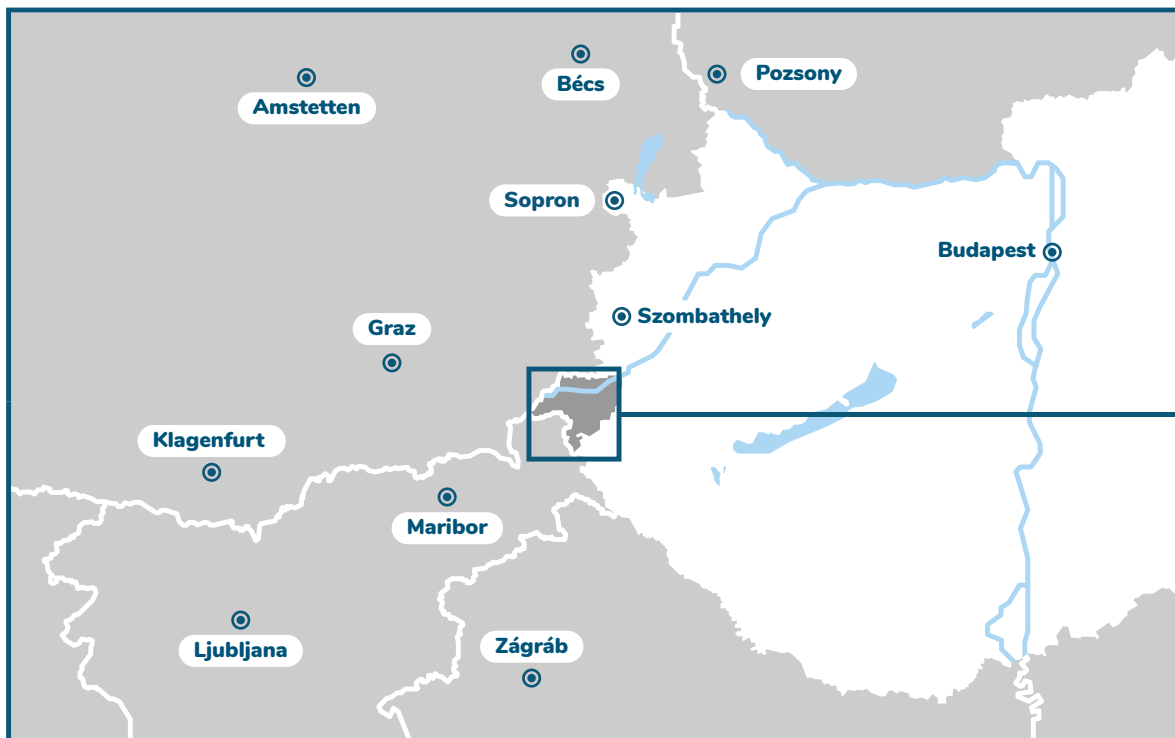


AKTÍVAN A HARANGLÁBAK FÖLDJÉN

Örség és Vendvidék



Aktívan az Őrségben és Vendvidéken



Skanzen



Fazekas



Tanösvény



Harangláb



Kilátó



Evezős kikötőhely



Látogatóközpont



Bölényrezervátum



Horgásztó



Templom



Tőzegmohás láprét



Fürdőhely



Kerékpártúra-útvonalak



EuroVelo 14 kerékpáros útvonal

AUSZTRIA

VAS MEGYE

Körmenđ

Csákánydoroszló

Jennersdorf



Szentgotthárd

Magyarlak

Csörötnek

Ivanc

Felsőmarác

Alsószölnök

Apátistvánfalva

Felsőszölnök

Kétvölgy

Orfalu

Kondorfa

Szóce

Hegyhátszentjakab

Zalalövő

Szalfő

Ispánk

Pankasz

Hodos

Óriszentpéter

Nagyrákos

Bajánsenye

Kercaszomor

Szatta

Kerkafalva

Magyarszombatfa

Gödörháza

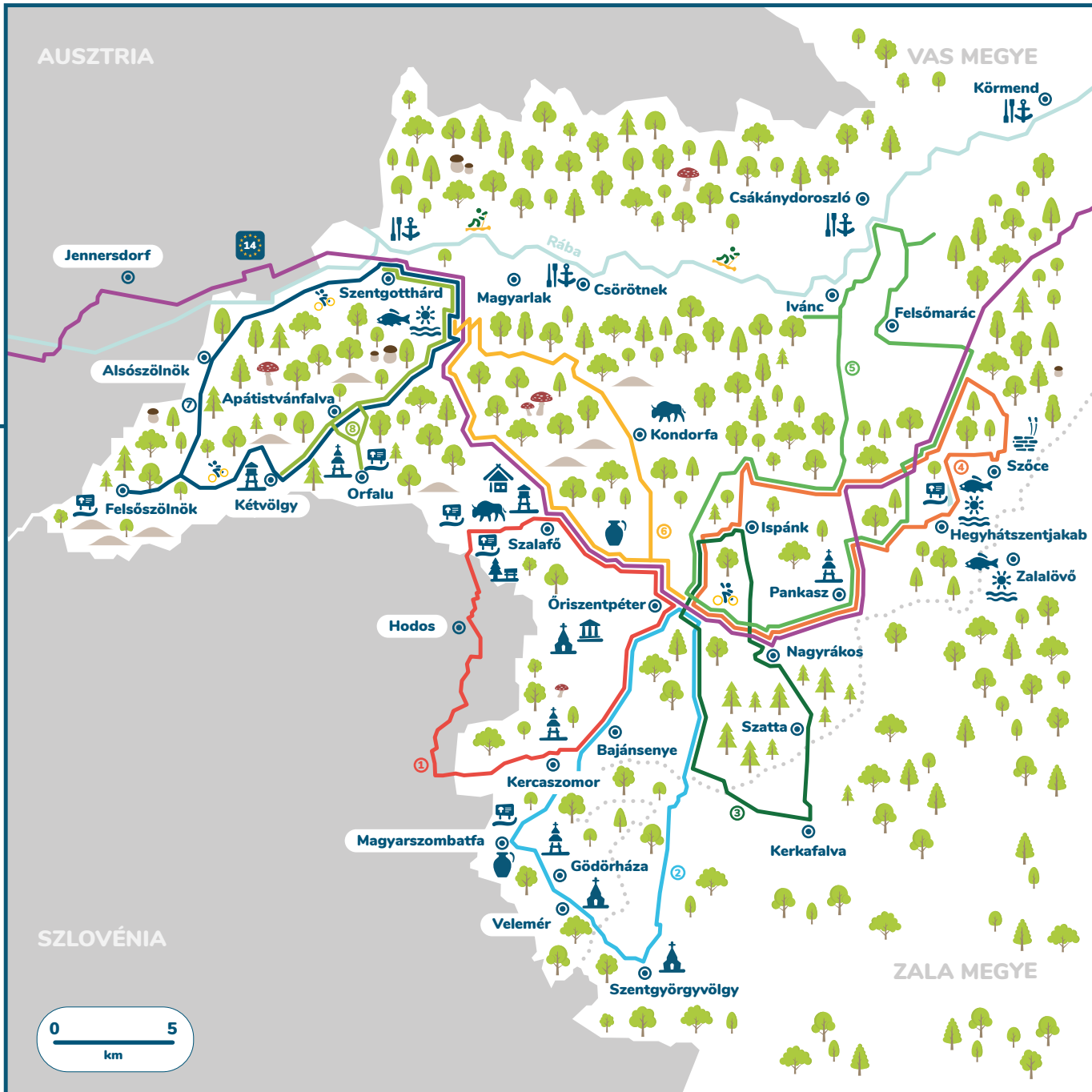
Velemér

Szentgyörgyvölgy

ZALA MEGYE

SZLOVÉNIA

0 5
km



ŐRSÉG ÉS VENDVIDÉK: A BRINGÁSOK PARADICSOMA

Az Őrség Magyarország egyik legvarázslatosabb tájegysége apró dombocskáival, sűrű erdőivel, romantikus parasztházaival, picurka tavaival és vendégszerető lakóival. Ha aktívan pihennél, távol a város zajától, az Őrség és a Vendvidék maga a paradicsom. Magyarország nyugati, az osztrák és a szlovén határ által körbefogott, eldugott kis szeglete azonnal a szívébe fogad, és te is könnyen a szívedbe zárod majd. Ha szereted a természetet, akkor itt biztosan önmagadra találsz. Ezen a vidéken múlt és jelen egymásba ér: bármire indulsz, sok száz éves műemlékekbe botlasz, a hagyományokat pedig ma is értékként, elevenen őrzik az itt élők.

Fedezd fel, milyen élményeket tartogat az Őrség! Ezen a tájon nincsenek nagy távolságok, az apró falvak csak pár kilométerre fekszenek egymástól, így ez ideális helyszín, hogy kerékpárra pattanva vagy akár gyalogosan járd be és kóstold végig a tájat. A hajdinás vargányalevest és a csutris rétest semmiképpen se hagyd ki!

Az Őrség könnyű, kis forgalmú útjai kiválóan alkalmasak arra, hogy az egész család együtt kerékpározhasson! Ha évek óta tervezel egy bringatúrát, de még nem mertél belevágni, akkor pattanj nyeregbe itt, és nem fogsz csalódní!





BEMUTATKOZIK AZ ŐRSÉGI NEMZETI PARK



2002-ben alakult meg Magyarország tizedik, egyben legfiatalabb nemzeti parkjaként az Őrséget, a vadregényes Rába-völgyet és a Vendvidéket felölelő Őrségi Nemzeti Park. Széles, alacsony dombhátak, kristálytisza patakok, üde zöld rétek és erdei fenyvesek jellemzők erre a vidékre. A változatos táj különlegességét a patakok mellett kialakult tőzegmohás lápok és láprétek adják, amelyek sok védett növénynek, köztük jégkorszak utáni maradványfajoknak adnak otthont.

Az Őrségre jellemző mozaikos tájszerkezetet egyformán alakította e vidék történelme és adottságai. A vizenyős völgytalpak nem voltak alkalmasak az építkezésre, ezért húzták fel házaikat a dombtetőkre, domboldalakra a helyiek. A magaslatra való építkezés a határőri feladatok miatt is fontos volt, amiket az itt élők adamentesség és más kiváltságok fejében a honfoglalás korától elláttak. A rossz, agyagos talaj nem kedvezett a mezőgazdaságnak (annál inkább a fazekasművészetnek!); így a helyiek a lápok szabdalta erdőkből csíptek le területrészeket, amelyeken gyümölcsösöket, legelőket, réteket alakítottak ki. Így született meg a nagy kiterjedésű kaszálókból, apró parcellás szántókból, kaszáló gyümölcsösökből, erdőfoltokból álló, patakok szabdalta mozaikos táj, amelyet dombtetői házcsoportok („szerek”) pötytyöznek.

A fenyvesek miatt „gyántásországnak” is nevezik e vidéket. Hívják a lepkék földjének is, mert a kaszálórétek tarka virágszőnyegén számos különleges lepkefaj él. Azt mondják, aki egyszer az Őrségben jár, mindig visszavágyik. Talán azért, mert a szelíden hullámszó, dimbesdombos táj mesebeli nyugalmat áraszt? Vagy mert a barátságos helyiek büszkén ápolják régi hagyományait, megőrizve e vidék bájos, archaikus hangulatát? Járj utána! Vár az Őrségi Nemzeti Park 16 csodálatos tanösvénye, bemutatóhelyei és a különleges építészeti-néprajzi emlékek.



A SZŐCEI TÖZEGMOHÁS LÁPRÉT



Az Órségi Nemzeti Park egyik legismertebb és legjelentősebb, fokozottan védett területe a szőcei láprét és patak völgy. A Szőce-patak és a mellette elterülő rétek, kaszálók láncolata különleges természeti értéket képviselnek.



A **szőcei tőzegmohás** láprét tanösvény kiépített pallósorán sétálva megismerkedhetsz a láprét páratlan élővilágával és az órségi rétek történetével. Olyan különleges, ritka növényeket láthatsz itt, mint a tavasszal virágzó bíborszínű orchidea, a széleslevelű ujjaskosbor, a rózsaszín mezőket alkotó kígyógyökerű keserűfű vagy a különleges rovaremészető kereklevelű harmatfű.



A tanösvény meglátogatása előtt térj be a **Lápok Házába**, ahol egy interaktív kiállításon ismerheted meg az órségi lápok titokzatos világát.



Szalonnasütési lehetőség, játszótér.

ÖRSÉGI NÉPI MŰEMLÉKEGYÜTTES, SZALAFŐ



Az Őrség dombos vidékét a honfoglalás óta védelmi vonalként használták a magyar királyok. A határokat figyelő egykori őrállók a dombok tetejére, erdei irtásokra építették lakóházaikat és gazdasági épületeiket. Ezeket az apró házcsoportokat hívták „szer”-nek. Az Őrségi vidékre jellemző, különleges településszerkezetet mutatja be Pityerszeren, Szalafő faluban az Őrségi Népi Műemlékegyüttes, ahol régi formájukban megőrzött, hagyományos Őrségi porták szemléltetik, hogyan éltek itt egykor az emberek.



Az interaktív játékokkal tarkított **Élet a kaszáló gyümölcsösben tanösvényen** megelevenedik az egykori Őrségi porták mindennapi élete, az ott tartott állatok és napérlelte gyümölcsök világa.



Háziállatok, beltéri játszóház és játszótér várja a kicsiket és nagyokat egyaránt. Rövid sétával elérhetőek az eurázsiai vadlovak és az európai bölények legelője is, melyeket egy szép kilátóról tekinthetünk meg.



Töltsd le a Digitális Vándor appot, és fedezd fel a mobilod segítségével a Körtike tanösvényt!



Az Őrségben ma is élnek a régi népi mesterségek, így a zsúpkötés, kosárfonás, szalmafonás, de mindenekelőtt a fazekasság hagyománya. A Belső-Őrségben, Magyarszombatfán, a „gerencsérekek földjén” még ma is számosan űzik ezt az évszázados múltra visszatekintő mesterséget.



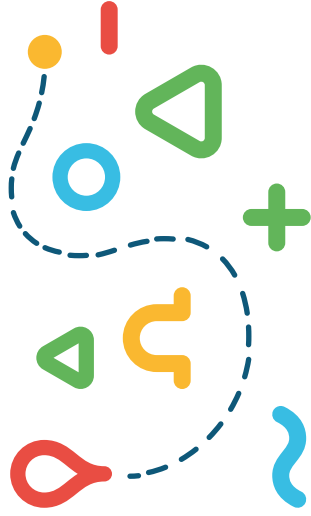
A Velemér és Magyarszombatfa között haladó **Sárgaliliom tanösvényen** a Belső-Őrség különleges természeti és kulturális értékeivel ismerkedhetsz meg. Megcsodálhatod hazánk legteljesebben fennmaradt freskóit a veleméri Szentháromság-templomban, majd kaszáló gyümölcsösökön és lápréten keresztül a gödörházi haranglábhoz, végül a magyarszombatfai Fazekasházhoz kalauzol a tanösvény.



A **gödörházi református harangláb** a pankaszi után a második legrégebbi harangláb az Őrségben. Szomszédságában a gödörházi láprét védett növényeit és lepkék sokaságát láthatod.



A magyarszombatfai **Fazekasházban** a helyi fazekashagyományok megismerése mellett a korongozást is kipróbálhatod. Tudtad, hogy ezen a vidéken a fazekasokat gerencsérekeknek hívták?



TOP5

HELY, AMI ELVARÁZSOL



Az Órség egyik ékköve Szalafő. Az egyik szegletében, Pityerszeren álló múzeumfalu fehérre meszelt házai és régi használati tárgyai segítenek elképzelni, hogyan élhettek egykor az órségiek. A skanzenhez népi játszóház, játszótér, tanösvény, szatócsbolt tartozik, szomszédságában bölények és vadlovak legelésznek.

1. ÓRSÉGI NÉPI MŰEMLÉKEGYÜTTES, SZALAFŐ, PITYERSZER



Közel az osztrák és szlovén határhoz, a Rába völgyétől délre fekszik a csodaszép, lankás Vendvidék. Közepén magasodik a kétvölgyi Bűricza-kilátó, ahova felmászva csodálatos panorámában gyönyörködhetsz: egyszerre három ország dombjai hullámoznak előtted, háttérben az Alpokkal.

2. KÉTVÖLGYI KILÁTÓ, KÉTVÖLGY



Gyönyörű látvány, ahogy a Vadása-tó kristálytiszta vizében megkettőződik a tavat körbeölelő, zöld lombú erdő. Piknikezz egyet a parton, vagy járd körbe a tavat a kb. 3 kilométeres Rokalyuk turistaösvény tábláit követve. Felfrissülneél a hőségben? A tó délkeleti oldalán nyaranként népszerű strand üzemel.

3. VADÁSA-TÓ, HEGYHÁTSZENTIÁKAB,



Az erdő tövében, egy faluszeleli dombon áll a híres őrségi „fények temploma”. Az eldugott kis épület kifelé egyszerű képet mutat, belül viszont varázslatok rejt. A 700 éves templom falfreskóit úgy alkotta meg a középkori festőmester, hogy a napfény jeles alkalmakkor az adott naphoz kötődő képek jelentőségteljes részleteire essen. A festményeket a reformáció korában lemeszelték, a festék alól csak a 20. század második felében kerültek elő.

4. SZENTHÁROMSÁG-TEMPLOM, VELEMÉR



A 250 éves, gyönyörű zsúpfedeles harangláb az Őrség egyik szimbóluma. A falu egyik dombján áll, zöldellő fák és lakóházak szomszédságában. Az Őrségre jellemző különálló harangtoronyok közül a pankaszi a legszebb és a legrégebbi is. Nem messze tőle egy felújított kovácsműhelyet is megnézhetesz.

5. PANKASZI SZOKNYÁS HARANGLÁB

AKTÍVAN AZ ŐRSÉGBEN ÉS VENDVIDÉKEN

Óriszentpéterről, az „Őrség fővárosából” kiindulva hat különböző, alacsony forgalmú és erdészeti úton vezető, kitéblázott kerékpáros körtúraútvonalon fedezheted fel a környéket. Áthalad az Őrségen az EuroVelo 14-es kerékpárútvonal is. Festett jelzésű turistautak és erdők ölelésébe burkolózó, tengerszemként tündöklő, strandolásra is alkalmas tavak csalogatnak, majd ejtenek rabul ezen a vidéken. Hazánk legvadregényesebb folyóján, a Rábán is felejthetetlen élményekkel gazdagodhatsz. A Vendvidék érintetlen tájai túrázásra csábítanak, az igazi kihívásokat rejtő dombjai pedig felejthetetlen élményekkel szolgálnak a kerékpárosok részére.

Kerékpáros, gyalogos és vízitúrák kedvelőjeként évről-évre bővülő szolgáltatásokkal találkozhat az Őrségben és Vendvidéken is, hogy az itt töltött idő még szebb és élménydúsabb legyen.





KERÉKPÁRTÚRÁK

Az Őrségben és a szomszédos Vendvidéken ellátogathatsz különböző hagyományos népi mesterségek művelőjéhez, vagy épp éhségedet, szomjadat csillapíthatod a finomabbnál finomabb helyi ételekkel és italokkal. Az Őrségben – Őrség 1-6 néven – hat kitáblázott kerékpáros körtúraútvonalat alakítottak ki, hogy biciklin ülve is keresztül-kasul be lehessen barangolni az idilli tájat. Szervezett kerékpártúrákhoz is csatlakozhatsz, melyeken helyi túravezetők kalauzolnak a legszebb látnivalókhoz. Kényelmes tempóban haladva, jó társaságban és hangulatban, a helyi érdekességeket megismerve járhatod be a vidéket.



GYALOGTÚRÁK

Az Őrséget és Vendvidéket a megannyi jelzett, kitáblázott gyalogtúra-útvonal sűrű hálóként szövi át. Akár gyakorlott túrázó vagy, akár itt szeretnél először belevágni a túrázásba, a különböző tematikák alapján itt megtalálod a számodra legmegfelelőbb útvonalat. A térségben az évszakokhoz, egyéb természeti jelenséghez vagy ünnepnapokhoz kapcsolódó szervezett gyalogtúrákon is részt vehetsz, így szakvezetéssel, tapasztalt túravezetővel járhatod be az ismeretlen. A túrákon a remek hangulat, a helyi vendégszeretet és az élmény garántált!

VÍZITÚRÁK

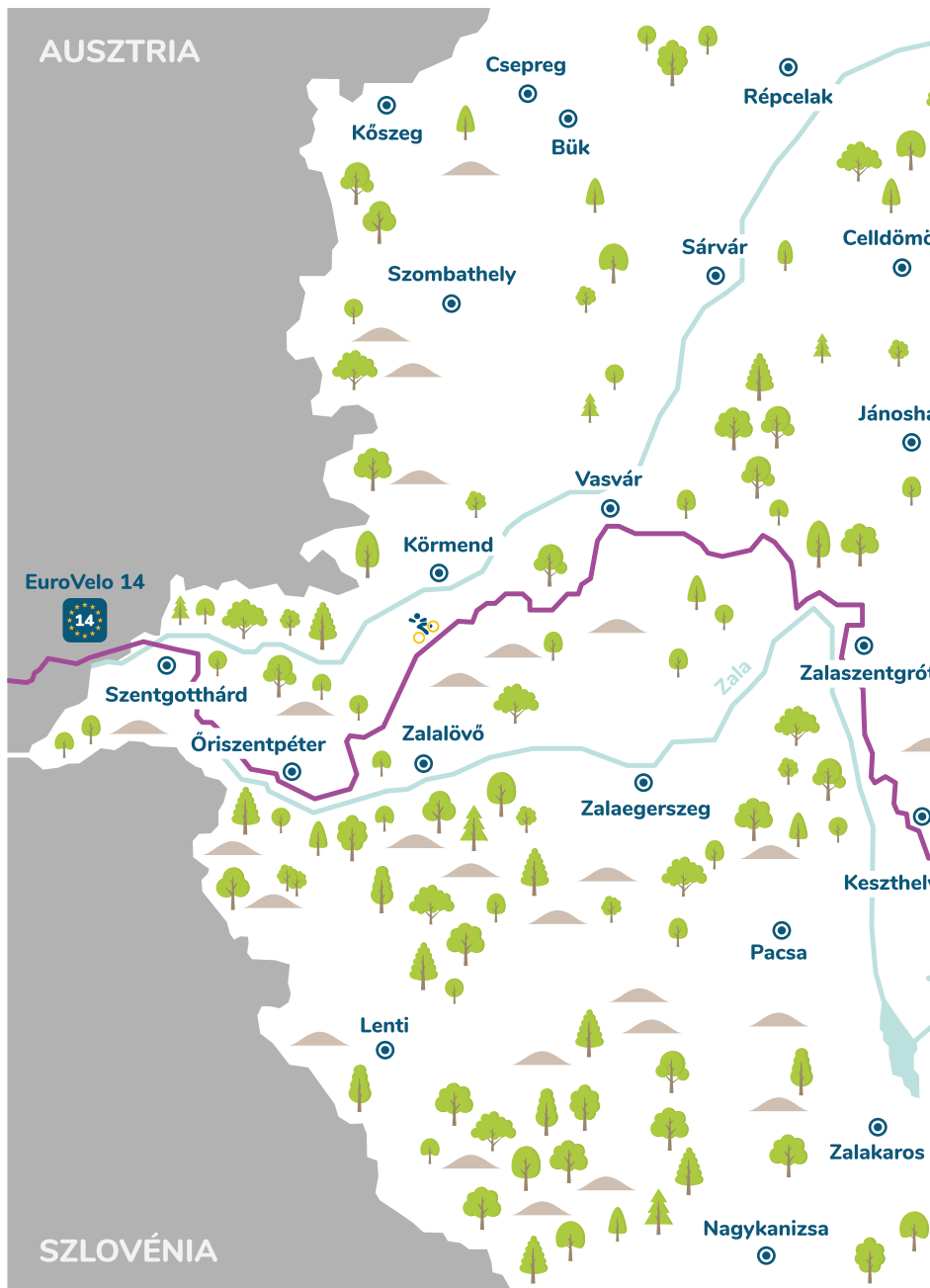
A Rába hazánk egyik legtermészetesebb állapotában megmaradt folyója. A Szentgotthárd és Csákánydoroszló között kanyargó szakasza az Őrségi Nemzeti Park területéhez tartozik. Mivel a folyót leginkább csak a települések környezetében szabályozták, megőrizte vadregényességét. A természetes környezetnek köszönhetően az élővilág mind a vízben, mind a folyót övező partok környékén háborítatlanul megmaradt, így a Rábán evezve különleges állat- és növényfajokat ismerhetsz meg. A folyónak ezt a szakaszát zezugos kanyarulatok, magas partfalak, zátonyok, szigetek jellemzik. A bedőlt fák, technikás kanyarok, kalandos zúgók, kavicspadok, zátonyok mind újabb és újabb élményeket nyújtanak a folyó bebarangolásakor: a Rába emiatt kedvelt úti célja a vadvízi túrázóknak.



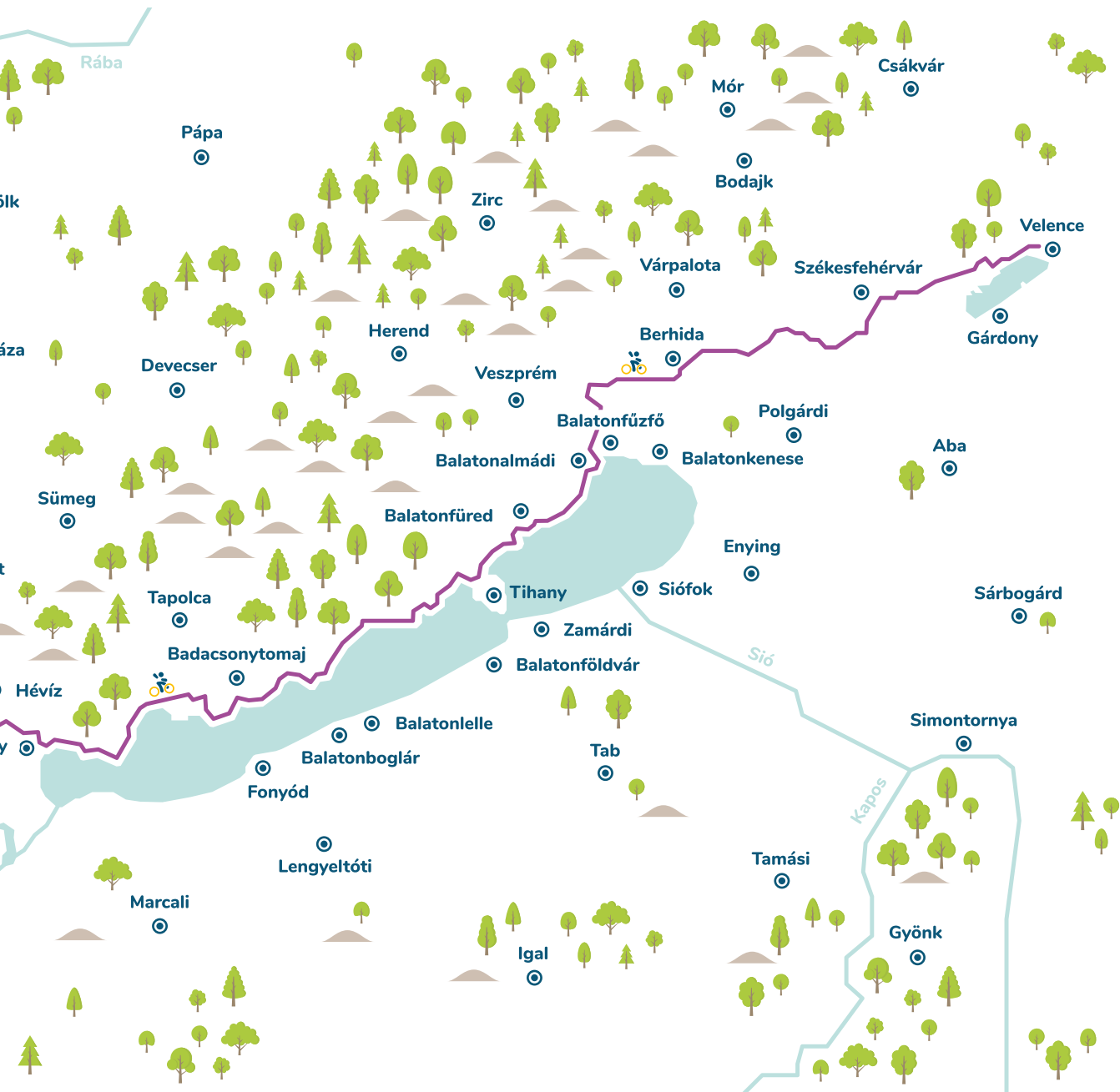
EUROVELO 14

Az Európai Kerékpárút-hálózat legifjabb tagja a Magyarországot is átszelő EuroVelo 14 elnevezésű útvonal. A Közép-Európa vizeit összekötő, tematikus útvonal Szentgotthárd városában, a Rába folyó mentén érkezik meg hazánkba. Több tó és láp mellett elhaladva, erdők között, dombokon és völgyeken át kanyarogva érkezik az Őrségbe. Innen a Balaton irányába egészen a Velencei-tóig halad tovább a kitáblázott útvonal.


Változatos tájak, fürdőhelyek, borvidékek, látnivalókban gazdag helyek várnak, ha erre tekersz.




eurovelo.hu



④ KERÉKPÁROS ÉLMÉNYTÚRA AZ ŐRSÉGBEN

 **Túraútvonal:** Őriszentpéter – Ispánk – Szőce – Órimagyarósd – Szaknyér – Pankasz – Nagyrákos – Őriszentpéter

 **Túrátípus:** kerékpáros körtúra

 **Táv:** 38 km

 **Szintemelkedés:** 201 m

 **Időigény:** 6-8 óra

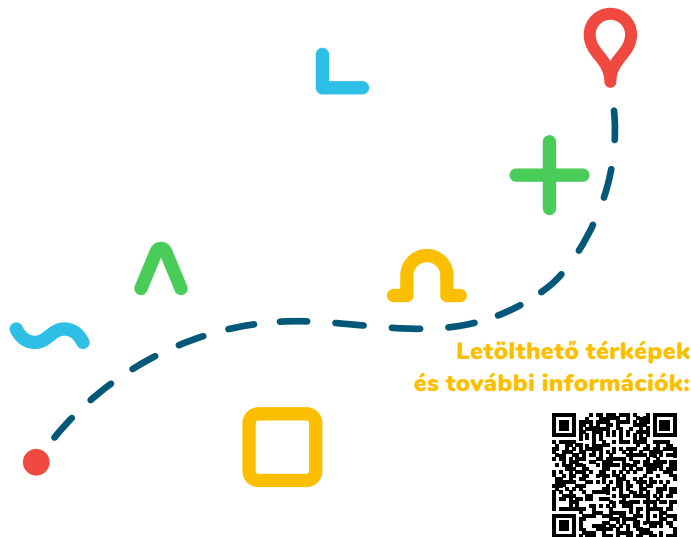
 **Túra besorolása:** közepes



Az Őrség 4 útvonal egy igazi kerékpáros élménytúra. Ispánkon, az Ízrestaurátor csokoládéműhelyben bepillantást nyerhetsz a kézműves csokoládé készítésébe, Szőcén, a Lápok Házánál végigsétálhatsz a tőzegmohás lápréten lévő pallóson és gyönyörködhetsz a tőzegmohás láprét ritka növényeiben. Órimagyarósdon érdemes megpihenni az egykori földvár helyén, és jó idő esetén megmártózni az erdők által körülölelt Vadása-tóban. Órimagyarósdon az „Őrség zöld aranyát”, a tökmagolajat is megkóstolhatod, Pankaszon megnézheted a híres zsúpfedeles szoknyás haranglábát, Nagyrákoson pedig egy szépen karbantartott tájház vár. Utad végére érve Őriszentpéter bővelkedik a látnivalókban. A túra során elmerülhetsz az őrségi táj igazi különlegességeiben, és mindezért nem is kell túl sok hegyen, dombon feltekerni a kerékpárossal.

LÁTNIVALÓK:

- Őriszentpéter – Árpád-kori Szent Péter-templom;
- középkori téglaegető;
- Szikszay Edit Helytörténeti Gyűjtemény;
- vadászati kiállítás;
- Natura 2000 Látogatóközpont (Őrségi Nemzeti Park Igazgatósága);
- őrségi fazekasság;
- Ispánk – kézműves csokoládémanufaktúra;
- Órimagyarósd – földvár;
- Szőce – tőzegmohás láprét, Lápok Háza;
- Pankasz – szoknyás harangláb;
- Nagyrákos – tájház és kovácsműhely.



Letölthető térképek
és további információk:



aktivmagyarország.hu



KERÉKPÁRTÚRA-AJÁNLÓ



① ŐRSÉG 1 KERÉKPÁRTÚRA-ÚTVONAL

Az Őrség 1 kerékpáros útvonal a Szala (Zala) folyót követve vezet Őriszentpéterről Szalafőre, majd az erdőt át Szlovéniába, régi magyar vidékre, hogy aztán Kercaszomornán vissz térjen hazánkba, majd a táblázott úton az Őrség fővárosába jusson. Útközben Árpád-kori templomok mellett haladhatsz, eltekerhetsz az Őrségi Népi Műemlékegyüttes mellett, ahol a helytörténeti gyűjtemények bepillantást engednek a régi paraszti mindennapokba. Bekukkanthatsz egy középkori tégláégetőbe és jégverembe is. A Határkőparknál, a szlovén oldalon a Hodosi-tónál és a Malomkert kempingben megpihenhetsz, Bajánsenyén gólyákat számolhatsz, és kirándulhatsz a Pusztatemetőhöz vagy a Kis-hegyre.

 **Túratípus:** kerékpáros körtúra

 **Táv:** 33 km

 **Szintemelkedés:** 264 m

 **Időigény:** 3-5 óra

 **Túra besorolása:** közepes

② ŐRSÉG 2 KERÉKPÁRTÚRA-ÚTVONAL

Az Őrség 2 kerékpáros útvonal vadregényes erdőkön át vezet Őriszentpéterről a Belső-Őrség dimbes-dombos vidékére, onnan Szentgyörgyvölgyre, Magyarföldre, majd Kerkáskápolnán keresztül vissza az Őrség fővárosába. Magyarszombatfán, a „gerencserek földjén” megismerkedhetsz a közel 700 éves fazekashagyománnyal. Az út során káprázatos építészeti csodákat láthatsz: gyönyörködhetsz a bajánsenyei templom faragott zsoltármotívumaiban, a veleméri Szentháromság-templom fényjátékában, vagy épp a szentgyörgyvölgyi református templom fakazettás mennyezetében.

 **Túratípus:** kerékpáros körtúra

 **Táv:** 33 km

 **Szintemelkedés:** 277 m

 **Időigény:** 3-5 óra

 **Túra besorolása:** közepes



③ ŐRSÉG 3 KERÉKPÁRTÚRA-ÚTVONAL

Az Őrség 3 kerékpáros útvonal Óriszentpéterről a Városszeren át vezet az erdőn keresztül az aprófalvak vidékére. Távol a világ zajától, Kerkás-kápolna, Ramocsa, Kerkafalva, Szatta érintésével kerekeshatsz vissza a nagyrákosi Völgyhíd tövébe, onnan pedig kavicsos úton Ispánkra. A zsúpfedeles tájház a kovácsműhellyel, a helytörténeti gyűjtemények, a virágzó porták mind a régi paraszti világot idézik. Megpihenhetsz a szattai öreg hársfa árnyékában, az ispánki Béke ligetben vagy a Bárkás-tó partján. Megkóstolhatod a zamatos őrségi házi szörpöket, lekvárokat, ínycsiklandó sajtokat és az igazi habos tehéntejet.

 **Túratípus:** kerékpáros körtúra

 **Táv:** 29 km

 **Szintemelkedés:** 182 m

 **Időigény:** 3-4 óra

 **Túra besorolása:** könnyű

**Letölthető térképek
és további információk:**



aktivmagyarország.hu

⑤ ŐRSÉG 5 KERÉKPÁRTÚRA-ÚTVONAL


Az Őrség 5 kerékpáros útvonal az Őrség északkeleti vidékére vezet, Nagyrákoson át Pankasz, Kisrákos, majd Szaknyér érintésével jutsz el az Őrség kapujáig. Igazi kerékpáros élménytúra a tavak és lápok mentén. Nyáron a tavak egyikében érdemes lehűteni magad. A nevezetességek felfedezése mellett sportértéke is jelentős.

 **Túratípus:** kerékpáros körtúra

 **Táv:** 53 km

 **Szintemelkedés:** 202 m

 **Időigény:** 5-7 óra

 **Túra besorolása:** közepes,
nehéz szakaszokkal

⑥ ŐRSÉG 6 KERÉKPÁRTÚRA-ÚTVONAL

Az Őrség 6 kerékpáros útvonal Óriszentpéterről Kondorfán át a gyönyörű Hársas-tóhoz vezet. A sok-sok domb miatt kihívást jelent, de ez ne riasszon vissza senkit. Az erdők ölelésében, részben az EuroVelo 14 -en kanyargó útvonal szépségei kiszakítanak a hétköznapiokból. Ráadásul a hársas-tavi strandolás jó motivációt jelent a túra során.

 **Túratípus:** kerékpáros körtúra

 **Táv:** 34 km

 **Szintemelkedés:** 363 m

 **Időigény:** 3-6 óra

 **Túra besorolása:** nehéz





7 KERÉKPÁROS KÖRTÚRA VENDVIDÉKEN

Ez a túra a páratlan szépségű vendvidéki táj festőien hullámzó lankáin kalauzol végig. Az út a határtól nem messze fekvő Apátistvánfalváról indul, ahol előzetes bejelentkezés után megnézheted a Határőr Emlékhelyet, amely élethűen jeleníti meg az egykori határőrök mindennapjait. Érdekes útba ejteni a kétvölgyi Katalin-dombot, ahonnan csodálatos kilátás nyílik nemcsak a környező zöld lankákra, de Szlovénia, Ausztria hegyeire is. A Vendvidék elszórt kis falvaiban tekerve zsúpfedeles népi műemlék házat, haranglábakat, gyönyörű templomokat láthatsz. Szentgotthárdon pihenj meg a gyönyörű barokk várkertben, majd tekerj tovább a Hársas-tóig, melynek partján érdemes megállni gyönyörködni.

 **Túraútvonal:** Apátistvánfalva–Kétvölgy–Felsőszölnök–Alsószölnök–Szentgotthárd–Apátistvánfalva

 **Túratípus:** kerékpáros körtúra

 **Táv:** 38 km

 **Szintemelkedés:** 232 m

 **Időigény:** 5-6 óra

 **Túra besorolása:** közepes



8 VENDVIDÉKI BRINGÁS KÖRTÚRA, SZENTGOTTHÁRDRÓL

Ez a túra is Vendvidékre kalauzol, ám ezúttal szentgotthárdi kiindulóponttal. Így több idő jut megnézni a kisváros nevezetességeit, és magadba szívni barátságos hangulatát. Szentgotthárdon érdemes kitérőt tenni a Brenner kápolnához, majd irány a gyönyörű természeti környezetben fekvő Hársas-tó! A tavat elhagyva a Hársas-patak völgyében bringázhatsz, majd ezután kezdődik a túra dimbes-dombos, vendvidéki szakasza. Orfalun érdemes mézet és lekvárt kóstolni a Vadvirág méheskertben; a következő faluban, Apátistvánfalván pedig a határőrmúzeum a kihagyhatatlan látnivaló. A kétvölgyi Katalin-domb kilátójából gyönyörű panoráma tárul eléd.

 **Túraútvonal:** Szentgotthárd–Orfalu–Apátistvánfalva–Kétvölgy–Apátistvánfalva–Hársas-tó–Szentgotthárd

 **Túratípus:** kerékpáros körtúra

 **Táv:** 35 km

 **Szintemelkedés:** 277 m

 **Időigény:** 4-6 óra


 **Túra besorolása:** közepes

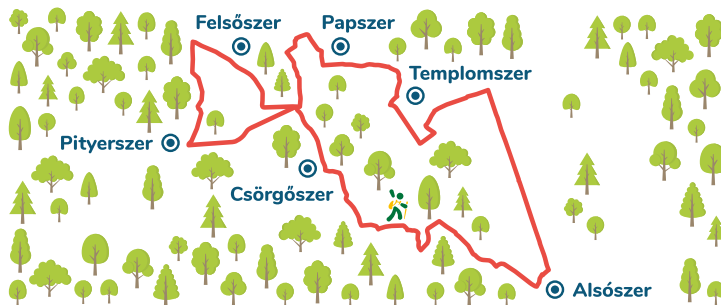


Letölthető térképek és további információk: aktivmagyarország.hu



SZERRŐL SZERRE SZALAFŐN - GYALOGTÚRA

-  **Túraútvonal:** Szalafő, Templomszer – Szalafő, Templomszer
-  **Túratípus:** gyalogos körtúra
-  **Táv:** 12 km
-  **Szintemelkedés:** 132 m
-  **Időigény:** 3-4 óra
-  **Túra besorolása:** könnyű



A körtúra során felfedezheted Szalafő gyönyörű települését, mely szinte észrevétlenül bújlik meg az erdők és rétek között, eggyé válva a természettel. Megismerheted a falucska „szereit”, ahol a portákon, éttermekben őrségi finomságokat kóstolhatsz, sőt akár tökmagolajat is „üthetsz” – vagyis sajtolhatsz. Az útvonalat táblák és szívecskék jelölik. A „szertúra” Szalafő központjából indul, majd a rétek mentén haladva, Alsószert elhagyva a Szala patak völgye mentén gyönyörű erdők és rét látványa kíséri utadon. A völgyből a csörgőszeri dombra kapaszkodj fel, majd innen a Felsőszert-patak völgye felé folytatd az utad Pityerszerre. Itt találod a méltán híres Őrségi Népi Műemlékegyüttest, ahol autentikus környezetben nyerhetsz bepillantást az őrségi emberek hajdani életébe. Ezután Felsőszertre érkezel, ahol a Kömpe szeme kilátóból élvezheted a kilátást. Papszer következik, ahol megismerkedhetsz az őrségi ízekkel: ajánljuk a dödöllét vagy a tökök-mákos rétest. Papszerről Templomszerre menet elhaladsz egy múltat idéző porta mellett: már közeledsz a túra végéhez. Gyönyörű kaszálók, rétek és egy több mint 250 éves tölgy mellett érkezel vissza a túra kiindulópontjára.

LÁTNIVALÓK:

- Őrségi Népi Műemlékegyüttes;
- eurázsiai vadlovak;
- európai bölények;
- muraközi lovak;
- Határkőpark;
- Kömpe szeme kilátó;
- Körtike tanösvény;
- Élet a kaszáló gyümölcsösben tanösvény.






GYALOGTÚRA-AJÁNLÓ



VENDVIDÉKI GYALOGTÚRA A JÁNOS-HEGYRE

A túra során megismerheted a Vendvidék jellegzetes tájait és különlegességeit. A magyar–szlovén határ mentén fekvő településen hangulatos, takaros házak és a köztük megbújó szőlőlugasok őrzik a régmúlt emlékeit. Hűs, árnyat adó erdőn át vezet az út a János-hegyi kilátóhoz, melyről letekintve igazi különlegesség tárul a szemed elé.

 **Túraútvonal:** Felsőszölnök, Szlovén Mintagazdaság – Felsőszölnök, Szlovén Mintagazdaság

 **Túratípus:** gyalogos körtúra

 **Táv:** 8 km


 **Szintemelkedés:** 170 m

 **Időigény:** 2,5 óra

 **Túra besorolása:** könnyű

KERESZTÜL A „VILÁG KÖZEPÉN”

A gyalogtúra az Őrség legnagyobb, legnépesebb településéről, Óriszentpéterről a vidék talán legkisebb, de annál szebb, érdekesebb, látványosabb falujába, Ispánkra vezet, melyet a helyiek a „világ közepének” is neveznek. Az úton fenyő- és vegyes erdők váltakoznak, köztük rétek, kaszálók bújnak meg, mintha meseországban sétálnál. Ispánkra érve egy csokoládémanufaktúrát találsz, ahol megtudhatod, hogyan és miből készül a kézműves finomság. Innen a Bárkás-tóhoz vezet az út, majd a völgyből ismét a dombtető felé indulva egy sásos, vizenyős réten átkelve újra Óriszentpéterre juthatsz.

 **Túraútvonal:** Óriszentpéter, autóbusz-állomás – Óriszentpéter, autóbusz-állomás

 **Túratípus:** gyalogos körtúra

 **Táv:** 13,3 km

 **Szintemelkedés:** 130 m


 **Időigény:** 5 óra

 **Túra besorolása:** könnyű



RÁBAVIDÉKI KÖRTÚRA

A vendvidéki szórványtelepülés, Kétvölgy dimbes-dom-bos lankáin, gazdag természeti környezetben vezet ez a túra. Útközben a környék számos települését, természeti és kulturális értékét megismerheted. Kétvölgyre érkezve, a környező országok hegyeire is pompás kilátást nyújtó Katalin-hegyi kilátót, a kétvölgyi haranglábat, az apátistvánfalvai Határőr Emlékhelyet, és az orfalui haranglábat is érinti a túra. Mesébe illő tájakon járhatsz, melyek arra csábítanak, hogy újra visszatérj erre a gyönyörű környékre.

 **Túraútvonal:** Kétvölgy, Katalin-hegy – Kétvölgy, Katalin-hegy

 **Túratípus:** gyalogos körtúra

 **Táv:** 21 km

 **Szintemelkedés:** 343 m

 **Időigény:** 6-7 óra

 **Túra besorolása:** közepes

BELSŐ-ŐRSÉGI KALANDOZÁS

A gyalogtúra a „gerencserek földjéről” indul, az Őrség délvendékén. Magyarszombatfán, a Fazekasháznál korhű környezetben ismerkedhetsz meg a fazekasság történetével, majd megtudod, milyen titkot rejt a „fények templomának” is nevezett veleméri Szentháromság-templom. Szentgyörgyvölgyön megcsodálhatod a település bámulatos, festett kazettás mennyezetű templomát. A nevezetességek közötti úton pedig a táj káprázatos változatosságában gyönyörködhetsz. Ez a környék igazi ékszerdoboz: járd körbe, és megláthatod, mit is rejt valójában!

 **Túraútvonal:** Magyarszombatfa–Magyarszombatfa

 **Túratípus:** gyalogos körtúra

 **Táv:** 33 km

 **Szintemelkedés:** 723 m

 **Időigény:** 8-9 óra

 **Túra besorolása:** nehéz

**Letölthető térképek
és további információk:**



aktivmagyarország.hu



GYALOGTÚRA-AJÁNLÓ

KÉTVÖLGYI KÖRTÚRA

Ez a rövid séta egy hamisíthatlan vendvidéki falu, Kétvölgy körül vezet végig. A Katalin-dombi kilátótól indulva egy rövid erdei sétát követően érheted el a tiszta vizű Szakonyfalvi-patakot. A helyenként lápos-mocsaras rész az igazi vadon érzését nyújtja. Egy kaszálóréten átvágva érkezel meg a kétvölgyi haranglábhoz. Ahogy sétálsz, lábad előtt hever a tipikus vendvidéki táj: a dombokon egy-egy különálló ház, körülöttük szántók, kaszálógyümölcsösök és rétek. Tavasszal nagy számban virágoznak az ártéri mezőkön a réti orchideák, melyekről a Kétvölgy környékén húzódó tanösvényt is elnevezték.



Túratispus: gyalogos körtúra



Táv: 6,3 km



Szintemelkedés: 130 m



Időigény: 2 óra



Túra besorolása: könnyű

Látnivalók:

Kétvölgy — Katalin-hegyi kilátó

kétvölgyi szoknyás harangláb


Kétvölgy Népi Múzeumlékház





VENDVIDÉKI ZSIDAI BOLYONGÁS

Igazi erdei élménytúra, ahol végtelennek tűnő erdők, vadregényes patakok, gyönyörű rétek és kis tisztások váltják egymást. Apátistvánfalvától Szentgotthárd Zsida településrészéig kell menned, ahol eléred a Zsida-patakot. Ahogy a Vörös-oldalban felfelé haladsz, majd átbuksz a gerincen, gyönyörű látványban lesz részed. Mintha egy tengerszemhez érkeznél: a Hársas-tó zöldeskék vize mellett érdemes elmajszolni egy szendvicset. Innen nyugati irányba haladva térhetsz vissza a túra kiindulópontjához, Apátistvánfalvára.

 **Túraútvonal:** Apátistvánfalva–Zsidahegy–Zsida–Hársas-tó–Farkasfa–Apátistvánfalva

 **Túrátípus:** gyalogos körtúra

 **Táv:** 23 km

 **Szintemelkedés:** 418 m

 **Időigény:** 8 óra

 **Túra besorolása:** közepes






Látnivalók:

Apátistvánfalva
– Harding Szent István templom
Szentgotthárd – Hársas-tó



Letölthető térképek és további információk:
aktivmagyarország.hu

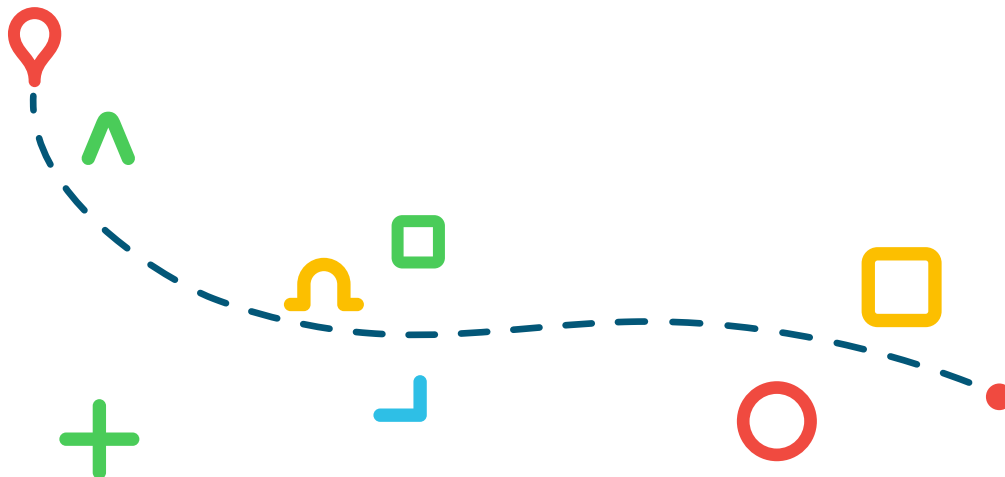
VÍZITÚRA-AJÁNLÓ A RÁBÁN

-  **Túraútvonal:** Szentgotthárd–Csörötnek–Rábagyarmat–Csákánydoroszló
-  **Túrátípus:** vízitúra
-  **Táv:** 34 km
-  **Időigény:** 6-7 óra
-  **Túra besorolása:** könnyű vadvíz



A Rába felső szakasza hazánk egyik legvadregényesebb, legromantikusabb és egyik legszebb folyószakasza. Vadvízi jellegét nem folyásának sebessége, hanem a víz fölé nyúló bokrok, bedőlt fák, kisebb-nagyobb szigetek, zátonyok, torlaszok adják. Az itteni vízitúrák a gyakorlott evezősöknek is igazi flow-élményt adnak, a kezdőknek pedig – tapasztalt túravezetőkkel – a vízi kalandok legnagyobb kezdetét jelenthetik.

A Szentgotthárd és Csákánydoroszló közötti folyószakasz a Rába vadregényes felső részének is talán a legszebb szakasza. Az Őrségi Nemzeti Park területéhez tartozik, ahol a természetes környezetben megőrződött a különleges élővilág. A vezetett, csoportos Rába-túrákat kezdőknek, családoknak, baráti társaságoknak is ajánljuk. Az úszástudás feltétel, a kezdőket és a kisgyermekes családokat tapasztalt túravezetőink hajóiba osztjuk be.



Letölthető térképek
és további információk:



aktivmagyarorszag.hu



Fotó: WeKing Egyesület

EZT KÓSTOLD MEG, HA ERRE JÁRSZ!

A hazai gasztronómia különleges, egyedi színfoltját adják a hagyományos őrségi ételek. Ezen a vidéken olyan jellegzetes ételkülönlegességeket kóstolhatsz, mint a hajdinás vargányaleves, a vadpörkölt dödöllével, különböző málék, rétesek vagy a kővön sült perec, illetve bármilyen gombás ételt érdemes kipróbálni, hiszen az ország gombákban leggazdagabb erdei vannak erre felé. A helyiek „zöld aranya” a hagyományos eljárással készült tökmagolaj vagy a helyben termett gyümölcsökből készülő pálinka ki-hagyhatatlan, ha meg akarod ismerni az Őrség páratlan ízvilágát.



„HÖKKÖNSÜTT” PEREC

Hamisíthatlan őrségi finomság a hőkkönsütt perec. Nevét onnan kapta, hogy „hőkövön”, azaz forró kővön kell kisütni. Az Őrség természeti adottságainak megfelelően gabonatermő vidéknek számított, ahol a legfontosabb táplálék a kenyér volt. A kemencébe vetett kenyerek mellé szívesen tettek kelt – „kótt” – tésztából készült, két szálból font, középen lyukas percecet.



HAJDINÁS VARGÁNYALEVES

A tájegység egyik jellegzetes ételkülönlegessége a hajdina és a vargánya párosításából születő feledhetetlen ízű leves. Egyik fő összetevője, a hajdina – amit „pogány gabonának” is neveztek – az őrségi emberek számára fontos kásanövény volt, az erdőben szezonálisan megtalálható gombafajtákkal pedig szívesen tették változatossá a mindennapi ételeket.



DÖDÖLLE

A dödölle az Őrség egyik legkedveltebb tájjellegű étele. Más néven és kissé eltérő formában, de Magyarország más tájegységein is megtalálható. Régen a szegények eledelének is nevezték ezt a laktató finomságot, mely gyakran felbukkant a régi emberek asztalán. Elkészítése nagyon egyszerű, mindössze pár szem burgonyára és némi lisztre van szükség. Ha az Őrségben jársz, feltétlenül próbáld ki a hazai konyhaművészet eme különlegességét!



NYÚJTOTT RÉTES

Jellegzetes őrségi sütemény a nyújtott rétes, melynek tésztajához mindössze liszt, zsír és tojás szükséges. Helyi sajátosságát az adja, hogy sok tejfölt használnak hozzá, és két oldalról tekerik fel. Úgy készül, hogy a tésztát az asztallap teljes szélességében megnyújtják, tejföllel megkenik, és a legkülönbébb töltelékkel gazdagítják. Ez lehet alma, mák, gríz, szilva, túró, meggy, répa vagy akár karalábé. A tésztát feltekerik, és tepsiben megsütik. A legtipikusabb őrségi rétes a tökök-mákos ízesítésű.



VIDD MAGADDAL A TÁJ ÍZEIT!

Hazánk természeti kincseinek felfedezése mellett ismerd meg a tájban élő embert, az általa hagyományos fajtákból és technológiával előállított élelmiszereket és kézműves csodákat is. A nemzeti park igazgatóságok által elismert Nemzeti Parki Termék védjegyes termékek, a megbízható forrásból származó, fenntartható technológiával készülő ételek utad során segíthetnek, hogy jobban megismerd a térség természeti, táji és kulturális sajátosságait, és hazavigyél egy darabot ebből az élményből.

A védett természeti vagy Natura 2000 területeken megtermelt, helyi alapanyagokból és hagyományos technológiával készült termékek között különleges ízvilágú szörpök, gyümölcslevek, pálinkák, lekvárok, mézek, sajtok, dödölle, tökmagolaj, kézi korongozással előállított fazekas termékek, kópic és véka termékek is megtalálhatók.

AZ ŐRSÉG „ARANYA”, ŐRIMAGYARÓSD

Az Őrség jellegzetes terményéből, a tökből készít tökmagolajat és különleges termékeket Szabó Gábor és családja. A tökmag elültetésétől a sajtolásig végigkísérik az olaj útját, hogy ízletes, egészséges, minőségi termék kerüljön a vendégeik asztalára. A melegen sajtolt tökmagolajuk és a saját recept alapján készülő tökmagkrémük egyaránt az Őrségi Nemzeti Park védjegyes termékei.



VADVIRÁG MÉHES- ÉS GYÓGYÍTÓKERT, ORFALU

Gyenes Csilla fitoterapeuta és Galambos Gyula méhészmester méz, lekvár, szörp és teakeverékek készítésével foglalkozik. Az alapanyagot a Vendvidék szívében, Orfalun, a Natura2000 besorolású, erdővel körülvett kaszálógyümölcsösükben termelik meg. Finomságaik közül tíz nyerte el a kiváló minőséget garantáló Őrségi Nemzeti Park védjegyet. A barátságos házigazdák kertterápiás programokkal, falusi vendégszattal, méhészbemutatókkal, gyógynövénytúrákkal várják az érdeklődőket.



FERENCZ PORTA, SZALAFŐ

A Zaicz család három évtizede készít különleges ízvilágú sajtokat Szalafőn. Portájuk igazi sajtmenyország: lehet kapni fokhagymás, tökmagos, kakukkfűves, borsikás, paprikás, sáfrányos, rozsmaringos, bazsalikomos, köményes, vörshagymás, medvehagymás, oregánós sajtokat. Fűszeres tehén- és kecskesajtjuk, illetve tehéntejszínből készülő vajkülönlegességük kiérdemelte a nemzeti parki védjegyet.



ALBERT ATTILA FAZEKAS, NÉPI IPARMŰVÉS, Z, MAGYARSZOMBATFA

Magyarszombatfa a magyar fazekasság egyik központja: a Velemér-völgyi agyagos talaj hosszú évszázadok óta kiváló alapanyaga a kézművestechnikával készült mives kerámiamunkáknak. Albert Attila fazekasmester családjában már generációk óta apáról fiúra száll a mesterségbeli tudás. A családi műhelyben díszkerámiákat és a mindennapi sütést-főzést jól bíró, időtálló, praktikus edényeket egyaránt készítenek, többféle szín- és formavilággal, különböző méretekben.

Állítsd össze kedvenc termékeid listáját a nemzetiparkitermekek.hu weboldalon segítségével!

HASZNOS ELÉRHETŐSÉGEK



Őrségi Nemzeti Park Igazgatóság

9941 Óriszentpéter, Városszer 57.

- +36 94 548 036,
- onpi@onpi.hu
- orseginemetipark.hu

Tourinform Őrség

9941 Óriszentpéter, Városszer 57.

- +36 94 548 034;
- tourinform.orseg@gmail.com
- www.orseg.info

Őrség és Vidéke

Vendégvárók Egyesület

9941 Óriszentpéter, Alszer 21/a.

- +36 30 435 9583
- orsegivendegvarok@gmail.com
- orsegivendegvarok.hu

Őrség-Rába-Goričko Natúrpark

Kirchenstrasse 4., A-8380

- Jennersdorf (Ausztria)
- +43 (0)3329 48453 DW 73
- office@naturpark-raab.at
- www.naturpark-raab.at
- NaturparkRaab

Őrségi Teleház

9941 Óriszentpéter, Városszer 116.

- +36 94 548 039
- info@orseg.hu
- www.orseg.hu

Weking Sport és Kulturális Közhasznú Egyesület

9700 Szombathely, Kálvária u. 5.

- +36 20 333 5054; +36 30 216 8805
- hodzsi@weking.hu
- www.weking.hu

Őrségi Kerékpáros és Természetbarát Egyesület

9941 Óriszentpéter, Városszer 55.

- +36 20 433 3907
- orsegibringasok@gmail.com
- www.orsegibringasok.hu

Kormorán Kenu

Közhasznú Egyesület

9919 Csákánydoroszló, Vasút út 4.

- +36 30 298 2822
- info@kormorankenu.hu
- www.kormorankenu.hu

Multidéző Porta

9942 Szalafő, Papszer 1.

- +36 30 390 1694
- multidezoporta@gmail.com
- www.orsegi-szallas.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 Őrség 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 HARANGLÁBAK FÖLDJÉN ŐRSÉG ÉS VENDVIDÉK

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