **Túra besorolása:** könnyű

### TÚRA AZ IPOLY LEGVADREGÉNYESEBB SZAKASZÁN

Ha megsztad a Páris-patak szurdokmedrét szárazon, ideje, hogy vízre szállj Nógrádszakál határában és az Ipolyon is átéld a vadregényes táj élményét. Hol gyorsan, hol andalítóan viszi előre a kenut a folyó a zegzugos kanyarulatokban, a zubogókön és a nógrádszakáli áttörés hosszú szűk völgyén. A kaland része, amikor a zsilipkapuknál kiemeled a hajót, majd kikerülve ismét vízre teszed azt. A keskeny, alacsony vízállású – helyenként alig egy méter mély – Ipoly emlékezetes élményt kínál a vízitúrázóknak számára is, akik nem riadnak vissza a hajók cipelésétől sem.

 **Túraútvonal:** Nógrádszakál–Szécsény

 **Táv:** 16 km

 **Időigény:** 3 óra

 **Túra besorolása:** könnyű

Letölthető térképek és további információk: [aktivmagyarorszag.hu](http://aktivmagyarorszag.hu)







ROBINSON SZIGETEK - SZÉCSÉNY

## ROBINSON-SZIGETEK

Szécsénytől négy kilométerre két 3,5 hektáros tó körül kanyarog az Ipoly holtágrendszere. Szállj vízre itt is! A távcsöved pedig legyen kéznél, hiszen ez a Natura2000 terület vízimadarak és -növények pompás élőhelye. A távolban itt-ott vitorla is leng, egyes szigeteken megfeneklett kalózhajókat is felfedezhetnek a gyerekek. A kemping területén kenut és kajákat is kölcsönözhetsz, de a Robinson-szigeteken horgászhat, sportolhatsz is.

## ELŐ A HORGÁSZBOTOT MACONKÁN!

Nógrád legnagyobb állóvize mesterséges tóként a Zagyva vizét gyűjti, megannyi halfajával igazi horgászparadicsom! Él itt a legalább 35 különféle halfajon túl mocsári- és ékszerteknős, vidra, jégmadár, nílusi lúd, fekete gólya és mosómedve is, így egy nagy séta a tavak körül kedvezhet a természetbúvár kalandoroknak.



## LÓHÁTON NÓGRÁDBAN

Természeti adottságai, lankás dombosságai és aprófalvas település szerkezete miatt a lovas turizmus ideális terepe Nógrád megye. A Novohrad-Nógrád Geopark lovastúra útvonalhálózatát különlegessé és egyedivé teszik a lóháton is megközelíthető természeti értékek.

Itt a lovastúrának jelentős hagyománya és nemzetközi hírneve is van. A Novohrad-Nógrád Geopark területén halad át az EUROHORSE 1 lovastúra útvonal Vanyarc-Sarlópuszta központtal. Próbáld ki a határon túli, történelmi Nógrád vármegye területére szervezett lovas túrákat is! A szolgáltatók nagy része több évtizedes gyakorlattal és patkós minősítéssel is rendelkezik, aktív és passzív lovas szolgáltatásaik palettája sokszínű: fogattúrák, fajtabemutatók, hagyományőrző programok, farmgazdálkodási programok, lovas túrára felkészítő tanfolyamok, fogathajtó tanfolyamok, lovas életmód táborok, lovas túrák kezdő és gyakorlott lovas túrázók számára.

A tereplovaglás itt elsősorban a gyakorlott lovasok sportja: a domborzati viszonyok miatt nem a vágதாகé a főszerep, inkább a technikán és a taktikán van a hangsúly. A családi programokat színesítheti a Karancsberény és Karancslapujtó közötti fogattúra. A táj és az épített környezet segít elképzelni a vidék évszázadokkal ezelőtti hangulatát, a helyi termékekből összeállított gasztronómiai kóstoló pedig megfűszerezi az élményt.







Rákóczi nyomán bejárnád a Szécsény körüli dombokat? Lóhátról néznél le a hófehér kazári „Badland” tetejéről? E tájak, akár csak a ludányhalászi tó környéke, kiválóan alkalmasak tereplovaglásra. Bérelhetsz lovat, de ha sajáttal érkezel, a lovastúra állomások boxaiban el is tudod helyezni. Közép- és haladó lovagló tudással egész napos túrán vehetsz részt Vanyarc-Sarlópuszta, Szirák, Bér és Bercel tájain vagy a Kazárt körülölelő izgalmas terepen. Válassz egy kísérőt, és vesd bele magad a nógrádi rengetegbe Vanyarctól Hollókőn át Mátranovákig!



További információk: [mltsz.hu](http://mltsz.hu)

## VIDD MAGADDAL A TÁJ ÍZEIT!

A vendégszerető és dolgozó palócok mindig is büszkéek voltak két kezük munkájára. Jó gazdái a termőföldnek, ami meg is hálálja a gondoskodást. Az aromadús gyümölcsökből hagyományos recept alapján lekvárok, befőttek és gyümölcslevek készülnek, a friss zöldségekből pedig csalamádé és más savanyított finomságok. A Cserhát és a Karancs-Medves hegy- és dombvidéke legelőt biztosít az állatoknak, így ha itt jársz, kecske- és tehénsajttal, mangalicatepertővel, füstölt kolbásszal és hússal kényeztetheted magad, amiket érdemes egy erdei gyümölcs-pálinkával kísérni.

Újdonságként 2021 őszétől találkozhatasz nemzetközi GEOfood védjeggyel ellátott nógrádi termékekkel is, amelyeket az ínycselek kedvére a Geopark területén állítanak elő.

Listájukat megtalálod a [www.nogradgeopark.eu](http://www.nogradgeopark.eu) oldalon.



### GAZDURAM SAJTBOLTJA

A Cserhát lankás, füves lejtőin legeltetett tehenek és kecskék tejéből készülnek Gazduram ízetes kézműves sajtjai. A hollókői boltban kapható repertoár a legnagyobb ínycselek szívét is megdobogtatja. Van a pultban friss gomolya, krémsajt, mozzarella, joghurt és kefir, füstölt vagy fűszerezett sajtok, valamint olyan érlelt sajtok, mint a brie vagy a kékpenészes sajt.

### ETESI PÁLINKA

Nógrád a bogyós gyümölcsök hazája, leginkább ezekből készülnek a selymes, tiszta, markáns, dús ízű pálinkák. A vulkáni hegyek és dombok mikro- és makroklimája optimális feltételeket biztosítanak a növénytermesztésre. Az Öregetesi Palóc Pálinkát az erdei gyümölcsök karakteres ízvilága tette az ország egyik legrangosabb márkájává. A termékek között megtalálható egy igazi gyöngyszem, a palócvidék jellegzetes vadgyümölcséből, a borzából készült pálinka is.







## KOLBÁSZMANUFAKTÚRA ÉS MANGALICABURGER

Generációról generációra öröklődik az állattartás hagyománya a Mancsó Tanyán, nem véletlen tehát a szlogenjük: „Gyerekkorunk íze”. A házi kolbász és szalámi, füstölt karaj, comb, tarja és szalonna csak a mézesmadzag. Az igazi különlegességek a saját farmról származó mangalicatermékek, amiket streetfoodként is elfogyaszthatsz. Megtaláld őket a farmon, Mátraterenyén vagy éttermükben és üzletükben, Salgótarjánban.

## TARJÁNI ZAMATOS ÉS SAVANYÚSÁG

A savanyítás az élelmiszertartósítás egyik legrégebbi módja, mégis a kevesen tudják olyan jól elkészíteni a csalamádét, az ecetes uborkát és a céklát, mint a palócok. Nagy mestere ennek az Ubi-Sali csapata. Nevük ellenére nem csak savanyított zöldségfélékkel kápráztatják el a Salgótarjánba érkezőket, hanem rostos gyümölcsitalaikkal is. Üvegpalackokba zárva hosszan megmarad a zöldségek és gyümölcsök természetes íze, aromája, így otthonodban sem kell lemondanod a nógrádi ízlélményről!



Állítsd össze kedvenc termékeid listáját a [veddanogradit.hu](http://veddanogradit.hu) weboldalon segítségével!

# EZT KÓSTOLD MEG, HA ERRE JÁRSZ!

## GASZTROKALANDOK NÓGRÁDBAN

A 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 édességig 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.



### 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.

### 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. Kérheted túróval, húsos szalonnával, savanyú káposztával vagy pirított hagymával is, de amiből igazán jó sok kell a tetejére, az a tejföl.







## LASKA

A laska 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 szalonna, pörcc, pirított hagyma, de az édesszájúak lekvárral is megkenhetik.

## PALÓC TOKÁNY

Fontos különbség a pörkölthöz 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. Vérbeli túrázónak való, energiadús alapanyagok találkoznak a palóc tokányban, amelyek paprikakrémes, hagymás szósszal, kaporral és tejjellegel egészítik ki egymást igazán!



## HASZNOS ELÉRHETŐSÉGEK



### **Novohrad-Nógrád Geopark**

3100 Salgótarján, Eresztvényi út 6.

☎ +36 32 423 303

✉ info@nnggeopark.eu

🌐 www.nogradgeopark.eu

### **Bükk Nemzeti Park Igazgatóság**

3304 Eger, Sánc u. 6.

☎ +36 36 411 581

✉ titkarsag@bnpi.hu

🌐 www.bnpi.hu

### **Eresztvényi Látogatóközpont**

3100 Salgótarján, Eresztvényi út 6.

☎ +36 32 423 303

✉ info@nnggeopark.eu

🌐 www.nogradgeopark.eu

### **Geocsodák Háza/Kerékpárbérlés**

3109 Salgótarján, Medvesi út 14.

☎ +36 32 418 311

🌐 www.geocsodak.nogradgeo.hu

### **Dornay Béla Múzeum**

– **Bányászati Kiállítóhely**

3100 Salgótarján, Zemplinszky Rezső út 1.

☎ +36 32 420 258

✉ titkarsag@dornyaymuzeum.hu

🌐 www.dornyaymuzeum.hu

### **Cserhát Natúrpark**

3176 Hollókő, Kossuth út 46.

☎ +36 32 379 273; +36 20 555 0540

✉ info@cserhatnaturpark.hu

🌐 http://cserhatnaturpark.hu

### **Palóc Út Kulturális Turisztikai**

**Klaszter Egyesület**

3100 Salgótarján, Rákóczi út 29, fsz. 5.

☎ +36 32 788 747

✉ palocut@palocut.hu

🌐 http://www.palocut.hu

### **Küszöb Látogatóközpont, Hollókő**

3176 Hollókő, Kossuth út 46.

☎ +36 32 379 273; +36 30 289 1946

✉ idker@hollokotourism.hu

🌐 www.hollokotourism.hu

### **Ipolytarnóci Ősmaradványok – geoparki látogató- és információs központ**

3138 Ipolytarnóc (Külterület)

☎ +36 32 454 113

✉ ipolytarnoc@osmaradvanyok.hu

🌐 http://www.osmaradvanyok.hu/

### **Magyar Lovas Turisztikai Közhasznú Szövetség**

1011 Budapest, Aranyhal utca 4.

☎ +36 20 578 7600

✉ mltszhu@gmail.com

🌐 www.mltsz.hu

### **Baglyas-kő Vár Látogatóközpont**

3100 Salgótarján, Karancs út 78.

☎ +36 32 413 255

🌐 www.bnpi.hu

### **Mátraverebély Központ Zarándokház**

3077 Mátraverebély-Szentkút 14.

☎ +36 32 418 029; +36 20 400 5878

✉ info@szentkut.hu

🌐 www.turizmus.szentkut.hu/zarandokhaz/

### **Tourinform Salgótarján**

3100 Salgótarján, Fő tér 5.

☎ +36 32 512 315

✉ salgotarjan@tourinform.hu



# 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 PALÓCFÖLD SZÍVÉBEN KALANDOZÁSOK A NOVOHRAD-NÓGRÁD GEOPARKBAN ÉS KÖRNYÉKÉN

Kiadó: Aktív- és Ökoturisztikai Fejlesztési Központ Nonprofit Kft.

Nyomdai kivitelezés: CC Printing Kft.

Kiadás éve: 2023, Ingyenes kiadvány

A kiadvány termék megjelenítést tartalmaz!





A couple of hikers, a man and a woman, are standing on a narrow dirt path that winds through a dense, vibrant green forest. They are both wearing backpacks and holding hands, looking out over a valley. The foreground is dominated by large, light-colored, eroded rock formations with deep, vertical grooves. In the background, the forest extends to rolling hills under a cloudy sky.

**AKTIVMAGYARORSZAG.HU**

**f Aktív Magyarország @ aktiv.magyarország**