

NÉGY FAL KÖZÜL

MENJÜNK A SZABADBA!

A Szalajka-völgy  
ősz színeiben.

Fotó: Shutterstock / PuzzelePix

# ŐSZ VÉGI KIRUCCANÁSOK

AZ ÚJONNAN BEVEZETETT KORMÁNYRENDELET KÖVETKEZTÉBEN A MAGYAR LAKOSOK ISMÉT SZEMBENÉZNEK A KIJÁRÁSI KORLÁTOZÁS FOGALMÁVAL. SOKAKBAN FELMERÜLHET A KÉRDÉS: HA A HOME OFFICE IDŐSZAKÁBAN IS KI SZERETNÉK SZELLŐZTETNI A FEJÜKET, AKKOR MÉGIS HOVA MENJENEK KIKAPCSOLÓDNI?

**A**lternatívaként érdemes számba venni néhány belföldi túrázási lehetőséget. Ez amellet, hogy egészségünkre is pozitív hatással van, valódi kikapcsolódást nyújthat a sok négy fal között töltött óra után. Ezekben az őszi napokban is jó, ha rá vesszük magunkat, és útnak indulunk Magyarország ebben az időszakban barna színekben pompázó természeti csodáihoz – legyen úticélunk akár a főváros környéke vagy éppen a határközei hegyvidékes tájak.

A Pilis-Visegrádi-hegységben található Rám-szakadék egész évben

nagy népszerűségnek örvend mint kirándulóhely; a látogatók éves száma akár a 60.000 főt is meghaladja. A vulkáni eredetű és az észak-déli irányban futó szurdokvölgy mélysége több helyen a 35 métert is eléri, vize pedig folyamatosan csörgedezik.

Természeti adottságainál fogva egyike a legnehezebben járható hazai jelzett turistautaknak, némely részén akár 112 méteres szintkülönbséggel is számolhatunk. A völgy alsó és felső bejáratánál erdei pihenőhely vár minket, hogy némi szusszanás után újult erővel folytathassuk utunkat. 2005 óta rozsdamentes anyagból készült létrákkal és kapaszkodó

korlátokkal szerelték fel az ösvényt a biztonságosabb közlekedés céljából.

A zöld sáv jelzést követve a szakadék felső pihenőjéhez érkezünk, ide csatlakozik a sárga jelzés, ahonnan balra fordulva a Dobogókőhöz, jobbra pedig az Árpád-várat megkerülve, a Lukács-árokba érkezünk. Innen az erdészeti műútra érve visszajuthatunk eredeti kiindulóhelyünkre, Dömösre – egy közel 9 km-es túrával a hátunk mögött.

Testi épiségünkre azonban fokozottan ügyeljünk, ha a Rám-szakadékban barangolunk, mert egyes szakaszokon kőgurulás, sziklaomlás is előfordulhat. A balesetek elkerülése érde-

## Rám-szakadék. A biztonság érdekében létrákkal és kapaszkodó korlátokkal szerelték fel a túraútvonalat.

kében fontos szem előtt tartani az alábbi óvintézkedéseket:

- Kedvezőtlen időjárási körülmények esetén ne induljunk el!
- Végig kövessük a kijelölt turista-jelzést!

– A terepviszonyoknak megfelelő lábbeliben járjuk végig az útvonalat!

– A szakadék turistaútján kizárólag a meghatározott irányban haladjunk: Dömösről Dobogókő felé!

Amennyiben a túra végeztével megéheznénk, a kiinduló- és célpontnál vár bennünket a Vadfaló kis erdei étterem – novembertől csak pénteken és hétvégén vannak nyitva, így időzítsünk –, ahol meleg teát, levest és helyi ínycségeket kóstolhatunk; mint például a kézműves szarvas hamburger. A büfében a legújabb rendeletek értelmében kizárólag elvitelre lehet vásárolni.

Az éttermet körülölelő területen az állatkedvelők és a kisgyermekkel érkezők nagy örömeire különféle állatokkal (nyulakkal, bárányokkal, kecskével) is találkozhatnak az idelátogatók.

## BARANGOLÁS A MÁTRÁBAN

Magyarország legmagasabb pontja, a Kékestető is közkedvelt úti cél a túrázók számára: a vadregényes erdőrengeteg, a kitűnő hegyi levegő és a jól karbantartott turistautak évente több ezer látogatót vonzanak. Túrázás szempontjából a Galya-tetőtől Ágasvárig húzódó Mátrabérc, illetve a Kékestető–Mátraháza–Mátrafüred tengely menti terület kínálja a legtöbb lehetőséget. A „legek listáját” kiegészítve Magyarország legnagyobb víz-esését is meglátogathatjuk a környékbeli Ilona-völgyben.

A gasztronómia kedvelői számára is többféle lehetőséggel kecsegtet a térség, a mátrai borvidéknek például hét kiemelkedő borfajtája országos hírű, így bátran megízlelhetjük az alábbi borok valamelyikét: hársleve-



Fotó: Shutterstock / PuzzlePix

lű, olaszrizling, királyleányka, cserszegi fűszeres, Muscat Ottonel, sárga muskotály és a tramini.

## BÜKKI CSODÁK

A Bükk hegységet tartják Magyarország egyik legszebb és legváltozatosabb vidékének; hasonlóan a Mátrához, az itt kanyargó tanösvényeket is jól karbantartják. A Bükk-fennsík kiváló a gyalogtúrákra, kerékpározásra, emellett több barlangja is látogatható.

Egy klasszikus bükki célpont a Szalajka-völgy. A családosok – vagy az utazni vágyók – akár a Felsőtárkányról induló erdei kisvasúttal is megközelíthetik a völgy rejtekében bújó Fátyol-vízesést, a túrára felkészült szü-

lők pedig még akár babakocsival is bejárhatják a kiépített útvonalat. A Fátyol-vízesésig tartó séta során pihenésképpen álljunk meg egy kicsit a Szikla-forrásnál, és gyönyörködjünk az elénk táruló látványában. A turistaúton haladva a Szabadtéri Erdei Múzeum is keresztezi utunkat, mely interaktív módon régi erdei mesterségekről szolgál számunkra információval. A Kis-tó mellett elsétálva egy pisztrángfüstölőhöz érkezünk, ahol lehetőségünk nyílik megkóstolni ezt a jellegzetes helyi hal-fajtát. Ha szerencsések vagyunk, még vadbemutatót is láthatunk dámszarvasok és muflonok főszeplésével.

**MARTON LILJOM**

## APRÓHIRDETÉS

### ÁLLÁS

**A Biztos Kész Kft. munkaeerő-kölcsönzésben jártas, főállású vezetőt keres!**

**Feladatok:** Vállalati kultúra építése, fejlesztése; HR stratégia kidolgozása, fejlesztése; 10-15 fős toborzó csapat koordinálása; emberi erőforrás szükséglet koordinálása.

**Elvárás:** rugalmasság, precizitás, pontosság, min. ötéves friss tapasztalat (munkaügyi területen, vezetőként); felsőfokú végzettség (nem feltétlenül szakirányú); „B” kategóriás jogosítvány.

**Jelentkezés:** fényképes szakmai önéletrajz-al és munkabérigény megjelöléssel a david@biztoskesz.hu mail címen lehet. (47)

### BÉREL-KIAD

**Flóriánnál csendes utcában kétszobás, gépésített, bútorozott, légkondicionált erkélyes lakás kiadó! Macskát befogadunk. Ár: 125 ezer Ft/hó. Tel.: 06(30)217-8097 (47)**

### SZOLGÁLTATÁS

**NOTEBOOK** javítás: DELL, HP, APPLE garanciával, rövid határidővel. Tel.: 06(70)388-3669 (47)

Az egyetlen reklámcélna használható autóalkatrész a rendszámtáblakeret. **Magyarországon eddig nem ismert** figyelemfelkeltő kereteinkkel te is szerezz új megrendeléseket! Mostantól egy autóra is rendelhetsz. [www.rendszamtablakeret.hu](http://www.rendszamtablakeret.hu) (50)

### APRÓHIRDETÉS-FELVÉTEL

a 06(1)432-2780-as telefonszámon, valamint az [aprohirdetes@hetek.hu](mailto:aprohirdetes@hetek.hu) e-mail címen.

**Az e-mailnek tartalmaznia kell:**

- a hirdetés szövegét
- hányszor jelenjen meg
- pontos név és cím

(ahová a számlát küldhetjük).

**Minimális rendelés: 1800 ft**

nem kiemelt: 15 szó,  
kiemelt: 12 szó.