

AKTÍVAN BUDAPESTEN

Gyalog, vízen és két keréken
a főváros körül



Gyalogtúrák a Budai-hegységben



Múzeum



Rom



Kisvasút



Lánchíd



Látogatóközpont



Vár



Szép kilátás



Parlament



Kilátó



Skanzen, pincefalu



Gyógyfürdő



Szabadság-szobor



Tanösvény



Barlang



Természeti érték



Ballon-kilátó



Arborétum



Templom



Libegő



Állatkert



Vadaspark



Vízesés



Kalandpark



Viadukt



Hajómalom



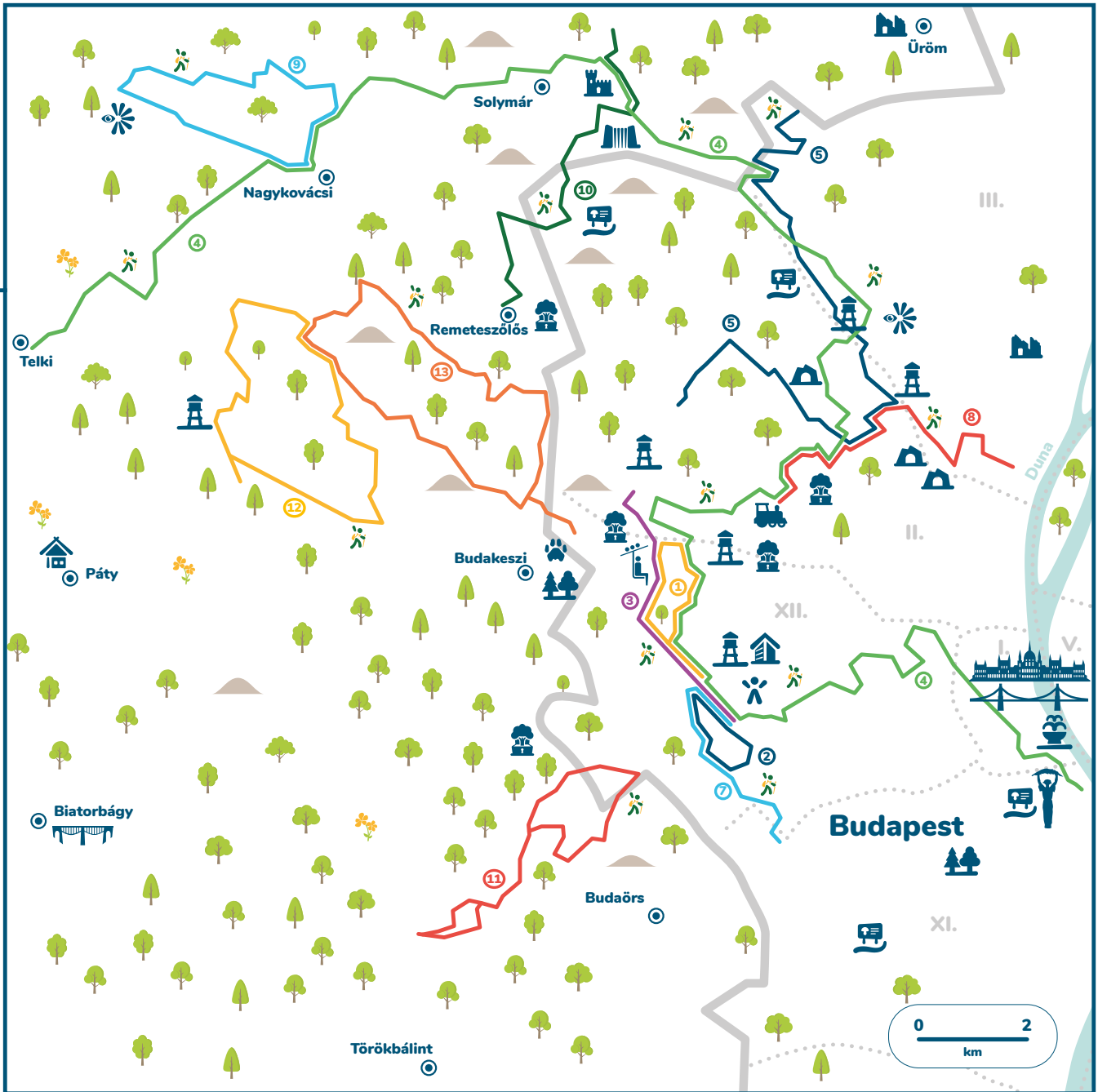
EuroVelo kerékpártúra



Kastély



Gyalogtúrák



Telki

Nagykovácsi

Solymár

Üröm

Remeteszőlös

Páty

Budakeszi

Duna

Biatorbágy

Budaörs

Budapest

Törökbálint



BUDAPEST KINCSEI – A TERMÉSZETBEN

Idén ünnepeljük Budapest 150. születésnapját, hiszen másfél évszázada annak, hogy Pest, Buda és Óbuda egyesülésével létrejött a székesfőváros. Ugyanebben az évben alakult meg Magyarországon az első természetjáró egyesület is. Így a budapesti természetjárók számára kétszeresen is ünnep a 2023-as év, amelyet egy különleges kiadvánnyal ünneplünk, melyben összegyűjtöttük a legizgalmasabb kirándulásokat a fővárosban és környékén.

Budapest olyan, mintha az alapítók a szabadidő aktív eltöltésére tervezték volna: a Budai-hegység erdősegeit túracipőben, a barlangokat akár overálban, a Dunát kenuval, kajakkal vagy SUP-pal, Budapest környékét pedig bringával is felfedezheted. Az Erzsébet-kilátó kecsességével, míg a Guckler Károly-kilátó modern formájával koronázza meg a hegyek csúcsait, a Pál-völgyi-barlangrendszer pedig labirintusszerű, ősidőkből származó járataival hív a mélységbe.

A megújult Normafa meglátogatása legalább annyira bakancslistás program, mint a Duna-parti korzózás. Itt Gyermekvasúton zötyöghetsz át Hűvösvölgybe, majd remek túraútvonalakon barangolhatsz a tölgyek árnyékában. Ártéri erdőkön és lassú folyású lagúnákon keresztül evezhatsz a Ráckevei-Dunán, vagy biciklire is pattanhatsz, hogy új szemszögből ismerd meg a várost – Budapestről akár a Balatonig is eltekerhatsz, ha kihívást keresel! Mindemellett várnak az agglomeráció csodahelyei, úgymint a Budakeszi Vadaspark, Szentendre páratlan természeti öröksége és a Nemzeti Botanikus Kert mesevilága Vácrátóton.

Mozdulj ki, és ismerd meg Budapest zöld, vad, természetes arcát!





HŐSÖK TERE

VÁR AZ EZERARCÚ BUDAI-HEGYSÉG!

Sokan Budapest tüdejeként utalnak a fővárosba ékelődő Budai-hegység erdőségei borított vonulataira, melyek között ott találsz a János-hegyet és bakancslistás kilátóját, a közkedvelt Hármashatár-hegyet, valamint az agglomeráció olyan népszerű kirándulós helyeit, mint a Budaörsi-kopárok. Barangold be a Budai-hegység vadregényes szurdokait és barlangjait, gyönyörködj égig érő sziklatornyaiban, és hódítsd meg meredek sasbérceit!

Budapest és környéke bővelkedik változatos élőhelyekben, sziklagyepek és bokorerdők váltakoznak itt bükkösökkel és tölgyesekkel. A vidék sokszínűségének köszönhetően számos különleges növény- és állatfajt megfigyelhetsz, melyek közül többel csak a Budai-hegységben találkozhatasz. A kirándulás alatt, ha figyelmes vagy, akár egy havasi cincért, pannongyíkot és haragos siklót is megpillanthatsz. Az erdőkben gyakran az idős bükkök odúiban fészkelő fekete harkály dobolása kíséri utadon, míg a réteken a látványos bíboros sallangvirágot és a kora tavasszal virágzó leánykökörcsint veheted szemügyre. Őzek, vaddisznók, szarvasok szintén a terület gyakori lakói, így velük is összefuthatsz itt.



Indulj útnak a Budai-hegység sétaútjain, vedd célba a térség legmagasabb hegyeként számontartott, 559 méteren található Nagy-Kopaszt Páty, Nagykovácsi és Telki határában, vagy barangold be a könnyen megközelíthető Remete-szurdokot Máriaremetén! A hegység egyedülálló kirándulóhelyei felfedik előtted az ezerarcú természet szépségeit.



NAGY-SZÉNÁS

BUDAPEST A MAGASBÓL – A LEGSZEBB FŐVÁROSI PANORÁMÁK



ERZSÉBET-KILÁTÓ

Budapest leghíresebb kilátója az 528 méter magas János-hegy csúcsáról, a főváros legmagasabb pontjáról tör az ég felé már több mint 110 éve. Nevét Erzsébet királynéről, ismertebb nevén Sisiről kapta, aki előszeretettel gyönyörködött innen az alatta elterülő részletgazdag tájban. Ugyan a királyné egy faszerkezetű építményből nézhetett le a városra, halála után Schulek Frigyes új, kőből épített kilátót tervezett ide. A látványosságot érdemes egy libegőzessel egybekötött kirándulással felkeresni a Normafa irányából.

ÁRPÁD-KILÁTÓ

A Budai-hegység hosszú évtizedek óta népszerű sétaösvényein baktatva, rövid gyaloglás után érheted el a fenyvesek között megbújó Árpád-kilátót. A II. kerület könnyen megközelíthető, fedett, székely stílusú meszszelátója 1929 óta kínál félpanorámás kilátást Budapest városára, a hidakra, a Gellért-hegyre, a Duna zöld szalagjára és a Parlament patinás épületére. A környező villák és a növényzet miatt nem teljes, mégis lenyűgöző városi panorámáért csupán a 378 méteres Látó-hegyre kell felkapaszkodnod. Közösségi közlekedéssel is könnyen megközelíthető: a Batthyány térről induló 11-es busz végállomásától pár perc sétával már ott is vagy.



GUCKLER KÁROLY-KILÁTÓ

Az egyedi alakjáról könnyen felismerhető Guckler Károly-kilátó a városi nyüzsgéstől mindössze egy karnyújtásnyira, mégis nyugodt, erdei környezetben hív aktív kikapcsolódásra a Hármashatár-hegy tetején. A nyolcszöget formázó, fagerendákból álló építmény nyitott terasza gyönyörű panorámát kínál Budapest belvárosára és a Pilis vonulataira. A helyiek által is gyakran látogatott kilátópont Guckler Károly erdőmester után kapta nevét, aki sokat tett a terület újrafásításáért. A kilátót egy félórás sétával a 65-ös busz Fenyőgyöngye megállójától is elérheted.





KAÁN KÁROLY-KILÁTÓ

A Szépjuhászné-nyeregből, a sárga sáv jelzést követve bő fél óra alatt felérhetsz a Nagy-Hárs-hegy 454 méter magas csúcsára, ahol rusztikus hangulatú, kőalapzatú, faszervezetű kilátó fogad. Az építmény Kaán Károly erdőmérnöknek állít emléket, aki sokat tett többek között a természeti értékek, valamint számos növény- és állatfaj védelme érdekében. A kilátó egyes szintjeiről más-más látványt csodálhatsz meg, míg a lombkorona feletti legfelső szintről lenyűgöző körpanoráma engedi láttatni magát.

MAKOVECZ IMRE-KILÁTÓ

A Pilisi Parkerdő főépítészeként tervezte Makovecz Imre a Kis-Hárs-hegy tetején épült kilátót, melyet könnyen felismerhetsz különleges, önmagába visszaforduló lépcsősorra emlékeztető alakjáról. Mászd meg a 362 méter magas hegyet, és gyönyörködj tetejéről a lélegzetelállító körpanorámában, amely feltárja előtted a János-hegyet, a Tündér-hegyet, a Nagy-Hárs-hegyet és a belváros egyes ikonikus látványosságait is. A kilátó a budapesti Makovecz-utak egyikének része, melyek bemutatják az építész munkásságának kiemelkedő alkotásait.



NAPLÁS-TAVI KILÁTÓ

Listánk egyetlen pesti szereplője Budapest legnagyobb kiterjedésű állóvízének partján, a XVI. kerületi Naplás-tó szomszédságában található. A 22 méter magas, faszervezetű építmény a fák lombjai fölé nyúlik, így semmi sem akadályozza a pazar, 360 fokos kilátást a tóra, valamint a közeli Gödöllői-dombságra. A kilátó tökéletesen illeszkedik az utóbbi évtizedekben pihenőövezetté alakított zöld környezetbe, ahol új kerékpárút, padok, tóparti vízállások horgászáshoz, illetve fogadóépület és parkoló is vár.

BUDAPEST, TERMÉSZETESEN!



Hóforrások, Duna, romantikus sziklák, ártéri erdők és ritka állatfajok. Ezek is mind a 150 éves főváros természeti értékei közé tartoznak, és érdemes egy-egy kiránduláson felfedezni őket!



A város különleges fekvése magában rejti a Pesti-síkság és a völgyek, medencék, árkok tagolta Budai-hegység magaslatainak kontrasztját. A hegyvidéki hangulatot fokozzák a sokszor meredek hegyoldalak természetes sziklafalai, az olyan látványos sziklaformációk és -kibúvások, mint a Tündér-szikla vagy az Apáthy-szikla, valamint a Szénások, a Sas-hegy vagy a Budaörsi-kopárok sziklagyeppei és feketefenyvesei. Túraajánlataink közül válogatva bármelyikre eljuthatsz!



Budapest szintén meghatározó eleme a víz. A folyóvizekben, tavakban és forrásokban gazdag város világhírű hőforrásainak köszönhetjük a gyógyfürdőket: a Széchenyi, a Rudas, a Gellért és a Lukács Fürdő egyikébe mindenképpen érdemes ellátogatnod. Fürdőzés előtt akár felfedezheted a Dunát kenun, kajakkal, vagy kerékpárral bebarangolhatod a Duna-menti bringaút melletti ártéri galériaerdőket.



A belváros kőrengetegében talán nehéz elképzelni, de Budapest területének közel 9 százaléka országos vagy helyi jelentőségű természetvédelmi terület. A városban lenyűgöző, ember által létrehozott parkokra, történeti kertekre és arborétumokra bukkanhatsz: ilyen az ELTE Fűvészkert, a Jókai-kert vagy a Soroksári Botanikus Kert. A város környéki erdők, lápok és mocsarak igen ritka növény- és állatfajok otthonai, amelyek egy része nevében is hordozza származását, mint a budai imola, a budai berkenye vagy épp a budai nyúlfarkfű.



Fotó: DINP/Egri Csaba

MÁTYÁS-HEGYI BARLANG

Tudtad, hogy Budapestet a barlangok fővárosának is szokták hívni? Az elnevezés nem véletlen, hiszen a főváros kiemelkedő természeti értékei közé soroljuk a dolomit- és mészkőhegyek gyomrában megbújó, több mint 150 barlangot is, amelyekben 55 kilométernyi föld alatti járat kanyarog. Budapesten találsz az ország leghosszabb barlangjaként számontartott, 31 kilométeres Pál-völgyi-barlangrendszert, amely mesészerű cseppkövek és nem mindennapi sziklaalakzatok évezredek óta változatlan világát tárja fel a látogatók előtt.



Nyerj betekintést a föld alatti termek és folyosók titkaiba a Duna-Ipoly Nemzeti Park szervezett túráin, amelyeken felfedezheted a Pál-völgyi-barlang mellett a Budai Vár- és a Szemlő-hegyi-barlang rejtélyes járatait. Utóbbiban a barlangtúra előtt vagy után mindenképp szánj időt az interaktív kiállítás bebarangolására is, de érdemes felfedezni a hazai kőzeteket bemutató Kőpark tanösvényt is, ami a Szemlő-hegyi-barlang felett került kialakításra.

Ha nagyobb kihívásra vágysz, különleges kalandban lehet részed a Mátyás-hegyi-barlang és a Solymári-ördöglyuk overálos barlangtúráin! Emellett a mai napig aktív Molnár János-barlang a bűvárok számára tartogat izgalmakat.



Budapest természeti értékeinek fő őrzője és bemutatója a Duna-Ipoly Nemzeti Park Igazgatóság. Honlapján a barlangtúrákon túl számos izgalmas vezetett kirándulásra találhatsz.

További infó: dunaipoly.hu



dunaipoly.hu

IRÁNY A NORMAFA!

Budapest első számú pihenő- és kirándulóhelye kétségkívül a természetbarátok által évszázadok óta látogatott Normafa, a Svábhegy legmagasabb pontja. Ha szívesen magad mögött hagynád a belvárosi nyüzsgést, fedezd fel te is a hatalmas zöld park izgalmas túraútvonalait, sportolási lehetőségeit, lenyűgöző természeti kincseit és persze a legendás normafai rétest se hagy ki!



ERZSÉBET-KILÁTÓ



normafapark.hu



Érkezés után rögtön térj be a parkolóhoz és a buszmegállóhoz is közel található Normafa Park Látogatóközpontba, ahol egy információs pultnál segítenek neked eligazodni a Normafa ösvényei és programlehetőségei között. A látogatóközpontban emellett megtekintheted a sporttörténeti kiállítást, és akár öltözőszekrényt vagy csomagmegőrzőt is bérelhetsz itt.



A kellő útbaigazítás után kutasd fel a kirándulóhely legnépszerűbb látványosságait és eldugott ösvényeit egyaránt! Előbbiek közé soroljuk a János-hegy tetején magasodó Erzsébet-kilátót, ahonnan csodálatos kilátás nyílik Budapestre, valamint a minden évszakban közkedvelt Anna-rétet, ahol modern játszótér, tűzrakóhelyek, egy bájos kápolna, sőt, télen szánkópályák is várnak. Szintén felejthetetlen kalandra csábít a János-hegy és Zugliget között közlekedő, panorámás libegő!




A megannyi látnivaló mellett számos sportnak is hódolhatsz a Normafa környékén. A parkban gyalogos és kerékpáros túraútvonalak szelik keresztül-kasul egymást, de erdei kondiparkra, tornapályára és gumiborítású futóútra is bukkanhatsz itt. Telente sífutó- és szánkópálya, valamint síiskola várja a téli sportok szerelmeseit.



Érdekesség, hogy a parkban a Szent Ferenc Kórház létrehozott egy Kardioösvényt, amely kifejezetten a szív- és érrendszeri betegséggel, magas vérnyomással élők, illetve a cukorbetegség számára készült, de persze a család apraja-nagyja bátran nekiveselkedhet! A szív alakú jelzéssel ellátott tanösvényen három, különböző nehézségű túraútvonal közül választhatsz, és alkalmanként egészségügyi szakemberek által vezetett túrákhoz is csatlakozhatsz.

① KÖRÚT A NORMAFÁNÁL

A Normafa Síház mellől induló körséta során felfedezheted a Normafa főbb látnivalóit! Pár perc séta után eléred a télen-nyáron nyüzsgő Anna-rétet, majd a kék körút jelzésbe becsatlakozva, óriás bükkfák között haladva jutsz el a libegő felső állomásához. Innen aszfaltúton vagy erdei lépcsőkön mászhatsz fel a lélegzetelállító panorámával váró Erzsébet-kilátóhoz, majd a szerpentinszerű sétaúton vedd célba a János-hegyi-átjáróbarlangot! A zöld háromszög jelzést követve el is érkezel a Tündér-hegyi kőfejtőhöz, ami után feltáruul előtted a különleges formájú Tündér-szikla. Innen a Disznófő-forrást, a Kossuth- emlékművet és az Egyetemi-lejtőt érintve jutsz vissza a Normafára.

 **Túraútvonal:** Normafa – Anna-rét – Libegő – felső állomás – János-hegyi Erzsébet-kilátó – Átjáróbarlang – Tündér-szikla – Egyetemi-lejtő – Normafa

 **Túratípus:** körtúra

 **Táv:** 6,6 km


 **Szintemelkedés:** 185 m

 **Időigény:** 2 óra

 **Túra besorolása:** közepes

② ZÖLD KÖRÚT

Igazi erdei felfedezőútra hív a csendes Farkas-völgyön keresztülfutó zöld körút turistajelzés! A túra kiindulópontja a Gyermekvasút Széchenyihegy végállomása, ahonnan a sínek mentén Normafa megállíóg kell gyalognod, majd leterned balra az erdei útra, hogy megkezd az ereszkedést a gyönyörű völgyben. A zöld háromszög jelzésnél balra kanyarodva elérsz a Széchenyi-hegyre vezető emelkedőhöz, de hamarosan megpihenhetsz a Farkas-völgyi víznyelőnél. Ezután elhaladsz a bájos Úti Madonna-kápolna mellett, majd az erdőből kiérve virágos rétek váltják egymást, csodaszép panorámát tárva a kirándulók elé. A zöld körút jelzést továbbhaladva nemsokára visszaérsz kiindulópontodra.

 **Túraútvonal:** Széchenyi-hegy, Gyermekvasút – Farkas-völgy – Farkasvölgyi-víznyelő – Széchenyi-hegy, Gyermekvasút

 **Túratípus:** körtúra

 **Táv:** 4,3 km

 **Szintemelkedés:** 130 m

 **Időigény:** 1,5 óra

 **Túra besorolása:** könnyű



ZUGLIGETI LIBEGŐ

FELEJTHETLEN ÉLMÉNYEK A GYERMEKVASÚTON

A budapesti Gyermevasút különlegessége nem csak abból fakad, hogy immár 75 éve köti össze Budapest legszebb erdei kirándulóhelyeit, hanem abból is, hogy 10-14 éves gyermekek irányítják a vasúti forgalmat, valamint ők árusítják és ellenőrzik a jegyeket.

A Gyermevasút állomásainak nagy részét egyszerűen megközelítheted tömegközlekedéssel a Széll Kálmán térről, illetve a Déli pályaudvartól. A vasúti útvonal környezetében megannyi látványosság hív természetjárásra, amilyen például a Budai-hegység legnépszerűbb célpontja, a főváros legmagasabb pontján, a János-hegyen álló Erzsébet-kilátó és a lábánál található Zugligeti Libegő. Mindkettőt könnyedén elérheted a Gyermevasút Jánoshegy és Virágvölgy állomásaitól.

Ha inkább a kevésbé ismert kirándulóhelyek felé vennéd az irányt, gyönyörű budapesti panorámával vár a Szépjuhászné és a Hárshegy állomás között található Makovecz Imre-kilátó és Kaán Károly-kilátó. Útnak indulhatsz gyalog vagy akár biciklivel is, hiszen a Gyermevasút legtöbb szerelvényében kerékpárszállításra alkalmas kocsi is közlekedik.



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



Fotó: Gulyás Attila/MTSZ

③ KISVASUTAS KIRÁNDULÁS A FŐVÁROSBAN

Járd be a Gyermekvasút Szépjuhászné és Széchenyihegy állomások közötti déli szakaszát egy könnyed, két órát felölelő túrán, amely során csodálatos kilátásokban lehet részed! Az erdei kirándulást többféleképp kombinálhatod a kisvasutazással: Húvösvölgyből elvonatozhatsz a Szépjuhászné állomásig, a kiindulópont, ahonnan egészen a Széchenyihegy állomásig gyalogolhatsz, vagy indulhatsz gyalog a Széchenyihegytől, és a Szépjuhásznénál vonatra pattanhatsz. Bármilyen legyen az irány, az útvonalon páratlan kilátópontok, lélegzetelállító panorámák, erdei játszóterek és kegyhelyek várnak!

 **Túratípus:** vonaltúra

 **Táv:** 5,7 km

 **Szintemelkedés:** 70 m

 **Időigény:** 2 óra

 **Túra besorolása:** könnyű

**Bővebb túraleírás
és letölthető térkép:
aktivmagyarország.hu**



KI A TERMÉSZETBE A FŐVÁROSBAN IS!



A Digitális Vándor egy ingyenes alkalmazás, amely kalandosan vezet végig a túraútvonalakon. A telefonod segít, hogy beláss a természet kulisszatitkai mögé. Az ösvények állomásain feladványokkal teheted próbára tudásod. Indulj el e-úton!



GELLÉRT-HEGYI KALANDÖSVÉNY

A két kilométeres Gellért-hegyi kalandösvényen hamar megfedkezhetsz arról, hogy egy nagyváros közepén vagy. A mindössze egy óra alatt teljesíthető sétaútvonalon a hegy árnyas erdejében barangolhatsz, de varázslatos budapesti panorámában is lesz részed, sőt, még olyan ikonikus műemlékeket is megtekinthetsz, mint a Szabadság-szobor. Az ösvény a Szent Gellért tértől nem messze kezdődik. Járd be a Digitális Vándor alkalmazással, és ismerd meg egy virtuális időutazáson a hely titkait!

VUK ÖSVÉNYE

A II. kerületi macis játszótérről indul a 12 állomásos Vuk ösvénye, amely irodalmi felfedezésre hívja a család apraját-nagyját. A két és fél kilométeres kalandösvény körülbelül másfél-két óra alatt kényelmesen bejárható, és egy szabálytalan kört leírva vezet fel egészen az erdő fölé tornyosuló dolomittömbhöz, melyre Oroszlán-sziklaként szoktak utalni. Ismerd meg az erdő lakóit a Digitális Vándor app segítségével!



GUCKLER KÁROLY TANÖSVÉNY

Budapest egyik legszebb erdei sétányaként emlegetik a 14 interaktív állomással ellátott Guckler Károly tanösvényt, amely a Hármashatár-hegy oda-vissza hét kilométeres szakaszán hív kirándulásra. A családbarát útvonal gyerekekkel, sőt még babakocsival is felfedezhető, és két kilátópontra is érint, amelyekről szép panoráma nyílik a fővárosra. Az összesen három óra alatt bejárható erdei ösvény a Fenyőgyöngye Vendéglőtől indul, és itt is ér véget. Járd végig a kalandot a Digitális Vándor alkalmazás segítségével!

NAPLÁS-TAVI TANÖSVÉNY

Varázslatos vízvilág vár kicsiket és nagyokat egyaránt a Pest keleti határában található Naplás-tónál. A fővárosiak körében is népszerű szabadidőparkban összesen három tanösvényt is felfedezhetsz, melyek akár egybefűzve is bejárhatók, ez esetben körülbelül 1,5 óra alatt. A tó körül és a közeli Cinkotai kiserdőben kiépített pihenő- és tűzrakóhelyeket, kerékpárutat és egy egyedi formájú kilátótornyot is kialakítottak. A Digitális Vándor alkalmazás végigvezet ezen az izgalmas úton.



Egy tematikus ösvénysorozat is vár rád a főváros közelében. Oszi, a kíváncsi kis holló tíz helyszínen ismerkedik az erdő világával a Dunakanyartól Biatorbágyig. A varázserővel bíró főhőssel tart nagyapja, Ottokár, aki mindent tud a természetről, és ezt át is adja unokájának – és természetesen neked. Járj be legalább öt ösvényt, és kapsz egy belépőt a Budakeszi Vadasparkba, valamint egy Oszi-kitűzőt!

KI A TERMÉSZETBE A FŐVÁROSBAN IS!

KAMARAERDEI TANÖSVÉNY

A tömegközlekedéssel is megközelíthető Kamaraerdő a XI. kerület és Budaörs határán fekszik, mégis egy igazi zöld sziget a fővárosban. Hétfégenként családi kirándulások kedvelt célpontja, hiszen nemcsak fedett pihenőhely, tűzrakóhelyek és piknikezéshez kiváló zöld placc, hanem egy körülbelül két óra alatt teljesíthető, 12 állomásos tanösvény is nyújtózik itt, ami könnyű, 4 kilométeres sétára várja a természetbarátokat. Kis kitérővel megközelítheted az egyedülálló Memento Parkot, ahol szabadtéri szobrok segítségével repülhetsz vissza a 20. századba.

MERZSE-MOCSÁR TANÖSVÉNY

Budapest határában, a Ferihegyi repülőtér szomszédságában terül el a főváros kiemelkedő fontosságú vizes élőhelye, a pesti síkra jellemző mocsarak utolsó hirdetője, a Merzse-mocsár Természetvédelmi Terület. A különleges mocsárvilágba egy 15 állomásos tanösvény enged bepillantást, amely információs táblákon, 6 kilométeren keresztül mutatja be az egyedülálló táj rejtélyes élővilágát. A homokos, néhol keskeny útvonalon a zöld béka jelzést kell követned.

JANE GOODALL TANÖSVÉNY

Budapest belvárosától egy karnyújtásnyira, a Hármashatár-hegyi repülőtér közvetlen közelében bukkanhatsz a Jane Goodall tanösvény első állomására, amely egy kilométeren és öt további állomáson keresztül mutatja be a helyi élővilág kincseit. A közösségi kezdeményezésre létrejött ösvény többek között az ország egyik utolsó haragos-sikló-populációjának is otthont ad.





Budapesten és közvetlen közelében számos, babakocsival is jól megközelíthető kirándulólhelyre bukkanhatsz. Fedezd fel őket egytől egyig, kezdve az idilli vízparti sétautaktól az árnyas erdei ösvényekig!

KOLONICS GYÖRGY SÉTÁNY

Közvetlen a Duna-parton kanyarog a vadregényes Kolonics György sétány, amely a fiatalon elhunyt olimpiai bajnok kenus után kapta nevét. A Gubacsi hídtól a Nádfedeleles Csárdáig tartó, 5 kilométeres, folyó menti szakaszon kiskocsiakkal, kerékpárral és babakocsival is kényelmesen közlekedhetsz, miközben csupán egy karnyújtásnyira tőled a Duna folyik sebesen. A sétányon nincs kiépített infrastruktúra, cserébe viszont háborítatlan vízparti hangulat vár.

A FENYŐGYÖNGYTŐL AZ ÁRPÁD-KILÁTÓIG

A Kolosy térről a 65 és a 65A jelzésű buszok kevesebb mint 10 perc alatt felérnek a Fenyőgyöngye Vendéglőig, ahonnan egy kellemes sétával eljuthatsz a gyönyörű városi panorámát kínáló Árpád-kilátóig. A minden évszakban csodálatos erdei út egy irányba úgy 1,5 kilométer, minimális szintemelkedéssel, így még ráérős tempóban, kiskocsiakkal is megfordulhatsz egy bő óra alatt. A kilátó mellett kiépített padok akár egy kis uzsonnára is alkalmasak.

OMSZKI-TÓ

Épp, hogy elhagyva Budapest északi határát hamar elérheted a gondozott parkkal körülvett Omszki-tavat, amely körül 1,6 kilométeres rekortán futópálya csábít aktív kikapcsolódásra, akár sport babakocsival. A futópálya melletti hangulatos sétánynak hála gyalog vagy kerékpárral is könnyűszerrel felfedezheted Budakalász padokkal és szemetesekkel ellátott vízparti parkját, ahol nyáron wakeboardpálya is működik.

HÜVÖSVÖLGYI ÖRÖKERDŐ TANÖSVÉNY

Az Örökerdő tanösvény a 61-es villamos hűvösvölgyi végállomásától vezet a Nagyrétiig, ahol beletorkollik az akadálymentesített Nagyréti tanösvénybe. Mindkét út kellemes erdei sétát ígér, tölgy- és gyümölcsfák, valamint padok és tűzrakóhelyek kíséretében. A babakocsival is kiválóan bejárható ösvényen információs táblák mesélnek a helyi állat- és növényvilágról. Ha csendes erdei feltöltődésre vágysz, irány Hűvösvölgy!

④ BUDAI ZÖLD – TÚRA A VÁROS SZÍVÉBŐL A BUDAI-HEGYSÉG CSÚCSÁIG

Nem feltétlen kell messzire merészkedned a belvárostól, hogy felfedezd Budapest mesés kilátásokkal büszkélkedő erdei ösvényeit és tájait! A főváros zöldterületeit összekötő Budai Zöld túraútvonal 44,5 kilométeren keresztül tárja fel a Budai-hegység csodavilágát: a nyüzsgő Gellért tértől indulva pillanatok alatt a természetben találsz magad, és meg sem kell állnod a hegység legmagasabb pontjáig, a Nagy-Kopaszig! Arra is van persze lehetőség, hogy több, kisebb részben teljesítsd az útvonalat, választhatsz városi panorámaút, kalandos barangolás és az agglomeráció kincseit felfedő túra közül! A tájékozódás egyszerű lesz, csupán a zöld jelzést kell követned végig.



A GELLÉRT TÉRTŐL A TÜNDÉR-SZIKLÁIG / SZÉP KILÁTÁSOK NYOMÁBAN

A Budai Zöld túraútvonalra a Gellért téren kanyarodhatsz rá, és a város fölé emelkedve, feltárlnak előtted a főváros zöldterületei. Budapest vitathatatlanul legizgalmasabb panorámaösvénye a Gellért-hegy oldalába vajt, 80 méteres magasságban kanyargó sétaúton veszi kezdetét. Szent Gellért felújított szobra után az erdei sétány a romantikus hangulatú Filozófusok kertjébe torkollik, ahonnan a békés Tabánt és a Vérmezőt kell célba vened. A Városmajor és a Kis-Sváb-hegy után hamarosan eléred a kevésbé ismert Jókai-kertet és a Széchenyi-kilátót, majd irány a közkedvelt Normafa! Zugliget felé baktatva csodás kilátásban lehet részed a Tündér-sziklánál.

 **Túratípus:** vonaltúra

 **Táv:** 18,3 km

 **Szintemelkedés:** 564 m

 **Időigény:** 6 óra

 **Túra besorolása:** nehéz

HÜVÖSVÖLGYTŐL A SOLYMÁRI VÁRIG / KALANDOS KIRÁNDULÁS A BUDAI-HEGYSÉGBEN

Egész napos, kalandos túra vár rád, ha úgy döntesz, belevágsz a Budai Zöld második szakaszába, amely az 56-os és 61-es villamossal is megközelíthető Nagyhíd megállónál veszi kezdetét. Végig a zöld jelzés mutatja az utat, aminek első panorámapontja az Apáthy-szikla meredek szirtje, ahonnan erdei ösvényen jutsz el a népszerű Árpád-kilátóig. A bájos kőteraszt magad mögött hagyva a Hármashatár-hegy gerincén érkezel meg a Guckler Károly-panorámaösvényre. Miután kigyönyörködted magad a fel-feltárló városi látképben, megpihenhetsz a Virágos-nyereg füves placcán, vagy folytathatod utad a Mátyás-dombon barátságosan magasodó Solymári vár romjaiig.

 **Túratípus:** vonaltúra

 **Táv:** 13,8 km

 **Szintemelkedés:** 391 m






 **Időigény:** 5 óra

 **Túra besorolása:** közepes



SOLYMÁRTÓL NAGYKOVÁCSIN ÁT TELKIIG / TÁVOL A VÁROS ZAJÁTÓL

A felejthetetlen élményekkel kecsegtető Budai Zöld harmadik, egyben utolsó szakaszán magad mögött hagyhatod a fővárosi nyüzsgést a békés, természetközeli feltöltődés reményében. A Telkiben véget érő útvonal Solymártól Nagykovácsi felé vezet, ahol Solymár központját elhagyva betérsz az erdőbe, a Zsíros-hegyre vezető ösvényre. Itt érdemes kitérőt tenni a panorámapontként sem utolsó Ördöglyuk-barlang felé. A hegyről könnyű séta visz az agglomeráció legmagasabban fekvő településére, Nagykovácsiba, majd az Ördög-árok és a Széltörés-erdő érintésével, a 422 méter magas Telki-hegyet megkerülve érkezel meg Telkibe.

-  **Túratípus:** vonaltúra
-  **Táv:** 12,8 km
-  **Szintemelkedés:** 356 m
-  **Időigény:** 4 óra
-  **Túra besorolása:** közepes

**Bővebb túraleírások és
letölthető térképek:
aktivmagyarország.hu**



**FEDEZD FEL BUDAPESTET
ÉS KÖRNYÉKÉT
A BUDAPEST OUTDOOR
KÖNYVVEL!**

Tervezd meg utazásod, és vásárolj jegyet, bérletet a BudapestGO applikációban.

Budapesten sosem volt ilyen egyszerű igénybe venni a közösségi közlekedést. Egyetlen, könnyen kezelhető alkalmazásban a jegy- és bérletvásárlás, utazástervezés.

A BudapestGO ingyenesen letölthető. Egyes funkciókat azonban csak akkor érsz el, ha regisztrálsz az applikációba.



**TÖLTSD LE INGYENESEN
A BUDAPESTGO APPLIKÁCIÓT!**





5 KÉKTÚRÁZZ A FŐVÁROSBAN!

Az Országos Kéktúra 14-es számú szakasza a fővároson keresztül vezet, egészen pontosan Hűvösvölgytől Budapest határáig, a solymári bekötőútnál található Rozália Téglagyárig. A 14 kilométeres, 4-5 óra alatt teljesíthető túra kiinduló- és végpontját is könnyedén elérheted tömegközlekedéssel, és az egyszerű megközelíthetőségen túl mesés ép látnivalók várnak rád! Szinte az útvonal mentén végig pazar kilátás kísér majd: az Árpád-kilátóból épp olyan lenyűgöző a panoráma, mint a Guckler Károly-kilátó teraszáról. A vegyes erdőben futó ösvényeken könnyű te-repre és nyugodt, erdei környezetre számíthatsz.

 **Túratípus:** vonaltúra

 **Táv:** 14 km

 **Szintemelkedés:** 366 m

 **Időigény:** 5 óra

 **Túra besorolása:** közepes

6 DÉLUTÁNI SÉTA A NAPLÁS-TÓ KÖRÜL

Indulj kellemes délutáni sétára a Naplás-tó körül futó barát-ságos ösvényeken! A 3 órás túrát kezd a 46-os és a 174-es busszal megközelíthető Szilas-patak megállótól, ahonnan végig a patak szépen gondozott sétaútján gyalogolhatsz. A Szilas-patak szabadidőparkja sok, természetbe vágyó kerékpárost és gyalogost vonz minden évszakban. Hamarosan egy szűk ösvényen találod magad, amelyen körbejárhatod a Naplás-tavat és megfigyelheted a gazdag vízi élővilág egyes fajait, többek között tőkés récét és vízisiklót is elcsíphetsz itt. Ha a hullám alakú padokon magadba szippantottad a tó látványát, mindenképp mássz fel a közeli kilátóba is!

 **Túratípus:** vonaltúra

 **Táv:** 8,3 km

 **Szintemelkedés:** 43 m

 **Időigény:** 3 óra

 **Túra besorolása:** könnyű

GYALOGTÚRA-AJÁNLÓ - KIRÁNDULÁS KÖZÖSSÉGI KÖZLEKEDÉSEL

7 AZ ÖRDÖG-OROMTÓL A SZÉCHENYI-HEGYIG

A túraútvonal kedvelt budai helyszíneket fűz össze, és enyhe, 266 méteres szintkülönbségével mindenki bátran neki-vághat. A túra első állomását Kelenföldtől a 8E buszjáráttal közelítheted meg, amelyről az Irhás árok megállónál kell leszállnod. Rövid séta után rögtön eléred a túra legmagasabb pontját: a 312 méter magas, természetvédelmi oltalom alatt álló Ördög-orom mészkőtömbről pazar kilátás nyílik a budai tájra. A kilátást magad mögött hagyva a Farkas-völgy felé kell tartanod, ahonnan egy kisebb emelkedővel eljutsz a Gyermekvasút Normafa megállójához. Innen a Széchenyi-hegy felé kanyarodva, a Hegyhát út mellett egyenes sétaúton gyalogolhatsz a Gyermekvasút végállomása felé, ahol megújult játszótér és egy kis park várja a kirándulókat.

 **Túratípus:** vonaltúra

 **Táv:** 5 km

 **Szintemelkedés:** 258 m

 **Időigény:** 1,5 óra

 **Túra besorolása:** könnyű

8 AZ ÁRPÁD-KILÁTÓTÓL AZ APÁTHY-SZIKLÁIG

A túra első látnivalója a XVIII. században kolostorként működő Kiscelli Múzeum és az egykori kastélyhoz kapcsolódó parkerdő, melyet a Batthyány térről induló 19-es és 41-es villamosokkal közelíthetsz meg. A múzeumtól továbbhaladva érdemes pihenőt tartani a Mátyás-hegyi kőfejtőnél, ahonnan remek a Budapest-panoráma. A kőfejtőtől még mintegy 2 kilométeres gyaloglás és nagyjából 100 méteres szintemelkedés után érsz el a Látó-hegyen épült Árpád-kilátóhoz, mely 1929 óta fogadja az idelátogatókat. Innen lejtős turistaútvonalon haladhatsz az Apáthy-sziklához, amely a kirándulók kedvelt célpontja. A több mint 240 méter magasból szép kilátás tárul eléd a budai hegyvidékre, és bepillantást nyerhetsz a szikla egyedi élővilágába is.

 **Túratípus:** vonaltúra

 **Táv:** 7,5 km

 **Szintemelkedés:** 366 m

 **Időigény:** 2,5 óra

 **Túra besorolása:** könnyű



Bővebb túraleírások és letölthető térképek: aktivmagyarország.hu



APÁTHY-SZIKLA



9 BUDAI-HEGYSÉG CSÚCSAINAK MEGHÓDÍTÁSA

A Budai-hegység legmagasabb hegyeire felkaptató túra Nagykovácsi, községháza buszmegállóból a Z jelzésen indul. Az Antónia és a Bánya utcán a temetőt és a református templomot elhagyva felkapaszkodsz a Kálvária-kápolnáig, majd a következő elágazásnál, a Kőrös utcán éred el a Nagy-Szénás tanösvényt. Innen hamarosan feljutsz a Nagy-Szénásra, ahol páratlan körpanorámában lehet részted. A hegyről leereszkedve, felmászol a Kutya-hegyre, majd lecsorogsz a természetvédelmi területet védő kerítés bejáratáig. Innen balra fordulva az S jelzés visz vissza Nagykovácsiba.

 **Túratípus:** körtúra

 **Táv:** 10,1 km

 **Szintemelkedés:** 261 m

 **Időigény:** 3,5 óra

 **Túra besorolása:** közepes

10 PATAKPARTI BARANGOLÁS BUDAPEST HATÁRÁBAN

A kirándulást kezd a 63-as busz Rácski telep megállójánál! Innen sétálj a Bodzaliget parkig, ahol még megtöltheted kulacsodat a túra előtt. A településről kiérve a kék jelzésen kell felfelé kapaszkodnod. Itt a kalandvagyók egy kis kitérővel bemászhatnak a Remete-hegyi-kőfülkéhez, amely pazar betekintést ad a hegy belsejébe. Átbukva a dombtetőn a kék kereszt jelzésen fordulj jobbra és sétálj be Budaligetre. Innen kövesd a Mária út kék jelzését egészen a túra végéig, a solymári vasútállomásig. A kirándulás legszebb része a Paprikás-patak mellett vezet, egy egészen gyönyörű, szelíd patak völgyben, ahol pár órára magad mögött hagyhatod a nagyváros zaját. Készülj fel rá, hogy a túra első kilométere a legnehezebb, onnantól kezdve lankákon gyalogolhatsz.

 **Túratípus:** vonaltúra

 **Táv:** 8 km

 **Szintemelkedés:** 418 m

 **Időigény:** 3 óra

 **Túra besorolása:** közepes

GYALOGTÚRA-AJÁNLÓ



SORRENTO-SZIKLÁK

11 A BUDAÖRSI-KOPÁROK MEGHÓDÍTÁSA

A pazar panorámát és tájrészleteket, geológiai, botanikai és kultúrtörténeti értékeket kínáló túra kiinduló- és végpontja a 221-es autóbusz csillebérci végállomása. A Konkoly-Thege Miklós úton indulsz el az S+ jelzésen, majd némi kanyargás után egy keskeny szintösvényen eléred a Sorrento vadregényes dolomitszikláit. Keresztezed a Csíki-hegyek fővonulatának gerincét, majd az ösvény a Budaörsi-medence felett kapaszkodik a Huszonnégyökrös-hegyre. Visszafelé kis ideig letérsz a jelzett útról, ezután a Farkas-hegy kopár fennsíkja felé vezető erdészeti úton haladsz. A Farkas-hegy sziklagyepeiről jutsz vissza Csillebércre.

 **Túrátípus:** körtúra

 **Táv:** 13 km

 **Szintemelkedés:** 420 m

 **Időigény:** 4,5 óra

 **Túra besorolása:** közepes

12 FEL A NAGY-KOPASZRA – DÉLRŐL

Már megmászta a Nagy-Kopaszt Nagykovácsi felől? Akkor indulj neki a panorámás csúcshódításnak a Budakeszi és Telki között félúton található Hidegvölgyi parkolóból! A kiindulópontot akár a Széll Kálmán térről induló 793-as autóbusszal is megközelítheted. A zöld háromszög jelzésű útvonalon, szép tisztásokat érintve kell felkapaszkodnod a csúcsra: itt páratlan panorámával vár a Csergezán Pál-kilátó, ahol a bátrabbak akár az éjszakát is eltölthetik. A hegyről leereszkedve ismét barátságos tisztásokkal találkozol, majd a Fekete-hegy napsütötte sziklakuigróját érintve térsz rá a Hidegvölgyi parkolóba tartó zöld Mária útra.

 **Túrátípus:** körtúra

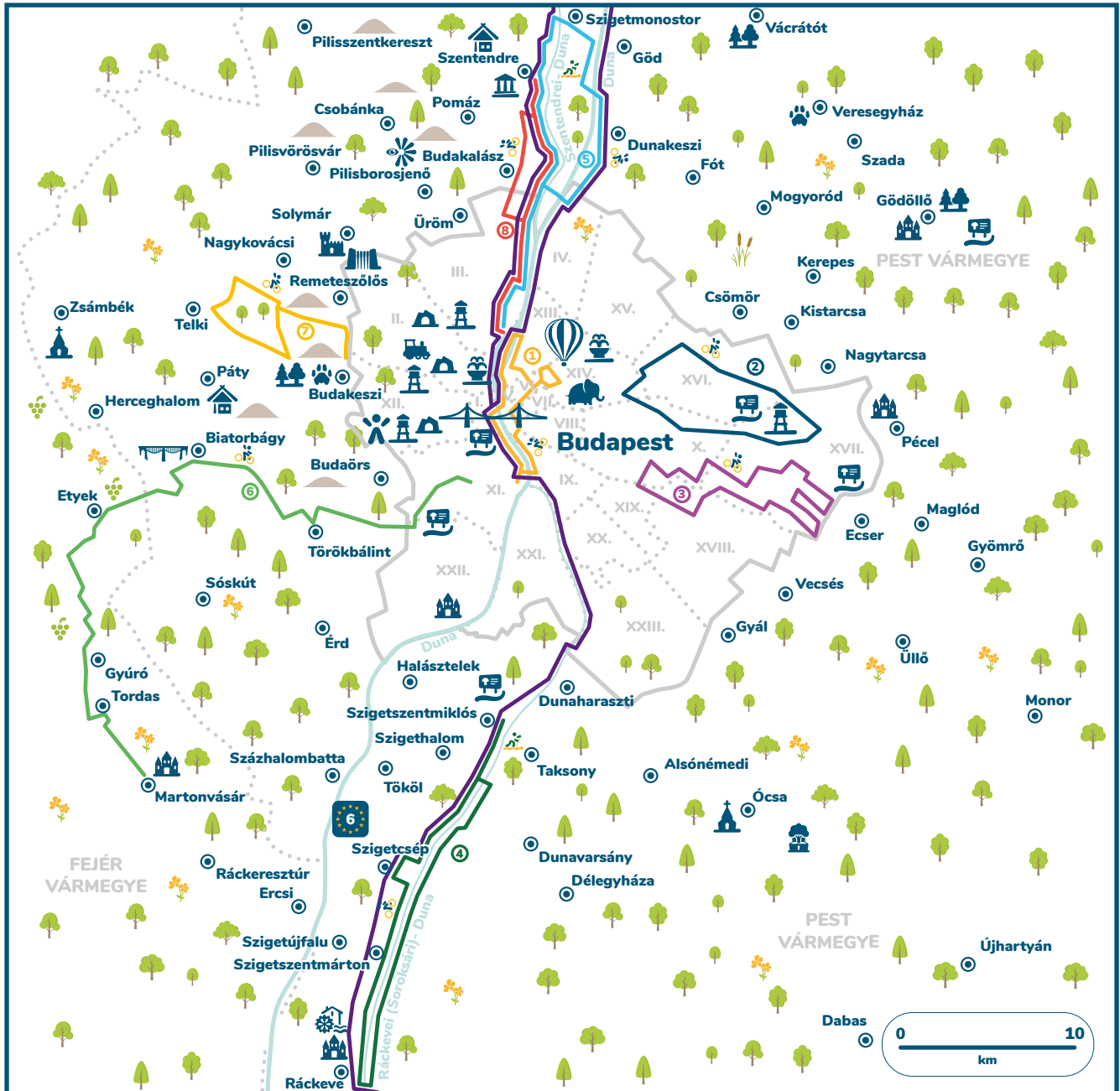
 **Táv:** 12,9 km

 **Szintemelkedés:** 314 m

 **Időigény:** 4 óra

 **Túra besorolása:** nehéz

FEDEZD FEL BUDAPESTET ÉS KÖRNYÉKÉT KÉT KERÉKEN!



KERÉKPÁRTÚRA-AJÁNLÓ



① KERÉKPÁROS VÁROSNÉZÉS BUDAPESTEN

Indítsd a túrát Budapest zöld szigetéről, az aktív kikapcsolódáshoz tökéletes Margitszigetről! A sziget északi részén kell felhajtani az Árpád hídra, a kerékpáros aluljárón keresztül. A pesti rakparton tekerj a Gogol utcáig, majd az Andrássy szervízútján vedd célba a Városligetet, melynek sétányain minden évszakban élmény barangolni, illetve a park nevezetes épületeit se felejtse el megcsodálni! Innen az Andrássy út, majd a Múzeum körút következik, mígnem a Szabadság híd lábánál rátérsz a mesés Duna-parti kerékpárútra, ahol lenyűgöző panoráma kíséri. A Rákóczi hídon keresztül eljutsz a békés Kopaszi-gátra, ahonnan a budai rakparton haladva térsz vissza a Margitszigetre.

 **Túratípus:** körtúra

 **Táv:** 28 km

 **Szintemelkedés:** 200 m

 **Időigény:** 3 óra

 **Túra besorolása:** könnyű

② VILLANEGYEDEN ÉS PATAKVÖLGYÖN ÁT

A túra Mátyásföld, repülőtér HÉV-állomástól indul, ahol először Mátyásföld gyönyörű villanegyedén kerekelsz át, majd átszeled a Mátyásföld és Rákoskeresztúr közötti „pusztát”. Az emelkedő után tekerj el a Rákos-patak völgyébe, majd egy nagy levegővel menj fel a Naplás úti kerékpársávon, hogy aztán legurulj a Naplás-tóhoz, ahol vadregényes, vízparti pihenő fogad. Ezután a Szilas-patak lesz az útitársad, és háborítatlanul élvezheted a patak völgy hangulatát. Hamarosan megérkezel a Hermina Bringaparkba, ahol a pumapályától a játszótérig sokféle kikapcsolódás vár, és a Kálóz Büfében hamburgerezhetsz is egy jót. A városközpont felé Rákosszentmihály csendes utcáin térhetsz vissza.

 **Túratípus:** körtúra

 **Táv:** 29,4 km

 **Szintemelkedés:** 43 m

 **Időigény:** 2,5 óra

 **Túra besorolása:** könnyű



**Bővebb túraleírások és
letölthető térképek:
aktivmagyarorszag.hu**



③ KERÉKPÁRTÚRA A REPÜLŐGÉPEK SZERELMESEINEK

A repülőgépek rajongóinak különösen izgalmas túra a Kőbánya-Kispest vasútállomástól indul városias útvonalon. Az első földes, erdős szakasz után eléred a Cargodombot, ahol biztosan ámulatba ejt majd a közelben felszálló repülőgépek látványa! Néhány kilométer után újra nyugodtabb környezetben haladhatsz az egyedülálló Aeroparkig. A kifutópályával párhuzamosan folytatódik az út az Ecseri útig. A Maglódi-csatorna keleti oldalán eljutsz a 2-es kifutópálya végéhez, ahol akár feletted áthaladva is landolhatnak a repülőgépek! Hamarosan eléred az időszakosan kiszáradó Merze-mocsarat, amely mellett érdemes csendben elidőzni a madárlesen. Ezt követően Rákoshegy központján, majd a Keresztúri-erdőn haladsz át.

 **Túratípus:** körtúra

 **Táv:** 36,5 km

 **Szintemelkedés:** 105 m

 **Időigény:** 3 óra

 **Túra besorolása:** könnyű

④ FEDEZD FEL A DUNA CSODÁLATOS VÍZIVILÁGÁT!

A HÉV-vel kényelmesen megközelíthető Szigetszentmiklósról indul az Eurovelo 6 útvonalon a bringatúra, amely a szép nádasairól, úszólápjairól, facsoportjairól és erdőfoltjairól közsismert Ráckevei-Duna partján vezet. Az útvonal érinti az úszólápi tanösvényt, amelyen megismerheted az Alsó-Bucka egyedi vízivilágát. A nádasokba parkolt csónakokkal övezett part mentén haladhatsz a Taksony vezér hídig, amelynek túloldalán egy meredek ösvényen leereszkedsz a Duna sora, és Majosháza felé tekersz. Két mesészerű szigetvilág, a Vesszőzátóny-sziget és az Angyali-sziget mellett elhaladva, hamarosan Ráckeve érsz. Innen akár tehetsz egy kitérőt Szigetbecse Tőzike tanösvényére, ami feltárja előtted a környék varázslatos vízivilágát, mielőtt a túlparton visszatekernél Szigetszentmiklórsra.

 **Túratípus:** körtúra

 **Táv:** 49,3 km

 **Szintemelkedés:** 15 m

 **Időigény:** 4 óra

 **Túra besorolása:** könnyű



KERÉKPÁRTÚRA-AJÁNLÓ

5 DUNA-PARTI KALANDOK BUDAPEST KÖZELÉBEN

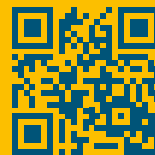
Budapestről, a Római-partról indulva a Duna vezet végig utadat ezen a könnyű, kerékpáros körtúrán, ahol háromszor is átkelsz a Dunán. Budakalász és Szentendre között az ártéri galériaerdőn keresztül tekerhetsz. Szentendre előtt elgurulsz a Lupa-tó mellett, ahol a távolban a Pilis fest szép háttérrel. Beérve Szentendre belvárosába, érdemes megállni egy frissítőre. Innen átkompozol a Szentendrei-szigetre, amelynek hangulatos, természetközeli világa biztosan elvarázsol. A sziget keleti oldalára érve, Horányból újra komppal kelsz át Dunakeszire. Budapest felé végig tökéletes kerékpárúton haladhatsz, majd a Megyeri hídon át jutsz vissza a Római-partra.

 **Túratípus:** körtúra;  **Táv:** 48,6 km;  **Szintemelkedés:** 56 m;  **Időigény:** 4 óra;  **Túra besorolása:** könnyű



E-BIKE-KAL AZ EMELKEDŐ SEM LESZ AKADÁLY!

Fedezd fel a Pilis, a Visegrádi-hegység és a Budai-hegység legszebb útvonalait e-bikeon!
ebringatura.hu





⑥ LÁTNIVALÓTÓL LÁTNIVALÓIG A BUDAPEST-BALATON KERÉKPÁROS TÚRAÚTVONALON

2022-ben átadták a régóta várt Budapest-Balaton kerékpárutat (röviden BuBa), amely egy 120 kilométeres szakaszon köti össze a fővárost a magyar tengerrel. Az edzettségi szinttől függően 1-2 nap alatt teljesíthető táv több ponton is tartogat izgalmakat, a Budapesttől Martonvásárig tartó szakasz például remek egynapos úti cél lehet a kerékpározás szerelmeseinek.

A túra Budapest egyik központi helyéről, a Szent Gellért térről indul, ahonnan kényelmes kerékpársávon gurulhatsz el a Feneketlen-tó mellett, egészen a Bikás parkig. Amint eléred a Budaörsi Kamaraerdőt, magad mögött hagyhatod a városi forgatagot, és hamarosan meg is érkezel az útvonal első látványosságáig, a biatorbágyi viaduktig. Miután a magasból megcsodáltad a völgyhidat, a szőlőhegyek ölelte etyeki borospincék felé folytatod utad. Ha nem sietsz, mindenképp iktass be egy pincelátogatást Budapest szőlőskertjében! Mielőtt beérnél Gyúróra, megpihenhetsz egy bringás pihenőhelyen, majd irány Tordas, ahol igazi vadnyugati élményben lehet részed, ha egy pár száz méteres kitérővel ellátogatsz az Élményfaluba. Tordas után már csak Martonvásár büszkesége, a gyönyörű Brunszvik-kastély vár rád, mielőtt élményekkel telve vonatra pattansz a főváros felé. A túrát Martonvásárról is indíthatod, ha inkább a nap elején vonatoznál Budapestről.

 **Túratípus:** vonaltúra;  **Táv:** 49,1 km;  **Szintemelkedés:** 350 m;  **Időigény:** 3,5 óra;  **Túra besorolása:** közepes



BALATONAKARATTYA, MAGASPART

VÍZITÚRA-AJÁNLÓ


EVEZŐS KALAND A FŐVÁROS MELLETT – IRÁNY A DUNAKANYAR!


Tudtad, hogy nem is muszáj elhagynod Budapestet ahhoz, hogy egy felejthetetlen vízitúrában legyen részed a Dunán? A főváros északi határától ugyanis a Szentendrei-sziget nyújtózik hosszasan, majdnem Visegrádig, amely mentén a Duna kettéválik. Szűkebb ága, a Szentendrei-Duna pedig kiváló terep a kezdő vízitúrázók számára is, hiszen a viszonylag sekély medret elkerüli a vízi teherforgalom. Igazi vadregényes vízikaland vár rád tehát Visegrádtól Budapestig, ahol kisebb szigetek, félszigetek és zátonyok teszik utánozhatatlanná a túrát.



EVEZZ A SZENTENDREI-DUNA SZIGETVILÁGÁBAN!

Ez a klasszikus vízitúra-útvonal Budapest és Szentendre között szuper lehetőség az aktív kikapcsolódásra a fővárosi nyüzgéstől távol. A túra kiinduló- és végpontja a Szentendrei-Duna budapesti szakaszán található vízitúrabázis, amely nagyhajóforgalomtól védett és tömegközlekedéssel is egyszerűen megközelíthető. A vízikirándulás során lakatlan szigetek és zátonyok között evezhatsz, de körülnézhatsz a Lupa-sziget magával ragadó nyaralóparadicsomában is. Szentendrére érve érdemes beiktatni egy pihenőt az ingyenes Postás Strandon, ahol büfé is találsz, mielőtt kellemesen visszacsorognál a kiságon Budapestre.

 **Túraútvonal:** Budapest (Római-part / Pünkösdfürdő / Békásmegyér) – Egyfás-sziget – Tündér-sziget – Süllő-sziget – Szentendre, Postás Strand – Lupa-sziget – Budapest

 **Táv:** 16,8 km

 **Időigény:** 5-6 óra

 **Túra besorolása:** közepes



BÉKÉS HAJÓKÁZÁS A DUNÁN – RÁCKEVEI-SOROKSÁRI-DUNA


Ráckeve a Duna partján található, egyedi hangulatú település. A város előtt egykor hajómalmok kelepeltek, a víz ma is fontos szerepet játszik a környező települések életében. A folyó csodás túrákat kínál, ha a nyugodt, csendes vízű Duna-szakaszon kerülnél közelebb a természethez. Az 57 kilométer hosszú, több hangulatos településsel és gyönyörű erdőkkel kísért Ráckevei-Duna-ág a Kvassay-zsilip és a Tassi-zsilip között található. A folyó vízszintje közel állandó, zsilippel szabályozott, a sodrás nem erős. A terepet bátran ajánljuk kezdőknek is.




RÁCKEVE

ANGYALI-SZIGET-KERÜLÉS

A Ráckevei-Duna nyugodt szakaszán a kezdő vízitúrázók is bátran nekiveselkedhetnek az evezésnek. A legenda szerint Mátyás király nevezte el Ráckeve legnagyobb szigetét, melyet körbevezhetsz ezen a 6 órás túrán. Az útvonal a Vadkacsa szabadstrandnál kezdődik, ahonnan hamar eléred a Balabán-lagúna fűzfákkal körbeölelt bejáratát. A csatornán átevezve elhaladsz a Malom-öböl mellett, mielőtt elérned az Angyali-szigetet. A kiskunlacházi strand után jól figyelj, hogy észrevedd a szigetet kettészelő keskeny csatorna bejáratát! A másik oldalon kilyukadva, a főágon visszacsoroghatsz a kiindulópontra.

 **Túraútvonal:** Ráckeve – Vadkacsa strand – Balabán-lagúna – Angyali-sziget – Ráckeve – Vadkacsa strand

 **Táv:** 10,9 km

 **Időigény:** 6 óra

 **Túra besorolása:** könnyű

CSÓNAKOS TANÖSVÉNY HÁLÓZAT

A Ráckevei-Soroksári-Duna hazánk egyik legkülönlegesebb vízi élőhelye, amelyet három vízitanösvényen is bebarangolhatsz. A Csónakos Tanösvény Hálózat egyes szakaszain bepillantást nyerhetsz a Duna egyedülálló szigetvilágának rejtett mindennapjaiba. Három helyszínen – Szigetszentmártonon, Kiskunlacházán és Ráckevén – járhatod be vízeszközön a 10 állomásos tanösvényeket, melyeken amellet, hogy lenyűgöző természeti kincseket fedezhetsz fel, sok új, érdekes információval is gazdagodhatsz a folyó élővilágával kapcsolatban.

**Bővebb túraleírások
és letölthető térképek:
aktvmagyarorszag.hu**



AKTÍVAN AZ AGGLOMERÁCIÓBAN – BUDAKESZI VADASPARK

A fővároshoz közel, barátságos állatokkal és izgalmas ismeretterjesztő programokkal várja az aktív, természetközeli kikapcsolódásra vágyó családokat az erdő kapujaként emlegetett Budakeszi Vadaspark.



Jelenleg közel 60 faj több, mint 200 egyede él a vadasparkban. A látogatók találkozhatnak többek között medvével, farkassal, aranszakállal, rókával, mosómedvével, hóbagollyal, hiúzzal, vadmacskával, hollóval, mókussal és sünnel. Ezek mellett hazánk összes nagyvadfaja megtekinthető itt, melyek közül kettővel, a szelíd dámszarvassal és a muflonnal testközelből is megismerkedhetsz az állatsimogatóban, ahol az állatok etetésére is van lehetőség.



A vadasparkban kanyargó tanösvényeken és interaktív táblákon szakember segítsége nélkül is könnyen eligazodsz majd, de dönthetsz persze a sokféle témában induló szakvezetések mellett is. Minden nap látványteretéseks várják a látogatókat, melyeken megnézheted, hogyan dolgozik együtt az állat a gondozójával. A hétvégi, tematikus programok egész napos kikapcsolódást jelentenek kicsiknek és nagyoknak egyaránt, állatbemutatókkal, szakvezetésekkel és játékos, interaktív standokkal.








A felhőtlen kikapcsolódást mindezek mellett tematikus játszóterek, egy izgalmas kalandpark és a Törpevasút teszi teljessé, amelyen a gyerekek csodaszép erdei környezetben ismerkedhetnek meg a magyar baromfiudvarok lakóival.



A Vadasparkban egy kis holló vár rád, hogy végigkísérjen. Oszti, a Corvus El Rey hollódinasztia zöldfülű (azaz csőrű) tagja egy napon átveszi a család feladatát, hogy segítse az erdei állatok életét. Hol láthatna be jobban az állatkollégák életébe, mint a Vadasparkban? Nagypapja tart vele az okításban. A Dunakanyartól Biatorbágyig tíz ösvényen követheted a cseperedő holló kalandjait a Digitális Vándor alkalmazás segítségével.






13 VADASPARKI NAGYKÖR

Ha egy hosszú, természetben tett sétára és nyugalmas erdőfürdőre vágysz, ez a 15,7 kilométeres körtúra lesz a tökéletes választás számodra. Utadat a Széll Kálmán térről induló 22-es busz Országos Korányi Intézet megállójától, a sárga kereszt jelzésen kezdheted meg. Hamarosan meg is érkezel a Szilfa-tisztásra, ahonnan hosszú, kanyargós erdei séta veszi kezdetét. A 493 méter magas Vörös-pocsolyás-hát érintése után tovább élvezheted az erdő csendjét, majd a vadkerítés mellett egy nem jelzett ösvényen letérhetsz egy szép panorámájú fakilátóhoz. Ezután a Szilfa-tisztástól az ismert útvonalon térsz vissza a kiindulópontra.

-  **Túratípus:** körtúra
-  **Táv:** 15,6 km
-  **Szintemelkedés:** 342 m
-  **Időigény:** 4,5 óra
-  **Túra besorolása:** könnyű

7 HIDEG-VÖLGYI BRINGÁS KÖRTÚRA

Izzasztó, erdei kalandra csábítja a tapasztaltabb bringásokat a Budakesziről induló Hideg-völgyi körtúra! A körülbelül 2,5-3 óra alatt teljesíthető szakasz felér egy kiadós edzéssel, összekötve a vadasparkban tett látogatással pedig akár egész napos programot is kovácsolhatsz belőle. A vadaspark mellől indulva rögtön az erdő mélyén kezdheted meg a tekerést, majd néhány bemelegítő kilométer után meredek lejtők és fárasztó emelkedők várnak rád! Az útvonal a Nagy-Kopasz-hegy körül, végig az erdőben vezet, azonban néhol láthatóvá válik a gyönyörű kilátás, ami kárpótol majd minden megtett kilométerért. Az útvonal könnyen csúszósá válhat, így esőzések után válassz inkább másik túrát! A PB jelölés a Pilis Bike útvonalakat mutatja.

-  **Túratípus:** körtúra
-  **Táv:** 27 km
-  **Szintemelkedés:** 550 m
-  **Időigény:** 2,5 óra
-  **Túra besorolása:** nehéz



AKTÍVAN A DUNAKANYAR ÉKSZERDOBOZÁBAN, SZENTENDRÉN



Elbűvölő macskaköves utcáival és élénk kulturális életével Szentendre remek belföldi úti cél egy- vagy akár többnapos kiruccanásokhoz is. Ha a Dunakanyar ékszerdobozában jársz, érdemes felfedezned a várost természeti értékei mentén is, hiszen így egy teljesen új perspektívából ismerheted meg Szentendrét. Kalandos sétaösvények, páratlan természeti kincsek, kiváló minőségű kerékpárutak és a szigetvilágot feltáró, lenyűgöző vízitúra-útvonalak csábítanak aktív kikapcsolódásra a környéken!

⑧ SZENTENDREI KIRUCCANÁS A FŐVÁROSBÓL

Hagyd magad mögött a várost ezen a látványos kerékpártúrán, melyet a Margitsziget Árpád híd felőli végéből indíthatsz. A budai rakparton hamar eljutsz Óbudáig, ahonnan két irányban is folytathatod a túrát: választhatod a hangulatos Római-parti szakaszt, vagy mehetsz inkább a gyorsabb, ámde forgalmas Nánási úton. Bárhogy is döntesz, a Pünkösdfürdő utcától már szuper kerékpárúton haladhatsz. Az új bicikliút Szentendre határában, egy hídon csatlakozik a régihez, és irány a nyüzsgő Duna-korzó! Viszszafelé, a hídnál a 11-es út alatt átlépcsőzve egy néhány éve felújított szakaszon tekerhatsz, majd Békásmegyernél visszatérsz a vízparti útra Budapestig.

 **Túratípus:** körtúra

 **Táv:** 36 km

 **Szintemelkedés:** 27 m

 **Időigény:** 3 óra

 **Túra besorolása:** könnyű

SÉTA A LEGZÖLDEBB KERTEKBEN

GÖDÖLLŐI ARBORÉTUM

Budapesttől alig egy óra utazással – autóval, busszal vagy vonattal – megközelítheted a megannyi lenyűgöző látnivalóval kecsegtető Gödöllőt. A kihagyhatatlan helyszínnek mellett, amilyen például a Gödöllői Királyi Kastély és az azt körülölelő szép park, megéri betervezni egy pár órás kirándulást a 137 hektáron elterülő Gödöllői Arbo-parkban (ismertebb nevén: Gödöllői Arborétum). Az arborétum romantikus erdei ösvényekkel, hangulatos játszótérrel, tűzrakóhelyekkel, fitneszparkkal, erdei könyvtárral csábít a természetbe. Minden adott tehát az egész család élmény-teli kikapcsolódásához a friss levegőn!

NEMZETI BOTANIKUS KERT VÁCRÁTÓT

Az ország egyik legszebb botanikus kertje vitathatatlanul a varázslatos Nemzeti Botanikus Kert Vácrátót, amely minden évszakban remek egynapos úti cél a fővárosból. Az egykori grófi kastélykertben barangolva 13 ezer növényfajt és -fajta fedezhetsz fel, melyek gyönyörű környezetben, üvegházak, egy vadregényes tórendszer, vízimalom, műemlék épületek és hangulatos pihenőhelyek ölelésében bújnak meg. A séta-ösvényeken gyalogolva megfigyelheted a gazdag madárvilág egyedeit, de akár lepkéket, mókusokat vagy sütkérező gyíkokat is kiszúrhat a természetvédelmi területen. A kertet még jobban megismerheted a vezetett séták és változatos ismeretterjesztő programok révén, valamint az állandó kiállítások is sok érdekességet feltárnak a látogatók előtt.



NEMZETI BOTANIKUS KERT VÁCRÁTÓT



Legyen tiéd a város két keréken is, MOL Bubi bringával!

A MOL Bubi közbringarendszer a BKK közösségi közlekedési szolgáltatása, amely környezettudatos és gyors választás a belvárosi közlekedéshez. A kerékpárokat az év minden napján 0–24 óráig veheted igénybe.

A MOL Bubi közbringarendszer kerékpárjait az ingyenes letölthető MOL Bubi applikációval tudod használni. A kerékpárokat gyűjtőállomáson tudod felvenni és letenni, amelyeket pár perc kerékpározásra találsz egymástól a város 190 pontján.

**TÖLTSD LE INGYENESEN
A MOL BUBI APPLIKÁCIÓT!**



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 Bódva-vidék |
| 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 BUDAPESTEN GYALOG, VÍZEN ÉS KÉT KERÉKEN A FŐVÁROS KÖRÜL

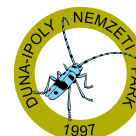
Kiadó: Aktív- és Ökoturisztikai Fejlesztési Központ Nonprofit Kft.

Nyomdai kivitelezés: CC Printing Kft.

Kiadás éve: 2023

Ingyenes kiadvány

A kiadvány termék megjelenítést tartalmaz!



AKTIVMAGYARORSZAG.HU

f Aktív Magyarország **ig aktiv.magyarország**

