

## ” Gyalogol a járás ”

### NASZÁLY TÚRÁK



#### TÚRA PROGRAM SOROZATOT INDÍTUNK - NYOLC ALKALOMRA

*A túrák során megismerheted a környék legizgalmasabb kiránduló helyeit, nevezetességeit és sok érdekességet tudhatsz meg a környékről.*

Szaktanácsadóinktól tanácsot kaphatsz az **egészséges életmód** első lépéseire

### Első túra időpont: 2020 október 17. szombat

**Kosd - Bányai utca - pihenő** *(autódat itt tudod hagyni)*

Jelentkezési határidő: 2020 október 15

**„Járóképes kortól - járóképes korig” várunk mindenkit!**

- **séta túra:** táv: **4,2 km** szint: **176 m** találkozó időpontja: **10.00**  
útvonal: Bányai utca vége - Pádimentom kő – Bányai utca vége
- **könnyű túra:** táv: **6,8 km** szint: **190 m** találkozó időpontja: **9.30**  
útvonal: Bányai utca vége - Nagy Máji Vadászház - Bányai út vége
- **közepes túra:** táv: **10,7 km** szint: **273 m** találkozó időpontja: **9.00**  
útvonal: Bányai utca vége - Nagy Máj csúcs – Ósagárd határ – Liba hegy- Bányai utca vége
- **nehéz túra:** táv: **14,4 km** szint: **597 m** találkozó időpontja: **8.30**  
útvonal: Bányai utca vége – Gyadai-rét - Naszály csúcs - Bányai utca vége

Túravezetők a túra útvonalak változtatásának jogát fenntartják!

Előzetes regisztráció szükséges: [efi@javorszky.hu](mailto:efi@javorszky.hu), melyben kérlek add meg - melyik túrára és hány fővel jelentkezel.

**Szükséges felszerelés:** kicsi hátizsák, kényelmes *(időjárásnak megfelelő)* sportos ruházat, bakancs *(vagy erősebb sportcipő)*, enni és inni való, valamint egy könnyű bögre vagy kulacs. **A túrák indulása előtt mindenki részt vesz egy vérnyomás és oxigén szint mérésen** (ez idő alatt kötelező a szabályos maszk viselése!) **A túrán távolságot tartunk!**

**A túrák útvonalán lesz frissítő pont, ahol gyümölcsöt / müzlit és italt kapsz** (saját kulacsodba).

érdeklődni: [zsuzsa.keszte@gmail.com](mailto:zsuzsa.keszte@gmail.com) Keszte Zsuzsa *túravezető* 30-272 2762 A program a Váci Járás EFI megbízásából a VEKOP 7.2.2-17-2017-00007. program keretében valósul meg, a Természetjáró és Sí Sportegyesület túravezetőinek közreműködésével



**A Program ingyenes!**

**SZÉCHENYI 2020**



MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

Európai Unió  
Európai Szociális  
Alap



**BEFEKTETÉS A JÖVŐBE**