

Dunakanyar, panorámafürdőzés



Kiindulási pont

Nagymaros hajóállomás/Nagymaros-Visegrád vasúti megállóhely (103 m)

Koordináták:

földrajzi

47.789178, 18.961435

UTM (Univerzális Transzverzális Mercator)

34T 347316 5294880

Végpont

Zebegény, vasútállomás

Útleírás

- A Duna partjáról a K és S jelzéseken jutunk a vasútállomásra.
- A sínek túloldalára térve a S■ jelzésen hagyjuk el Nagymarost.
- Az elágazásban a jobbra térő S és S+ jelzéseket kövessük, amelyek felfelé vezetnek az emelkedőn. A Gánti-kilátóhely kitérőjét tábla mutatja.
- Az Y elágazáshoz érve térjünk balra a SΩ jelzésre a Remete-barlangig! A kilátópontok huzamosan balra ágaznak ki az útból.
- A barlangtól a KΩ jelzéseken kapaszkodunk fel a Szent Mihály-hegy nyergébe.
- A nyeregtől északi irányba kövessük a K és S jelzéseket, melyek a kutatóaknak érintésével a Julianus-kilátóig vezetnek bennünket.
- A kilátótól a S jelzéseket követve ereszkedünk Zebegénybe.
- A Kós Károly kilátót a kálváriák mentén felballagva vagy a S▲ jelzésen egy rövid kitérővel érhetjük el.
- A S jelzések a zebegényi vasútállomásig követnek bennünket.

A túráról részletesen

A Duna partjáról a Magyar utcán jutunk el Nagymaros vasúti megállójáig 300 méternyi sétával a P és az Országos Kéktúra K jelzéseit követve. A vasúti felüljáró alatt átbújva a S■ jelzésekre váltunk, melyek kivezetnek bennünket a faluból. A Dózsa György út és a Német utca kereszteződése után érdemes rápillantani egy helyi kezdeményezésre, a telefonfülke-könyvtárra, ahonnan mindenki becsületekasszára kölcsönözhet magának olvasnivalót. Vele szemben a környék legjobb cukrászsüztetében szerezhetjük be az előttünk álló nehéz területhez szükséges plusz kalóriákat. A Szív utca elágazásában Árpádházi Szent Erzsébet szobránál ajánlatos megállnunk. Maróti Géza Árpád-házi Szent Erzsébet szobrát egy pályázatra készítette, melynek modellje a művész felesége volt. A műalkotás éveken át a Maróti Villa kertjét díszítette, de az állami kisajátításkor kidobták. A zebegényi emberek megőrizték a gyönyörű szobrot és a templom mellett helyezték el.

A Szamaras utcára térve antik, ódon pincék, hétvégi házak között visz az utunk. A Szamaras parkolónál kikopik a lábunk alól az flaszter, a burkolat alábbhagy az emelkedő, beérünk egy életerős erdőbe. Az előttünk keresztbe futó S és S+ jelzés jobb oldali ágán kellemes séta vár ránk a lombok árnyában.

Egy jobbkanyarban a Gánti emléktábla felirat mutatja a kitérő irányát első panorámapontunkhoz. 200 méternyi plusz sétáért cserébe a Rigó-hegy oldalából, dr. Gánti Tibor vegyészmérnök kedvelt pihenőhelyéről szemlélhetjük a Dunakanyar látképét. A sziklacsipkés hegyoldalból jobbra Dömös háztetői pötytyözik a Visegrádi-hegység szoknyáját.

Az itt gyakran megpihenő, a természetet igen kedvelő Gánti kiváló tudósként az élő és élettelen elválasztásával, az élet keletkezésével foglalkozott. Munkásságával megalapozta az élet mesterséges előállításának elméleti alapjait. 1982-ben Herman Otto-díjjal, 1986-ban MTESZ-díjjal, 1989-ben Pro Natura, 2006-ban Pest Megye tudományos díjjal tüntették ki.

A terepviszonyok akkor változnak, amikor balra térünk a SΩ jelzésre. A meredek, morzsalékos, nehezen járható ösvényen az Ördög-hegy oldalába kapaszkodunk, majd az Ördög-gerincre érünk, ahol három helyen is kipillanthatunk a fák közül.

A balra térő ösvényeket könnyű észrevenni, de akár a track alapján is informálódhatunk. Érdemes megfigyelni, hogy a kilátópontok közel vannak ugyan egymáshoz, a szemünk előtt kirajzolódó táj mégis más-más képet mutat. Az Ördög-gerincen a Kuntner Gábor pihenőnél rálátunk a Dömös mögött hullámozó Visegrádi-hegység tagjaira, amibe mélyen behorpad a Malom-patak által

kifűrészelt Rám-szakadék szurdokvölgye. A kanyargó Duna vonalától jobbra, az alattunk húzódó mélyedés túloldalán kifürkészhetjük a barlanghoz vezető utat a Remete-hegy oldalában.

A kőfejtőhöz ereszkedve úgy tűnik, mintha a fejünk fölé magasodó hegyből kiharptak volna egy jelentős darabot. Az út menti sötétszürke andezittömbök bizonyítékként szolgálnak a hegység vulkanikus múltjára. A kőzet aprózódott darabkái egyensúlyozva vágunk neki a embert próbáló emelkedőnek, amely a Remete-barlanghoz vezet. A szerzetesek a 11. században vájták a sziklába az üregeket, és egészen a török korig éltek itt a kutatások szerint. A barlang védelmet nyújt szél és eső ellen, akár bivakolásra is alkalmas. A kilátás bentről nézve is elragadó, és ajánlott egészen a lukacsos sziklatömb jobb széléig elsétálni a még ragyogóbb, magasztosabb látványért. Ezek az üregek átmenetet képeznek a természetes és a mesterséges, ember vájta barlangok között. A hamisítatlan úton keletkezett kisebb barlangok mélyítését, átalakítását a római korban kezdhették el. Ekkor az üregek elé kőből rakott erődítményt is építettek. A 12. századtól bencés szerzetesek gyakorolták itt a vallásukat, akik a magányos remeteséget előnyben részesítették a kolostori élettel szemben. A Szent Mihály-hegyen 220-230 méter magasságban egy 10 barlangból álló csoport van, ebből az úgynevezett Sziklatemplomot szokták Remete-barlangként emlegetni. Ez mindössze 29 méter hosszú, szélessége és magassága egyaránt három méter. Itt is látszanak az emberi kéz nyomai, a főterem oldalát egyenes falúra, mennyezetét boltívesre faragták, a két oldalhajó valószínűleg teljesen mesterséges.

A barlanghoz legenda is társul. Az 1800-as években élt itt egy remete, akit a falusiak gyakran felkerestek tanácsért. Volt egy szamara, amely naponta lement a Dunához, és a hátán lévő vödörökben önállóan vitte fel a vizet, illetve a falubeliek ajándékait a szerzetesnek. A legenda szerint a szamar egyszer vízbe fulladt, és mivel a remete hiába várta, ő maga is meghalt.

A sötétbarna vulkáni kőzet (andezit, dácit és dácittufa) a helyszín eredetéről tanúskodik: a Szent Mihály-hegy a földtörténeti múltban a túlparti hegyvidékhez kapcsolódott, a Duna megjelenése előtt az itt emelkedő tűzhányó palástjának része volt. Aztán feltételezhetően egy hatalmas hegycsusamlás bontotta meg ennek szerkezetét, és a jóval később erre forduló Duna a lassan kiemelkedő magaslatok közé fűrészelte be magát. A páratlan szépségű szoros éppen itt, a talpunk alatt a legkeskenyebb és a legmélyebb is egyben.

Szent Mihály mind a zsidó, mind a keresztény hagyományban a legnagyobb az angyalok közül. A lázadó angyalok elleni harc vezére volt az égben, mely harc során a bukott angyalok letaszítottak a mennyből (Jel 12,7–9). Mihály az ószövetségi választott nép védőangyala lett, és Isten újszövetségi népe védelmezőjeként is tiszteljük.

Mózes testét halála után angyalok temették el ismeretlen helyre (MTörv 34,5–7), nehogy a zsidók bálványként tisztelhessék. Mihály főangyal volt az, aki viaskodott a sátánnal, védve Mózes testét (Júd 1,4–10). Ő az az angyal is, aki Dánielnek megviszi a hírt a szabadulásról és az óvásról (Dán 10,21–11,1; Dán 12,1–4). 492-ben megjelent Dél-Itáliában, Apuliában. Gargano hegyén kegytemplomot építettek a tiszteletére.

Innen visszafelé indulunk a SΩ és a KΩ közös szakaszán, majd a hirtelen meredeken balra térő KΩ jelzésen nekivágunk a túra legtechnikásabb kaptatójának. Amikor találkozunk a balra kiágazó S+ jelzéssel, szinte felüdülésként hat a 100 méternyi kitérővel elérhető Dobozi-orom lejtője. A kilátóhely árnyas fája alatt újabb panoráma-részletet zsebelhetünk be, ahol első ízben jelenik meg a Duna vonalától beljebb eső Pilismarót.

A KΩ jelzésre visszatérve egy ideig az S+ jelzés is együtt halad velünk. A kettő elágazásánál a KΩ jelzésen folytatjuk az utat, amely a Szent Mihály-hegy csúcsát megkerülve szintben halad a

Szent Mihály-hegy nyergéig. Itt balra térünk a S jelzésre, mely egészen a túra végéig fog vezetni bennünket. Ahogy nekivágunk a Hegyes-tetőnek, elhaladunk néhány bekerített, óriási kútra hasonlító feltáróakna mellett. A középkorban csákánnyal mélyítették ki ezeket az üregeket nemesfémek (ezüst, arany), ólom és tellúr után kutatva. A bányászok fából ácsolt létrán jutottak a mélybe, a kitermelt nyersanyagot pedig kötéllel húzták fel börtömlőbe csomagolva egy csiga segítségével.

A Hegyes-tető 482 m magas csúcsán nyerjük el a túra "fődíját", amikor felmászunk az 1939-ben épült [Julianus-kilátóba](#). Lélegzetelállító panorámát kapunk innen a Dunakanyarra, aminek egy részébe "belelóg" a Szent Mihály-hegy kúpja. A korláttól picit kihajolva a Zebegényi-szigetet is kiszúrhatjuk a folyó vonalán. A kilátó bejáratától néhány méternyire a hegység keletkezéséről informálódhatunk, a túloldalon pedig tűzrakó hely, asztal és padok várják a piknikezni vágyókat.



A hegycsúcsról tovább indulva pihentető lejtmenet vár ránk a S jelzésen Zebegényig. A településsel egy vonalba érve ugyan átsejlenek a háztetők a fákkal benőtt hegyoldalban, de ha rövid kitérőt teszünk a S▲ jelzésen, vagy felsétálunk a temetővel szemben induló kálvária stációi mentén, a 2015-ben átadott, római őrtoronyra hasonlító formavilágú [Kós Károly-kilátó](#) faépületéhez jutunk. Innen szemügyre vehetjük a lábaink előtt heverő Zebegényt a Dőry-kastéllyal. A gyönyörűen felújított kastély eredetileg a jobaházi gróf Dőry-család birtokában volt. Mikszáth Kálmán Különös házasság című regényében ennek a Dőry-családnak a tagjait szerepelteti, de a valóságos házasság és későbbi pereskedés valós eseményeit teljesen megmásítva. Sorsa, – mint annyi más kastélyé – a történelem változásaihoz kötődik. Volt szakszervezeti üdülő, majd privatizálták, és az ezredforduló után felújították, miután végkép romos állapotba került. Felújítása történeti jelentőségének megfelelő minőségben megtörtént, kár, hogy csak kívülről tekinthető meg. Jelen pillanatban - bár van tulajdonosa, - nem lakják.



A Kálvária-domb tetején rövid sétával elérhető az Országzászló, a Hősök emlékműve, a Kálvária-kápolna és a Trianoni emlékmű is.

„A magyar zászló szimbóluma, érzékelhető kifejezője a magyar állam eszméjének. Zászlónk sorsa azonos a magyar állam sorsával. A megszállás alatt lévő végekről száműzték, sőt bűnjelként kezelték a magyar zászlót is. A magyar zászlóban tehát érzékelhető módon jelképezve látjuk és

tiszteljük a magyar impériumot. Az Országzászló még ennél is többet jelent, ez nem csak szimbóluma a magyar állameszmének, hanem az új harcos eszköze és jelképe annak az elszánt, tántoríthatatlan küzdelemnek, melynek célja az, hogy Szent István birodalmának minden népe és minden talpalatnyi földje visszakerüljön, és újra egyesüljön az ezeréves magyar impérium alatt.” (Dr. Farkas Endre, A Bácskaiak Szövetségének ügyvezető alelnöke)

Az országzászló mozgalom létrehozója a trianoni fájdalom volt, s azon a felismerésen alapult, hogy az ugyanazon nemzethez tartozók összetartozása megmarad akkor is, ha a közösségeket határok választják el egymástól. A nemzeti összetartozás kifejező eszköze így a csonka Magyarország városaiban egy olyan oszlop lett, amelyen félárbocra eresztett magyar zászlót helyeztek el. A mozgalom életre hívója Urmánczy Nándor, az örmény származású erdélyi politikus, országgyűlési képviselő, a „megalkuvás nélküli magyar” volt, aki 1925-ben hirdette meg az Országzászló Mozgalmat.

A két világháború között az egész Magyarországra kiterjedő mozgalom a budapesti Szabadság téren 1928. augusztus 20-án felállított EreklYES Országzászlóval indult útjára. Két évvel a Szabadság téri emlékhely felavatása után Molnár Ferenc tarcali pedagógus javasolta, hogy Budapest nyomán a többi magyarországi település is állítson országzászlót, minden ünnepen vonják fel, majd a trianoni gyász jeléül engedjék azokat félárbocra. Ennek következtében országos mozgalommá terebélyesedett az országzászló-állítás. Az országzászlók „állandó kelléke” a Trianon előtti utolsó hivatalos középcímer volt, legtöbbször angyalokkal ékesítve. A jelmondata az „Így volt, így lesz!” felirat vagy a zászlón, vagy a talapzaton. Az árbocrúd sokszor sávosan piros-fehérvörösre volt festve. Tetejét sok helyen díszítette esküre emelt kéz, turulmadár, kettős kereszt vagy Trianon kereszt. Sok helyen díszes lépcső vezetett a talapzathoz.

Különleges válfaja az országzászlóknak az ereklYES országzászló, amelyeknél a történelmi Magyarország területéről összegyűjtött föld került elhelyezésre. A két világháború közötti Magyarországon minden „magára valamit adó” település felállította saját országzászlóját. Így aztán az eltelt alig másfél évtized alatt mintegy ezer helyen avattak országzászlót, így fejezve ki a trianoni döntés elleni tiltakozást és a nemzeti gyászt. A második világháború után bekövetkezett szovjet térnyerésnek „köszönhetően” megpecsételődött az Országzászlók sorsa is. Legtöbbjüket 1949-ig lerombolták, a kisszámú megmaradtnak 1956 vetett véget. Az országzászlók visszaállításának folyamata 90-es évektől kezdve azonban újra felerősödött, 1990 után több száz országzászlót állítottak vissza úgy az anyaországban, mint Erdélyben.

Kiállításunkban a 20. század elején felállított fővárosi és vidéki országzászlók elhelyezésének, avató ünnepségének, sorsának hiteles történetét ismerhetik meg a látogatók korabeli leírások, fotók és relikviák segítségével.

A Sjelzésre visszatérve a temető bejáratánál találunk egy nyomós kutat, amely tökéletes szomjoltásra, ha elfogyott a vízkészletünk. Innen a falu festői, hangulatos házai között ereszkedünk a lakott területre. Zebegény számos látnivalója közül útvonalunk a Hajózástörténeti múzeumot, a Vasmúzeumot, a Nepomuki Szent János kápolnát és a Havas Boldogasszony-kápolnát érinti; végül a vasútállomásra vezet. Nepomuki Szent Jánossal sok túrázás során találkozhatunk. Közép-Európában sok hídon látható az a többnyire barokk kiképzésű szobor, amely egy papot ábrázol, mutatoujját ajkára téve, mintegy csendre intve magát és másokat. A hidak szentje s a gyónási titok vértanúja ő: Nepomuki János. Közép-Európa legismertebb szentjei közé tartozik.

A legenda elmondja, hogy Wolfflin János a kicsiny Pomuk (ma Napomuk) helységben született, Dél-Csehországban. Jogi tanulmányainak befejezése után -- annak ellenére, hogy szegény szülöktől származott -- gyorsan haladt fölfelé az egyházi ranglétrán. Mint egyházi méltóságot és jelentős

szónokot egész Prága ismerte és szerette. IV. Vencel király felesége őt választotta gyóntatójául. A király kezdetben igazságos és jóakarátú uralkodó volt, de egy sikertelen mérgezési kísérlet után bizalmatlanná és agresszívvé vált. Meg akarta tudni, mit gyónt a felesége. Mivel azonban János nem volt hajlandó megmondani, megkínóztatta és a Moldva folyóba dobatta. Egy csodás fényjelenség jelezte a királynénak, hol keressék a holttestet. Egy másik változat szerint a Moldva leapadt annyira, hogy megtalálhassák. Halálának éve 1383. A prágai Szent Vid-székesegyházban temették el.

A legenda elbeszéli még, hogy kénytelenek voltak sírját ráccsal elkeríteni, mert aki tisztességtelen szándékkal lépett síremlékéhez, azt Isten súlyos büntetése érte. Szenttéavatási eljárását már a 16. században elkezdték, de csak 1729-ben fejezték be, miután az ereklyék tisztelete a huszita mozgalom és a harmincéves háború ellenére is egyre nőtt. Nem sokkal a szentté avatás után megtalálták a vatikáni levéltárban az akkori érseknek, Jentzenstein (vagy Jenstein) Jánosnak egy iratát, aki 1381–1396 között ült Prága érseki trónján. Panaszirat ez Vencel király ellen. Felsorolja részben az Egyház jogait, részben az érsek birtokát és személyét illető túlkapásait. Felrója neki ezenkívül, hogy 1393-ban megkínóztatta és a Moldvába fojtatta általános helynökét, Nepomuki Jánost. A gyilkosság oka egyházi jogokkal kapcsolatos nézeteltérés volt. Az általános helynök az érsek megbízásából, a király kifejezett akarata ellenére, jóváhagyta Kladrub kolostorában egy új apát megválasztását.

Nepomuki Jánost, az egyházjog doktorát és később az érsek általános helynökét 1372 óta számos prágai forrás emlegeti. Kínzását és halálát, amelyet a király haragja okozott (aki állítólag még kínzásában is részt vett), nemcsak Jentzenstein levele említi. Megtalálható más forrásokban is, amelyek hamarosan az események után keletkeztek. Itt sehol sincs szó arról, hogy a szerencsétlen prelátus a királyné gyóntatója lett volna. E források szerint inkább az Egyház jogaiért halt vértanúhalált. Ám az említett panaszos irat az érseket minden aszkézise és személyes jámborsága mellett olyan embernek jellemzi, akit nagyon, sőt túlságosan foglalkoztatott az Egyház anyagi jóléte és saját tulajdona. Attól sem riadt vissza, hogy a földi érdekek megvédésére minden fontolgatás nélkül alkalmazza az egyházi átkot. Innen nézve Nepomuki János megöletése fölháborító ugyan, de nem föltétlenül az Isten dicsőségét szolgáló vértanúság. 19. és 20. századi történészek, akik megkísérelték az ügyet földeríteni, attól sem riadtak vissza, hogy jámbor csalásról beszéljenek.

Nem valószínű az a föltételezés, hogy egyszerre két hasonló nevű ember élt volna Prágában, s hogy közülük az egyiket mint a királyné gyóntatóját 1383-ban, a másikat pedig mint az érsek helynökét éppen tíz év múlva megölték. Ráadásul úgy, hogy mindkettőt a megkínzás után Vencel király parancsára a Moldvába fojtották. 1383-ból semmiféle híradás sincs Vencel efféle büntetéről, viszont négy forrás is említi az általános helynök 1393. évi halálát. És nyilvánvaló az is, hogy mindig csak egyetlen sír volt a Vid-székesegyházban. A sírfelirat, amely az ott eltemetett Nepomuki János halálát 1383-ra teszi, csak a 16. század közepéről való, ezért nincs bizonyíték-értéke.

Ezért ma általában abból a föltevésből indulnak ki, hogy csak egyetlen Nepomuki János volt, aki a prágai érsek helynökeként ismételtlen összeütközésbe került Vencel királlyal és tanácsosaival. Végül az említett viszály miatt megölték. Nincs azonban magyarázat arra, hogyan lett a helynökből a királyné gyóntatója. A legendának ezt a lényeges részét sokan egyszerűen figyelmen kívül hagyják.

A történelmi kutatásnak ez a legújabb állásfoglalása azonban mellőz egy fontos utalást, amely a legenda keletkezését sokkal közelebb viszi a történelmi tényekhez, mint azt először vélték. Thomas Ebendorfer von Haselbach többször volt a bécsi egyetem rektora, és az első humanisták közt tartják számon. Ez a tudós így ír Császárkronikájában: „Vencel a felesége gyóntatóját, Jánost,

a teológia magiszterét is a Moldvába fojtatta. Egyrészt azért, mert János kijelentette, hogy csak az méltó a király névre, aki jól kormányoz, másrészt azért, mert állítólag nem akarta megszegni a gyónási titkot." Ebendorfer bizonyíthatóan hosszabb időt töltött Prágában 1433-ban, mindössze negyven évvel a történetek után. Ebben az időben is tudták tehát, hogy Nepomuki a király haragját vonta magára, mert szemrehányást tett neki kormányzása miatt. De ezenkívül élt a gyanú, hogy a királyné gyónatójaként nem akarta megsérteni a gyónási titkot. A „jámbor csalás” ezek szerint közvetlenül az események megtörténte után kezdődött, úgyhogy csodálkozni lehet, miért nem leplezte le valaki már akkor. Vencel szinte gyermekfővel, tizenkilenc évesen kötött házasságot a nála néhány évvel idősebb Wittelsbachi Johannával. A legenda szerint ő Nepomuki lelki gyermeke volt. Mivel 1386-ban meghalt, a vértanúságot ez elé kell helyezni. Vencel azonban 1390-ben ismét nőül vett egy Wittelsbachi leányt, a több mint húsz évvel fiatalabb Zsófiát, akinek szépségét minden krónikás dicsőíti. Talán híresztelések keringtek Prágában arról, hogy Vencel féltékeny szép feleségére, és esetleg tényleg érdekelte, hogy mit gyónt? Honnan eredt Vencel különös gyűlölete Nepomuki ellen? A székeskáptalan többi, vele együtt letartóztatott tagja túlélte a fogságot és a kínzatást!

Az a vallásos mozgalom, amely Husz János föllépése óta terjedt cseh földön, szintén hozzájárulhatott Nepomuki Szent János tiszteletének kialakulásához. Mert Vencel és második felesége, Zsófia, támogatta az újító Huszt. Ezért többen azt állítják, hogy Nepomuki tiszteletét és szentté avatását úgy kell tekintenünk, mint tudatos támadást a huszitizmus ellen.

A tudósok vitatkozása ellenére Nepomuki János szobra még mindig ott áll a prágai Károly-hídon és sok egyéb helyen. Újját ajkára illesztve megőrzi saját titkát is.

Gánti-pihenő

A Börzsöny peremén, a Rigó-hegy oldalában bújik meg ez a különleges panorámapont, ahol hajdanán dr. Gánti Tibor vegyészmérnök sokszor megpihent, gondolataiba feledkezve gyönyörködött a tájban. A Dunakanyarért rajongó, természetet kedvelő tudós különös területen kutatott: munkásságával megalapozta az élet mesterséges előállításának alapjait.

Remete-barlang Nagymaros fölött, a Szent Mihály-hegy meredek, Dunára néző oldalában találjátok a Remetebálangoknak nevezett üregcsoportot. A 12. századtól bencés szerzetesek gyakorolták itt a vallásukat, akik a magányos remeteséget előnyben részesítették a kolostori élettel szemben. A Szent Mihály-hegyen 220-230 méter magasságban egy 10 barlangból álló csoport van, ebből az úgynevezett Sziklatemplomot szokták Remete-barlangként emlegetni. A barlanghoz legenda is társul. Az 1800-as években élt itt egy remete, akit a falusiak gyakran felkerestek tanácsért. Volt egy számara, amely naponta lement a Dunához, és a hátán lévő vödrökben önállóan vitte fel a vizet, illetve a falubeliek ajándékait a szerzetesnek. A legenda szerint a számár egyszer vízbe fulladt, és mivel a remete hiába várta, ő maga is meghalt.

Tömegközlekedéssel

Tömegközlekedéssel elérhető

- A túra kezdőpontját a Budapest-Vác-Szob között közlekedő vonatokkal érhetjük el. A szerelvényről a Nagymaros-Visegrád vasúti megállóhelyen kell leszállni.
- Ha komppal, hajóval vagy evezőssel érkezünk, a nagymarosi kompkikötőből vagy a hajó kikötőből is indíthatjuk a túrát.
- A túra végpontjáról Zebegény vasútállomáson tudunk vonatra szállni.
- Nagymaroson és Zebegényben, a túra kezdő- és végpontja közelében is van MAHART hajóállomás, így akár hajóval is érkezhetünk, vagy azzal fejezhetjük be a túrát.

Megközelítés

- A Nagymaros-Visegrád vasúti megállóhelytől délkeleti irányba indulunk a S■ jelzéseket követve!
- Ha a vízpartról startolunk, a K és P jelzések vezetnek bennünket a vasúti megállóhelyig nyugat felé indulva. A sínek alatti aluljáró után térjünk a S■ jelzésekre!
- A túraútvonal végpontja a zebegényi vasútállomás.

Autóval

- A túra kezdő- és végpontja a Vácot Szobbal összekötő 12-es úton található.
- Ha autóval érkezünk, érdemes a vasúti megállóhely mellett leparkolni. A túra végén vonattal pár perc alatt visszajuthatunk a kezdőpontra.
- A vasúti megállóhely mellett ingyenesen parkolhatunk.

Felszerelés

- A meredek szakaszok miatt csakis zárt, a bokát jól tartó túracipőben vágunk neki az útnak! Fontos, hogy bordázott talpa legyen, ami nem csúszik meg!
- Az egyensúly megőrzésében sokat segít a túrabot.
- Az útvonal első szakasza technikás, meredeken emelkedik, vízvételi lehetőség útközben sehol nincs (a túra eljén és végén találunk csak kútakat és boltokat), ezért bőségesen vigyünk magunkkal folyadékot!
- A navigáláshoz Természetjáró app ajánlott.

Miért túráznak ma az emberek?

A modern civilizáció biztonsággal, kényelemmel ajándékozott meg bennünket, amelyről elődeink legfeljebb csak álmodhattak. Ezzel együtt azonban olyan természetidegen életstílust is magával hozott, amely egyre több lelki és testi kárt okoz bennünk.

A túrázás csökkenti a stressz-szintet, egyúttal örömforrás. Valóságos gyógyír szívünknek, keringésszervrendszerünknek, vérnyomásunknak és immunrendszerünknek, ugyanakkor csökkenti a vérzsírok szintjét. Segítségével a félelmek, a szorongás, a motivációs és életkrízishelyzetek is könnyebben megoldhatók. Nagy feltűnést keltő túrák rákos betegekkel azt is bebizonyították, hogy a szabad levegőn végzett „mozgásterápia” súlyos betegeken is képes segíteni.

Az, hogy a szabad természet hangulatunkat, közérzetünket pozitívan befolyásolja, nem csupán szubjektív vélemény. Tudományos vizsgálatok igazolják, hogy ez valóban így van. Az USA-ban egy ideje létezik egy új tudományág, amelyet „tájpszichológiának” hívnak, és azt vizsgálja, a különféle tájak milyen hatást gyakorolnak az emberi pszichére. A természetet nem csak biotópnak tekinti, hanem „pszichotópnak” is: olyan környezetnek, amely emocionálisan megérint, bennünket építi, erősíti.

Az alkalmazott kineziológia tapasztalatai megmutatták, hogy a szép tájképek pusztán látványa is képes erősíteni az indikátorizom tónusát és erősíti a test energiáját. A kórházban ápolott betegeken végzett tanulmányok szerint azok, akik a kórterem ablakából kipillantva zöld fákat látnak, kevesebb fájdalomcsillapítót és ápolást igényelnek, mint azok, akik csak épületeket láttak az ablakukból.

Amikor az orvosok olyan zenét kerestek, amely képes a félelmet és a szorongást csillapítani, megállapították, hogy a természet hangjai különösen pozitív hatásúak. Sok relaxáló hatású CD-n háttérzörejként patakcsobogást, madárcsicsergést, tengermorajlást hallhatunk.

A túrázás okossá tesz és fejleszti a kreativitást!
A szép tájak hatására lassul a pulzus és a vérnyomás, agyunkban több alfa-hullám mérhető, amelyek egyébként csak enyhe transzban vagy az éber álmodozás állapotában jellemzőek. A járás ritmikus mozgása, a közben érvényesülő automatikus reflexzónamasszázs ellazító, ugyanakkor frissítő, élénkítő hatású. A kocogáshoz hasonlóan a test endorfinokat termel, amelyeket köznapin nyelven boldogsághormonoknak neveznek. Ezek csökkentik az éhségérzetet, a fájdalmakat és javítják a hangulatot is.
A testi erőfeszítés hatására több ACTH (adreno-kortikotrop hormon) termelődik. Ez a „kreativitáshormon” csökkenti a vérnyomást, lassítja a pulzust, élénkítő, koncentrációt segítő hatású. Ráadásul a friss levegőn történő testmozgás hatására javul az agy vér- és oxigénellátása – ezzel párhuzamosan teljesítőképessége.

Az újító ötleteket vizsgáló felmérés szerint a legtöbb kreatív ötlet nem az értekezletek közben, hanem a szabad ég alatt, a természetben merül fel a fejekben. Intelligenciahányadosunk sem állandó, ahogy azt korábban feltételezték, hanem bizony állandóan változik – többek között testmozgástól. Egy vizsgálat szerint a tíz napig tartó szigorú ágynyugalom hatására az IQ kb. 15 százalékkal csökken.

Ami atúrázás közbeni jó hangulathoz hozzájárul, az a szabadság, a kötetlenség érzete. Az autóban be vagyunk zárva, egyrészt a járműbe, másfelől kötnek bennünket a közlekedési szabályok, valamint az út vonalvezetése. A túrautakon nincsenek ilyen kötöttségek, nincs dugó, akkor állunk meg és indulunk tovább, amikor kedvünk tartja.
Az USA-ban távfutókön végeztek összehasonlító vizsgálatot: az egyik csoport egy edzőteremben, futópádon edzett, míg a másik ugyanazt a távot a természetben teljesítette. Utóbbiak frissen és jókedvűen fejezték be a futást, vérükben a boldogsághormonok szintje magasabb volt, míg a futógépen futóknál épp az ellenkezője volt igaz. Egy harmadik csoport bár edzőteremben, gépen futott, de „zenei aláfestésként” madárcsicsergést hallgatott futás közben. Az ő vérükben a boldogsághormonok szintje az előbbi két csoport szintje között helyezkedett el.

A Marburgi Egyetem „túrakutató csoportjának” vezetője az elmúlt tíz évben számos tanulmányban kb. 18 ezer túrázót kérdezett ki szokásairól, arról, mit kedvel, mit nem, és arról, hogy miért túrázik. Mint kiderült, a sportteljesítmény vagy a kulturális érdeklődés inkább alárendelt szerepet játszik. A túrázás legfőbb indoka „a természet szeretete, élvezete”. Sokkal kevesebben indokolják szenvedélyüket „unaloműzéssel” vagy az újdonság felfedezésének vágyával.

Még a manapság reneszánszát élő spirituális túrákon, zárandoklaton résztvevők többségénél is a természet szeretete áll az első helyen. Sokkal kevesebben nevezték meg indokként a régi értékek újra felfedezését vagy a vallást, a spiritualitást

A túrázás mint orvosság – verhetetlen!

2008-ban egy közvélemény-kutatásban a megkérdezettek 70 százaléka úgy válaszolt, hogy rendszeresen túrázik, „hogyan tegyen valamit az egészségéért”. Mindez összefüggésben lehet azzal a ténnyel, hogy az elmúlt néhány esztendőben egyre több sajtótermékben olvashatunk róla, milyen jótékony hatással van a túrázás számos betegségre. Több jó nevű szakorvos 2007-ben egy kongresszus alkalmával foglalta össze a túrázás pozitív hatásait. A túrázás erősíti immunrendszerünket, fertőzésekkel szembeni ellenállásunkat. Mérsékli a szívinfarktus, az emlő-, a vastagbél- és a prosztaták kockázatát. Stabilizálja emésztésünket és anyagcserénket. Hatására csökken a „rossz” LDL koleszterin, ugyanakkor emelkedik a „jó” HDL koleszterin szintje, csökken a vércukorszint és a vérnyomás, javul a vér viszkozitása. A mozgás aktiválja a zsírégetést, erősíti izmainkat, csökkenti a túlsúlyt. Az izmok erősítése tehermentesíti ízületeinket, csontjainkat, erősíti a porcokat, az inakat és szalagokat. Csökken a csontritkulás veszélye. A légzés javulásával mérséklődik a légúti betegségek kialakulásának veszélye is. Javul az agy oxigénellátása és anyagcseréje, ezáltal a szellemi teljesítőképesség is. Ezzel egyenes arányban csökken az Alzheimer-kór és az időskori elbutulás veszélye. Régóta megfigyelték, hogy a mozgás segítségével jelentősen csökkenthető a depresszió, ez a hatás összehasonlítható a gyógyszeres kezelés hatékonyságával, de mindez mellékhatásoktól mentesen és a visszaesés veszélye nélkül történik. A pszichovegetatív zavarok, mint például a fülzúgás is javulnak. A fiataloknál megfigyelhető, hogy nő az iskolai teljesítményük, jobban koncentrálnak, sokat javul a hiperaktivitás.

Főképp a rehabilitációs klinikákon vonják be a túrázást a terápiába. A tényre, hogy még a nagyon súlyos betegségek, mint például a rák kezelésében is látványos eredményeket lehet elérni, dr. Freerk Baumann klinikai projektjei hívták fel a figyelmet. 2008 tavaszán 12 önkéntes, emlőrákos nővel végiggyalogoltatta a Santiago de Compostelába vezető 800 km-es zarándokutat.

A rendkívüli erőfeszítések ellenére a résztvevők végig kitartottak. Közérzetük, magabiztosságuk és egészségi állapotuk jelentősen javult. „Életem további részére új mottót választottam. A »nem vagyok rá képes« számomra többé nem létezik” – mondta egyikük.

Ugyanazon év nyarán dr. Baumann hét prosztatarákos férfit is útnak indított Münchenből Velencébe, az Alpokon és a Dolomitokon keresztül. A csoport az 520 km-es utat öt hét alatt tette meg. Ők is mindannyian kitartottak egészen végig, és náluk is sok egészségügyi paraméter jelentős javulást mutatott – igaz, nem közvetlenül, hanem három hónappal a túra után. Eddig tartott a regeneráció időszaka, viszont ezt követően sokkal jobb állapotban voltak, mint azelőtt.

A kezdők tartsák be a fokozatosság elvét, ne akarják mindjárt a legmeredekebb hegyoldalt megmászni. Egy amerikai felmérés, amelyen 90 ezer kórházi ápolónő vett részt, bebizonyította, hogy mindössze heti három óra gyaloglás 50 százalékkal csökkenti a szívinfarktus kockázatát.

Ha ennél többre vágyunk, érdemes keményebben edzeni, mielőtt útra kelnénk. A legjobb felkészülés a túrákra, ha egész évben rendszeresen sportolunk. Heti kétszer 30-40 perc kondicionáló tréning tekinthető az alapnak. A kerékpározás az egyik legalkalmasabb edzésforma a porcok erősítésére.

A térdízületek gyenge kondíció és gyenge lábizomzat esetén komoly gondokat okozhatnak. A lejtőn lefelé haladás során a térdet erős terhelés éri, főképp, ha nehéz hátizsákot is magunkkal cipelünk, vagy ha valaki túlsúlyos. Az erős lábizmok ezzel szemben a terhelés jelentős részét képesek tompítani, elnyelni, ezért fontos az edzés.

A megfelelő mennyiségű mozgás az egészség fenntartásának egyik pillére. Mégis világszerte inkább azoknak az aránya nő, akik kórosan mozgásszegény életet élnek. Ennek többek között az a magyarázata, hogy a futás, az aerobik vagy az edzőtermi gyakorlatok komoly izomlázat, nem ritkán sérülést váltanak ki a lelkes kezdőknél, és ez sokaknak végleg elveszi a kedvét a sportos élettől. Számukra is jó hír, hogy egyre több tudományos kutatás szól a gyalogláselőnyeiről. Eszerint a milliók számára elérhető legjobb testmozgás a heti öt-hat alkalommal, legalább fél órán át tartó, lendületes gyaloglás, amivel egy sor súlyos betegség kockázatát csökkentjük.

A hetvenes évek második felében az Egyesült Államokban kezdtek el komolyan foglalkozni a mozgásszegény életmód egészségkárosító következményeivel. A kutatók azt tapasztalták, minél erőteljesebb testedzést végez valaki, annál jelentősebb az egészségmegőrző hatás. Csak az utóbbi néhány évben jutottak el a finomabb összefüggésekig, és tették fel a kérdést úgy is, hogy hol van az egészségmegőrzést kiváltó fizikai tevékenység alsó határa. Vagyis milyen testmozgás és ebből mennyi ajánlható azoknak a millióknak, akik biztos, hogy nem fognak sem futni, sem aerobikra járni, de valamit azért szeretnének tenni az egészségükért? Különösen előnyös a gyaloglás azok számára, akik életükben soha vagy évtizedek óta nem végeztek rendszeres testedzést. A gyaloglás szinte semmilyen kockázattal sem jár, előnyei ezzel szemben rendkívüliek. Íme néhány már bizonyított a jótékony hatások közül:

- Az erőteljes gyaloglás a szívizmot gyorsabb mozgásra készíti. Ha rendszeresen útra kelünk, egy idő után csökken a vérnyomásunk, és ezzel természetesen az erekre gyakorolt nyomás is. Szaporodik vérünkben a HDL (a jó koleszterin), a vér kevésbé lesz sűrű, és ezzel mérséklődik a szívroham kockázata.
- Korábban nem vizsgálták a gyaloglás és az agyvérzés összefüggését, főleg azért, mert nehéz összehasonlítható csoportokat találni. A Harvard School of Public Health által most közzétett jelentés 70 000 amerikai ápolónő egészségi állapotát elemzi 15 év távlatában. Kiderült, hogy azok a nők, akik munkahelyük jellege miatt hetente húsz vagy még több órát gyalogoltak, 40 százalékkal ritkábban kaptak agyvérzést, mint a kevesebb mozgást igénylő munkahelyen dolgozó kolléganőik.
- Az életkor előrehaladtával a legtöbben hajlamosak a hízásra. A félórás gyaloglás napi néhány száz kalória eltüntetésével jár, emellett az anyagcsere javításával is segít a kilók elleni csatában.
- Az elhízás és a mozgásszegény életmód a cukorbetegséget világszerte az egyik legelterjedtebb civilizációs betegséggé tette. Az amerikai National Institute of Diabetes jelentése szerint azoknál a túlsúlyos embereknél, akik a cukorbetegség korai stádiumában vannak a gyalogló programmal lényegesen jobb eredményt lehet elérni, mint az ilyen esetekben alkalmazott gyógyszerekkel.
- A gyaloglás nem csak az izmokat erősíti, hanem azokat a csontokat is, amelyeket megmozgat. Mindez a csonttritkulás megelőzése szempontjából bír rendkívüli jelentőséggel. Az idősebbeket sújtó másik fájdalmas mozgásszervi betegség az arthritis elsősorban a térdízületeket támadja meg. A kíméletes, de kitartó gyaloglás a térd körüli izmok erősítésével sokat tehet a panaszok enyhítéséért. Természetesen ez a mozgásforma sem hoz egyik napról a másikra alapvető változást az általános egészségi állapotunkban, de 2-3 hónap elteltével általában már mutatkoznak az első eredmények. Az elhatározás mellé csupán néhány egyszerű feltételt kell megteremteni: jó állapotban levő sportcipőben gyalogoljunk, már kimondottan erre a célra kifejlesztett gyaloglócipőt is vásárolhatunk. Hasznos napról napra feljegyezni, hogy milyen sokáig és milyen messzire gyalogoltunk. Néhány hét múlva büszkén nézegetjük majd a táblázatot, ami annak bizonyítéka, miként győztük le lustaságunkat! Feltétlenül készítsük fel magunkat fizikailag a gyaloglásra, azaz bemelegítésként végezzünk kíméletes nyújtó gyakorlatokat, és csak lassan fokozzuk lépteink ütemét. Céljaink legyenek reálisak, már ami kitűzött távolságokat illeti. Gyalogolni lényegében mindenütt lehet, legyünk találékonyak:

például gyalogoljunk néhány háztömböt munka után vagy használjuk lift helyett a lépcsőt! A gyaloglás egészségmegőrző szerepét emelte ki az egészségügyi világszervezet az idei, a mozgásnak szentelt világnapra kiadott felhívásában is. A WHO szerint manapság a Föld népességének háromnegyede folytat súlyosan mozgásszegény életvitelt, és az ma már csaknem egyformán jellemző a fejlett és a fejlődő országokra. A WHO legalább napi 30 percnyi fizikai aktivitást javasol mindenkinek, és mint a legegyszerűbben megvalósítható testmozgást, a gyaloglást említi első helyen. A futáshoz képest kevésbé terheli az ízületeket és nincsennek káros mellékhatásai. A Lawrence Berkeley National Laboratory élettani kutatásokkal foglalkozó részlege 2013-ban tette közzé hatéves kutatásának eredményeit, amiből kiderül, hogy az intenzív gyaloglás ugyanolyan jó hatással van a szívre, mint a kocogás. A kutatás során több mint 33 ezer futót és 15 ezer rendszeres gyaloglót vizsgáltak hat éven át, és kimutatták, hogy az intenzív gyaloglás éppoly hatékonyan csökkenti a magas koleszterinszint, a magas vérnyomás és a diabétesz kialakulásának kockázatát, mint a futás. Az adatok vizsgálata azt igazolta, hogy a mozgás intenzitásának növelésével egyenesen arányosan javult a futás vagy a gyaloglás jótékony egészségügyi hatása.

Gyalogolni tud mindenki.

- Gyalogolni mindenütt lehetséges.
- A gyaloglás bármely életkorban elkezdhető.
- A gyaloglás olcsó sport és társas is lehet.
- A gyaloglás az egyik legkevésbé sérülésveszélyes sportág.
- A rendszeres gyaloglással – és megfelelő táplálkozással –jelentősen csökkenthető a testsúly