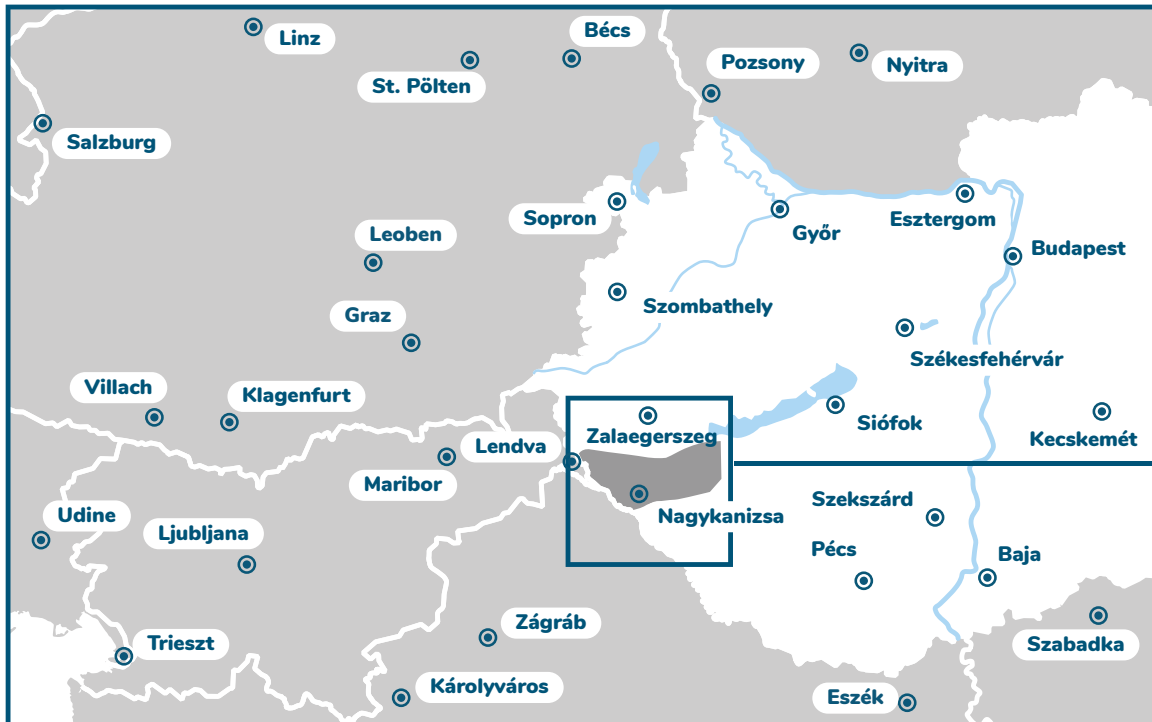


# AKTÍVAN MURAFÖLDÉN ÉS A KIS-BALATONNÁL

# Aktívan a Muraföldén és a Kis-Balatonnál



Vár



Templom, kápolna



Forrás



Bunker



Kastély



Strand



Vízimalom



Művésztelep



Kilátó



Vízi megállóhely



Gyógyfürdő



Aranymosóház



Tanösvény



Könyvtár



Arborétum



Csillagda



Múzeum



Bemutatóhely



Kisvasút



Horgászhely



Tó



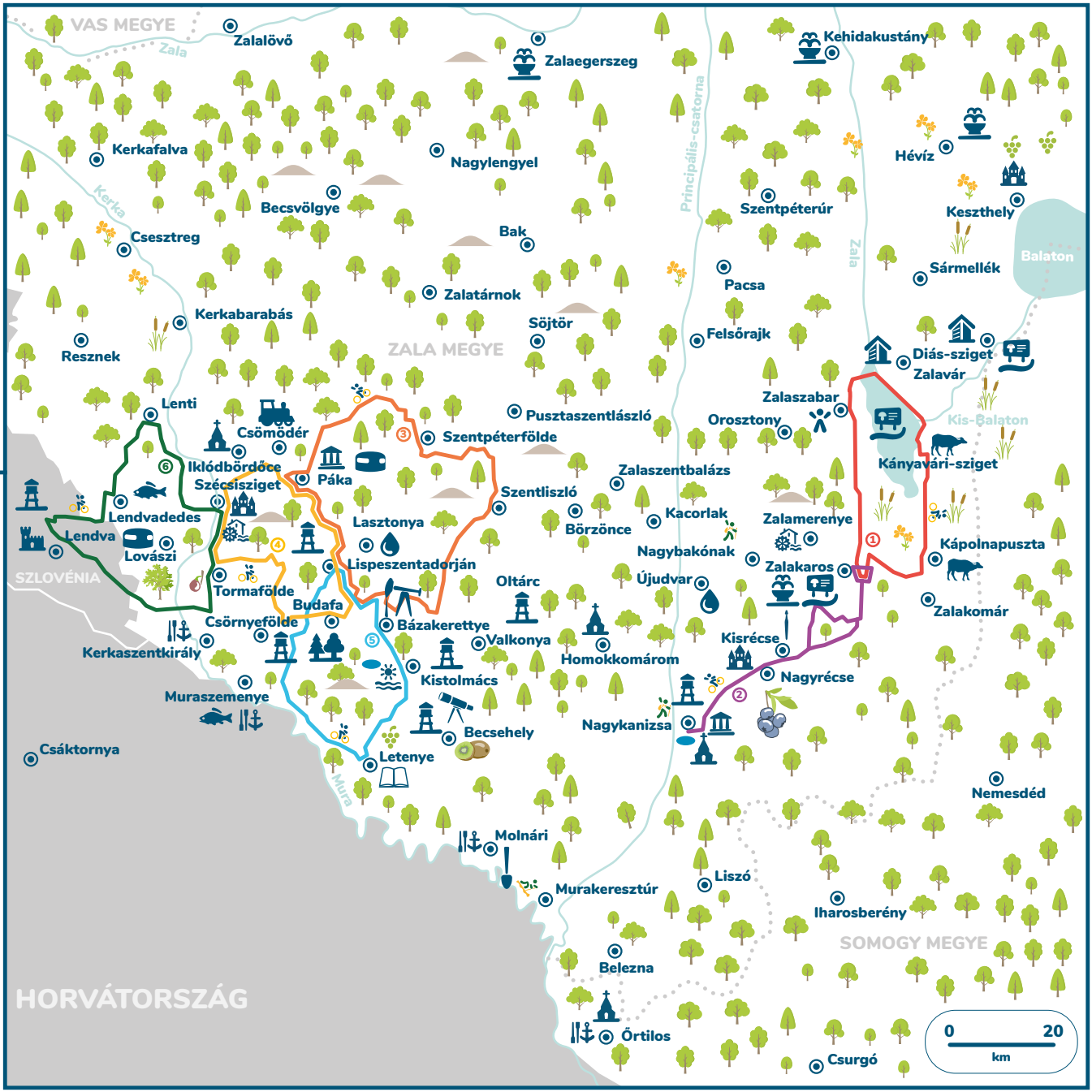
Bivalyrezervátum



Olajhimba



Kerékpártúrák



VAS MEGYE

ZALA MEGYE

SOMOGY MEGYE

HORVÁTORSZÁG



Zalalövő

Zalaegerszeg

Kehidakustány

Kerkafalva

Nagy lengyel

Hévíz

Csesztreg

Becsvölgye

Bak

Szentpéterúr

Keszthely

Resznek

Zalatárnok

Pacsa

Sármellék

Lenti

Söjtör

Felsőrajk

Diás-sziget

Csömödér

Szentpéterfőldé

Zalaszabar

Kis-Balaton

Lendvadedes

Iklódbördőce

Páka

Pusztaszentlászló

Orosztony

Kányavári-sziget

Lendva

Lovászi

Szécsisziget

Lasztonya

Szentlászló

Zalaszentbalázs

Zalamerénye

Kápolnapusztá

Tormafőldé

Lispezentadorján

Börzönce

Kacorlak

Zalakaros

Zalakovár

Kerkaszentkirály

Csörnyefőldé

Budafa

Oltárc

Nagybakónak

Nagykanizsa

Zalakovár

Muraszeménye

Bázakerettye

Valkonya

Homokkomárom

Kisrécse

Nagyrécsce

Csáktornya

Kistolmács

Becsehely

Nagykanizsa

Nagykanizsa

Nemesdéd

Molnári

Murakeresztúr

Liszó

Iharosberény

Belezná

Órtos

Csurgó

Zala

Kerkka

Principális-csatorna

Zala

Mura

## MURAFÖLDE ÉS KIS-BALATON: A KERÉK ERDŐK ÉS MATULA BÁCSI OTTHONA

Élményekben gazdag természetközeli kalandra vágysz? Irány Murafölde! A lankás, mesés táj Zala megye déli részén öleli körül településeit. Nevét éltető folyója, a Mura ihlette, mely szeszélyesen kanyarog a sokszínű magyar–horvát–szlovén határvidéken. Történelmi központja Nagykanizsa, de szelíd dombhátaik között számos apró falu várja, hogy felfedezd!

Adottságai tökéletesek a kerékpáros, vízi vagy gyalogos túrákat kedvelő családok és baráti társaságok számára. Muraföldét ugyanis végtelen kerek erdők borítják, üde tavak pettyezik, dombok és völgyek szabdalják, élővilága pedig egyedülállóan gazdag. Itt csillagokat leshetsz, kisvasútra szállhatsz, bunkerekben bujkálhatsz, aranyat moshatsz, de akár kipróbálhatod a vadvízi evezést is. A tradicionális ételek – például a kanizsai dödölle – megkóstolásával pedig akár ízutazásban is részed lehet.

A régió másik izgalmas helyszíne a Balaton-felvidéki Nemzeti Parkhoz tartozó tavak, nádasok és lápok alkotta fokozottan védett terület, az európai viszonylatban is kimagaslóan értékes Kis-Balaton, melynek hallatán egész biztosan beugranak a gyerekkori emlékképek Matula bácsiról és a Tüskeváról.

A Kis-Balaton melletti szőlőhegyekre felkapaszkodva lélegzetelállító kilátás nyílik a Kányavári-szigetre, Szigligetre és a Badacsonyra. Ha intenzívebb élményre vágysz, hullámvasutazhatsz, hófánkozhatsz a Zobori Élményparkban vagy csobbanhatsz egyet a zalakarosi fürdőben.

Szívvel-lélekkel vár e csodás vidék, hiszen a gyönyörű tájak nyújtotta környezetben számtalan aktív kalandra lelhetsz.



## BIVALYOK ÉS AZ EURÓPAI AMAZONAS

A Kis-Balaton Matula bácsi miatt biztosan ismered, de azt talán nem tudtad, hogy nemzetközileg is jegyzett terület: a vizes élőhelyek nemzetközi védelmét szolgáló Ramsari Egyezmény óvja. Fontosságban nem marad el mögötte a Mura-menti Tájvédelmi Körzet sem, mely UNESCO-védettséget élvez: a Mura–Dráva–Duna UNESCO Bioszféra Rezervátum része. Mindkét terület a Balaton-felvidéki Nemzeti Parkhoz tartozik.

A Kis-Balaton legnépszerűbb, szabadon látogatható célpontja a Kányavári-sziget, ahová egy jellegzetes fahídon át vezet az út. A Búbos vöcsök tanösvényt bejárva megismerkedhetsz az itt élő különleges madárvilággal. A még vadregényesebb Diás-szigeten a kócsagok világába csöppensz, de megnézheted Matula bácsi kunyhóját is. A tavaktól kissé eltávolodva, Kápolnapusztán vár Magyarország legjelentősebb bivalyrezervátuma.

A nemzeti park délnyugati szegélyén található a Mura-menti Tájvédelmi Körzet. Az országhatár és a Zalai-dombvidék délnyugati pereme között elhelyezkedő terület a Mura mente, melyet gazdag élővilága és vadregényessége miatt Európa Amazonasának is hívják. Nem ok nélkül: a gyors sodrású Mura folyó partszakaszokat és holtágakat épít és rombol, zátonyokat és szigeteket hoz létre; mindezek eredménye a páratlan, vadregényes táj.

A Kis-Balaton és Murafölde szabadidős programjai a nemzeti park aktív- és ökoturizmusának igazi motorja, számos szolgáltatás és szabadidő eltöltési lehetőség kínálkozik az ide utazóknak.



KÁNYAVÁRI-SZIGET



A Kis-Balaton megismerését kezd a Kis-Balaton Látogatóközpontban! Gyere el Fenékpusztára, ahol a 2020-ban átadott élményközpontban mindent megtudhatsz a különleges tó- és lápvidék természeti kincseiről! Moziteremmel, vízi és szárazföldi tanösvényekkel, interaktív játékokkal várnak. Innen kajakkal, kenuval vagy akár golfkocsival is felfedezheted a Kis-Balaton.

# BIVALYOK, FÜRGE ÜRGÉK ÉS SIMOGATHATÓ ÁLLATOK

## KÁPOLNAPUSZTAI BIVALYREZERVÁTUM

A rezervátumban él hazánk legnagyobb látogatható bivalycsordája, melynek életét, viselkedését testközelből figyelheted meg. A rezervátum a hazánkban több száz éve itt élő bivaly fennmaradásában, génállományának megőrzésében kiemelt szerepet játszik. A szerencsések a dagonyázó, legelésző patások mellett a fűgén futkározó ürgéket is láthatják. Vannak ugyan kihelyezett távcsövek, de érdemes sajátot is vinni! Az egész évben nyitva tartó rezervátumon kitéblázott sétaút vezet végig, a gyerekeket pedig játszótér és állatsimogató várja. A fogadóépületben tárlat mutatja be a Kis-Balaton gazdag élővilágát.

A bemutatóhelyen lehetőség van kiadványok, ajándéktárgyak, bivalyszalámi megvásárlására, illetve kávé, frissítők fogyasztására.







MATULA BÁCSI KONYHÓJA

### BÚBOS VÖCSÖK TANÖSVÉNY, KÁNYAVÁRI-SZIGET

A közel két kilométer hosszú, egész évben látogatható, 1-1,5 óra alatt bejárható tanösvény nemcsak gyerek- és családbarát, de kutyabarát is (póráz viszont kötelező). A sétaút 15 állomása a Kis-Balaton környezetét mutatja be. A táblákon a térség változatos élővilágába kaphatsz bepillantást, de a terület vízgazdálkodásáról is sok érdekességet megtudhatsz.

### FEKETE ISTVÁN EMLÉKHELY ÉS MATULA-KUNYHÓ, DIÁS-SZIGET

A Fekete István emlékhelyre vezető kirándulás gyalogos szakasza 1-1,5 km hosszú. A 12 állomásból álló tanösvényen sok minden kiderül a Kis-Balaton területén előforduló vízinvények, denevérek, halak, hullók, kétéltűek, madarak és emlősök, de még az itt élő emberek életéről is. Olyan érdekességekre derül fény, hogyan szorították vissza vízi bivalyokkal a csatornában elburjánzó növényeket, milyen halászati eszköz a vejsze, vagy kinek köszönhető a nagy kócsag megmentése. A felújított emlékhelyen diorámák segítségével meg is elevenednek a Kis-Balaton védett állatai. A terület sokszor megjelenik Fekete István regényeiben, hiszen az író itt tartózkodásakor számos inspirációt és tapasztalatot szerzett. A sziget csak szakvezetéssel látogatható akár kenuval vagy golfkocsival. A vezetett túrák indulóállomása a közeli Kis-Balaton Látogatóközpont.

### KIS-BALATON BEMUTATÓHÁZ

A zalavári látogatóhely élményszerűen mutatja be a környék élővilágát. A nemrég felújított kiállítóterben hangok idézik meg a lápi világot, máshol csónakokban ülve fedezheted fel a nádasok életét. A téli és a nyári berek élővilágát diorámák mutatják be, a szigorúan védett élőhelyeken elhelyezett webkamerák pedig a legrejtőzködőbb madarak életét is feltárják előtted. A régészeti kiállításon a Vár-sziget Karoling-korig visszanyúló történetével is megismerkedhetsz. Az épületben előadóterem, gyermekfoglalkoztató, előtte hatalmas játszótér várja a családokat.

## ÖSVÉNYEKEN, ERDŐN-MEZŐN

**Még hazánk egyik legzöldebb megyéjében, Zalában is kiemelkedő Murafölde, ahol 40% feletti az erdővel borított területek aránya. Ez meghatározza a táj arculatát és turisztikai lehetőségeit is: rengeteg aktív és ökoturisztikai élménnyel vár a Zalaerdő.**

Elmerülhetsz a Budafai Arborétum azáleatengerében, vagy megnézheted a gombakiállítását, miközben a gyerekek a Makk-kaland játszótéren ugrálhatják ki magukat. Bebújhatsz a Vétyemi Ősbükkös tekintélyes óriásai közé, ahol gombásztudásodat teheted élőben próbára. Őzláb, róka, csirke, nyúl és galamb – elsősre Murafölde gazdag élővilágának állatnevei juthatnak eszünkbe, ám ezek valójában mind gombafajok helyi elnevezései. Rajtuk kívül vargányára, keserű gombára, pöfetegre lelhetsz a hatalmas erdőségek árnyas zugaiban és a mezőkön. Ha jobban megismernéd a vidék híres gombafajait, vagy csak szeretsz bókászni a zezugos természetben, érdemes részt vened a Zalaerdő gombaismereti túráin.





Járd be hazánk kisvasútjait és légy Te is tiszteletbeli kisvasutas!  
Keresd a pecsétgyűjtő Kisvasútra fell kiadványt a jegypénztárakban!



CSÖMÖDÉRI ÁLLAMI ERDEI VASÚT

Az erdők rejtelmait tematikus útvonalakon fedezheted fel: a Csigatúra tanösvényen, Zalakaroson vagy a Vadvirág tanösvényen, a Lenti Parkerdőben. Kistolmácson egy tóba csobbanva pihenheted ki fáradalmaidat, ha pedig horgászni szeretnél, bőven van választék: Maróc vagy Szentpéterfőldé vizei halakban gazdagok, az apróbb tavaknak pedig se szeri, se száma. A csömödéri kisvasútra szállva – mely az ország leghosszabb kisvasútja – a természet legmélyére is eljuthatsz, olyan zugokba, melyek egyébként láthatatlanok maradnának az erdőrengetegben. Felfedezheted a Kerka-patak bivalyokkal teli völgyét, a Göcseji bükkjét, Lentiből kiindulva pedig gyönyörködhetsz a zajdai erdőben.

## ELMERÜLVE AZ ÉLŐ TERMÉSZETBEN

A nagy kiterjedésű erdők, gyepek, szántók, mocsarak, lápok, álló- és folyóvizek számtalan fajnak biztosítanak élőhelyet. Sok védett növényfaj él errefelé a hatalmas bükk-, tölgy- és gyertyánerdők árnyékában és a vízparti réteken. Ilyen például a csodaszép kockás lilium és a seregnyi, az orchideaféle családjaiba tartozó kosborfajta – utóbbi a természetfotósok kedvelt témája. A gombakedvelők is dúskálhatnak az erdők-mezők kínálta sok földi jóban: rengeteg vargánya-, őzláb-, róka- és galambgomba terem errefelé. Az erdők világa a nagyvadak otthona, mely különösen igaz Muraföldére: az itt élő gímszarvasállomány világhírű, így nem véletlen, hogy a térség szimbóluma lett. A nagyvadak mellett rókák, borzok, aranszakalok, mókusok rejtőznek ezen a vidéken – és ha ellátogatsz a Murához vagy a Kis-Balatonhoz, az itt élő közel 50 halfaj mellett vidrára, hódra, réti sasra, búbos vöcsökre is lehetsz. Ez még nem minden: 200-nál is több madárfaj él itt, melyek közül néhányal biztosan te is összeakadsz utad során.



### GÍMSZARVAS

E fenséges nagyvadak a zalai erdők büszkeségei, bögésüktől ősszel zeng az egész erdő. Ha egyszer meghallod ezt a hangot, örökké emlékezni fogsz rá. A gímszarvas az egyik legnagyobb termetű szarvasféle, amely erőteljes hangja mellett lenyűgöző agancskoronájával vívja ki az ember csodálatát. Az őszi természetet színekavalkádja idején érdemes idelátogatni egy külön szarvasbögés-túrára is.

### BÚBOS VÖCSÖK

Igazi slow life program egy fészkelő búbos-vöcsök-pár megfigyelése: látványuk akár órákra le tudja kötni az embert. A felnőtt madarak élete igazi szerelmi történet: udvarolnak, játékokat találnak ki, láthatóan élvezik egymás társaságát. Az úszó fészkekben kikelő fiókákat kisebb halakkal, kétéltűekkel és izeltlábúakkal etetik, veszély esetén pedig a hátukra veszik őket.





## ARANYSAKÁL

Néhány évtizede újra megjelent hazánkban a nádi farkas néven is ismert aranysakál, mely a farkas és a róka rokona. Ragadozó, de ha élelemszerzésről van szó, bizony néha a lakott területek kamrái és szemetesekükái között kutat.

## RÉTI SAS

A Mura folyó érintetlen ártereinek és kiterjedt vizes élőhelyeink lenyűgöző lakója a réti sas. Ennek a gyönyörű és elegáns ragadozó madárnak egyedülálló populációja él Muraföldén. Az élőhelyvédelmi programoknak köszönhetően a madarak száma évről évre emelkedik, ma már szinte minden hosszabb vízparti kiránduláson lehet látni egy-egy példányt.



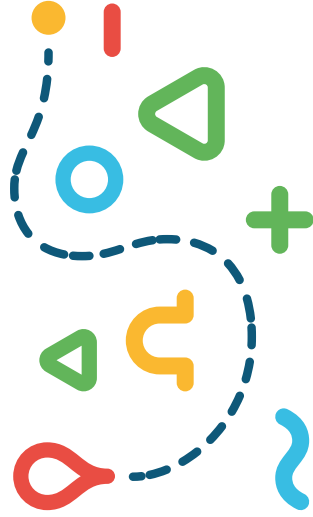
## HÓD

Vízitúrázz egyet a Murán, és biztosan látni fogsz hódot, amint épp egy gát vagy torlasz építésén munkálkodik. Környezete átalakításával – melyről tavacsok vagy hátrahagyott hódvárak árulkodnak – ráadásul más állatoknak, például a vidrának, rókának és borznak is kedvezőbb életkörülményeket biztosít.

## RÓKA

„Fürge rókalábak, surranó kis árnyak” – ismerjük a Vuk dalából. A zalai erdők lakóját a nyári hónapokban akár kölykeivel együtt is meglesheted, ugyanis rókamama jellemzően ebben az időszakban taníttatja kicsinyeit vadászni.





# TOP5

## HELY, AMI ELVARÁSZOL



A térség rajongói szerint elég egyetlen fotót látni ahhoz, hogy az ember Nagykanizsáig utazzon a Kőszikla-szurdokhoz. A nagybakónaki Kőszikla-szurdok rövid, 6 kilométeres túrája során rengeteg élményben lehet részes: vadregényes szurdok, vaslétrák, páfírnokok, könnyező sziklák, gyógyhatású Szent György-vonalak, üdítő források.



A csömödéri kisvasút az ország leghosszabb, 109 kilométeres hálózata, amely 1918-ban lóvasútként kezdte működését. A Kistolmácsi-tó mellől induló 32 kilométeres vonalszakasz idilli tájakon halad át. Az útvonal különlegessége Ábel, a gőzmozdony, mely garantáltan lenyűgözi a vonatrajongó gyerekeket.

### 1. KŐSZIKLA-SZURDOK

### 2. AZ ORSZÁG LEGHOSSZABB KISVASÚTJA



A nagykanizsai Csónakázó-tó melletti dombtetőn áll a Dunántúl legmagasabb, egykori olajfúrótoronyból átalakított kilátója. A 48 méter magas torony madártávlatból nyújt ránkéintést a tóra és a tájra, amiért mindössze 230 lépcsőfokot kell megmászni. Fénykorában, amikor az olajpár még dübörgött Zalában, a kilátó valódi fúrótoronyként működött.

### 3. CSÓNAKÁZÓ-TAVI KILÁTÓ



Budafa erdői hajdan a Zichy család tulajdonában álltak, ők építették ki az arborétumot. Tavasszal, az azáleák virágzásakor valódi tündéerkertté változik a park, a jegenye-, mamut- és mocsári fenyők viszont egész évben különleges látványt nyújtanak. Az arborétum melletti Vétympusztán lenyűgöző, 30-40 méteres, 200 éves bükkfamatszázlemek magasodnak 40 éve érintetlenül.

### 4. BUDAFAI ARBORÉTUM ÉS VÉTYEMI ÖSBÜKKÖS



A török hódoltság idejéből származó Kerka vízimalom egyike hazánk kiemelt műemlékeinek. Egy kirándulás az idilli Szécsiszigetre egyszerre időutazás és kalandtúra: a malom ódon falai közt a múltba révedhetsz, míg az Andrásy-Szapary-kastély árnyékában a bivalyok dagonyázását figyelheted meg.

### 5. KERKA VÍZIMALOM

## AKTÍVAN MURAFÖLDÉN ÉS A KIS-BALATONON

Európa Amazonasának nevezett folyóvidék által közrefogott zölden hullámzó Murafölde és a Kis-Balaton kőcsagok övezte vízi világa tökéletes célpontja azon családoknak és baráti társaságoknak, akik szívesen fedezik fel a természetet két keréken, bakancsban és vízen. A hidegháborús bunkereket és vaddisznó sárfürdőket rejtő erdőkben, szarvasokat figyelő magaslesek között, vargányában gazdag mezőkön jelzett túraútvonalakon kirándulhatsz, és biciklire pattanva helyi ízekkel teli apró településeken át kerekezhetsz a kiterjedt kerékpárút-hálózaton. Hazánk legnagyobb sodrású folyóján, a Murán pedig megérint a hódvárak szegélyezte vadregényes természet.







## KERÉKPÁRTÚRÁK

Murafölde és a Kis-Balaton az ország egyik legjobban kitáblázott, bicikliutakkal legsűrűbben átszőtt térsége, ahol dűmbes-dombos és sík útvonalak közül is választhatsz. Tekerhetsz egyedül, csapatban, de akár szervezett kerékpártúrákhoz is csatlakozhatsz. Ha ez utóbbi mellett döntesz, helyi túravezetők kalauzolnak el a legkülönlegesebb látnivalókhoz. Kényelmes tempóban vagy sebesen haladva, a helyi nevezetességeket, az állat- és növényvilágot megismerve tekerheted körbe a gyönyörű vidéket.



## GYALOGTÚRÁK

Itt az is megtalálja a számítását, aki egy rövid, könnyű családi kirándulásra vágyik, és az is, aki komolyabb kihívást jelentő, akár szervezett teljesítménytúrán venne részt a kéktúra vonalán vagy épp az olajfúró szivattyúk mentén. Néhol 200 éves bükkfák tornyosulnak föléd, aztán hidegháborús bunkerekbe botlasz, végül egy szurdok mélyén találsz magad. A gazdag élővilágnak köszönhetően biztosan találkozol egy-egy erdőlakó vagy mezei állattal, és ha jókor vagy jó helyen, akár szarvasbőgést is hallhatsz.

## VÍZITÚRÁK

Murafölde és a Kis-Balaton térsége folyókban és síkvizekben nagyon gazdag. A Mura magyar szakaszának páratlan hangulatát vadregényes zabolátlansága adja. Az Európa Amazonasaként is emlegetett terület a Mura–Dráva–Duna UNESCO Bioszféra Rezervátum része, ami természeti értékeinek nemzetközi jelentőségét mutatja. A folyó által kialakított egyedi táj egyformán vonzó célpont családoknak és vízitúrázóknak. A nyugodtabb vizekre vágyók választhatják a Kerka vagy a Principális-csatorna túráit is. Bármelyik vízitúrát is választod, mindegyik teljesen családbarát: akár nagyszülőkkel, kutyával is részt vehetsz.



## A SOKOLDALÚ CSÓNAKÁZÓ-TÓ

**Murafölde dombvidékének egyik zöldellő völgyében húzódik a térség legnagyobb tava, a Csónakázó-tó, mely ideális kiindulópont túrázashoz, de akár egy egész napos családi program helyszínének is.**

**A tiszta levegőjű „Csó-tó”, Kanizsa ékköve mára igazi pihenőövezetté alakult. Partján izgalmas lehetőségek várnak, hiszen közel 4,5 kilométernyi kerékpározásra és kocogásra is alkalmas sétány fut körbe a tó körül, a parkerdőben pedig számos trekking- és nemzetközi színvonalú XCO-pálya kanyarog. A tó partján található a military lovaspálya, melyen díjugratók és fogathajtók is hódolhatnak szenvedélyüknek. Ha valaki vízre szállna, vízibiciklit, csónakot, kajakot lehet kölcsönözni. A gyerekeket pedig a város legnagyobb, többgenerációs játszótere várja az erdei tornapálya és a Madárerdő tanösvény szomszédságában. A tó keleti felén a Dunántúl legmagasabb, 48 méteres kilátója – egy hajdani olajfúrótorony – magasodik. Röpke 230 lépcsőfok, és a lenyűgöző táj már ott is hever a lábad előtt.**





**A Csónakázó-tó partjáról rengeteg kiránduló- és kerékpárút indul a hullámzó vidékre. A horvát határ irányába tekerve elsőként Nagykanizsa, a dombok között fekvő, nagy múltú polgári-kereskedő város bukkan fel. A város történelmi hangulatú utcái, polgári palotái, háromszög alakú zöld terei és parkjai a múlt gazdag örökségét idézik. Jó ötlet körbetekerni a várost, mielőtt megpihennél egy kézműves cukrászdánál. Amennyiben egy, a törökök elől elrejtett, majd 170 év után egy hársfa gyökerei között megtalált kegyképhez zarándoklók útját követnéd, Homokkomárom szőlővel tarkított vidékét érdemes bebarangolnod. Vagy a források vizétől felfrissülve szívd magadba a táj hangulatát a Csibiti-völgy szurdokainál!**



## KERÉKPÁRTÚRA-AJÁNLÓ

### ① KIS-BALATON ÉLMÉNYKÖR

A Kis-Balaton körüli kerékpáros útvonal a legváltozatosabb bringás kör. A nyugati oldalon választhatod a falvak között vezető sík nyomvonalat, de érdemes egy-egy szőlődombra is felkapaszkodnod, hiszen a kisebb borospincék és a nagyobb borászatok igazi gasztróélményekkel várnak. Zalaváron, a Kis-Balaton Házban megtudhatod, hogyan vált az egykori lápos mocsárvidék a Balaton vízszűrőjévé. A töltésen kiépített bringautakon, madárlesek mellett, egy különleges fahídon keresztül juthatsz el a Kis-Balaton szívébe, a Kányavári-szigetre, Kápolnapusztán pedig bivalyok várnak. A túra zárásaként Zalakarosra begurulva érdemes kipróbálnod Magyarország díjnyertes „bike food” ételét, a Park Kitchen csapata által megálmodott bike rollt, majd lazíthatsz is a zalakarosi fürdőben.

**Túraútvonal:** Zalakaros – Garabonc – Nagyrada – Zalaszabar – Zalavár (Kis-Balaton Ház) – Kányavári-sziget – Balatonmagyaród – Zalakomár – Zalakaros

**Túratisp:** kerékpáros körtúra

**Táv:** 36 km

**Szintemelkedés:** 63 m

**Időigény:** 6–8 óra

**Túra besorolása:** könnyű



### LÁTNIVALÓK:

- Kányavári-sziget – Búbos vöcsök tanösvény
- Zalavár – Kis-Balaton Bemutatóház – Zalavári Történelmi Emlékpark – Millenniumi emlékmű – Szent István-kápolna – Récéskúti bazilika romjai
- Kápolnapusztai Bivalyrezervátum
- Garabonc – Hét Vezér Történelmi Kalandpark és Garabonciás Farm
- Zalakaros – Termáltó és Ökopart
- Zalamerenye – Pálos malom

Letölthető térképek  
és további információk:



aktivmagyarország.hu





### ② HULLÁMZÓ DOMBOK KÖRTÚRA

A kerékpáros útvonal Nagykanizsa történelmi belvárosából, a Velociped szobortól indul, és alacsony forgalmú, kitáblázott kerékpáros nyomvonalon vezet végig. A nagyrecsei Inkey-kastély melletti Meseparkban jól ismert mesehősökre lelhetsz. A festői Galamboki-halastónál megpihenhetsz, mielőtt a fürdővárosba érnél. Féltávnál, a zalakarosi termáltónál felfedezheted a Csigatúra tanösvényt, majd irány vissza Kanizsa! Három dombocská között – hazánk legnagyobb áfonyaültetvénye mellett eltekerve – kis szerencsével bepillantatsz a Kisrecse–Kendlimajor, azaz a Kendlimajor Művészeti Szabadiskola világába.

 **Túratípus:** kerékpáros körtúra

 **Táv:** 38 km

 **Szintemelkedés:** 191 m

 **Időigény:** 3 óra

 **Túra besorolása:** könnyű

### ③ MURAFÖLDE TÚRA

A térség kerékpáros központjából, Lispeszentadorjánból Murafölde szívébe, a dombhátakra felkapaszkodó és a völgyekbe lefutó, szeszélyesen kanyargó útvonal a bringások egyik nagy kedvence. Alacsony forgalmú és erdei utakon vezet a túra az érintetlen természetben. Útközben gyakran találkozhatasz útszéli kőkeresztekkel, boronafalú présházakkal. A szőlőhegyekre felkapaszkodva eléd tárul a Mura folyamatosan változó arca. A kerékpáros útvonal mellett a Kistolmácsi-tótól indul az ország leghosszabb kisvasútja, mely átzakaton Bázakerettyén, a magyar kőolaj- és földgázbányászat bölcsőjén.

 **Túratípus:** kerékpáros körtúra

 **Táv:** 34 km

 **Szintemelkedés:** 146 m

 **Időigény:** 4-6 óra

 **Túra besorolása:** könnyű

### ④ ÖSBÜKKÖS TÚRA

A túra elején a Budafai Arborétum fogadóépületében az erdei életközösség egyik titokzatos elemét, a kalapos gombák világát ismerheted meg. A kitáblázott kerékpáros útvonal a forgalom elől elzárt területen, a Vétyemi Ösbükkösön vezet keresztül. Az ezüstös törzsű bükkfaóriások nemcsak szépségükkel, hanem méretükkel is lenyűgöznek majd. A 30 hektáros terület azért is különleges, mert az itt élő fák közel 200 évesek, és favágót utoljára 40 évvel ezelőtt láttak! Az erdőt elhagyva sík nyomvonalon érsz el Szécsiszigetre, ahol a Kerka holtága mellett gyönyörűen helyreállított vízimalom, kastély és bivalyok várnak. Páka felé az út mellett egy erdőparkban több bunkert és lövészárkot járhatsz be egy ösvényen, melyek az egykori déli védelmi rendszer részét képezték.

 **Túratípus:** kerékpáros körtúra

 **Táv:** 39 km

 **Szintemelkedés:** 304 m

 **Időigény:** 3-5 óra

 **Túra besorolása:** közepes



## 5 HIMBÁK MENTÉN A SMARAGDZÖLD ERDŐBE

Bázakerettyén egykoron amerikaiak kutattak és fúrtak, mára már csak a kerékpáros út szélén komótosan bólogató himbák jelképezik az olajipari múltat. A dimbes-dombos túraútvonalon edzett lábakra vagy elektromos rásegítésre lesz szükséged. Pusztamagyaródtól közúti forgalomtól védett erdészeti kerékpárút vezet a szentpéterföldei vadász-kastélyig. A vadászház teraszáról csodás kilátás nyílik a festői szépségű, békességet és nyugalmat sugárzó tájra: a kitarató biciklizés jutalma üde zöld rét, kék vizű tó, smaragd-zöld erdő. Az erdőből kiérve Murafölde tájain keresztül jutsz vissza Bázakerettyére.

 **Túratípus:** kerékpáros körtúra

 **Táv:** 54 km


 **Szintemelkedés:** 487 m

 **Időigény:** 4-6 óra

 **Túra besorolása:** nehéz

## 6 VINARIUM TÚRA

A határon átnyúló Vinarium kerékpártúra kitáblázott túraútvonalon vezet a szlovéniai Lendvára. A körtúra Fügeföldéről, azaz Tormaföldéről indul, ahol kezdésként Magyarország legnagyobb egybefüggő fügeültetvényét nézheted meg. Első megálló Szécsisziget, ahol a Kerka holtága mellett helyreállított vízimalom, kastély és bivalyok várnak. Kerkateskándon keresztül eljuthatsz Lentibe, ahonnan önálló kerékpárút vezet a festői völgyben megbújó Lendvadedesi-víztározóhoz. Meredek emelkedő végén egy 50 méteres kilátótorony, a Vinarium jelzi, hogy megérkeztél Szlovénia legszebb szőlőskertjébe. A toronyból gyönyörű panoráma nyílik Szlovéniára, Magyarországra, Horvátországra és Ausztriára. A lendvai várban maga Mátyás király is megpihent. A Lendva-hegyről leereszkedve, sík szakasz vezet le Pincébe, majd vissza Magyarországra.

 **Túratípus:** kerékpáros körtúra

 **Táv:** 44 km

 **Szintemelkedés:** 254 m

 **Időigény:** 6-8 óra

 **Túra besorolása:** közepes



Az E-kerékpár Programnak köszönhetően a térség természeti értékeinek és látnivalóinak nagy részét már kényelmesen is megismerheted az új e-kerékpárok segítségével.

**A túrákra előzetes bejelentkezés szükséges.**

**További információ az [aktivmagyarország.hu](http://aktivmagyarország.hu) oldalon.**


# GYALOGTÚRA-AJÁNLÓ

## SZURDOKTÚRA

Murafölde leglátványosabb természeti értéke a Nagybakónak és Újudvar határában fekvő egyedülálló Kőszikla-szurdok és Csibiti-tó.

A túra az újudvari TV-toronytól indulva egy erdei ösvényen először a Csibiti-forráshoz, és egy gyönyörű tisztáson átvágva a Csibiti-tóhoz vezet, ahol a kialakított pihenőhelyen lazíthatsz egyet, mielőtt nekivágsz a szurdok-kalandnak.

Idilli, hullámos zalai tájon, majd fenséges bükkösön keresztül érsz el a hangulatos, mesés Szesperantó-forrásokhoz, melynek környéke fontos energiavonalak metszéspontja. Immár feltöltődve, a kék háromszög jelzést követve, a csapáson keresztül hamarosan eljutsz a lenyűgöző, könnyező falú Kőszikla-szurdok félhomályos, hűvös, párás, vadregényes katlanjába, mely vitathatatlanul túrad csúcspontja lesz. Fontos, hogy a túraút során érintett források vize iható!

 **Túraútvonal:** Újudvar, TV torony – Csibiti-forrás – Újudvar, TV torony – Szesperantó-források – Kőszikla-szurdok – Újudvar, TV torony

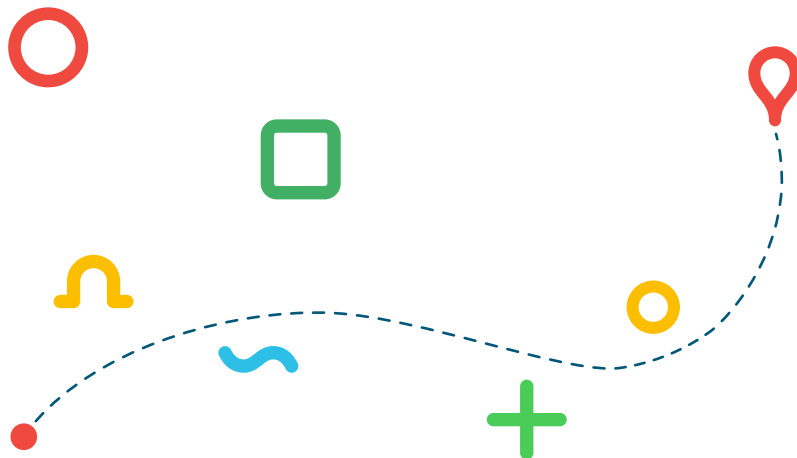
 **Túratípus:** körtúra

 **Táv:** 5,6 km

 **Szintemelkedés:** 205 m

 **Időigény:** 3 óra

 **Túra besorolása:** könnyű túra



Letölthető térképek  
és további információk:



aktivmagyarország.hu







### PÁLOS MALOM TÚRA

A túra elején a Csigatúra tanösvényen séta közben megismerkedhetsz az erdő gazdasági és védelmi szerepével, a környéken található gombákkal és erdei állatokkal, de még az itt élő madarak csiripelését is meghallgathatod a hangostábláknak köszönhetően. A jelzett nyomvonal erdős tájon, szőlőhegyek mentén és a völgyekben megbúvó zsáktelepülések között vezet a Gátvív-patak partján található, ma is működő zalamerenyei pálos malomhoz, melynek első említése az 1400-as évekből származik; ekkor az Örményesi Pálos Kolostor birtokában állt. A 2015-ben kívül-belül felújított vízimalomban megnézheted és kipróbálhatod többfajta őrlési technikát és meghallgathatod a malomkövek súrlódását.

 **Túratípus:** körtúra

 **Táv:** 12 km

 **Szintemelkedés:** 220 m

 **Időigény:** 5 óra

 **Túra besorolása:** könnyű túra

### ISTEN DOMBJA TÚRA

A Várdomb, avagy Isten dombja 338 méteres magasságával Dél-Zala legmagasabb pontja, Murafölde szíve. Évszázadokkal ezelőtt is vár állt itt, ahol őseink várták a napfelkeltét, miközben körülölelte őket a végtelen erdőség – ez a jelenkori túrázóknak is felejthetetlen élmény. Egy lokátor állomás épült itt, ahonnan az olaszországi Aviano légibázist tartották szemmel a rendszerváltás előtt. A dombtetőn még ma is láthatók a radarok kiszolgáló eszközei betonbunkerei. A települések határában szőlők és pincék borítják a dombokat, ahol nagyszerű borokat és pálinkákat kóstolhatsz.

 **Túratípus:** körtúra

 **Táv:** 19,5 km

 **Szintemelkedés:** 314 m

 **Időigény:** 7 óra

 **Túra besorolása:** közepesen nehéz

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





## ZARÁNDOK KÖRTÚRA

A magyarszerdahelyi Régi csárda élménygazdag túrák kiindulópontja. A fölötté húzódó szőlőhegyen épült fel ugyanis a Szent Kristóf pihenőhely, valamint a dombgerincen magasodó Szent Orbán-kilátó. Utóbbi Murafölde egyik legszebb panorámájú pontja, ahonnan csaknem 40 kilométerre el lehet látni.

Innen könnyen átsétálhatsz a szomszédos Homokomáromba, ahol a dombtetőn a környék legfontosabb zarándokhelye magasodik. A 18. századi Kisboldogasszony-templom egy csodatevő Szűz Mária képet rejt, valamint üvegkoporsóban egy hétéves római kisfiú csontjait, a Szent Félix ereklyét.

A Szőlőhegyen régi pincék várnak. Itt belefuthatsz a humoros, vidám jelenetekkel ékesített Pingált pincébe is.

 **Túratípus:** körtúra

 **Táv:** 18,7 km

 **Szintemelkedés:** 421 m

 **Időigény:** 7 óra

 **Túra besorolása:** közepesen nehéz

## OLAJTÚRA A DÉL-ZALAI ERDŐTÁJON

Murafölde a magyar olajbányászat bölcsője is, ezért lépten-nyomon feltűnnek az iparág különös emlékei. A térség szíve Bázakerettye, ahol bólogató olajkutak, himbák, árnyékában gyalogolhatsz. Megmártózhatsz a falu termálstrandjának vizében, felpattanhatsz a Csömödéri Erdei Vasútra, ha pedig egy tóba csobbannál, akkor a kisvasút végállomásánál található Kistolmácsi-tavat célozd meg, mely szintén a kőolajbányászat terméke. Ezután Páka irányába haladj tovább az Alsó-Válicka nevű patak völgyében, ahol Öveges professzor szülőházában kialakított kiállítás és labor vár a professzor kísérleteivel. Innen az 1950-es években kiépített bunkereken, Erődparkon sétálhatsz végig a falu fölötti Háromszentek-kápolnáig, ahonnan rövid gyaloglással eléred a monumentális Vétyemi Ősbükköst. Innen már csak egy ugrás ugrás a Budafai Arborétum, ahol tavasszal számos rododendron faj borítja virágba a völgyet.

 **Túratípus:** körtúra

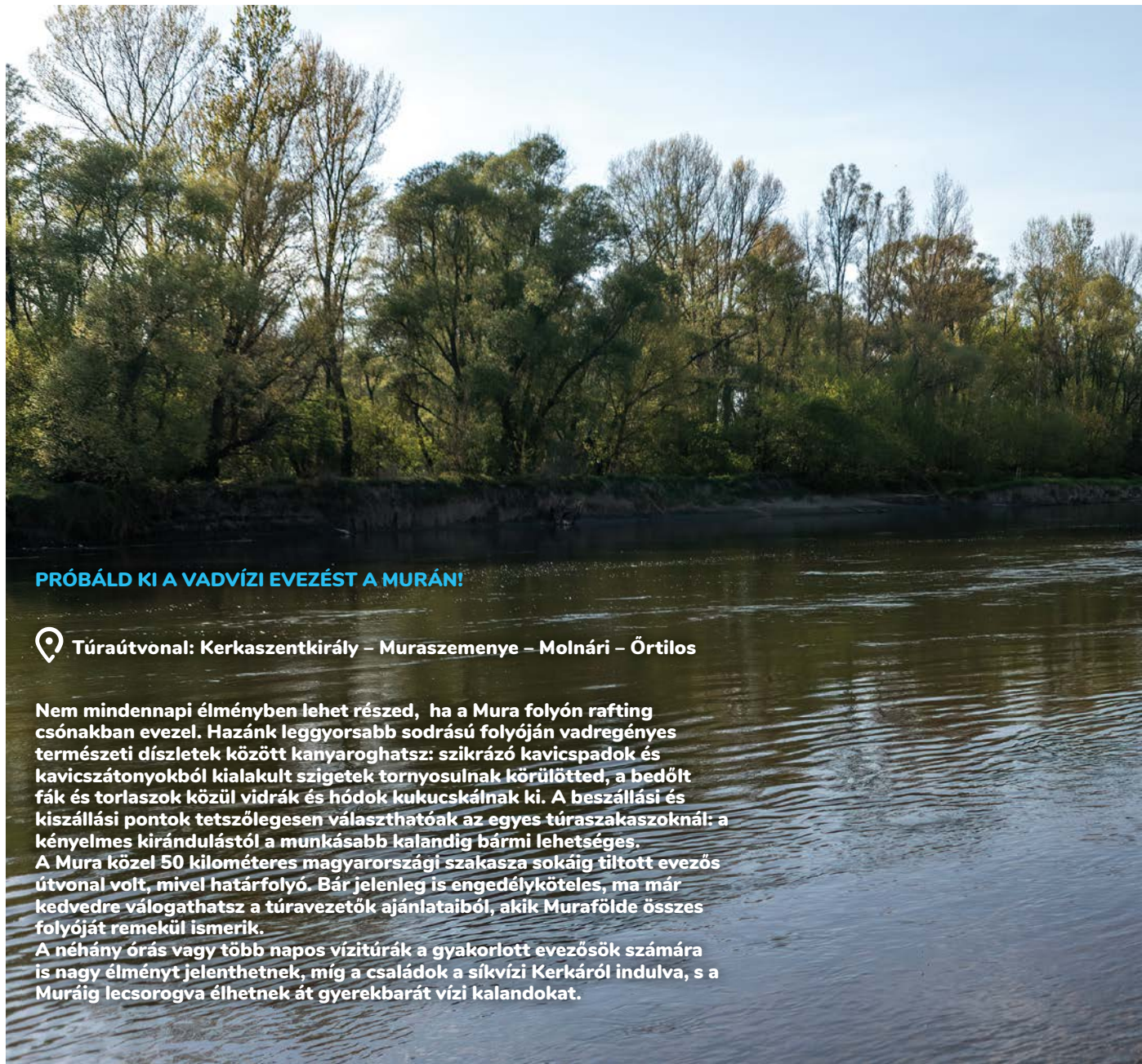
 **Táv:** 24,8 km

 **Szintemelkedés:** 478 m

 **Időigény:** 9 óra

 **Túra besorolása:** nehéz





### PRÓBÁLD KI A VADVÍZI EVEZÉST A MURÁN!



Túraútvonal: Kerkaszentkirály – Muraszemenye – Molnári – Örtilos

Nem mindennapi élményben lehet részed, ha a Mura folyón rafting csónakban evezel. Hazánk leggyorsabb sodrású folyóján vadregényes természeti díszletek között kanyaroghatsz: szikrázó kavicspadok és kavicsátonyokból kialakult szigetek tornyosulnak körülötted, a bedőlt fák és torlaszok közül vidrák és hódok kukucskálnak ki. A beszállási és kiszállási pontok tetszőlegesen választhatóak az egyes túraszakaszoknál: a kényelmes kirándulástól a munkásabb kalandig bármi lehetséges. A Mura közel 50 kilométeres magyarországi szakasza sokáig tiltott evezős útvonal volt, mivel határfolyó. Bár jelenleg is engedélyköteles, ma már kedvedre válogathatsz a túravezetők ajánlataiból, akik Murafölde összes folyóját remekül ismerik.

A néhány órás vagy több napos vízitúrák a gyakorlott evezősök számára is nagy élményt jelenthetnek, míg a családok a síkvízi Kerkáról indulva, s a Muráig lecsorogva élhetnek át gyerekbárát vízi kalandokat.



## KALANDOK ÉS ÉLMÉNYEK

**Murafölde és a Kis-Balaton vidéke az a hely, ahol igazán különleges, egyedi élményekben lehet részed földön, vízben, levegőben, sőt, akár határokon átívelően. Aranymosás? Bunkertúra? Szabadesés? Ezek az élmények is mind itt várnak rád. Kalandra fel!**

### PRÓBÁLD KI AZ ARANYMOSÁST!



Létezik egy szinte már teljesen elfeledett mesterség Muraföldén, melyet alig száz évvel ezelőtt még sokan űztek itt: az aranymosás, melyet az aranyászok, más néven aranyászok műveltek. Lehet, hogy meglep, de a Mura a Kárpát-medence egyik legjelentősebb folyami aranylelőhelye. A Murai Rafting Vízitúra Egyesület felélesztette e különleges mesterséget, melyet te is kipróbálhatsz, sőt, ha találsz aranyat, haza is viheted!

### BUNKEREK MÉLYÉN

A történelem dermesztő napjait élheted meg a lovászi légópince megtekintésekor, mely az 50-es években a 630 kilométer hosszú „magyar Maginot-vonal” erődrendszer bástyájaként épült a dél-zalai olajmezők megóvására. Járd be az időlabirintust a föld alatt, ahol közel 1 kilométer hosszan ismerkedhetsz a hidegháború nyomaival! A látogatásra előre be kell jelentkezni, de a térség más részein, például Pákán szabadon is felkeresheted a kor mementőit.





## ZOBORI ÉLMÉNYPARK

A zalaszabari szőlőhegyre felérve olyan látvány tárul eléd, mely garantáltan elbűvöl. Ha ezután inkább adrenalinban gazdag, lélegzetelállító élményre vágysz, irány a Zobori Élménypark: hullámvasutazhatsz, átélheted a szabadesést, vagy 4D-mozizhatsz. A gyerekeket – és szüleiket – pedig sok más mellett állatsimogató, vizes játszótér, hófánkpálya, csónakcsúszda várja. Kiváló családi kalandprogram.



## AZ ORSZÁG LEGNAGYOBB ÁFONYAÜLTETVÉNYE

Kisrécscén és Nagyrécscén megízlelheted a hazánk legnagyobb áfonyaültetvényén termett zamatos áfonyát. Az élményt nemcsak a gyümölcs és a belőle készült levek kóstolása jelenti, hanem a Hivekovics Családi Gazdaság ültetvénylátogatása is. Itt ugyanis megnézheted a 21. századi mezőgazdaság életét, és megismerheted a legújabb technológiákat is. Mindezeknek köszönhetően kora tavasztól késő őszig magyar áfonya is kerül a boltok polcaira.

## ZÚGÓ MALOMKÖVEK

A Zalamerenye és Zalakaros találkozásánál álló pálos malomban megismerheted az őrlés titkát, a malom és a pálos rend történetét, beszélgethatsz az utolsó molnárokkal, hallhatod a hengerszék zakatolását, a malomkő súrlódását. A malom magántulajdon, de a tulajdonosok szívesen látják az érdeklődőket. Belépődíj és nyitvatartási idő nincs: ha az ajtó nyitva áll, lépj be; ha pedig nincs, egyeztess időpontot, és várnak szeretettel.



## EZT KÓSTOLD MEG, HA ERRE JÁRSZ!

Egy kirándulás, utazás élményét sokféleképp hazaviheted: fényképeken, ajándéktárgyak formájában, de akár ízlelőként is. Utazásodat Murafölde és a Kis-Balaton hagyományos ételeinek íze és mediterrán gyümölcsöknek zamata teszi kerekké. Túráidon nyugodtan állj meg, térj be egy-egy pincébe, birtokra vagy rendezvényre, és kóstold meg e táj ételkülönlegességeit: a dödöllét, a prószát és a kerekrépát. Desszertként pedig a szintén helyben termelt füge, kivi vagy datolyaszilva vár.



### KANIZSAI DÖDÖLLE

Nem térhetsz haza anélkül, hogy meg ne kóstoltad volna a dödöllét, a hagyományos, helyi étel királyát! Krumpliból, lisztből és hagymával készül, zsírban sül, tejjel tálalják. Remek magában vagy köretként egy jó muraföldei szarvaspörkölt mellé. Régen a szegények eledele volt, mivel a hozzávalóit minden háznál megtermelték. A dödölle fővárosa Nagykanizsa, ahol szeptemberben fesztivált is szerveznek a tiszteletére. Bármerre is jársz, mindenhol megtalálod. Kihagyhatatlan helyi specialitás!

### MIKLÓSFAI KERÉKRÉPA

A káposztás ételek kedvelőinek jó eséllyel a mára újból felfedezett, retek kinézetű zöldségféle, a kerekrépa lesz a helyi kedvencük. Ugyanúgy savanyítási eljárással éri el tökéletes állapotát, mint a hagyományos káposzta, sőt, ahhoz hasonlóan egytálétel is készítenek belőle: paradicsomos-húsos, babos, tejfölös-húsos répalevest; édesítve pedig kerekrepás rétest és a káposztás cvekedli mintájára tésztaételt. Használják savanyítva, kovászolva, sütve, rántva, vagy levesbéttként. Ráadásul még kímélőbb is a káposztánál.







### KRUMPLIPRÓSZA

A zalai krumpliprósza egyedülálló zalai népi étel; bár rokonai, a tócsni, lapcsánka vagy a macok országSZerte felbukkannak az étlapokon. Ételrokonaitól abban különbözik, hogy itt a reszelt burgonyán, a són és a liszten kívül csak kefir vagy aludttej kerül a masszába, melyet azután felhevített, kikent serpenyőben sűtnek ki, akár a palacsintát. Végűl megkenik tejfűllel.

### MURAFÖLDE MEDITERRÁN FINOMSÁGAI

Kivi, fűge, lédűs datolyaszilva: ez valami elírás? Nem! Murafűlde mikroklímája kedvez a mediterrán gyűmölcsűknek, sok hektáron termesztik őket, több gyűmölcsűst és űltetvénynt akár meg is látogathatsz. A pompás áfonyafűldeket pedig még meg sem említettűk... Kóstolni kötelező, biztosan nem is engednek tovább anélkül.



## HASZNOS ELÉRHETŐSÉGEK



DIÁS-SZIGET

**Balaton-felvidéki Nemzeti Park**  
túravezetés, programok, látogatóhelyek  
☎ +36 87 555 260  
✉ bfnp@bfnp.hu  
📍 bfnp.hu

**Zalaerdő Zrt.**  
**Kisvasút, Budafai Arborétum,**  
**Csónakázó-tó kilátó (Nagykanizsa)**  
☎ +36 93 500 241, +36 30 373 1418  
✉ kozjolet@zalaerdo.hu

**Nagykanizsa - Tourinform Iroda**  
Nagykanizsa, Erzsébet tér 21.  
☎ +36 93 313 285, +36 20 298 26  
✉ nagykanizsa@tourinform.hu

**Zalakaros - Tourinform Iroda**  
Zalakaros, Gyógyfürdő tér 10.  
☎ +36 93 340 421  
✉ tourinform@zalakaros.hu

**Rejtek Kerékpáros Központ**  
kerékpár és e-bike kölcsönzés, túravezetés  
☎ +36 30 798 4879  
✉ lazaleszel@gmail.com

**Murai Vízitúra Egyesület**  
vízitúra, aranymosás  
☎ +36 30 989 0291, +36 30 538 8914  
✉ murairafting@gmail.com  
📍 muraivizitura.hu

**Vidra Vízitúra**  
vízitúra Mura, Principális, Hévíz patak  
☎ +36 30 216 4668 (Vidra Ati),  
+36 30 238 5600 (Detti)  
✉ info@vidra-vizitura.hu  
📍 vidra-vizitura.hu

**Kerka Vízimalom**  
8879 Szécsisziget, Rákóczi u. 1  
☎ +36 20 485 9008  
✉ info@kerkavizimalom.hu

**Pálos Malom**  
Zalamerenye, GPS: 46.574857°, 17.114375°  
☎ +36 30 277 5257, +36 30 348 5068  
✉ attila@szabadics.hu

**Nagykanizsai AmatőrCsillagász Egyesület**  
**Becsehely - Canis Minor Csillagda**  
☎ +36 30 305 0794  
✉ info@nae.hu

**Lovászi bunkertúra**  
☎ +36 30 237 1334  
✉ lovaszionkormanyzat@gmail.com  
📍 lovaszi.hu

**Zobori Élménypark**  
☎ +36 30 362 8118  
✉ info@zobori.hu  
📍 zobori.hu

**Hivekovics Családi Gazdaság**  
áfonyaültetvény-látogatás  
☎ +36 30 592 5676  
✉ megrendeles@hivekovics.hu  
📍 hivekovics.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 MURAFÖLDÉN ÉS A KIS-BALATONNÁL

Kiadó: Aktív- és Ökoturisztikai Fejlesztési Központ Nonprofit Kft.

Nyomdai kivitelezés: CC Printing Kft.

Kiadás éve: 2023, Ingyenes kiadvány

A kiadvány termék megjelenését tartalmaz!





**AKTIVMAGYARORSZAG.HU**

**f Aktív Magyarország @ aktiv.magyarország**