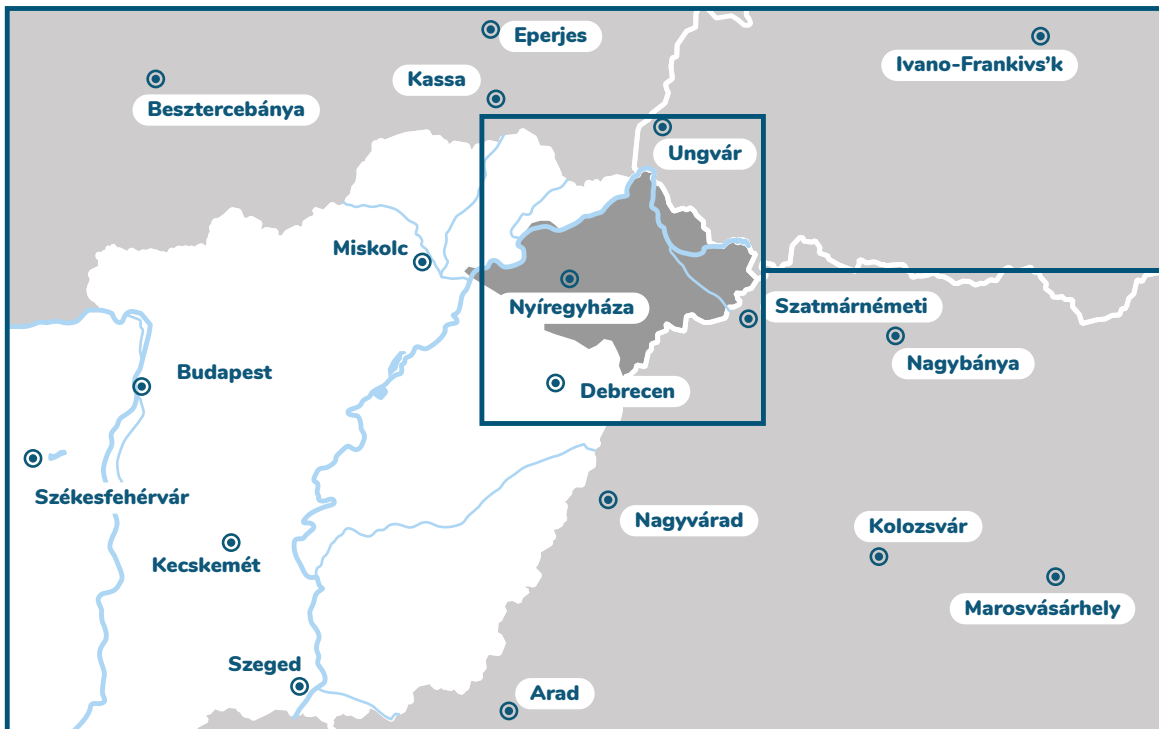


# AKTÍVAN A FELSŐ-TISZA-VIDÉKÉN ÉS A NYÍRSÉGBEN

*A rejtőzködő kincsek világa*



# Aktívan a Felső-Tisza-vidéken és a Nyírségben



- |   |                   |   |           |  |                    |               |
|---|-------------------|---|-----------|--|--------------------|---------------|
|   | Evezős kikötőhely |   | Fürdőhely |   | Református templom |               |
|  | Kastély           |  | Múzeum    |  | Katolikus templom  |               |
|  | Vár               |  | Állatpark |  | Emlékmű            |               |
|  | Rom, földvár      |  | Vízimalom |  | Vulkán             |               |
|  | Természeti érték  |  | Tanösvény |  |                    |               |
|  |                   |   |           |  |                    | Kerékpártúrák |





## FELSŐ-TISZA-VIDÉK ÉS NYÍRSÉG – A rejtőzködő kincsek világa

Budapesttől két és fél órányi autózásra, Magyarország északkeleti csücskében elvarázsolt világot találsz. A Felső-Tisza-vidék az eldugott tőzezlápok, mosolygó szentek és apró középkori templomok hazája.

A Tisza szabályozása előtt ezt a vidéket tavasztól ősziig a mélyebb területeken víz borította. A mocsarak távol tartották a hódító hadakat, így ebben a védett zugban épen őrződhetett meg számos kulturális és természeti érték. Ezeréves műemlékek bújnak meg a hangulatos, kis falvak és folyók oltalmában, és ősi zamatokat zár magába egy kanál szilvalekvár. Forog a 250 éves vízimalom kereke, és régi főúri pompát idéz meg az ország egyetlen „Loire menti” kastélya.

A Felső-Tisza vidékét vízen és kerékpáron a legizgalmasabb felfedezni. A lassú folyású Túr és a Tisza legfelső szakasza idilli homokpadjaival, folyóra rálógó, árnyas fáival ideális terep kezdőknek és családoknak is. A Tisza mellett az ország leghosszabb jelzett kerékpárútjai kanyarognak az autóktól távol, a biztonságos kikapcsolódás élményét nyújtva. Fedezd fel az ország e rejtett szegletét és ismeretlen kincseit!







## VULKÁNOK ÉS ÖSLÁPOK – A Felső-Tisza-vidék természeti öröksége

A Felső-Tisza-vidék és a Nyírség ott fekszik, ahol az Alföld hatalmas síksága és a Kárpátok koszorúja találkozik. Mindkét terület földrajzi, éghajlati hatásai érvényesülnek itt, emiatt sajátos növényvilág alakult ki. A legszebb és legértetlenebb területeket a Szatmár-Beregi Tájvédelmi Körzet védi. Ezenkívül 11 természetvédelmi területet találsz a megyében, melyek mind egy-egy páratlan természeti kincset óvnak.

Igen látványos az úszólápszigeteiről ismert vajai őstó.

Ne hagyd ki a Baktalórántháza melletti csodálatos erdőrezervátumot sem, melynek fái szinte alagútként borulnak az út fölé. A hatalmas gyertyános-tölgyest jelzett turistautak hálózák be, lehetőséget adva nagy erdei barangolásokra.

A Tiszavasvári melletti hatalmas szikes tónál élő különleges madárfajokat madárlesről is megcsodálhatod. Ha erre jársz, érdemes megnézned a két, ritkaságszámba menő alföldi „vulkánt” is. A tarpai Nagy-hegy és a barabási Kaszonyi-hegy romvulkánok – vagyis ne füstölgő Etnára számíts, de az alföldi rónaságon így is kuriózumnak számítanak.

A Szatmár-Beregi Tájvédelmi Körzet és a 11 természetvédelmi terület a Hortobágyi Nemzeti Park Igazgatósághoz tartozik.







BÁBTAVA – GELÉNES

## BÁBTAVA ÉS A BÁTORLIGETI-ŐSLÁP

A Felső-Tisza-vidék területét hajdan folyómedrek kusza hálózata szőtte át. Az elhagyott medrekben a jégkorszakban lápok alakultak ki, és a Kárpátok közelségéből fakadó mikroklíma miatt ezek máig fennmaradtak. Az itt megtelepedő tőzegmohafajok lassan óriási, úszó mohapárnává duzzadtak. A vízszint fölé „kidagadó”, lebegő tőzegsziget akár méteres vastagságú és többhektáros kiterjedésű is lehet. Ilyen dagadóláp a Beregben a Bábtava, ahol olyan, az országban másutt nem található növények élnek, mint a tőzegorchidea és a tőzegáfonya.

A Nyírségben található Bátorligeti-ősláp rendkívüli fajgazdagságával az ország egyik legkülönlegesebb természeti kincse.



A Bátorligeti-őslápot egy pallóúton fedezheted fel, vezetett túrán. Mellette az Ősláp Múzeum a helyszín természetvédelmi jelentőségét mutatja be.



A Csaroda melletti Bábtava csak a Hortobágyi Nemzeti Park Igazgatóság szakvezetőivel, előre egyeztetett időpontban látogatható.



## KIHAGYHATATLAN TERMÉSZETI KINCSEK



KASZONYI-HEGY-BARABÁS

### TARPAI NAGY-HEGY ÉS KASZONYI-HEGY

A Felső-Tisza-vidéken taláod az Alföld legmagasabb „hegyeit”. A 154 méter magas tarpai Nagy-hegy és az ukrán-magyar határ által kettévágott, 219 méteres Kaszonyi-hegy szigetként emelkedik a síkság fölé – csodálatos panoráma nyílik róluk a Kárpátokra. Mindkét hegyen intenzív kőfejtés zajlott, ennek emlékét őrzi a Kaszonyi-hegy türkiz színű bányatava. A kőfejtők bezárása után mindkét terület természetvédelmi oltalom alá került egyedi, fajokban gazdag élőviláguk miatt.



A tarpai Nagy-hegyet a Szőlő-hegy tanösvényt bejárva ismerheted meg. A Kaszonyi-hegyen nincsenek kialakított tanösvények, de ha erre jársz, érdemes ellátogatni a bányatóhoz.



Vulkántúrák: A Hortobágyi Nemzeti Park Igazgatóságának munkatársai rendszeresen szerveznek előre meghirdetett túrákat, melyeken megismerheted az Alföld „vulkánjait”.



**Töltsd le a Digitális Vándor appot, és fedezd fel a mobilod segítségével a Szőlő-hegy tanösvényt!**





KÖLCSEY-KENDE KASTÉLY – CÉGÉNYDÁNYÁD

## CÉGÉNYDÁNYÁDI KASTÉLYPARK

A 19. században a környék birtokosa, a Kende család alakította ki a kastélyparkot angol mintára a Szamos folyó partján, a klasszicista stílusban építtetett családi kúria mellett. A több mint 14 hektáros kastélypark természetvédelmi oltalom alatt áll.



Ha szeretnél a Felső-Tisza-vidék természeti értékeiről átfogó képet kapni, mindenképpen látogass el Cégénydányádra. Februárban téltemetőtúrával, tavasszal fülemülék éjszakájával, ősszel madárgyűrzési bemutatókkal, valamint a kastélyparkot bemutató vezetett túrákkal várják az érdeklődőket.



Pattanj nyeregbe – ismerd meg a Felső-Tisza-vidékét a Hortobágyi Nemzeti Park Igazgatóság által szervezett e-kerékpáros túrákon! A szakvezetett körtúrák mindegyike Cégénydányádról indul, öt útvonalon járhatod be a tájat. További információ: [aktivmagyarorszag.hu](http://aktivmagyarorszag.hu)



**Töltsd le a Digitális Vándor appot, és fedezd fel a mobilod segítségével a Cégénydányádi Kastélypark tanösvényt!**

## APRÓ TEMPLOMOK ÉS EGY MESEBELI KASTÉLY A Felső-Tisza-vidék kulturális öröksége

A Felső-Tisza vidéke különösen gazdag műemlékekben. A Tisza ártéri ingoványa megvédte ezt a területet a török megszállástól, ezért rendkívüli gazdagságban maradtak fent a régi korok épített emlékei. Ebben a földrajzi elszigeteltségben e táj jellegzetes képe, hangulata és hagyományai is megőrződtek.

A Felső-Tisza-vidéken találsz meg az ország legjelentősebb honfoglalás kori leleteit. A kis bodrogi falu, Karos mellett a Kárpát-medence leggazdagabb honfoglalás kori temetőjére bukkantak a régészek. Állnak még annak a földvárnak a sáncai is, melyet az egyik honfoglaló vezér, Szabolcs építtetett több mint ezer éve.

Az ország egyik szegletében sincs ennyi apró templom, mint ezen a vidéken. Ami igazán különlegessé teszi ezeket, hogy a középkor és a reformáció korának művészeti öröksége egyszerre mutatkozik meg bennük. Fa harangtornyok, középkori freskók, festett karzatok, díszes kazettás mennyezetek, faragott szószékek varázsolják el az erre járókat.

Magyarország leghíresebb kastélyai közé tartozik a tiszadobi Andrassy-kastély, mely a magyarországi historizáló kastélyépítészet egyik legszebb példája. Mindenképp ejtsd útba, ha erre jársz!



SZAMOSÚJLAKI REFORMÁTUS TEMPLOM-SZAMOSÚJLAK





TÚRISTVÁNDI VÍZIMALOM - TÚRISTVÁNDI

## NÉPI ÉPÍTÉSZETI EMLÉKEK

Túristvándi két és fél évszázados vízimalma a régió egyik legismertebb látványossága. Magyarország utolsó működő vízimalmát a Nepomuki Szent János napján rendezett molnártalálkozón minden évben beindítják. Ezenkívül számos népi lakóház, tájház idézi fel ezen a vidéken a különböző korok hajdani életét.

Hazánk egyik legkülönlegesebb temetője a szatmárcsekei csónakfejfás temető. Míg nem tudni, miért állítottak a helyiek álló ladik alakú kopjafákat elhunytjaik sírja fölé. Van, aki szerint a régi bárkás temetések hagyományára utal ez a szokás, más úgy látja, nem is csónakot, hanem emberi arcot formáznak a fejfák.

Érdeemes meglátogatni a Nyíregyházán található Sóstói Múzeumfalut, mely Magyarország legnagyobb regionális szabadtéri néprajzi múzeuma.

## KIHAGYHATATLAN ÉPÍTÉSZETI EMLÉKEK



### VÁRAK ÉS KASTÉLYOK

A 10. században emelt szabolcsi földvár Magyarország legszebb és legnagyobb méretű fa-föld erőssége. A régi földvárak úgy készültek, hogy a gerendaszerkezetet földdel töltötték fel. A szabolcsi földvárnál a faváz már nem látható, de az egykor azt kitöltő föld háromszög alakú hatalmas sáncai megmaradtak.

A Felső-Tisza-vidék egyik ékköve a holtágak között megbúvó tiszadobi Andrassy-kastély, melyet Andrassy Gyula gróf, egykori miniszterelnök, az Andrassy út névadója építtetett a francia Loire folyó menti lovagi várkastélyok mintájára. A soktornyú épület nevezetessége a Rippl-Rónai József által tervezett színes üveglablak és a park sövénylabirintusa.

Érdeemes megnézned a Felső-Tisza-vidék két másik büszkeségét is: a pácini és a vajai reneszánsz várkastélyokat. A 15–16. században épült impozáns épületekben ma modern, interaktív kiállítások elevenítik fel a múltat. A barokk stílusú kállósemjéni Kállay-kúriában pedig akár ki is próbálhatod az egykori miniszterelnök, Kállay Miklós 1931-es Ford A modelljét.

A cégénydányádi Kölcsey–Kende-kastély klasszicista stílusban épült a reformkorban. A 2015-ben teljes felújításon átesett kúria épületében interaktív kiállításokon lehet megismerkedni a kastély és a család történetével, Szatmár-Bereg természeti értékeivel.

Vásárosnaményban, Nagyaron, Komlódtótfaluban, Tuzséron találkozhatasz még figyelemre méltó családi kúriákkal.





## KÖZÉPKORI TEMPLOMOK

A Felső-Tisza-vidék ékszerdobozai közül talán a legkülönlegesebb a csarodai „mosolygó szentek temploma”. A 13. századi templom onnan kapta nevét, hogy középkori freskóin a szentek a megszokott ájtatos ábrázat helyett mosolyognak. A freskókat a 16. században, amikor a falu lakossága kálvini hitre tért, lemeszelték, és a mennyezetet kazettás faragványokkal, a falat népies növénymotívumokkal díszítették. A mosolygó szentek az 1970-es években, a templom restaurálásakor bukkantak elő a mészréteg alól.

A szomszédos Tákos református temploma szintén nevezetes: „mezítlábas Notre-Dame”-ként becézik, mert döngölt agyagból és fából készült fehér falai, malomkőre épült szószéke az egyszerűséget hirdeti, miközben színpompás mennyezete, szószéke ámulatba ejtő művészi gazdagságról tanúskodik.

A Középkori templomok útja tematikus túraútvonal a Felső-Tisza-vidék 37 középkori templomát köti össze. Bakancslistás program végiglátogatni őket kerékpáron!



Tákos református temploma nemzetközi szinten ismert, „mezítlás Notre Dame”-ként is emlegetik erre felé. A 18. században sárból, fából és paticsfalból épült parányi templom agyagpadlóját lábbal döngölték, ezért „mezítlásos”. Az 58 különböző kazettából álló mennyezete és faragott padozata, valamint malomkőre épült, kimagasló művészi színvonalú szőszéke a legnagyobb katedrálisok szépségével vetekszik.

# TOP5

## +1 TEMPLOM, AMI ELVARÁZSOL

### 1. TÁKOSI REFORMÁTUS TEMPLOM



Magyarország egyik legismertebb középkori eredetű falusi temploma a mosolygó szentek templomaként híressült el. A Csaronda-patak árteréből kiemelkedő csarodai református templom az egyik legszebb állapotban megmaradt Árpád-kori templomunk. Bár eredetileg katolikus templomnak épült, a 16. század óta a reformátusoké. Bizánci hatásokat mutató, szenteket ábrázoló falképei a Felső-Tisza-vidék legkorábbi freskói közé tartoznak.

### 2. CSARODAI REFORMÁTUS TEMPLOM



A templom igazi kuriózuma a három rétegű freskó ciklus, ami a Felső-Tisza-vidék egyik legkiemelkedőbb művészettörténeti értéke. Az első réteg az 1300-as évek elejéről származik, a második réteget a késő gótikus freskók, a harmadik réteget pedig a reformáció korából származó virágmintás díszítések alkotják. A templom előtt álló fa harangláb pedig várhatóan hamarosan a világrökségi listára kerül.

### 3. LÓNyai REFORMÁTUS TEMPLOM





Kőnyező Mária-ikonjának köszönhetően a templom Magyarország legnépszerűbb búcsújárárhelye. A 17. századi fatemplomban elhelyezett fogadalmi kép 1696-ban közel egy hónapon át könnyezett – ekkor Bécsbe vitték, ma a Stephansdombban található. Az eredeti alapján készült új Mária ikon 1715-ben három napon át újra könnyezett, ami zarándokok tömegeit vonzott a ide. A székesegyház és bazilika kolostor ezután, 1731–1749 között épült fel, barokk stílusban.

#### 4. MÁRIAPÓCSI GÖRÖG KATOLIKUS TEMPLOM



A templom építése Báthory Istvánhoz és ifjabb Báthory Andráshoz kötődik. A Szent György néven is ismert templom teljesen egységes hálboltozatos terével, hatalmas mérműves ablakaival, csúcsíves nyugati kapujával a korszak egyik legmagasabb színvonalú késő gótikus épülete. A nyírbátori református templom bűszkélkedhet a Kárpát-medence egyik legmagasabb fa harangtornyával, amely 1640-es években épült.

#### 5. NYÍRBÁTORI REFORMÁTUS TEMPLOM



Szabolcs településen található Közép–Kelet-Európa egyik legjobb állapotában fennmaradt 10. századi földvár. A 33 ezer négyzetméteren elterülő gyepvel fedett háromszög alakú földvár lábánál az Árföld legrégebbi temploma áll, a régió legősibb egyházi központja, melynek építése a 11. századra tehető. A templomban Szent László király elnökletével 1092-ben zsinatot tartottak, ahol megszületett az uralkodó III. törvénykönyve.

#### +1. SZABOLCS ÁRPÁD-KORI TEMPLOMA ÉS FÖLDVÁRA

## AKTÍVAN A FELSŐ-TISZA-VIDÉKÉN ÉS A NYÍRSÉGBEN



A Felső-Tisza-vidék, ez a vizek által körbezárt érintetlen táj túralehetőségek egész tárházát kínálja az ide érkezőknek. A folyók rajzolják meg a régió legfontosabb aktív turisztikai hálózatait. A Felső-Tisza, az Öreg-Túr vizein kalandos és természetközeli vízitúrákat tehetsz. A folyók mentén, az árvízvédelmi gátakon az ország leghosszabb jelölt kerékpárúthálózata fut. A Tisza, a Szamos és a Túr mentén több száz kilométer hosszan tekeregnek az aszfaltozott töltések, melyek kitűnően, és ami fontos: távol az autós forgalomtól, biztonságosan bringázhatóak. A vízi- és kerékpártúrákat gyakran szakíthatod meg strandolással, ugyanis homokos szabadstrandok egész sora található a Tisza mentén. Újdonság, hogy már nyaralóhajón is meghódíthatod a Felső-Tisza-vidék nyugati részét.





## KERÉKPÁRTÚRÁK

Ezen a vidéken nem kell tartani a fárasztó hegymenetektől vagy meredek lejtőktől – sokak számára éppen ezért vonzó ez a térség. Errefelé – az Alföld más tájaitól eltérően – máig megőrződött a középkorban kialakult aprófalvas településszerkezet. A falvak egymástól alig karnyújtásra sorakoznak, és mindegyikben érdemes leszállni a nyeregből egy parányi templom vagy más látványosság kedvéért. Záhonytól indulva kitáblázott kerékpáros túraútvonal vezet a Tisza és a Szamos partján egészen Csengerig, majd onnan Debrecenig. Népszerű még a Nyíregyházát Tokajjal összekötő bringaút is. A térségben fokozatosan épülnek ki a kerékpáros szolgáltatások, szervizpontok, kölcsönzők, pihenőpontok, túraközpontok.



## GYALOGTÚRÁK

A Felső-Tisza-vidéket és a Nyírséget három nagyobb, jelzett túraútvonal fűzi fel: a Mária-út, az Alföldi Kéktúra és a Móricz Zsigmond-túraútvonal. A Máriáról elnevezett zarándokút a Nyírségen halad keresztül, útba ejtve Máriapócs templomát, mely könnyező Madonnájáról nevezetes. Szintén a Nyírségen halad át az Alföldi Kéktúra északi szakasza, ahol a túrázók számos izgalmas örökséghelyszínét ismerhetik meg a régiónak. A piros jelzésű Móricz Zsigmond túraútvonal Szabolcs-Szatmár-Bereg megye legszebb túrázható útvonalait fűzi fel Nyíregyháza és Tiszacsécse között.



## VÍZITÚRÁK

A Felső-Tisza-vidék vadregényes folyói, főleg a Tisza és az Öreg-Túr, évtizedek óta a legnépszerűbb vízitúracélpontok közé tartoznak Magyarországon. Kis esésű, nyugodt vizükön a kezdő túrázók is könnyedén elsajátíthatják az evezés alapjait. A galériaerdők árnyékába boruló Felső-Tiszán még a legnagyobb hőségben is kellemes evezni, a lassú sodrású Öreg-Túr pedig folyóba bedőlt fáival egyenesen olyan érzéssel tölti el az embert, mintha dzsungelben hajózna.









## KERÉKPÁRTÚRA-AJÁNLÓ A FELSŐ-TISZA-VIDÉKÉN

### 1 BEREGI KÖRTÚRA

**Túraútvonal:** Vásárosnamény – Jánd – Tákos – Csaroda – Márokpapi – Tarpa – Tivadar – Gulács – Jánd – Vásárosnamény

**Túratípus:** Kerékpáros körtúra

**Táv:** 67 km

**Szintemelkedés:** 208 m

**Időigény:** 6 óra

**Túra besorolása:** könnyű



A túraútvonal szinte végig forgalomtól elválasztott, aszfaltozott árvízvédelmi töltésen, kitérőn halad, hangulatos falvakat, látványos örökség-helyszíneket és szabadstrandokat érintve. Családok számára is ideális túra lehet. Az út Vásárosnaményből, a Berek szívéből indul. Nincs más dolgod, csak követni a táblákat. A tákosi és csarodai református templomot mindenképpen nézd meg! Ezután kövesd a Szőlőhegy tanösvény tábláit, és tekerj fel bátran a tarpai Nagy-hegy tetejére – pazar látványban lesz részed. Tarpán érdemes megállni a 15. században épült református templomnál és a tarpai szárazmalomnál. A táblák vissza fognak vezetni a töltésre, innen indul a túra legszebb szakasza Tivadarig, ahol érdemes lehűteni magad a szabadstrandon. A híd előtt tudsz visszakapaszkodni a töltésre, mely Gulács és Jánd érintésével visz vissza Vásárosnaményba.

### LÁTNIVALÓK:

- Beregi Múzeum (Vásárosnamény)
- Tákosi református templom
- Csarodai református templom
- Márokpapi református temploma
- Tarpai Nagy-hegy
- Tarpai református templom és szárazmalom
- Tivadari szabadstrand
- Gergelyugornyai szabadstrand

Letölthető térképek és további információk:



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





# KERÉKPÁRTÚRA-AJÁNLÓ A FELSŐ-TISZA-VIDÉKÉN

## ② SZATMÁRI KÖRTÚRA

Ezen a túrán Szatmárt bringázhatod körbe. A körtúrát bármelyik településről indíthatod. Az út alacsony forgalmú mellékutakon és kerékpárutakon halad, de végig táblák fogják segíteni a tájékozódást. Az útvonal olyan ikonikus műemlékeket érint, mint a szatmárcsekei csónakfejfás temető vagy a Túrístvándi vízimalom. Kölcsen, Sonkád, Vámosoroszi és Nagyszekeresen a leghíresebb szatmári templomokkal ismerkedhetsz meg.

**Túraútvonal:** Fehérgyarmat – Tivadar – Kisar – Nagyar – Szatmárcseke – Túrístvándi – Kölcse – Sonkád – Csalóc – Vámosoroszi – Kisszekeres – Nagyszekeres – Zsarolyán – Fehérgyarmat

**Túratípus:** Kerékpáros körtúra

**Táv:** 67 km

**Szintemelkedés:** 242 m

**Időigény:** 6 óra

**Túra besorolása:** könnyű

## ③ SZAMOS MENTI KÖRTÚRA

Ezen a túrán a Szamos menti kis falvak meghódításával folytathatod a szatmári táj felfedezését. A túra a vadregényes Szamos folyó aszfaltozott töltésén halad Fehérgyarmat és Csenger között, majd visszafelé egy párhuzamos, alacsony forgalmú közúton fogtok tekerni. Az útvonal számos nevezetes látnivalót érint: Cégénydányádon a Kölcsey–Kende-kúriát, Gyügyén és Szamosújlakon a két Europa Nostra-díjas templomot mindenképp érdemes megnézni! Csengersima kihagyása esetén 11 kilométerrel csökkenthető a táv.

**Túraútvonal:** Fehérgyarmat – Cégénydányád – Gyügye – Szamosújlak – Szamosbecs – Csenger – Komlódtótfalu – Szamosbecs – Szamostatárfalva – Csegöld – Csengersima – Csegöld – Jánkmajtis – Zsarolyán – Fehérgyarmat

**Túratípus:** Kerékpáros körtúra

**Táv:** 83 km

**Szintemelkedés:** 249 m

**Időigény:** 8 óra

**Túra besorolása:** közepes



MÁROKPAI REFORMÁTUS TEMPLOM-MÁROKPAI

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







#### ④ SZATMÁR-BEREGI ÖRÖKSÉGTÚRA

Éz a túra a Felső-Tisza-vidék legszebb és legautentikusabb tájait, a beregi Tiszahátat, a szatmári és a szamosháti területeket köti össze. Mindazt, amit az előző túrákban egynapos körtúrák formájában ajánlottunk, most egy 230 kilométeres, 3 napos vonaltúrába sűrítettük. A túra Kelet-Magyarország legnagyobb vasúti csomópontjából, Záhonyból indul, végig táblázott nyomvonalon halad a Tisza és a Szamos mellett dél felé, Csengerig, onnan pedig visszakanyarodik Fehérgyarmatra, ahol újra vonatra szállhatsz. Elképesztő mennyiségű és lélegzetelállító szépségű középkori templom, népi építészeti emlék, irodalomtörténeti emlékhely, bájos kis vidéki kúria, vulkánok, lápok, természetvédelmi területek kísérik végig utadat.

 **Túratípus:** Kerékpáros vonaltúra

 **Táv:** 228 km

 **Szintemelkedés:** 852 m

 **Időigény:** 3-4 nap

 **Túra besorolása:** közepes

#### ⑤ SZENT LÁSZLÓ-ÖRÖKSÉGTÚRA

A Szent László-örökségtúra a legnépszerűbb örökségtúra-útvonalunk, melyen a Felső-Tisza-vidék kevésbé ismert nyugati felének: a Nyírség, a Rétköz, a Bodroghöz és a Nyíri Mezőség világának felfedezésére indulhatsz, miközben végigjáród a vidék legfontosabb várait és kastélyait. Az útvonal alacsony forgalmú mellékutakon, kerékpárutakon, árnyas fák lombjai között halad szinte végig, gátakon csak kisebb szakaszokon fogsz tekerni. Ez a túra igazi időutazás a történelemben: a honfoglalás és az Árpád-házi uralkodók korától a kora újkor lángoló évszázadain át eljutsz a 20. századig.

 **Túratípus:** Kerékpáros vonaltúra

 **Táv:** 189 km

 **Szintemelkedés:** 743 m

 **Időigény:** 3 nap

 **Túra besorolása:** közepes

## KERÉKPÁRTÚRA-AJÁNLÓ A NYÍRSÉGBEN

### ⑥ DÉL-NYÍRSÉGI KERÉKPÁROS ÖRÖKSÉGGYŰJTEM

Kerékpártúra a Nyírség kiemelt emlékhelyei és örökség helyszínei között

A Szabolcs vármegye egykori központjából, Nagykállóból induló Dél-Nyírségi kerékpáros örökségkör szinte végig kerékpárúton halad. Az útvonal számos különleges helyen visz keresztül: a kállósejéni barokk eredetű kúriában betekinthetsz a Kállay család múltjába, majd Pócspetri felé veszed az irányt. A falu érdekessége, hogy nemrégiben történelmi emlékhellyé nyilvánították az egyházi iskolák államosítása elleni 1948-as hősiességéért. Tovább tekerve a szomszédos kisvárosban, a máriapócsi székesegyházat tekintheted meg, ami a Kárpát-medence egyik legjelentősebb zarándokhelye. Majd Nyírbátorban megismerkedhetsz a Báthory család legendás múltjával, az általuk emelt monumentális templomokkal és várkastéllyal is.

**Túraútvonal:** Nagykálló – Kállósején – Pócspetri – Máriapócs – Nyírgyulaj - Nyírbátor – Nyírbogát – Nyírmihálydi – Szakaly – Balkány – Biri – Nagykálló

**Túratisp:** Kerékpáros körtúra

**Táv:** 77 km

**Szintemelkedés:** 286 m

**Időigény:** 10 óra

**Túra besorolása:** könnyű

#### LÁTNIVALÓK:

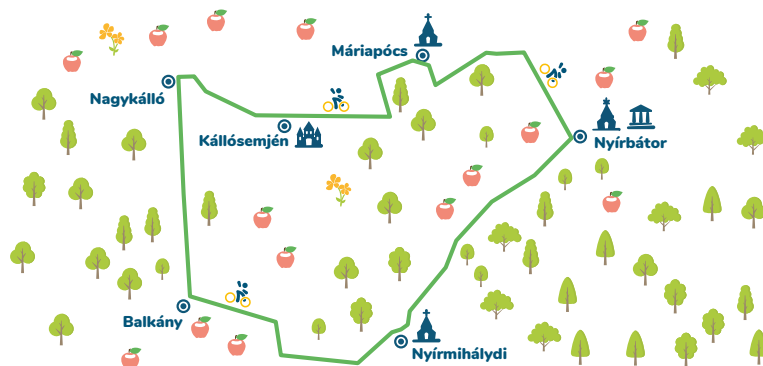
Nagykálló:

- Egykori Megyeháza
- Nagykállói református templom
- Csodarabbi sírja

Nyírbátor:

- Nyírbátori római katolikus minorita templom
- Magyar Nemzeti Múzeum Báthori István Múzeuma
- Várostarténeti sétány
- Nyírbátori református templom
- Báthori Várkastély és Panoptikum

- Kállósejéni Kállay Kúria
- Pócspetri történelmi emlékhely
- Máriapócsi Szent Mihály főangyal görögkatolikus templom
- Nyírmihálydi református templom



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







## KERÉKPÁRTÚRA-AJÁNLÓ A NYÍRSÉGBEN



### 7 VÁROSTÖRTÉNETI BRINGATÚRA NYÍREGYHÁZÁN

Sokan érkeznek Nyíregyházára, hogy megnézzék Magyarország – sőt, mára Európa – egyik legjelentősebb állatparkját, vagy meglátogassák a város híres üdülőterületét, Sóstó-Gyógyfürdőt. Azt ajánljuk, ne álljanak meg itt! Fedezzék fel bringával a város kulturális és természeti örökségét, emblemikus épületeit, parkjait a belvárostól Nyírturáig és vissza. Nyíregyháza kiterjedt kerékpárút-hálózattal büszkélkedhet, a túraútvonal ezeken a városi kerékpárutakon, tereken, parkokon, árnyas erdei utakon, a Nyírségre jellemző dimbes-dombos alacsony forgalmú közúton halad.

 **Túratípus:** Kerékpáros körtúra

 **Táv:** 37,5 km

 **Szintemelkedés:** 160 m

 **Időigény:** 4 óra

 **Túra besorolása:** könnyű

### 8 TIRPÁK TELEPESEK NYOMÁBAN *Kerékpártúra a bokortanyák világában*

Nyíregyháza alapítása és felvirágoztatása szorosan összekapcsolódik az úgynevezett tirpákokkal, a Békés megyéből származó evangélikus vallású szlovák telepesekkel. A túra során Nyíregyháza 18. századi betelepítésének színtereit, valamint a város alapításának fontos helyszíneit keresheted fel. A belvárosban jelenlévő tirpák emlékhelyek mellett az országosan egyedülállónak számító külterületi bokortanyák világát is érdemes felfedezned. Ugyanakkor ezen a szakaszon arra is számítanod kell, hogy aszfaltutak helyett a nyári hőségben erősen porzó homokutakon fogsz haladni.

 **Túratípus:** Kerékpáros körtúra

 **Táv:** 33 km

 **Szintemelkedés:** 147 m

 **Időigény:** 5 óra

 **Túra besorolása:** könnyű





## 9 RÉTKÖZI ÖRÖKSÉGGÖR

Kerékpártúra letűnt korok és tájak emlékei között

A kerékpártúra célja a Felső-Tisza-vidék nyugati felének, a rétközi tájegységének felfedezése. A Rétköz a Tisza felső szakaszának szabolcsi mélyártere, amely a Lónyai-csatorna és a Tisza között terül el Tuzsértól egészen Gávavencsellőig. A Nyíregyházáról induló 92 kilométer hosszú rétközi örökségkör egy letűnt vízivilág és a Nyírség tájain halad, szinte végig kerékpárúton Nagyhalász, Ibrány, Pászab, Tiszabercel, Gávavencsellő, Balsa, Szabolcs, Tímár, Rakamaz, Tokaj, Nyírtelek települések érintésével. A túra során kiemelt jelentőségű irodalomtörténeti emlékhelyekkel, ipartörténeti műemlékekkel, tájházakkal, régészeti emlékhelyekkel ismerkedhetsz meg.

 **Túratípus:** Kerékpáros körtúra

 **Táv:** 87,8 km

 **Szintemelkedés:** 369 m

 **Időigény:** 10 óra

 **Túra besorolása:** közepes

## 10 NYÍRSÉGI ÖRÖKSÉGTÚRA

A túra a Dél-Nyírséget szeli át, sorba fűzve e térség nagy kaliberű látványosságait. A Báthori, Kállay és Károlyi családok nyomában haladunk, akik mind formálták e vidék épített örökségét és történelmét. Máriapócs csodás kegyhelye, Nyírbátor késő gótikus, kora reneszánsz templomai és várkastélya mellett a kállósemjéni Kállay-kúriát, a nagykárolyi Károlyi-kastélyt és a batorligeti őslápot érdemes megnézned. Az útvonal nagyrészt alacsony forgalmú mellékutakon, kisebb szakaszokon földúton, illetve kerékpárúton halad.

 **Túratípus:** Kerékpáros vonaltúra

 **Táv:** 208 km

 **Szintemelkedés:** 697 m

 **Időigény:** 3 nap

 **Túra besorolása:** közepes

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




NYÍRBÁTORI REFORMÁTUS TEMPLOM - NYÍRBÁTOR

# GYALOGTÚRA-AJÁNLÓ

## GYALOGTÚRA A BAKTALÓRÁNTHÁZI ERDŐREZERVÁTUMBAN

A gyalogtúra a Nyírség szívében található baktalórántházi erdőrezervátumon halad keresztül. Ez a piros jelzésű Móricz Zsigmond-túraútvonal talán legszebb szakasza. Az ófehértói templom, ahonnan a túra indul, páratlan gazdagságú, hatalmas középkori freskókat rejt – indulás előtt feltétlenül nézd meg! Innen a piros jelzést követve, az erdőn keresztül menj a Fenyves Hotel parkolójáig, ahol beléphetsz a baktai tömberdő gyertyános-tölgyesébe. A kirándulás végén, Baktalórántházán érdemes megnézni a római katolikus templomot és a vele szemben álló Dégenfeld-kastélymúzeumot is.

 **Túraútvonal:** Ófehértó–Baktalórántháza

 **Túratípus:** gyalogos vonaltúra

 **Táv:** 10 km

 **Szintemelkedés:** 71 m

 **Időigény:** 3-4 óra

 **Túra besorolása:** könnyű

### LÁTNIVALÓK:

- Ófehértói római katolikus templom
- Baktalórántházi római katolikus templom
- Dégenfeld kastélymúzeum



BAKTALÓRÁNTHÁZI ERDŐREZERVÁTUM–BAKTALÓRÁNTHÁZA






## TÚRA HARANGLÁBTÓL DAGADÓLÁPIG




BÜDY-VÁRROM-VÁMOSATYA

Egy izgalmas, ám könnyű túrát ajánlunk, ami a Felső-Tisza-vidék több természeti és kulturális nevezetességét is összefűzi. Az út a vámosatyai templom mellől indul, ahol a vidékre oly jellemző szoknyás fa haranglábak egyik gyönyörű példáját láthatod. A Bockerek tanösvény a Bereg tüdejeként is emlegetett Bockereki-erdőn, a Felső-Tisza-vidék egyik legnagyobb összefüggő maradványerdején vezet végig. Olyan különleges állatok élnek itt, mint a fekete gólya, vagy épp a keresztes vipera. Indulj Gelénes irányába, és nemsokára meglátod a Büdy-várrom irányjelző tábláját. A romos kövek már csak az egykori reneszánsz vár alaprajzát rajzolják ki, de annál látványosabb Bábtava, melyet Gelénest elhagyva, Beregdaróc felé találsz meg. Túra előtt mindenképp vedd fel a kapcsolatot a Hortobágyi Nemzeti Parkkal, mivel a jégkorszakból származó különleges dagadóláp csak szakvezetővel látogatható.

 **Túraútvonal:** Vámosatya–Gelénes–Vámosatya

 **Túratípus:** gyalogos vonaltúra

 **Táv:** 14,3 km

 **Szintemelkedés:** 91 m

 **Időigény:** 5–6 óra

 **Túra besorolása:** könnyű

### LÁTNIVALÓK:

- Bockerek-erdő
- Vámosatyai református templom
- Büdy-várrom (Vámosatya)
- Bábtava (Gelénes)



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



# VÍZITÚRA-AJÁNLÓ AZ ÖREG-TÚRON

## VÍZITÚRA AZ ÖREG-TÚRON

 **Túraútvonal:** Sonkád–Kölcse–Túristvándi

 **Túratípus:** vízitúra

 **Táv:** Sonkád–Kölcse: 12 fkm,  
Sonkád–Túristvándi 26 fkm

 **Időigény:** 8 óra

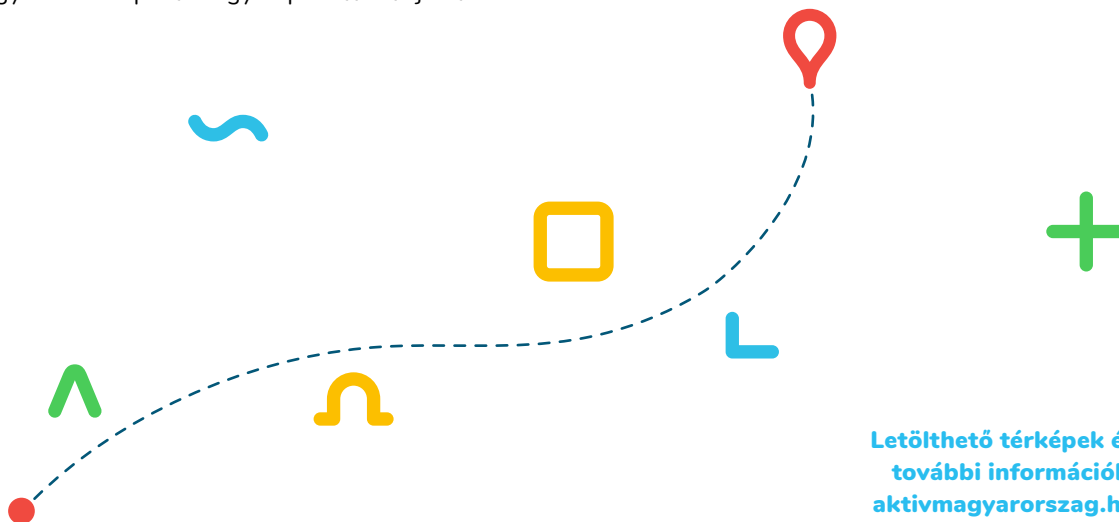
 **Túra besorolása:** könnyű

### LÁTNIVALÓK:

- Sonkádi református templom
- Kölcsei református templom
- Kölcsei evangélikus templom
- Túristvándi vízimalom



A lassú folyású, folyamatosan kanyargó Öreg-Túr Magyarország egyik legkülönlegesebb hangulatú vízitúraterepe. Vadregényes környezetben, szinte végig fák, burjánzó növények között folyik, ahol nemritkán még át is kell emelni a hajót egy-egy beborult fa fölött – ami kitűnő csapatépítő feladat lehet! Akár kezdők is bátran vízre szállhatnak itt, hiszen a víz sekély, szinte áll. Családok, iskolás csoportok számára ideális útvonal. A beszállópont Sonkádon van, az első megálló Kölcse, a Pap Túrja. Általában kétnapos túrán szokták végigevezni Sonkád–Kölcse–Túristvándi közötti szakaszt, de ügyesebb csoportok egy nap alatt is teljesítik.



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







TÜRISTVÁNDI VÍZIMALOM - TÜRISTVÁNDI




# VÍZITÚRA-AJÁNLÓ A FELSŐ-TISZÁN

## TISZABECSTŐL TIVADARIG

A Tisza-túrák leggyakoribb kezdőpontja Tiszabecs. A település az ukrán–magyar határon fekszik, ott, ahol a Tisza belép Magyarország területére. Üdülőövezetében több kemping, falusi szálláshely működik, itt kajákat, kenut is tudsz bérelni. Egy napos, kényelmesebb túrán Tiszabecstől Szatmárcsekéig evezhetsz, ez 24 kilométer. Ha rászánsz még egy napot, vagy gyakorlottabb csoporttal érkezel, érdemes Tivadarig evezni (további 15 kilométer). Az úton számos program vár rád az evezésen kívül is: megállhatsz Tiszacsécsén megnézni a Móricz-emlékházat, vagy megállhatsz strandolni Tiszakóród után, a Túr bukógátjánál. Ezen kívül is sok homokpadnál állhatsz meg csobbanni egyet a folyóban. Szatmárcsekén nézd meg a nevezetes csónakfejfás temetőt, Kölcsey sírját és akár az író emlékszobáját. A túra végpontján, Tivadarban remek homokos strand vár.

 **Túraútvonal:** Tiszabecs–Milota–Tiszakóród–Szatmárcseke–Nagyar–Kisar–Tivadar

 **Túratípus:** vízitúra

 **Táv:** Tiszabecs–Szatmárcseke: 24 fkm,  
Tiszabecs–Tivadar: 39 fkm

 **Időigény:** 1-2 nap

 **Túra besorolása:** könnyű








## TIVADARTÓL VÁSÁROSNAMÉNYIG

A túra Tivadarból, a Felső-Tisza-vidék egyik leghangulatosabb településéről indul, és Vásárosnaményban, a beregi térség fővárosában ér véget. E kettő között három népszerű tiszai strandot fogsz érinteni: a tivadari, a jándi és a gergelyugornyai selymes, homokos partot mindenképp érdemes kipróbálni! A tiszai homokpadokon való pihenés igazi, kihagyhatatlan vízitúrási élmény. Miután kikötsz Gergelyugornyán, bérelj bringát a Bereg Szíve Üdülőközpontban, tekerj be Vásárosnaményba, és fedezd fel a várost.

 **Túraútvonal:** Tivadar–Jánd–Vásárosnamény

 **Túratípus:** vízitúra


 **Táv:** 20 fkm

 **Időigény:** 8 óra

 **Túra besorolása:** könnyű

## TISZABERCELTŐL TOKAJIG

Ezen a túrán a Felső-Tisza nyugati részével ismerkedhetsz meg. A Tisza hangulatos falvak mellett, természetvédelmi területeken keresztül folyik, különleges történelmi emlékhelyeket és izgalmas műemlékeket köt össze, a kikötőkben pedig kulináris élmények várják a túrázókat. Tiszabercelen, néhány méterre a szállópontról, érdemes felkeresni a műemléki védelem alatt álló szivattyútelepet. Ha időd engedi, látogass el Bessenyei György emlékházához. Szabolcson nézd meg Közép-Európa egyik legnagyobb földvárát, és Tokaj hangulatos városközpontját se hagyd ki!

 **Túraútvonal:** Tiszabercel–Gávavencsellő–Balsa–Szabolcs–Tímár–Tokaj

 **Túratípus:** vízitúra

 **Táv:** 24 fkm

 **Időigény:** 8 óra

 **Túra besorolása:** könnyű

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



## VIDD MAGADDAL A TÁJ ÍZEIT!

Különös zamata van az itt termő szilvának, almának. A sajátos mikroklíma, az árterek jó termőföldje gazdag ízvilágú gyümölcsfajtákat nevelt ki. A régen a folyók árterében vadon termő dzsungelgyümölcsösök mára egy terület kivételével eltűntek, de a nemesített fajták is őrzik az ősi gyümölcserdőségek ízeit.

A beregi, szatmári falvak utcáin és a portákon késő nyáron a fák szinte roskadásig megtelnek egy apró, gömbölyű szemű mézédess gyümölcssel. Ennek az őshonos szilvafajnak sokáig neve sem volt, ezért „nem tudom” szilvaként híresült el, később penyigeiként is emlegették. Ez a magas cukortartalmú helyi szilva az alapja a szatmári szilvalekvárnak és a Felső-Tisza-vidék leghíresebb helyi termékének: a szilvapálinkának. Magyarország nyolc eredetvédett pálinkája közül három erről a vidékről származik: a szatmári szilvapálinka, a szabolcsi almapálinka és az újfehértói meggypálinka. Ha erre jársz, mindenképp kóstold meg őket – de kérünk, fogyassz belőlük felelősséggel!

A szatmári föld adja a zamatát egy másik világhírű terménynek is: a díjnyertes milotai diónak. Már a 18. században a dió biztosította a helyiek megélhetését, majd a 20. században a kézzel is feltörhető, vékony héjú, nemesített M10-es diófajta nemzetközi hírt szerzett.







### PANYOLAI SZILVŐRIUM

A kicsiny szatmári településen, Panyolán 2002-ben kezdtek minőségi pálinkát főzni a helyi „nem tudom” szilvából. Ma már a panyolai az egyik leghíresebb magyar pálinka. A Panyolai Szilvőriumban pálinkakóstoló programokon, üzemlátogatáson vehetsz részt. A falu minden augusztusban megrendezi a Panyolafesztet, ahol színvonalas koncertekkel, portaprogramokkal várják a látogatókat.

### TARPAI PÁLINKAMANUFAKTÚRA

A Tarpai Manufaktúra elsősorban gyümölcspálinkákat, lekvárokat, dió és méz felhasználásával készült biotermékeket készít. A manufaktúra üzemelteti a Szatmár-beregi Pálinkaházat, ahol a tarpai pálinkákkal, a pálinkakészítés és -fogyasztás kultúrájával lehet megismerkedni.



### TUZSÉRI PÁLINKA MANUFAKTÚRA

Tuzsér és Mándok között, a Kálonga tanyán működik a Tuzséri Pálinkafőzde, amely elsősorban a Tuzsér környékén termő szabolcsi almából készíti pálinkákat. A manufaktúra kóstolóházat is üzemeltet, melyet érdemes felkeresni, ha erre jársz.

Tudj meg mindent a Szatmár-beregi pálinkákról: [szatmaripalinka.hu](http://szatmaripalinka.hu)



## EZT KÓSTOLD MEG, HA ERRE JÁRSZ!

Ha a Felső-Tisza-vidéken és a Nyírségben túrázol, ne felejtse el kipróbálni a hagyományos helyi fogásokat. Ilyen a beregi kötött-tészta-leves, a nyírségi gombóclevés, a zúzos leves, a szilvaleves, a szabolcsi töltött káposzta, a szatmári málékásás töltött káposzta, különféle puliszkák és töltött lapcsánkák, a szilvalekváros csavart fánk vagy a rongyos lapótya.

A Tisza mentén Dombrádon, Tokajban, Tiszadadán hangulatos csárdákban ízletes tiszai halkülönlegességeket kóstolhatsz. Tímáron messze földön híres halsütő, Tiszabercelen pedig a folyó fölött, a Kérész kikötőben nem mindennapi ízorgia várja a túrázókat. Ha a modern konyhát és a fine dining stílust részesíted előnyben, Baktalórántházán, Vásárosnaményban és Nyíregyházán garantáltan találsz izgalmas helyeket. Ízletes, autentikus kenyérlángost kóstolhatsz Tiszacsécsén, de a Felső-Tisza-vidéken és a Nyírség városaiban máshol is remek street food büfék működnek.





## SZATMÁRI SZILVALEKVÁR

Korábban a falu nagy ünnepe, szinte szertartása volt a szilvalekvárfőzés. A hagyományos szatmári szilvalekvárt két napig főzték a rézüstökben, melyeket a csak erre a célra készült katlanokban tartottak melegen. A ciberét folyamatosan kevergették az úgynevezett vitorlával. Cukrot nem raktak a lekvárba, édességét kizárólag a szilva cukortartalma adta. A folyamatos főzéstől a nedvesség nagy része távozik a gyümölcsből, emiatt a lekvár szinte meg sem tud romlani.



## BEREGI KÖTÖTT-TÉSZTA-LEVES

A kötött-tészta-leves (más néven görcsleves) a térség egyik tradicionális étele. Az itt élő emberek nagy része szegénységben élt, így sok múlott a háziasszonyok kreativitásán. A kötött-tészta-leves nem más, mint egy egyszerű zöldségleves, melybe lisztből-tojásból készült tésztát tesznek. De nem akárhogy: a tésztát hagymás-paprikás zsírral megkenik, kinyújtják, és csíkokat vágnak belőle, majd egy-egy csomót kötnek rá. Így sok kis csomó kerül a levesbe, amelyek nagyon ízletesek teszik.

## SZABOLCSI ÉS SZATMÁRI TÖLTÖTT KÁPOSZTA

A magyar konyha egyik hagyományos fogásának számító töltött káposzta valójában török közvetítéssel kerül Magyarországra a 18. században. Számos variációja alakult ki: ezek közül az egyik legízletesebb a szabolcsi töltött káposzta, mely rizsszel, édes káposztával, paradicsomosan készül. Ezzel szemben a szatmári töltött káposzta savanyú káposztából, füstölt tarja és szalonna hozzáadásával készül. De ami igazán különlegessé teszi a töltött káposzták családjában, hogy rizs helyett kukoricadarát használnak hozzá.



## HASZNOS ELÉRHETŐSÉGEK



### Hortobágyi Nemzeti Park Igazgatóság – Nyírség- Szatmár-Bereg Tájegység

4732 Cégénydányád,  
Dózsa György u. 9.  
☎ +36 70 198 9731; +36 44 716 003  
✉ szatmarbereg@hnp.hu  
🌐 hnp.hu/szatmarbereg.hu

### Nyíregyházi TDM

4400 Nyíregyháza Kossuth tér. 1.  
☎ +36 42 310 735  
✉ tdm@nyiregyhaza.info.hu  
🌐 nyiregyhaza.info.hu

### Tourinform Sóstógyógyfürdő

4401 Nyíregyháza-Sóstógyógyfürdő,  
Sóstói út 75. (víztorony)  
☎ +36 42 411 193  
✉ tdm@nyiregyhaza.info.hu  
🌐 nyiregyhaza.info.hu

### Tourinform Vásárosnamény

4800 Vásárosnamény,  
Szabadság tér 9.  
☎ +36 70 363 1628  
✉ vasarosnameny@tourinform.hu  
🌐 vasarosnameny.hu

### Tiszai Kaland Turisztikai Információs Pont

4440 Tiszavasvári,  
Szabadság tér 1.  
☎ +36 42 911 100  
✉ info@tiszaiakaland.hu  
🌐 tiszaiakaland.hu  
📌 TiszaiKaland

### Középkori Templomok Útja Egyesület

4844 Csaroda, Kossuth. u. 7.  
☎ +36 30 446 8383  
✉ kozepkoritemplomokutja@gmail.com  
🌐 oroksegtura.hu

### Nyírségi Turista Egyesület

☎ +36 20 988 7872  
✉ balint@tirpakturista.hu  
🌐 nyirturista.hu

### Zöldkerék Alapítvány

4400 Nyíregyháza,  
Arany János út 7.  
☎ +36 70 220 3885  
✉ zoldkero@gmail.com  
🌐 zoldkero.hu

### Kisvárdai és Környéke Bringások

☎ +36 20 398 6789  
✉ kkbbringasok@gmail.com  
📌 kkbbringasok

### Szabolcs-Szatmár-Bereg Megyei Természetbarát Szövetség

✉ tirpakturista@tirpakturista.hu  
🌐 tirpakturista.hu

### Vándor Outdoor

4900 Fehérgyarmat, Toldi út 19.  
☎ +36 20 958 2371  
✉ info@vandorvizitura.hu  
🌐 vandorvizitura.hu

### Vidám Delfin Utazási Iroda

4400 Nyíregyháza, Szent Miklós tér 7.  
☎ +36 42 443 519; +36 42 504 306  
✉ iroda@vidamdelfin.hu  
🌐 vidamdelfin.hu

### Gentlemen Utazási Iroda

4400 Nyíregyháza, Ér utca 12.  
☎ +36 30 945 0194  
✉ gentlemen@gentlementours.hu  
🌐 gentlemenviziturak.hu

**Javasoljuk, hogy a Tourinform irodák nyitvatartását és aktuális elérhetőségét mindig ellenőrizd a [tourinform.hu](http://tourinform.hu) weboldalon!**



# 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 FELSŐ-TISZA-VIDÉKEN ÉS A NYÍRSÉGBEN A REJTŐZKÖDŐ KINCSEK VILÁGA

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**

