

Ingyenes turisztikai
programajánló magazin

ÉLMÉNY itthon

Fókuszban
Tavaszi ébresztő

2013. MÁRCIUS

Minden élménnyel több leszel
www.itthon.hu



MAGYARORSZÁG
Szívedhez legközelebb

EGÉSZSÉGESEN | MOZGÁSBAN | VÍZPARTON | KUL-TÚRA | ÍZUTAZÁS | FALUJÁRÁS

Gyula A történelmi fürdőváros

Tavaszi programajánlatok:

IV. Gyulai Kolbász és Sódarmustra

2013. március 15-17.

XIV. Kisüsti Pálinkafesztivál, Kiállítás és Vásár

2013. április 19-21.

WWW.VISITGYULA.COM

GYULAI VÁRFÜRDŐ Az egészség bástyája

Gyógyfürdő

Castello Wellness és Szaunapark

- derűs ébredés felöntés
- mézes szeánsz felöntés
- gyümölcsös felöntés
- jeges felöntés
- óceán varázsa/sós felöntés

Éjszakai wellness

Beauty Masszázs Szalon

- 40féle masszázs

Gyermekkuckó

Új családi élményfürdő 2013 őszétől



Gyulai Várfürdő Kft.

5700 Gyula, Várkert u. 2.

Tel.: +36-66/561-350 Fax: +36-66/561-060

E-mail: info@varfurdo.hu; www.varfurdo.hu

GPS koordináta: É 46.64421, K 21.28560

MÁRCIUS



Mozgásban

- 6** Tavaszi ébredés a Zemplénben
- 9** Vissza az ősvilágba
- 10** Adrenalinfröccs égen-földön
- 12** Régmúlt idők tanúi
- 16** Nagykunsági barangolások

Naptár

- 18** Programtípek márciusra

Egészségesen

- 20** Fürdőkurzus: Az életető víz
- 21** Szervusz, Salvus!
- Húsvét**
- 22** Ünnepi programsoroló
- 24** Locsolkodás palóc és matyó módra

Kul-túra

- 26** A kultúra tavaszi virágai
- 28** Sopron új ruhája
- 30** Miért pont Szolnok?
- 32** Hol van már a „paraszt Párizs”?

Ízutazás

- 34** Gasztrofesztiválok



MAGYARORSZÁG
Szívedhez legközelebb

ÉLMÉNY itthon
Ingyenes turisztikai
programajánló magazin

Megjelenik havonta a Magyar Turizmus Zrt. kiadásában.

Felelős kiadó: Horváth Gergely vezérigazgató

Felelős szerkesztő: Fucskó Hajnalka **Tervezőszerkesztő:** Vitéz Petra

Szerkesztőség: Turizmus Kft. 1074 Budapest, Munkás utca 9. **Telefon:** (36-1)266-5853 **Fax:** (36-1)338-4293

E-mail: magazin@turizmus.com **Hirdetésfelvétel:** sales@turizmus.com **Fotók:** Magyar Turizmus Zrt. Fotótár

Nyomda: CREW Kft. 1067 Budapest, Eötvös utca 9.



Nyugat Itthon márciusban is

A nemrég indult Nyugat Itthon kampánnyal különleges módon, a kortárs költők és írók szemével mutat be havonta egy-egy magyarországi turisztikai régiót a Magyar Turizmus Zrt. és az Újnyugat Irodalmi Kör. Februárban Dél-Alföld mutatkozhatott be a Hotel Nemzetiben. A hungarikum, a termálvíz, a puszták és a napfény szavak már ismerősen csengenek, ha erről a tájról esik szó. Ám az esten kiderült, hogy a régió a kultúra szerelmesei számára is bővelkedik felfedeznivalóban. A legközelebbi irodalmi kalandozásra, melynek témája a Tisza-tó és a Velencei-tó lesz, a nagyközönséget is várják március utolsó hetében Budán, a Hagyományok Házába. www.hagyomanyokhaza.hu



Nemzeti Tanúsító Védjegy kempingeknek

A mintegy négyszáz magyarországi kemping közül 27 kemping, illetve üdülőháztelap kapott februárban Nemzeti Tanúsító Védjegyet, amely garantálja a szálláshelyek minőségét. A minősítés a Magyar Kempingek Szakmai Szövetsége által kidolgozott és a turizmusért felelős minisztérium által jóváhagyott szakmai szempontrendszer alapján történik. A kempingek minőségi besorolása 1–5 csillag lehet, de az öt csillagot egyelőre senki nem érte el. A tanúsítvány három évre szól, és évenként szűrőpróbaszerűen ellenőrzik az előírt feltételek teljesítését. A minősített kempingek listája elérhető itt: www.camping.hu

Zarándokpont nyílt a Párbeszéd Házában

A jezsuita rend Párbeszéd Házában (VIII., Budapest, Horánszky utca 20.) nyílt meg februárban a hat hazai zarándokegyesület által közösen üzemeltetett Zarándokpont iroda. Személyesen a hét három napján, hétfőn, szerdán és csütörtökön, 17-től 20 óráig fogadják a Gyöngyök útja, a Magyar Zarándokút, a Mária út, a Szent Erzsébet út, a Szent Jakab út és a Szent Márton út képviselői (naponta más-más) a zarándoklat iránt érdeklődőket, akiket nemcsak információs anyagokkal segítenek, hanem abban is, hogy közösen rátaláljanak, kinek melyik zarándokút felel meg a legjobban. www.zarandokiroda.hu



Belföldi pihenéshez Hungary Card

Idén tovább bővültek a Magyar Turizmus Kártyával (Hungary Card) elérhető kedvezmények. Többek között a budapesti Aquaworld, a Nemzeti Táncszínház, a mosonmagyaróvári Futura Élmenyközpont, a győri Mobilis Kiállítási Központ és a Szegedi Szabadtéri Játékok csatlakozott a kedvezményt nyújtók széles táborához. A belföldön utazni vágyó turisták továbbra is három csomag közül választhatnak. Újdonság, hogy a Basic alapsomag nagyszámú elektronikus megtakarítási lehetőséggel egészült ki. Az elsősorban autótól útra kelőknek a Standard csomagot ajánlják, ez idén a fíznapos mellett a havi autópálya-matrica árából is kedvezményt nyújt. Akik szívesen utaznak vasúton, távolsági autóbusszal, azoknak a Plusz változat az ideális választás. www.hungarycard.hu



Top éttermek hete

Étkezni egy igazán jó minőségű étteremben általában drága, kivéve az Országos Étterem Hét ideje alatt. A zajos közönség sikert aratott programot legközelebb március 18. és 24. között rendezik meg. A gasztronómiai akcióban részt vevő éttermekben minőségi háromfogásos ebéd és vacsoramenüt lehet fogyasztani – egyenesen fix 3300 forintos áron (szervizdíjhoz együtt). Az akcióra asztalfoglalást kizárólag a www.ettermekhet.hu weboldalon keresztül fogadnak el.



Borzongjon a horror házában!

Szeret borzongani? Ha igen, akkor ne hagyja ki a budapesti horrorházat! A House of Horror valójában egy interaktív horrorszínház, amely az amerikai kísértetházak és elvarázsolt kastélyok mintájára készült. A helyszín egy körülről nyíló kisutca egyik legrégebbi háztömbjének romosodó légópincéje. Egyedileg készített díszletek között, 18 szoba 500 négyzetméteren, speciális hang- és fényeffektekkel, 35-45 percen át kúszhat, örült színészek ijesztgetik a félni és izgulni vágyó látogatókat. Van bátorsága szembenézni a rémségekkel? www.nightmareinbudapest.com

Hóvirágtúrák a Börzsönyben

Túrázás közben rábukkanni a tavasz első hírnökeire, beszippanítani a keltike bódító illatát, hallgatni az ébredő természetet köszöntő madarak trillázását – olyan apró örömek ezek, amelyeket csakis kora tavasszal élhetünk át. A hóvirág virágba borulásához igazodva szervez túrákat a Börzsönyben március 23-tól április 20-ig szombatoként a Duna-Ipoly Nemzeti Park. A 20 kilométeres túrákat csak gyakorlott túrázóknak ajánlják, szálláslehetőség a Királyréti Erdei Iskolában van. Részvételi díj: 1800 Ft. Előzetes regisztráció: dunakanyar@dinpi.hu, <http://dinpi.hu>



Játzsza tanít az erdőről

Interaktív, játékos módszerekkel népszerűsíti az erdővel és a fával kapcsolatos ismereteket a Nyugat-magyarországi Egyetem új látogatóközpontja, a Ligneum a soproni campus botanikus kertjében. A fából és üvegből készült, háromszintes épület kiállítása családi programnak is ajánlott: faépítészeti stílusok, makettek, a világ minden tájáról származó különleges fák és fatermékek – bútörök, hangszerek, játékok stb. – bemutatásával ismerhetők meg ennek az értékes alapanyagoknak a sokoldalú felhasználási lehetőségei. www.ligneum.hu



INFÓ

**Magyar Turizmus Zrt.
Nemzeti Turisztikai
Információs Szolgálat**

0–24 órás infóvonal: 1/438-8080

E-mail: info@itthon.hu

Web: www.itthon.hu

www.tourinform.hu



MAGYARORSZÁG
Szívvel és fejjel
tourinform
Turista információ - Tourist information

Tavaszi ébredés a Zemplénben

Március-április tájéka egy vízálló bakancsban, melegebb pulóverben, szelet jól tűző kabátban bátran nekivághatunk már a leghosszabb túráknak is. S az első tavaszi kaland mindig tartogat extra meglepetéseket.

Az ébredező természetben lehet, hogy mi találjuk meg az első kibúvó hóvirágot az avar alatt, vagy olyan gyönyörű pókhálófalon csillan meg előttünk a reggeli pára cseppje, amelyet a legfurfangosabb számítógépes rajzolóprogrammal sem tudnánk gyártani. De ha valaki átélte már, milyen érzés hosszú kilométerek után leülni egy fatörzsre, elővenni a szalonnát, a kenyert – na, jó: a teljes kiőrlésű zsemle mellett sovány sajttal és retekcsírával –, kortyolni egyet a forró teás termoszból, és nézni csak a tájat, semmivel nem törődve, az tudja, hogy a túrázás nemcsak testet, hanem lelket is felpeszditő mozgás. Extra haszon, hogy mindeközben nem kipufogógázos utcai vagy poros tornatermi levegő áramlik a tüdőnkbe, hanem kristálytiszt, ózondús. Hát még, ha olyan szépséges tájakon barangolhatunk, mint az észak-zempléni hegyvidék!

Tanösvények hálózata

Itt az elmúlt időszakban az országhatáron is átnyúló, vagy épp annak mentén haladó tanösvényeket, gyalogos és kerékpáros túraútvonalakat jelölték ki, amelyek az amúgy is lélegzetelállító vidék legszebb pontjaira visznek el bennünket. A Nagy-Milic Natúrpark program részeként Füzér és Szalánc (Szlovákia) térségében fedezhetjük fel a természet szépségeit, utunkon információk táblák, pihenőhelyek, szalonnasütők, esőbeálló és madármegfigyelő pontok segítenek.

A csaknem 20 kilométer hosszú Nagy-milici tanösvény a füzéri várgondnokság épületétől indul, s a Vár-forrást és a Csata-réti vadászhatást



Füzéri vár

Tipp:

Rákóczi-túra

A történelmi emlékhelyek és a szép tájak kedvelőinek ajánljuk a Zemplén egészét átfogó, öt várat érintő Rákóczi-túrát. A piros jelzésű, Füzér-Telkibánya-Regéc-Erdőhorvát-Sárospatak útvonalon haladó túra teljes hossza több mint 58 km, de egyes szakaszai külön-külön is bejárhatók.

érintve halad át az Országos Kék Túra nyomvonalán a Kis-Milic csúcsáig – itt az államhatár –, majd a Nagy-Milichez.

A 17 kilométeres Bodó-rét-Maróka tanösvény szintén Füzerről indul, majd a Nagy-fej-patak érintésével jut el a Bodó-rétig, ahonnan három túraútvonal együttl halad tovább.

Az Izra-tavi tanösvény (21 km) kiindulópontja megegyezik az előbbiekével, de itt már nem csupán természeti szépségeket figyelhetünk meg: a Rákóczi utcán végighaladva becsatlá-



Tájház



Nagy-Milic Natúrpark Látogatóközpont

kozunk Pusztafaluba, s közúton érhetjük el az államhatárt.

Rövidebb sétához ajánljuk a mindössze 2,8 km hosszú Őr-hegyi tanösvényt: ez a Senyánszki-rét déli sarkánál található földkunyhótól indul, majd rátér a Szántó-hegy és az Őr-hegy oldalában haladó földútra, a Köles-réti pihenőhely után pedig választás elé állít: vagy egy madármegfigyelő pont, vagy a Szakadási-forrás irányába folytathatjuk utunkat.

Választhatjuk a sejtelmes nevű „Kormosbába” tanösvényt is, amely Füzér, Pusztafalu, Füzérkajata, Füzérradvány és Pálháza térségének legjelentősebb természeti és kultúrtörténeti érdekességeit, értékeit mutatja be, a Bába-hegyen és a Korom-tetőn át (innen az elnevezése), a mintegy 15 km-es útvonalon 13 pihenőpont található.

A füzéri vár

Mivel a tanösvények zöme a füzéri vár mellől indul, így óhatatlan, hogy azt is felkeressük, különösen, hogy a várhegyet pár éve Magyarország hét természeti csodája közé választották. Az erődítményt 1264-ben említik először hivatalos oklevélben, s tudható, hogy annak idején IV. Béla saját fiával, Istvánnal harcolt a tulajdonjogáért, majd hosszú ideig előbb a Füzéry, később a Perényi család birtokába került. Korabeli dokumentumok szerint egy esztendeig még a Szent Koronát is őrizték itt, Perényi Péter koronásága idején. A várat 1676-ban a császári katonaság lerombolta és elhagyta, azóta csak állagvédelmi munkákat végeztek itt. Egy ha-



Hollóházi Porcelán Múzeum

marosan induló, közel másfél milliárd forintos beruházás eredményeként azonban a középkori építmény visszanyerheti régi pompáját. www.fuzervar.hu

Két keréken határok nélkül

Annak, aki nem gyalogolni, hanem inkább kerékpározni szeretne, három izgalmas útvonalat is kínálnak az észak-zempléni térségben.

Sárospatakról indulva, Pálházán keresztül, füzéri leágazással Kassáig kiépített kerékpárúton kerekeshetünk, amely mentén pihenőpontok szolgálják a bringások kényelmét. A Nagy-Milic térségében 28 kilométeres kerékpárút-hálózat köti össze Füzért, Hollóházát, illetve a szlovákiai Felsőmislye (Vyšná Myšľa) és Szalánc (Slanec) községeket. Egy csaknem 22 km hosszú kerékpárút öt falut fűz fel, a magyar oldalon Pusztafalut, Füzérkaját, a határon túl pedig Byštát, Brezinát és Slanská Hutát.

Az észak-zempléni térségben a túrázást és kerekeshetést olyan látványok felkeresésével köthetjük még össze, mint a füzéri Nagy-Milic Natúrpark Látogatóközpont – ahol a Megőrzött értékek világa című interaktív kiállítás fogadja a látogatókat –, a füzéri tájház, a hollóházi Porcelán Múzeum, a Pálházán lévő Perlítmúzeum vagy éppen a füzérradványi Károlyi-kastély. Ennek parkjában már tavasztól pompás virágok nyílnak, de évszázados fáknak is gyönyörködhetünk. Érdemes március végére időzítenünk egyik túránkat: húsvétvasárnapján tartják a Tavasz Várkapu Tárrogatót a füzéri várban. www.eszakzemplen.hu

E. O.

Gigászi erők játszótere

Salgótarjától alig karnyújtásnyira vad, de nem megszelídíthetetlen, ősi, de mégis megismerhető természeti környezet vár felfedezésre, mely tanúja volt, hogy mire képesek a Föld felszínét formáló gigászi erők.



Somoskői vár

A Tarján-patak völgyében elnyúló város szomszédságában található geológiai ritkaságok, bazalttorgonák, vulkáni kúpok, bazaltfennsík ma már a határon átnyúló Novohrad-Nógrád Geopark részei. A páratlan természeti adottságok, az itt élő állat- és növényvilág a 21. század emberéből is ugyanazt a csodálatot és ámulatot váltja ki, mint a századokkal korábban élő, végvárakat ide építő elődökből. Salgó és Somoskő várából körbetekintve szemünk befoghatja a Bükk, a Mátra, a Cserhát, a Börzsöny lankáit, de még a Magas-Tátra csipkés hegygerincét is.

Az erdős-dombos vidék klímája gyógyhatását a dús növényzetű erdőségnek köszönheti. A táj nem csak a szemet, a hétköznapiok hajlásában túlfeszített idegeket is nyugtatja. A Karancs-Medves Tájvédelmi Körzet területe, szubalpin klímája az asztmatikus betegségek gyógyítására alkalmas, de remek választás azoknak is, akik a kikapcsolódást a természetben, aktívan, egészségesen képzelik el.

A vidék kiváló terep a hegyikerékpározás szerelmeseinek, ma már hozzávetőleg 100 kilométernyi jól jelzett úton, nagyrészt erdei ösvények élvezetes lejtőin, izgalmas emelkedőin gurulhatnak és tekerhetnek a bringások, legyenek kezdők vagy profik, jöjjenek családosan vagy egyedül. A Salgótarján környéki hegyekben a sárga kerékpáros turistajelzés egy 20 km hosszú, többféle nehézségi fokozatú szakaszokból álló útvonalat jelöl. A zöld színnel jelzett másik kerékpáros útvonal 7 km hosszan köti össze a Medves-fennsíkot a Beszterce-lakóteleppel.



Bakancsot fel!



Hegyi kerékpáros paradicsom

Többféle tematikus útvonal és tanösvény közül választhatnak azok, akik gyalog, lóháton vagy kerékpárral szeretnék felfedezni ezt a csendes, érintetlen tájat. Az Eresztvényt Somoskővel összekötő Petőfi-sétány a természet ritkaságain kívül a történelem és az irodalom egy-egy szeletét is elénk tárja. A Medves-túra útvonalát végigjárva a fennsíkot körülölelő vulkáni kúpok, rétek, legelők, ligetes erdők békéje elfeledtetni velünk a hétköznapi rohanását. A Karancs 729 méter magas csúcsára tartó túra pedig a 18-20 millió évvel ezelőtti rejtett vulkáni működés titokzatos világába kalauzol. A gyakran felhőbe burkolózó, ezért palóc Olimposznak is nevezett Karancs meghódításának egyénileg, hobbiból is neki lehet vágni, de gyalogos teljesítménytúrák és kerékpáros versenyek során is lehetőségük nyílik az ide látogatóknak, hogy „megküzdjenek” a hegygel. www.salgotarjan-turizmus.hu

Vissza az ősvilágba

Cápa fogakkal hintett tengerparti főveny, szubtrópusi erdő hatalmas, megkövesedett fái és levélenyomatai, ősvilági szörnyek lábnyomai – Ipolytarnócon járunk.

Az Ipolytarnóci Ősmeradványok Természetvédelmi Terület változatos kővületeit az őskörnyezetet húszmillió évvel ezelőtt elpusztító, ám egyúttal konzerváló vulkáni katasztrófának köszönhetjük. Ezért is emlegetik Ősvilági Pompeji néven. Eddig 11 gerinces állatfaj – köztük a medvekutya és az őssorszarvú – több mint három ezer lábnyomát sikerült beazonosítani.

Az 510 hektáros, páratlan gazdagságú lelőhely felfedezését különböző tanösvények segítik. Közülük a csak szakvezetéssel látogatható geológiai tanösvényen az ősi tenger fenekétől a szubtrópusi esőerdőn keresztül a vulkánok tetejéig ívelő időutazásban lehet része a látogatóknak. Az élmény teljességének kedvéért háromdimenziós filmen elevenedik meg az ősvilág. A terület látogatóközpontjának 4D-s mozi termében a látványhoz mozgás is párosul: mozgó székek repítik a nézőt a miocén korbba. A látványosságok közé tartoznak a bükkábrányi lignitbányából kimentett hétmillió éves ősfák, az őssallatok életnagyságú szobraival beépített miocén erdő, a 8-10 méter magasságban kiépített lombkoronaszécs. A gyerekeket minikalandpark is várja. Ráadásul március 8-tól április 1-jéig Az Év Természetfotósa 2012 kiállítás is megtekinthető Ipolytarnócon. www.osmaradvanyok.hu



Ősvilági szörnyek lábnyomai

LIFESTYLE HOTEL
MÁTRA

MÁTRAI KIKELET
15 990 Ft/fő/éj ártól*

félpanzió, korlátlan wellnesshasználat,
5 000 Ft értékű spa kupon

*Érvényes: 2013. március 1. - május 31. (kivéve
kiemelt időszakok és ünnepnapok) Részletek a
weboldalon. *Promóciós kód: ÉLMÉNY_MK.

tel.: +36 21 300 7200 | info@hotelmatra.hu
www.hotelmatra.hu

Adrenalinfröccs égen-földön

Háromezer méter magasról kiugrani, tíz emelet magas sziklafalat egy szál vékony kötélén lógva meghódítani, rollerrel leszágulni egy hegyoldalon messze túlmutat a kihíváson és a teljesítés okozta eufórián: valódi határaink kereséséről szól.

Tévedés azt gondolni, hogy az első hallásra hajmeresztő kalandok csak a veszélyeket kereső fiataloknak és sportembereknek valók. A lejtőn való őrült száguldásra akár a nyolcévesek is bevezethetnek, s a quadozásban sincs felső korhatár. Az ejtőernyőzés vagy egy könnyebb sziklamászás adrenalinfröccse az egyébként számítógép előtt ülőket is napokra feldobja. Extrém programokat válogattunk az ország minden részéből.

Meredek falakon

A vízszintes terepen való mozgás kétségkívül kényelmes, a függőlegesen viszont izgalmas és kihívásokkal teli. Egy fogás a karnyújtásnyira lévő apró párkányon, egy lépés a derékgasságban lévő egy-két centis kiszögelésen – ilyen módszerekkel küzdhetők le a sokszor házmagasságú sziklafalak, természetesen csak is biztosítással. A Budai-hegységben a Kecse-hegy vagy az Oroszlán-sziklák, a Pilisben az Oszoly, a Vértesben a Csókakő vagy Várgesztes ismert mászóhely. Az egyedüli mászás csak jó felszereléssel és nagy gyakorlattal ajánlott, ezek hiányában érdemes a hegymászóklubok által szervezett csoportos kirándulásokra benevezni. A grossglockner.hu csapata például az ország több pontjára szervez sziklamászást.

Légi kalandok

Jó dolog két lábbal a földön állni, de az sem utolsó, ha fantáziánkkal együtt néha mi is szárnyalni kezdünk. Kisebb belföldi repülőtereinken erre is van lehetőség. Ha a bungee jumping már unalmas, jöhet az ejtőernyőzés. A felkészítés mintegy fél órát vesz igénybe, s már indul is a repülőgép



Edzés a sziklamászószhoz



Küzdelem a sárral



Bátorságpróba

felfelé, egészen a 2500-3000 méteres magasságig. Innen már valóban csak egy ugrás, és megkezdődik a kaland. Tandemugrásra többek között a békéscsabai repülőtéren, Szegeden, Siófok-Kilitin, a Székesfehérvárhoz közeli Börgöndön, Dunaújvárosban, Fertőszentmiklóson, Hajdúszoboszlón is befizethetünk, a legtöbb helyszínen a vitorlázó- és a sárkányrepülés is kipróbálható, a nyugodt bámszkodásra vágyóknak sétarepüléseket szerveznek.

Szágulás és gördülés

Quaddal szágulni felnőttnek, gyereknek egyaránt izgalmas élmény, különösen korlátok nélkül. Ez a nagyon mozgékony és fordulékony négykerekű motor olyan manőverekre képes, amilyenekre semmilyen más jármű. A kisebb quadokat már a hatévesek is vezethetik a legkisebbek számára kialakított pályán, például a pécsi Mecsextrem Parkban. A pályaquadozás mellett Nagyberényben, a fővárosban több helyszínen, Dunaszentmiklóson, a Vác közeli Kosdon vagy éppen Zircen a „valós” terep, azaz a sár, víz és homok leküzdésének nehézségeit is ki lehet próbálni. A tiszta Club Hotel Pegazus egyenesen az extrém sportok szállodájaként aposztrofálja magát, a vendégek itt többfajta motoros járművet tesztelhetnek, akár úttalan utakon.

A gördeszkások, a görkorisok és a BMX-es fiatalok arról ismertek, hogy sehol nem tudnak lemondani szenvedélyükről. A skate-pályák száma szerencsére gombamód növekszik az országban, egy hévízi, kaposvári, debreceni, pécsi, szentesi, szegedi, győri, tapolcai kirándulás esetén érdemes a meglátogatásukat beiktatni a programok közé, főleg, ha kamasszal utazunk. Egy új, ismeretlen pálya kihívásainak nem lehet ellenállni, a lejtőkön, félcsöveken, piramison, korlátokon való manőverezéssel hosszú órákat fognak eltölteni. A főváros III. kerületében található Görzenál Görkorcsolya és Szabadidőpark a maga 14 ezer négyzetméteres alapterületével Európa egyik legnagyobb ilyen létesítménye. Az ország más részein lévő skate-pályákról a www.offlinespot.hu honlap ad összefoglalót.

P. T.

High-tech túrák

A Mátrát manapság már nemcsak gyalog vagy kerékpárral hódíthatjuk meg, hanem high-tech járművekkel is. Például az öngyensúlyozó, kétkerekű, akkumulátorral működő segway-jel, amely erdei terepen való haladásra is alkalmas, így élmény- és vadontúrákra egyaránt vállalkozhatunk vele. A csatládbarát programokon a szülők biztonságos utánfutóval húzhatják maguk után a gyerekeket. A Mátrában tíz útvonal járható végig, nyolc könnyű és két haladó pályán.

A sebesség megszállottjainak „megrázó” utazásban lehet részük, ha felülnek a mátrafüredi Jetire, azaz a monsterrollerre. Látványra talán rémisztő, amint a vastag kerekű, első és hátsó fékkel ellátott hegyi rollerek végigsöpörnek a Kékestető és Mátrafüred között hét kilométer hosszú lejtő, kifejezetten száguldásra kiépített erdei pályán, de garantáltan feszültségoldó élmény.

A mountaint car egy vicces, háromkerekű járgány, amely lehetővé teszi, hogy egész évben átélhessük a szánkózás élményét, függetlenül attól, hogy éppen van-e hó, vagy nincs. Sajátos, félig ülő, félig fekvő testhelyzetben lehet vezetni, a jobb- és baloldali fékjei segítségével pedig akár farolni és trükközni is tudunk vele.

Az ésszeszejtő túrákat a mátrafüredi Hegyi Sportok Bázisáról április 1-jétől indítják. www.matratur.hu



Segway-túra a Mátrában

Régmúlt idők tanúi

A Tapolcai-medence tanúhegyei nemcsak a letűnt földtörténeti időkről mesélnek, de számos titkot és kincset rejtenek a Balaton-felvidéket szívesen járó bakancsos turisták számára.



A Badacsony, a Szent György-hegy, a Csobánc, a Gulács, a Tóti-hegy, a Haláp, az ezektől valamivel északabbra található Somló, a Kis-Somló és a kicsit távolabbi Ság-hegy mindegyike vulkanikus tevékenység eredményeként keletkezett. Változatos formák, viszonylag könnyen teljesíthető csúshódítások, mesés panorámát ígérő kilátók és kilátópontok, legendás várak, tüzes borok és jégbarlang – ezeket és még sok más ígérnek a régmúlt idők őrői.

A Badacsonytól a Gulácsig

A Badacsony 437 méterével a legmagasabb tanúhegy. Tavaly felújított kilátójához feljutni néhol bizony izzasztó feladat, ha másért nem, hát ezért érdemes egy-egy pincénél megállni és elkortyolgatni egy frissítő fröccsöt. Útközben több érdekességgel találkozhatunk, az egyik leghíresebb a Kisfaludy-ház feletti, hatalmas szívalakú bazalttömb, a Rózsakő. A hegy túloldalán a Bujdosók lépcsőjén ereszkedhetünk le a parthoz, a több mint 460 lépcsőfok pihenőkkel elválasztott szakaszai a kuruc kor nevezetes személyeirel (Bercsényi Miklós, Mikes Kelemen, Cinka Panna) kapták nevüket.

www.badacsony.com

A kicsit magányosan álló, tiszteletet parancsoló Szent György-hegyre nem csak a 30 méter magas és 1,5 méteres átmérőjű bazaltorgonák miatt érdemes ellátogatni. Ha melegünk lenne, hűsölhetünk egyet a turistaháztól nem messze találha-

tó „jégbarlang” előtt, amelynek üregéből olyan hideg levegő árad ki, hogy még a nyári melegben is megborongat.

A Csobánc csupasz tetején várrom idézi fel a kalandos történelmet és hirdeti a mai napig egykor volt dicsőségét, miszerint a török soha nem tudta elfoglalni. Várostromra mi is „bejelentkezhünk” minden év júliusában, a Gyulaffy Napokon. www.csobancvar.hu

A Gulács egy kicsit mostohagyerek – nincsenek rajta pihenőhelyek, pincék, a tetejéről legfőképpen csak a téli időszakban nyílik kilátás, amikor csupaszak a fák. Keskeny és nem mindenhol karbantartott turistaút vezet a tetejére, éppen sajátos hangulata miatt mindenképpen megér egy kirándulást.

Szigetből Szigliget

A környéket járva vétek lenne kihagyni a romantikus Szigligetet. A község fölé magányosan meredő „Balaton vára” még romjaiban is magával ragadó látvány. Krónikája szerint a pannonthalmi apátság építtette 1260 és 1262 között, a török háborúk alatt végvárként szolgált, aztán a 17. században villámcsapás érte és leégett, majd 1702-ben felrobbantották. Napjainkban azonban folyamatosan épül-szépül, s hagyományörző rendezvények visszatérő helyszíne. Ha egyedül szeretnénk felfedezni zegzugait, induljunk a templom mögül. Először az alsóvárba jutunk, majd egy gyilkjárón át a rondellára. Innen me-



A „Balaton vára”

redék gyalogút vezet az alsóvárnál mintegy 20 méterrel feljebb fekvő felsővárba, ahonnan csodás kilátás nyílik a sejtelmes tanúhegyekre, a mélyben susogó nádasokra és a hullámzó Balatonra. A várhegy aljában, a 250 éves Esterházy-pincében megkóstolhatjuk a vidék borait is.

Gondolnánk-e, hogy Szigliget egészen a 19. századig valójában egy sziget volt? Az Ófalu párhuzamos utcái, kisméretű, szabálytalan alakú tel-



Hunguest Hotel Mirage****SUPERIOR

- Központi elhelyezkedés, a tóparton, a sétáló utcán
- Tágas, kényelmes, modern szobák
- Exkluzív apartmanok, lakosztályok teraszokkal
- Paradi's étterem és látványgasztronómia
- Hévízen egyedülálló bisztró hangulat
- Modern, magas színvonalú terápiás centrum (nyitás: március végén)
- Speciális egyedi terápiák, speciális gerincgyógyászat
- Beauty, medical beauty

Pre-opening szezon: 2013 március 29-ig.

Hunguest Hotel Mirage****SUPERIOR • Hévíz - Rákóczi út 16.
Tel.: 06 83 542 227 • hotelmirage@hunguesthotels.com

www.hotelmirage.hunguesthotels.com

Hagyományörzők Szigligeten



Tavaszcím és várkapunyítás

Tavaszcím családi programokkal, kézműves-foglalkozással, harcászati bemutatókkal, apróadavatással, tőrakkal köszöntik a természet ébredését március 15–17-én Szigligeten. Húsvét hétvégéjén (március 30.–április 1.) a hagyományos Várkapunyító Fesztiválon bábjátékban, harcászati és fegyverbemutatókban, reneszánsz és középkori zenében, néptáncgyűjtekek, hástáncosok, városi komédiások műsorában lelhetik kedvüket kicsik és nagyok. www.szigliget.hu

kei, nádtetős műemlék házai ma is a több évszázados beépítés nyomait őrzik.

Íhlelet adó táj

A balatoni táj eme gyöngyszeme számos festőművésznek, költőnek, íróknak adott ihletet. A hajdani Esterházy-kastélyban, amely 1952 óta irodalmi alkotóházként működik, a magyar irodalom olyan jeles képviselői pihentek és alkottak, mint például Örkény István, Zelk Zoltán, Nemes Nagy Ágnes, Szabó Magda, Kertész Imre, Pilinszky János, Németh László, Fekete István, Lázár Ervin, Weöres Sándor, Déry Tibor. Íhlelet meríthettek ők a kastélyhoz tartozó tizhektáros, látogatható arborétumból is, a számtalan növényritkaságot felvonultató, romantikus tájképi kert legöregebb fái 200–250 évesek.

Akik nem riadnak vissza egy hosszabb sétától, azok járják végig a szigligeti templomtól induló, majd ugyanoda érkező, kék T-jelű Kamon-kő tanösvényt. A hat kilométeres úton részletesebben is megismerkedhetnek a Balaton-part egyik lezsebb településének és környezetének értékeivel, köztük az Árpád-kori Ávas-templom romjaival.

Hegyre fel, völgybe le!

Hóvirág- és tőzikemezők, Közép-Európa legnagyobb tiszafaerdeje, vadregényes szurdokok – a Vértest és a Bakonyt romantikus tájai és különleges természeti értékei miatt előkelő helyen jegyzik a bakancsos turisták.

A királyi régió vadregényes túraútvonalai között a családdal érkezőktől az extrém körülményeket kedvelőkig mindenki megtalálhatja az életkorának és edzettségének megfelelő kihívást, s a kirándulók lépten-nyomon rácsodálkozhatnak épített örökségeinkre is.

A Bakonyban több jelentős természetvédelmi terület is található, hatalmas bükk-, tölgy- és gyertyános erdőkkel. A Szentgál község határában fekvő tiszafás botanikai érdekesség, Közép-Európában a legnagyobb. A Keleti-Bakony „kanyonja” a Burok-völgy. A vízfolyás nélküli szurdok számos mellékvölgyével több mint 25 kilométer hosszú, 50-90 méter mély, sok helyen függőleges, meredek sziklafalakkal határolt, fő ága Királyszállástól Bakonykútig húzódik. Ósállapotban lévő természetes erde-



Borostyán-kút

jét viszonylagos elszigeteltsége, a környezeti eltérő klímája a ritka növényekre és állatokra „vadászok” kincsesbányájává teszik. A Bakony remek kirándulólhelyei közé tartozik a Zircről vonattal is megközelíthető Cuha-völgy vagy a Gaja-patakot rejtő Bakonyháza is. www.bakonyerdo.hu

A Vértes festői dombjait, szurdokszerű, szűk völgyeit, széles fennsíkjaikat, rengeteg barlangját a hegységet behálózó jelzett turistautakon kényelmesen bejárhatják a bakancsos túrázók.

A Velencei-tó egyik legszebb táján, a Mészeghegy csúcsán kialakított Pákozd-Sukorói Arborétum 96 hektáros területén több mint 250féle fa- és cserjefaj, számtalan lágyszárú növény él. Megismerésüket a tanösvényen tájékoztató táblák segítik. www.vadex.hu

Hóvirágszőnyeg Alcsúton

Az ország legnagyobb egybefüggő mediterrán hóvirágmezeje tárul a kirándulók szeme elé a Fejér megyei Alcsúti Arborétumban. A több mint kéthektáros hófehér virágszőnyeg egyedülálló látványa időjárástól függően március közepéig csodálható meg Alcsútdoboz határában, hazánk egyik legszebb angolparkjában. www.alcsuti-arboretum.hu

Bakonyi túratippek

- **Tőzikés túra a bakonyi „Gyilkos-tó” érintésével** – Bakonybél-Gerencepuszta, március 9., 16., Infó: 30/259-1218
- **Hátizsákban tiszta vízzel!** – Huszárokölőpuszta, március 22., Infó: 30/299-2559
- **Medvehagyma túra** – Bakonybél, április 13., 14., Infó: 30/259-1218



Meredek élmény

Kirándulás fürge ürgével

A Duna-Dráva Nemzeti Parkban márciustól szinte minden hétvégén izgalmasabbnál izgalmasabb túrákkal, szebbnél szebb helyekre juthatunk el, természetvédelmi szakvezetővel.

Kétújfaluról hallottak már? Baranyában, Szigetvár és a Dráva között fekszik félúton. Már a kelták is lakták, a honfoglalás korában pedig Botond és Karkász törzse telepedett meg itt. Március 9-én a „bogarasokat” várják ide. A közelmúltban megnyílt, egyedülálló rovargyűjtemény a világ legkülönlegesebb példányait mutatja be Amazóniától az Ormánságig. Utóbbiak kora tavasszal ébredező világába személyesen is bekopogtathatnak a két kilométeres terepi túra résztvevői. www.ddnp.hu

A közeli **Markóc** – aprócska, tűnemenyes, félutcsás falu – az Ős-Dráva program mintaterülete. Polgármestere több évtizedes munkájának hála, itt működik az egyetlen ártéri gyümölcsészet, benne több mint 400 fajta, főleg a Dráva mentéről és kisebb részben a Kárpát-medencéből származó tájfajta alma, körte szilva, cseresznye, meggy, őszibarack, som, mogoró, házi berkenye. Köztük az arcokra mosolyt csaló, kedves, beszédes nevű nagymacskafej és bárányparkú körte, vérbélű őszibarack, káposztás alma és üvegmeleg. E-mail: ormansagalapitvany@gmail.com.

A Dráva után Duna-parti lehetőséget is ajánlunk. Március 16-án avatják **Paks** mellett, az M6-os autópálya felüljárójának ürgemezei oldalán az Ürge tanösvényt. Ehhez kapcsolódóan a homokpuszta sajátos élővilágát a nemzeti park munkatársainak szakértő vezetésével ismerhetjük meg, e mókás kis rágcslók nyomát négy kilométer hosszan követve. Tudták, hogy az itt élő ürgék egy része a Pécs melletti reptér építésekor költözött át ide? Sárga hasukkal, kíváncsi kémlelődsükkel és számunkra labirintusnak tűnő föld alatti járatrendszerükkel a gyerekeknek vidám és izgalmas élményt tartogat a velük való találkozás. www.ddnp.hu

Ugyanezen a napon erdei tavaszváró túrára hívják a családokat a **pörböllyi** Ökocentrumba.

Ez a „Gemenc kapuja”, innen indul az ártéri rengetegbe az erdei kisvasút. Múzeuma betekintést enged a Sárköz néprajzába, és bemutatja a gímszarvast, az ártér élővilágát, erdőgazdálkodását, méhészetét. Innen néhány perces sétával a tanösvényen keresztül elérhető az arborétum és a nagyrezéti vadmegfigyelő. www.gemenczrt.hu



Hű, de szép!



Tanösvényt kapnak az ürgék

Ajánló

Húsvétváró szöszmötölés a Fehér Gólya Múzeumban

Kölked, március 23.

A játékos kézműves foglalkozáson a gyerekek kedves húsvéti ajándékokat készíthetnek, valamint számos érdekességet tudhatnak meg az ünnephez kapcsolódó népszokásokról. www.fehergolyamuzeum.hu



Nagykunsági barangolások



A Tisza-tó hátszágaként emlegetett Nagy-kunság igazi kincsesláda. Egyaránt élvezhetjük itt az Alföld aranyának becézett gyógyvizeket és a háborítatlan pusztá nyugalmát, de akár a kun ősök emlékeinek nyomába is eredhetünk.

Ha **Karcag**, akkor birkafőző fesztivál – sokaknak biztosan a több ezer embert megmozgató nyári eleji gasztronómiai esemény ugrik be a Nagy-kunság fővárosának említésekor. Az igazi kunsági birkapörkölt valóban erős hívószó, de számos egyéb okot is találunk a kun városok meglátogatására.

A birkapörköltön túl

Karcagi sétánk közben érdemes betérni a Györffy István Nagykun Múzeumba, az Orvostörténeti és Patikakiállításra, a Rózsa Sándor-legendákról is nevezetes hajdani Morgó Csárdába, a Kántor Sándor Kossuth-díjas fazekas életművét bemutató nádtetős fazekasházba és a Kántor-műhelybe.

A kun ősök emlékét őrzi a Jászkun kapitányok nyomában elnevezésű, 13 településen át vezető tematikus túraútvonal egyik legérdekesebb, itteni állomása, a Nagykun Látogatóközpont, valamint a Kun Emlékhely a 4. sz. főút mellett. (A kiállítóhelyeket előzetes bejelentkezéssel lehet csak látogatni, a www.derynekarcag.hu, illetve a www.karcag.hu honlapon érhető el a telefonszámok.)

A máig működőképes szélmalom megtekintése után következhet az átellenben lévő Szélmalmi Fogadóház, a Hortobágyi Nemzeti Park déli fogadókapuja, amelynek kiállításán a Hortobágy különleges élővilágát lehet megismerni. A városon kívüli kerékpáros, lovas kocsis kirándulások kedvelt célpontja a híres hortobágyi kilenclyukú híd elődje, a Zádor-híd. A sík terep kiváló a tekeréshez, a kerékpáros útvona-



Működőképes szélmalom Karcagon

lak és a kiépített kerékpárutak a kunhalmokhoz és ritka madarak élőhelyéhez vezetnek. A természetvédelmi területté nyilvánított Kecseripusztá, a Kutatóintézet Arborétuma, a horgászó kellemes kirándulóhely.

A Karcagi Kunlovárdában az őshonos állatok megtekintésén túl lovagolhatunk is.

Folyékony arany

A közeli **Berekfűrdőn** a század első felében szénhidrogén után kutattak, földgázt és ásványi anyagokban rendkívül gazdag, a Nagy-kunság aranyának is becézett meleg vizet találtak. Az első fából eszkábált medence helyén

ma korszerű fürdő üzemel, gyógy- és termálmedencékkel, gyermekmedencével, uszodával, gyógyászáttal. A gyengén alkalikus, erősen konyhasós, jódos, brómos beregi vizet áldják a mozgásszervi betegek, de enyhülést találnak itt a nőgyógyászati és idegrendszeri problémával küzdők, sőt sok esetben a pikkelysömörtől szenvedők is. A fürdőhöz tartozó nyolchektáros zöldfelület csendje és nyugalma sok visszatérő vendéget vonz. www.berekfurdo.hu

A maga nemében különlegesség a településen A szovjet repülőtér titkai című kiállítás is. A Vándor Károly repüléstörténész által alapított egyedülálló kollekció a szovjet légierő 46 éves ausztriai és magyarországi jelenlétével összekapcsolható tárgyakat, dokumentumokat mutatja be, köztük agitációs röplapbombákat, imitációs atombombát, sohasem publikált fényképeket, pilótaruhákat. www.soviet-airforce.com

A művelődési ház emeletén működő Sebők Margit Galéria időszakos és állandó képző- és népművészeti kiállításoknak ad otthont.

Az Alföld katedrális és a pusztá

A hétszáz éves **Kunhegyes** szerényen büjlik meg a Nagy-kunság északi peremén, holott itt áll az ország egyik legnagyobb református temploma, ahova becslések szerint ötezren is beférnek. Az Alföld katedrálisaként emlegetett, két-tornyú templom Hild József tervei alapján épült. Az itt lakók büszké a korhű bútorokkal berendezett Kunkapitány-házra is, mely a korabeli kunsági emberek életét villantja fel a látogatóknak. A műemlék szélmalom és az eklektikus stílusú szép városháza szintén megér egy sétát. A felújított termálfürdőben feszített víztükrű úszómedence, gyógymedence, élményelemekkel felszerelt strandmedence és pancsoló várja a lazítani vágyókat. A település határában a kunhalmok leghíresebbjé, a Gergely-halmot is felkereshetjük. www.kunhegyes.hu

Kunmadaras múltja egészen a 14. századig vezethető vissza. Egy adományleveléről szerint maga



Kunsági Kiállítóház, Kunhegyes



Berekfürdő

Zsigmond király adta Madaras György jászkapitány birtokába a területet – nevéből ered a település elnevezése. A múlt iránt érdeklődők a Kossuth-tájház helytörténeti gyűjteménye segítségével mélyülhetnek el a község történelmében. A református templomban Kossuth Lajos is megfordult, nekünk is érdemes felkeresni. A szomszédos Kunmadarasi-pusztá és a Kunkápolnási mocsár a Hortobágyi Nemzeti Park részeként országos jelentőségű védett területek. A háborítatlan pusztá csak engedéllyel látogatható.

Kunok ide vagy oda, Kunmadaras legtöbb embert vonzó eseményei mindazonáltal a repülőtéren minden évben megrendezésre kerülő motoros gyorsulási versenyek. www.kunmadaras.hu

Ajánló

Tiszator – VII. Abádszalóki Böllérfesztivál

Abádszalók, március 9–10.

A hagyományos disznóvágások hangulatát és ízeit elevenítik fel a Tiszától összegyűlő böllérek, a malacfogástól a hurka-kolbász kisütéséig. A közönség egész nap kóstolgathatja a finom falatokat, édes-bús nőtstőt hallgathat, béméskodhat a kirakodóvásárban, a jó hangulatért Ilos József a felelős. Estére a szakértő zsűri is meghozza ítéletét, ki készíti a legízesebb disznótortost, ki a legzamatosabb pálinka, ki süti a legjobb pogácsát? Vasárnap a „romelfakarítás” jegyében a konyhamalacokat várják, többek között szíve-nyelve levessal. www.abadszalok.hu



Márciusi programtippek

02. 01.–05. 05.

Joan Miró-kiállítás

Szeged,
Reök-palota
www.reok.hu

03. 01.–09.

Nők Hete

Keszthely,
Balaton Színház
www.balatonszinhaz.hu

03. 08.–10.

ISU Rövidpályás
Gyorskorcsolya
Világbajnokság
Debrecen,
Főnix Csarnok
www.dbsportcentrum.hu

03. 09.

Tavaszi tőzike-túra
Körmend–Horvát-nádálja
<http://onp.nemzetipark.gov.hu>

03. 09.

III. Tavaszváró
Terepfutóverseny
Budapest, Naplós-tó
www.mahfusz.hu

03. 09.

Mátrahegy-
teljesítménytúra
Mátrafüred
www.matrahegy.hu

03. 09.–10., 15–17., 23–24.

Tavaszi váró hétvégék
a Skanzenban
Szentendre
www.skanzen.hu

03. 09.–10.

Miskolci Nemzetközi
Ásványfesztivál
Miskolc-Egyetemváros
www.asvanyfesztival.hu

03. 14.

Márciusi Ifjak
Pákozd,
Katonai Emlékpark
www.kempp.hu

03. 14–17.

Toros Pálínka-fesztivál
Székesfehérvár, Zichy-liget
www.tiszaexpo.hu

03. 15., 16., 24.

Leánykőöröcsinek a Sas-
hegyen (tanösvényiséta)
Budapest, Sas-hegyi
Látogatóközpont
www.dunaipoly.hu

03. 15–17.

Kikelet a Hortobágyon –
Várjuk együtt
a gólyák hazatérését!
Hortobágyi Nemzeti Park
www.hnp.hu



03. 15–17.

Oldtimerek Hétvégéje
Budapest,
Vasúttörténeti Park
www.oldtimershow.hu

03. 15–31.

Tavaszi Művészeti
Fesztivál
Nagykanizsa
www.kanizsaikultura.hu

03. 16.

Egerszalóki Boros-Toros
Egerszalók, Faluház
www.egerszalok.hu

03. 16–17.

Kamaraszínházi
Napok
Hévíz
www.hevizgaleria.hu

03. 21–24.

VII. Kecskemét Fringe
Kecskeméti Ifjúsági Otthon
www.kio.hu

03. 21–24.

BSI Szupermaraton
Siófok
www.futanet.hu

03. 22–24.

Egyedi Kézművestermékek
Zalai Vására
Zalaegerszeg,
Keresztury ÁMK
www.kereszturyamk.hu

03. 22–24.

XXIII. Utazás és Szabadidő
Kiállítás és Vásár
Debrecen, Kölcsey Központ
www.debrecenivasar.hu

XXII. Nemzetközi Bohém Ragtime & Jazz Fesztivál

Kecskemét – Kulturális és Konferencia Központ,
március 22–24.

Jazzvirtuózok örömménélése azoknak, akik szeretik a húszas-harmincas évek Amerikájának zenéjét. Lehet maradni egy-két órára vagy akár egész hétvégére. A hazai Bohém Ragtime Jazz Band és Hot Jazz Band mellett érkeznek zenészek az USA-ból, Kanadából, Svájból, sőt Japánból is, név szerint Catherine Russell, Larisa Migachyov, Mimi Blais, Marco Marchi & The Mojo Workers és Ken Aoki. A legcsaládiasabb jazzfesztivál óriási családi kedvezményekkel. www.bohemragtime.com



XXXII. Országos Táncháztalálkozó és Kirakodóvásár

Budapest – Papp László Sportaréna, Thália Színház,
március 30.–április 1.

A népzene, a néptánc és a tárgyalgó népművészet egyik legjelentősebb hazai seregszemléjén műkedvelő és hivatásos előadók, gyermek- és felnőttnéptáncgyűttesek, zeneiskolások és hagyományörző népművészek ropják a táncot kiváló világos virradatig a Kárpát-medencei magyarság és a hazai nemzetiségek képviselőit. Az idei tánccháztalálkozó fókuszában a húsvéti ünnepkör szokásai és a szlovákiai magyarság hagyományai állnak majd, s a nagy sikerű „Fölszállott a páva” verseny szereplőivel is találkozhat a közönség. www.tanchaztalalkozo.hu



03. 22–04. 22.

Makovecz Imre
életmű-kiállítása
Sárospatak, A Művelődés
Háza és Könyvtára
www.amuvelodeshaza.hu



03. 23.

Húsvéti
játsszoház
Tihany, Levendula
Ház Látogatóközpont
www.levendulahaz.eu

03. 23–24.

Farkasnapok a Hortobágyi
Vadsparkban
Hortobágy-Malomháza
www.hnp.hu

03. 23–24.

Makrovilág Hétvége
Poroszló,
Tisza-tavi Ökocentrum
www.ttoc.hu

03. 23–24.

VII. Utazási Börze
Szeged, SZTE
Tanulmányi
és Információs Központ
www.majorosinter.hu

03. 23–24.

VII. Bábolnai
Sonkafesztivál
Bábolna,
lovaspálya mellett
www.sonkalovagrend.hu

03. 24.

Forrástúrák
a Mátrában
Mátrakeresztes
www.kekesturista.hu

03. 24–27.

14. Budapesti Nemzetközi
Kórusverseny és Fesztivál
Budapest,
Művészetek Palotája
www.interkultur.hu

03. 29.–04. 01.

Húsvét Keszthelyen
Keszthely
www.balatonszinhaz.hu

03. 30.

Húsvéti tojáskereső túra –
Családi tájékoztató
verseny
Középső-Mátra
www.kekesturista.hu

03. 30.

Tájházi Húsvétozás
Szeged,
Alsóvárosi Tájház
www.napsugarashaz.hu

03. 30–31.

Szalóki Húsvét
Egerszalók, Barlanglakások
www.egerszalok.hu

03. 30., 31., 04. 01.

Tojások az erdőben –
Húsvéti nyuszi túra
Tiszafüred-Örvény
www.szabicskikoto.hu

03. 30.–04. 01.

II. Szoboszlói Húsvéti
Fesztivál
Hajdúszoboszló
www.hajdusoboszllo.hu

03. 31.–04. 01.

Húsvéti
tojásvadászat
Szegedi Vadspark
www.zooszeged.hu

04. 01.

„Hol a tojás, piros tojás?”
Eger, Vár
www.egrivar.hu

04. 04–06.

XX. „Menjünk világgá...!”
Utazási kiállítás
Miskolc, ITC Székház
www.utazasikiallitas.hu

04. 05–06.

14. Győri Nemzetközi
Útós Fesztivál
Győr
www.percussiongyor.hu

04. 05–07.

Thúry Portya
Nagykanizsa
www.baranta.org

04. 06.

A tűz ünnepe
a Szentendrei-szigeten
Tahitótfalu, Bodor Major
www.bodormajor.hu



04. 06–07.

VI. Hercegi Mandulás
Napok
Vonyarcvashegy
www.vonyarcvashegy.hu

Az éltető víz

„A föld titokzatos műhelyében nem ember írta csodálatos recept szerint készült kész orvosság ömlik a földből, hogy az emberek millióinak szerezzen gyógyulást, egészséges, örömteljes, tartalmas életet” – írta vizeinkről Dalmady Zoltán orvos.

Őseink régóta tudják, hogy a víz gyógyító hatása a fürdés és az öblögetés mellett ivókúrák formájában is érvényesül. Ásvány- és gyógyvizeink orvosságok, ám mint a patikai készítmények esetében, itt sem mindegy az adagolás.

Ivókúrával a betegségek ellen

Dr. Batmanghelidj iráni orvos A tested vízért kiált! című világhírű könyvében írta: „Nem beteg vagy, csupán szomjazik minden sejtjed, a szomjúságot ne gyógyszerekkel kezel!” Éltető elemünk, a víz testünk tömegének 60-70 százalékát teszi ki. Hajdan igen nagy hagyománya volt az ivókúráknak, ma is jól tesszük, ha az egészség természetes forrásához fordulunk. Ám mielőtt nekifogunk, konzultáljunk orvosunkkal, aki kiválasztja a megfelelő vizet, elmagyarázza az ivókúra hatásait és az esetleges ellenjavallatokat. Vannak ugyanis olyan esetek, amikor nem ajánlott, ilyen pl. a heveny gyomor- és bélhurut, a savhiány, a gyomorfekély, a szívgyengeség.

Melyik víz mire jó?

A gyógyvíz hatása függ a gyógyvíz összetételétől, az elfogyasztott mennyiségtől, de még a víz hőmérsékletétől is. A glaubersós (azaz nátrium-szulfátos) gyógyvizek – mint például a Mira – béltisztító hatásúak, csökkentik az epekőveség kockázatát, hatékonyabbá teszik a fogyókúrát, jótékonyan mérséklék a vércukor- és a koleszterinszintet is.

Keserűsós (azaz magnézium-szulfátos) vizeink – mint a Ferenc József, a Hunyadi János vagy az Apenta – elsősorban hashajtó hatásukról ismertek, de aranyér és sérv, epe-, máj- és cukorbetegség esetén is érdemes használni ezeket. Érdekes módon gyorsabban hatnak, ha felhígítva és langyosan fogyasztjuk.



Válják egészségükre!

Kénes gyógyvízünk – mint például a Parádi víz – a gyomor- és bélbajok doktora, de segít az ízületi és az epebajokon is. Jó a hörgőhurutra, sőt a másnaposság tüneteire is.

Alkáli-hidrogén-karbonátos, jódos, brómos gyógyvíz a Salvus. Áldásos a cukorbetegségre, emésztési problémákra, gyomorfekélyre, gyomorhurutra, hörgőhurutra, köhögésre. (Lásd a 21. oldalt.)

Gyógyvizeinket nemcsak palackozva vásárolhatjuk meg, hanem fogyaszthatjuk ivókutaknál is. A Széchenyi fürdő vize a gyomor- és epebetegségekre, a vesemedence bajaira, a köszvényre és a csontritkulásra jó. A Rudas fürdő Juventus-forrása a köszvényesek, klimaxosok megmentője.

Fontos a mérték

Lám mennyi panaszra, bajra nyújtanak enyhülést az ivókúrák! De ne felejtjük, a természet orvosságát az előírásoknak és az orvosi utasításoknak megfelelően adagoljuk. Ne siessünk, adjunk időt magunknak és a gyógyvíznek is. Egy kúra általában 3-6 hét, ezalatt apránként, lassan kortyolgassuk a panaszunkra javallott gyógyvizet. Válják egészségükre!

Szegedi Andrea

Szervusz, Salvus!

Idősebbek talán még emlékeznek a hajdani reklámszlogenre: Szervusz, Salvus! Nos, némi változtatással azt is mondhatnánk: Szervusz, Bükkszék!

Ez a Heves megyei kis falucska gyógyvizének köszönhetően hatalmas fejlődésen, változáson ment át, s ma már megszépült környezetben, üdülőfaluhoz méltón fogadják az egyre gyarapodó számú vendégsereget. A Tarna-patak völgyében, a barokk Egertől húsz kilométernyire fekvő helységet már a 13. században említik okirat, de igazán ismertté a 20. század tette: 1937-től, kőolajkutatók közben fedezték fel a 39-40 fokos hévizet, amelyre két évvel később már egy kisebb fürdőt telepítettek. Az itteni, azóta már világhírűvé lett gyógyvíz jelentőségét Csonka Lajos, az akkori Gyógyvíztermelő Vállalat igazgatója ismerte fel elsőként, s ő adta neki a Salvus elnevezést is.

Az 540 méter mélyről feltörő víz összetételét tekintve és igen magas oldottanyag-tartalma miatt is egyedülálló világon. Összetevői egyenként is ásványvízzé emelnék, egyedisége azonban épp sokféleségében rejlik. Ivókúráként gyomor- és bélrendszeri betegségek gyógyítására jó, de eredményesen kezelik a vízzel a légutak gyulladásait is. Fürdőkúra esetén reumás, mozgásszervi, nőgyógyászati és keringési problémák enyhítésére alkalmas.

A fürdő az elmúlt években megújult, élményelemekkel bővültek a medencék, a gyerekeknek fenntartott részeket pedig 21. századi víztechnológiával szerelték fel. Az épületet úgy alakították, hogy abban külön tudjanak vonulni a gyermekes családok és a pihenni vágyó nyugdíjasok, akiket idősbárát szolgáltatásokkal várnak. Tavaly év végére elkészült a téli üzemeltetés részleg is, így immár egész évben élvezhetik a Salvus víz áldásos hatásait a gyógyulni vágyók.

A faluban számos magán szálláshely található, májustól szeptemberig pedig kemping is működik.

Bükkszék és környéke a fürdőzések, kezelések közti szünetekre is kínál látnivalókat. A telepü-

Tudja-e...

hogy a bükkszéki fürdőben inhalatórium is működik? Krupp, asztma, hurutos köhögés tüneteit egyaránt enyhíti az itteni különleges sókamra, ahol valódi Salvus vizet porlasztanak a levegőbe. www.bukkszekfurdo.hu

lész fölött emelkedő földnyelven álló Árpád-kori templom legutóbbi helyreállításakor egy gótikus bejáratot tártak fel, korát az 1472 felirat jelzi. A hagyományörző Kézműves Házban a szövés és kötélverés fortélyaiába avatják be az érdeklődőket, akik a tárlókban a korabeli palóc használati tárgyakat, a mindennapi paraszti élet kellékeit és a népviseleteket is megfigyelhetik. Hoszszabb túrák célpontjaként ott a síroki vár, vagy Parád, ahol a kocsimúzeumként működő Czifra-istálló mellett lovaglásra is van lehetőség.

E. O.



Bükkszék télen-nyáron



Ünnepi programsoroló

Pállinkás legények, pántlikás menyecskék

Tavaszköszöntő vidám programoktól lesz hangos és kemencében sült húsvéti kalács illata lengi be az Ópusztaszeri Nemzeti Emlékparkot húsvétkor. A tanyák, porták ünnepi díszbe öltöznek, bandákba verődött pállinkás legények lovas kocsin, dalolva keresik fel a „lányos házakat”, hogy a kútnál vödörrel öntözzék meg a pántlikás menyecskéket. Népzene és néptáncbemutatók, játszóház, tojásfestés, húsvéthétfőn „kókonyabál” színesíti a kétnapos programot. www.opusztaszer.hu



Birkafutás és házi szagosvíz

A húsvét közismert szimbólumai, a bárány, a tojás és a zöld ág mind megjelennek valamilyen formában a szentendrei Skanzen ünnepi programjai között. A népi ügyességi játékoknak és a kézműveshelyszíneknek állandó kelléke a tojás, lehet majd patkolni, karcolni, pingálni, írkokázni, berzselni. A hagyományos húsvéti ízek mellett újragondolt ételkínálattal is készülnek a szakácsok a Jászárokszállási Fogadóban. Izgulhatunk a birkafutásra szervezett tombolán, gyönyörködhetünk a hagyományörző együttesek életképeiben, s újdonságként a fiúk a helyben lepárolt tavaszi virágok illóanyagával dúsított szagosvizet haza is vihetik. www.skanzen.hu

Ibolyába öltözik a királyi kastély

Köztudott, hogy Erzsébet királyné kedvenc virága az ibolya volt. Ennek emlékére rendezik meg a Gödöllői Királyi Kastélyban húsvétvasárnap és -hétfőn az Ibolya Napot, amelynek eseményei idén kibővülnek kifejezetten gyermekeknek szóló kalandtúrákkal. Megkereshetik a húsvéti fészkeket a múzeumban, versenghetnek locsolóvers-írásban, részt vehetnek népi játékokban, s akár kalácsot is süthetnek, miközben szüleik megcsodálhatják az ibolyakiállítás és bevásárolhatnak tavaszi virágokból. www.kiralyikastely.hu



Őrségi és göcseji tojáskereső túrák

Az Őrségi szerek világának autentikus helyszínén, Szalafő-Pityerszeren a hely szellemiségéhez méltó húsvéti programokkal várják a látogatókat március 30-án. Az ünnephez kötődő népszokások felelevenítése, a helyi termékek vására és a kulturális műsorok mellett délután két kilométeres tojáskereső túrára indulhatnak kicsik és nagyok. <http://onp.nemzetipark.gov.hu/> Zalaegerszeg, a Göcseji Falumúzeumba április 1-jén lesz érdemes betérni, hogy részesei legyünk a hagyományos húsvéti locsolkodásnak, elsajátítsuk a tojásfestés régi technikáit, gyönyörködjünk a nyusziszepségszerepek tepsifülséiben, és elinduljunk a tojáskereső tájfutóversenyen. www.zmmi.hu

Virágvasárnap Pécsen

Virágvasárnap (március 24.) a pécsi Zsolnay Negyed ismét a családoké lesz. Dél-Dunántúl tojásíró mesterei adják át egész nap tudományukat, köztük Mosonyi Éva, aki 2010-ben (Pécs Európa Kulturális Fővárosa évében) 2010 különböző, hagyományos magyar népi motívummal díszített tojást hímezett. A mesemondás, a vásári bábjáték, a bábmúzeum és a táncház mellett a gyerekeket simogatható kisállatok is várják a Ginkgo téren. Ajándéknak ki lehet próbálni nemez tulipán-nyakbavaló készítését és a csuhézást. www.zsn.hu



Fotó: Tóth László



Tanyasi örömök

A somogyi kisfaluk, Patca Katica Tanyáján március 23–24-én Balogh Ildikó népi iparművész közreműködésével a tojásírás és festés titkaiba nyerünk beavatást. Nagyszombatól hétfő estig kézműves-foglalkozásokon ügyeskedhetünk, és nem maradhat el az ilyenkor szokásos birkanyírás, körmölés, a nyuszifutóverseny és a nyuszifogócska sem. A Katica Tanya szívesen kölcsönöz nyuszi- és húsvéti- öket és más megunt tepsifülségeket is visszafogadnak az ünnepek után. www.katicatanya.hu

A szomszéd falu, az Európa Nostra-díjas Szenna skanzenjében tojásfestéssel, tojás-hímzéssel, a somogyi népszokások felelevenítésével, zenével és tánccal köszöntik az ünnepet. www.smmi.hu/szena

Míves tojások bélyegen

A zengővárkonyi Míves Tojás Gyűjtemény háza táján a nagyhét programsorozata virágvasárnap az Országos Ifjúsági Tojásfestő Versennyel indul, majd március 30-ig mindennap tojásíró foglalkozásokra várják követőiket a népi mesterek. Húsvéthétfőn a délelőtti istentiszteletre népviseletbe öltözve vonul a Zengővárkonyi Népi Együttes, majd délután három órakor Húsvéti locsoló című műsorával köszönti az ünnepet. Idén a Magyar Posta húsvétra bélyegsorozatot bocsát ki, melyen a zengővárkonyi gyűjtemény 12 legszebb tojása jelenik meg. www.tojasmuzeum.ini.hu



Kergesd a nyulat!

A Balaton környéki fürdővárosok vidám programokkal kedveskednek a családoknak húsvétkor. Zalakaros Családi Nyúlkergető programján (március 31.) a bohóc-műsor, a népi táncbemutató és az elmaradhatatlan locsolás mellett állatsimogató és nyúlkergető vetélkedő is várja a gyermekeket, akik hanggal, fűttszóval vagy tapssal ösztönözhetik a nyulakat futásra. www.zalakaros.hu

Hévízen három napig (március 30.–április 1.) tart a Húsvéti Vigadalom. Koncertet ad az Alma, a Hétrét és a Zabszalma együttes, Herczku Ágnes és zenekara, Dész László koncertjén pedig Udvaros Dorottya és Cserhalmi György lesz a vendég. A gyerekek örömeire mindhárom nap népi játszótér is lesz. www.heviz.hu



Locsolkodás palóc és matyó módra

A húsvéti locsolkodás csakis kútvízzel és vödörből az igazi – egy igazi falusi húsvétot egyszer mindenkinek látnia kell!

Idén három napon át (március 30.–április 1.) tart a falu régi szokásait felelevenítő ünnep **Hollókőn**. Előkerülnek a színpompás palóc viseletek és apadnak a kutak: a legények vödörrel, szódásüvegekkel felfegyverkezve indulnak a vízért menekülő, sokszoknyás lányok megöntözésére. Az ünnep hagyományos kellékei közül nem hiányzik a hímes tojás, a sonka és a locsolóversek sem, a vendégek kóstolót kaphatnak a palóc ízekből, kiváló borokból és pálinkák-ból, a kicsiket gyermekprogramok, a nagyokat nép- és világzenei koncertek várják. Fellép a Kerekes Band, a Csík Zenekar, a Balkán Fanatik, a Tükrös és a Tárkány Művek. www.holloko.hu

Mezőkövesden, a Hadas városrész csendes utcái húsvét két napján megtelnek élettel, ki-nyitnak az alkotóházak, a vásárbán kézműves termékek és inycsiklandó ételek fogadják a vendégeket. Ilyenkor lehet leginkább bepilantást nyerni a matyó kultúrába, mely immár az emberiség szellemi világörökségének ré-

sze. A színpompás viseletek nemcsak a színpadon, hanem testközelből is megcsodálhatók, főleg a húsvéthétfői locsolkodások alkalmával, de akár fel is próbálhatók egy fotózás erejéig. A nagyobbak elleshetik a húsvéti tojások „felvirágzását”, a kisebbek a népi játszótéren szórakozhatnak. www.mezokovesd.hu

A falusi népszokásokat idézik fel a nyíregyházi Sóstói Múzeumfaluban is, ahol a húsvéti locsolkodásra készülve a nagyhéten mindennap a tradicionális tojásdíszítési módokat mutatják be. Kis ügyességgel bárki elsajátíthatja a viaszolás, karcolás, rátétes díszítés tudományát, nekünk csak a kemény tojást kell vinnünk. Húsvéthétfőn a Margaréta Néptánccsoport előadásában elevenedik meg a hagyományos locsolkodás, amit országos népművészeti kirakodóvásár, kézműves-bemutatók, református istentisztelet és a különböző felekezetek húsvéti asztalait bemutató időszaki kiállítás egészít ki. www.muzeumfalu.hu



Tojáslesők Hollókőn



Matyó vigasság

Ajánló

Húsvét a Hortobágyon

március 30. – április 1.

A hortobágyi kiállító- és bemutatóhelyek is készülnek húsvét-ra. A Kézművesudvarban vásár, piros-tojás-keresés külön jutalmakért, kvíz és ügyességi játékok, tojásfestés és kézműves-foglalkozások várják a családokat. Ingyenes tárlatvezetések indulnak minden páratlan órában a Pásztor-múzeum, a Hortobágyi Csárdakiállítás és a Körszín megtekintésére. A Vadasparkban és a Pusztai Állatparkban a tojáskeresés mellett állatokat is simogathatnak a gyerekek, a halastavi kisvasúton pedig még a húsvéti nyuszival is találkozhatnak. www.hnp.hu

Tavasza hangolva

Március 22. és április 7. között ismét világhírű művészekkel és kimagasló előadásokkal találkozhat a közönség a 33. Budapesti Tavaszi Fesztiválon. Carmen Cortés, Jurij Basmet és a Moszkvai Szólisták, Massimo Mercelli, Patricia Petibon – csak néhány név a fellelő világnagyságok közül.

A fesztivál táncművészeti programjait Carmen Cortés, a flamenco nagyszónya nyitja a Thália Színház Nagyszínpadán március 22-én. A kortárs tánc kedvelői gyöngyszemként tekintenek az utánózatlan táncosnőre, akinek előadásmódjában az évszázados műltra visszatekintő flamenco és a klasszikus tánc kifinomult elemei fonódnak össze.

Jurij Basmet és a Moszkvai Szólisták az Olasz Kultúrintézet patinás épületében klasszikus repertoárjukból mutatnak be ízelítőt (március 24.), a közönség többek között Schubert, Mahler, Paganini és Sostakovics műveit hallhatja. Ugyanitt lesz hallható április 2-án Massimo Mercelli, aki a Liszt Ferenc Kamarazenekarral ad koncertet. Az est folyamán felcsendülnek dallamok két híres olasz zeneszerzőtől, Ennio Morriconétól és Nino Rotától is.

Az idei fesztivál színházi csomagjének az Egy varázsfuvola című darab ígérkezik, Peter Brook rendezésében. A párizsi Bouffes du Nord-ban 2010 végén bemutatott előadás bejárta a világot. Brook rendkívül bátran nyúlt a mozarti alapdarabhoz. Előadásában nincsenek nagy, operai hangok, nincs zenekar, a zenét egyetlen zongorista szólaltatja meg, s a játék gördülékenységéről két prózai színész is gondoskodik. Mozart – állítja a rendező – ma így játszáná. A francia társulat vendégjátéka két estén (március 29. és 30.) látható a Művészetek Palotája Fesztivál Színházában.

Húsvét hétfőjén Patricia Petibon a Münchener Kammerorchesterrel kiegészülve ad megismételhetetlen koncertet. Petibont nem szabad elmulasztani, hangja és előadásmódja lebilincselő. Az operaénekesnő a barokk művek elkötelezettje, így a nagy ívű, díszes dallamok kedvelőit élménydús este várja a Művészetek Palotájában.

Április 6-án Verdi muzsikája tölti be az Andrássy utat. Ezen a napon – a zenei ikon születésének 200. évfordulójáról megemlékezve – Verdi zenei hagyatéka nemcsak az Opera színpadán, hanem az utcán is felcsendül majd.

Fantasztikus látványvilágot ígér a fesztivál egyik meglepetésprogramja, a Vörösmarty Mihály drámai költeménye alapján készülő Csongor és Tünde. Az április 7-i bemutatón Jankovics Marcell sugallatos animációi lélegzetelállító mozttechnikával elevenednek meg a Műpában. www.btf.hu (x)



Fotók: BTF/DG-Lucy Boccadoro

BTF/Attilio Marasco



BTF/Jurij Joludev

13
március 22.
– április 7.

Budapesti
Tavaszi
Fesztivál

A kultúra tavaszi virágai

Ahogy tavasszal megújul a természet, úgy vágyunk új hangokra, színekre és élményekre a kultúrában is. Mint egy pompás rét nyíló virágai, oly sokszínűek a vidéki tavaszi fesztiválok programjai.

Győr, március 15.–április 6.

Március 15-én nagyszabású felvonulással, tánc- és látványsszínházi produkcióval veszi kezdetét a belvárosban a Győri Tavaszi Fesztivál. Különlegessége a nagy sikerű Nemzetközi Útós Fesztivál: a világ- és a hazai élvonal legjobb útószeinek és dobosainak közreműködésével lesz menetenélés, show-dobolás és dobpár-bajok, közös öröme, afro, latin, sőt tradicio-nális japán dobolás is.

Komoly és könnyűzenei koncertek, rockmu-sical, színházi előadás, kiállítások, irodalmi ka-baré és gyermekműsorok egyaránt megtalál-hatók az itteni tavaszi fesztivál programjai kö-zött, olyan fellépőkkel, mint a Budapesti Ope-retszínház művészei, a Magyar Jazz Quartett, a Roma Hungaricum, Pitti Katalin, Básti Juli és Kern András, Zorán. A számos kísérő kiállít-ás egyike a Zichy-palotában megtekinthető 17. Nemzetközi Baba- és Játékkiallítás, amely-nek ideai témája az esküvői szokások és a külön-leges esküvők. www.fesztivalkozpontgyor.hu



Győr: dobosfelvonulás



Veszprém: Ghymes



Vác: Bogányi Gergely

Veszprém, március 2–24.

A Veszprémi Tavaszi Fesztivál elsősorban a kortárs művészet bemutatására fókuszál, de emellett több klasszikus produkció is látha-tó a Pannon Várszínház színpadán. Márci-us 2-án a Tartuffe premierjével nyit a fesztivál, 17-én a Dzsungel könyve című musical tekin-tető meg, 22-én Ladányi Andrea és Krámer György koreográfiájával és előadásában a Porcelán című táncszínházi produkciót mutat-ják be, 24-én pedig a tavaly is nagy sikert ara-tott Ghymes együttes Szikraszemű című kon-certjét tűzik műsorra a királynék városában. www.pannonvarszinhaz.hu

Vác, március 14.–április 14.

Egymást váltják majd a kultúra nagymesterei a Váci Tavaszi Fesztiválon, a Madách Imre Művelődési Központban. A váci születésű Bogányi Gergely Kossuth-díjas zongoraművész Schubert, Brahms és Liszt műveivel varázsol el, Po-lyák Lilla és Homonnay Zsolt a musicalrajon-gókat, Péterfy Bori és a Love Band pedig a ha-zai popzene kedvelőit szólítja meg. Izgalmas-nak ígérkezik a Váci Szimfonikus Zenekar és a

Tini Dance Társulat növendékeinek produkció-ja, akik a klasszikus zene és a modern tánc mű-faját kapcsolják össze. Fellép Vácott a Benkő Dixieland Band, Alf Wilhelm Lundberg norvég gitárművész, Orosz Zoltán harmonikaművész és az abszurd humor legjavával a L'art pour l'art Társulat. www.vacitavaszfesztival.hu



Kecskemét,

március 11.–április 3.

Változatos programok minden korosztálynak – ezt ígéri a Kecskeméti Ta-vaszi Fesztivál. Régi és új művek felidézésével a klasszikus zenei műfajt is megérinti a kecskeméti szimfonikusok közre-működésével fellépő Csík

Zenekar. Különleges zenei élményt tartogat a Verdi – DooWoop! című koncert, amelynek fel-lépői a 200 éve született komponista műveit szving-shuffle-dixiland és lounge stílusban ad-ják elő. A Honfoglalás című nagyszabású tör-ténelmi rockopera, Presser Gábor szerzői estje, a Magyar Állami Népi Együttes Mezőség – Mik-rokozmosz című produkciója, a Liszt Ferenc Ka-marazenekar koncertje vagy az indiai énekest mind sajátos színnel gazdagítja a műsorpalet-tát. S akkor még nem beszéltünk a Kortárs Ke-resztény Ikonográfiai Biennáléről, a Weöres Sándor születésének 100. évfordulójáról me-gemlékező felnőtt- és gyermekprogramok so-ráról, a különböző stílusokat, korokat, népcso-portokat egymáshoz közelebb hozó Világzenei Együttlétről, a színművészeti egyetemek talál-kozájáról vagy a Nemzetközi Bohém Ragtime & Jazz Fesztiválról. www.efmk.hu

Debrecen, március 10.–április 11.

A Debreceni Tavaszi Fesztivál egy hónapja alatt komolyzenei és könnyűzenei koncertek, képzőművészeti kiállítások, tánc- és mozgás-művészeti produkciók, filmbemutatók és szín-házi előadások közül szemezgethetnek a kultú-ra iránt érdeklődők. A fesztivál kiemelkedő ese-ménye a Kölcsey Központban március 23-án nyíló, kortárs alkotásokat bemutató Debrece-ni Tavaszi Tárlat. A Honvéd Táncszínház a Csár-dás! – A Kelet Tangója című látványos produk-

cióval érkezik, a jazzrajongók Szakcsi Lakatos Béla koncertjének örülhetnek, aki Gipsy Jazz nevű formációjával lép fel, a Magyar Fesztivál Balett Markó Iván Mózes, avagy a Tízparancso-lat című táncjátékát mutatja be. A műsorpa-lettát színesíti Vári Éva Edit Piaf-estje, a Babos Gyula–László Attila–Tátrai Tibor gitártrío kon-certje, a virágvasárnap, a korhű öltözetű bib-liai menet, valamint az I. Debreceni Csokolá-dé Napok (március 16–17.) is egy igazi működő csokigyárral. www.fonixinfo.hu

Még több kultúra

- **XI. Békéscsabai Tavaszi Fesztivál**, márci-us 9–31., www.ifihaz.hu
- **Siófoki Tavaszi Fesztivál**, március 14.–áp-rilis 6., www.kulturkozpont-siofok.hu
- **XIII. Egri Tavaszi Fesztivál**, március 16–31., www.turizmus.mheger.hu
- **Szegedi Tavaszi Fesztivál**, március 16.–április 1., <http://tip.szegedvaros.hu>



Debrecen: Mózes, avagy a Tízparancsolat

Ajánló

Füredi Tavaszi Fesztivál

Balatonfüred, március 14–17.

Francia klasszikus, magyar forradalmár költő, blues, népzene és színházi előadások. Szellemiség és játékos könnyedség együtt – így ünnepli meg március 15-ét és a tavasz beköszöntét Balatonfüred. Igazi kuriózum a Vasary Villában nyíló Rodin-kiállítás, koncertet ad a Csík Zenekar és Ferenczi György. Ismét meglevenedik a reformkori városrész, lesz irodalom a szokásosnál la-zábban, gyerekprogramok, némi agyutató és rend-hagyó séta. www.balatonfured.hu





Sopron új ruhája

Patinás város megújult pompában – ez is lehetne a mottója Sopronnak, amely megszépült emblematikus helyeivel látványban és kulturális élményekben is tartogat még meglepetéseket.

Liszt emlékére

Sopron a mai napig hűségesen őrzi és ápolja Liszt Ferenc emlékét. A 19. századi romantikus zenei élet legsokoldalúbb egyénisége, a virtuóz zongoraművész és zeneszerző Liszt ugyanis a hajdani Sopron vármegyében született, világ-raszóló karrierje pedig ebből a városból indult. Csodagyerekként kilencéves korában, Sopronban adta első nyilvános koncertjét, majd később több alkalommal is koncertezett a városban. Kultuszát a város a tavaszi Liszt Fesztivállal (március 14–17.) is ápolja. Március 16-án például nagyszabású Zongora-maratonnal ünnepli névadóját a Liszt Ferenc Konferencia és Kulturális Központ. Az est sztárvendége Keren Hanan izraeli zongoraművész lesz, aki olyan zenekarokkal és karmesterekkel is fellépett szólistaként, mint az Izraeli Filharmonikusok és Zubin Mehta vagy a Budapesti Fesztiválzenekar és Fischer Iván.

A hajdan koncerttermekként vagy Liszt szállásaként szolgáló épületek – a Bezerédj-palota, a Storno-ház – és a zeneszerzővel kapcsolatos más emlékek ma is megtekinthetők a belvárosban, a Liszt-sétaútra felfűzve.



Liszt-emlékmű

Megelevenedő korok

A Liszt-sétautat jelző emléktáblákat követve érdemes elidőzni a megszépült Fő téren és környékén. Új „ruhában” pompázik a Sopron jelképévé vált Tűztorony is. A lábánál múzeumi információs és fogadóközpontot alakítottak ki, mely a Fő téren található négy múzeum megközelítését teszi lehetővé, egyúttal tájékoztatja a betérőket Sopron többi múzeumáról, kulturális programjairól. Legalsó szintjén megtekinthetők a régóta feltárt, de jelenleg nem látogatható római romok, valamint Sopron római kori elődjének, Scarbantia városának makettje.

Ajánló



Soproni Tavaszi Napok

március 8.–április 14.

A város idén tavasszal is minden korosztályt és érdeklődési kört megszólító kulturális programsorozatot kínál. A Liszt-központ többek között a Csík Zenekar koncertjével, kórusünnepel, a IV. Soproni Ízutazás gasztrofesztivállal, nemzetközi gyermekkönyvnappal, valamint a magyar költészet hetével hívogat, s a Petőfi Színház is válogatott előadásokkal készül. www.prokultura.hu



Séta a romok felett

előtt megnyílt a szentély alatti kriptá, a gótikus kerengőfolyosó egy része, a sekrestye, az ősszentély (kápolna) és a káptalanterem is.

Pár lépésre a templomtól, a tavaly megnyílt Forum Vinorum borbemutatóhelyen és vinotékában a betérők nemcsak megvásárolhatják a Soproni borvidék minőségi borait, hanem meg is ismerhetik a soproni borok szerepét a római kortól napjainkig, valamint bepillantást nyerhetnek a poncichterek, azaz a helyi szőlősgazdák életébe.

Az elvonulás helyei

Márciusban már ébred a természet, ezért a város környékén is érdemes körülnézni. A Lővérek szelíd dombvidéke jó levegőjével és csalogató sétaútjaival invitál egy kellemes kirándulásra, Sopronbánfalván pedig a nemrégiben teljesen felújított pálos-karmelita kolostor várja a pihenésre, elvonulásra vágyókat. A kolostor konyhája és eredeti szépségében megőrzött, ma étteremként funkcionáló refektórium a csúcsgasztrónómia élményével ajándékoz meg. Az ingyencseknek Sopronban egy különleges csokoládémanufaktúra kínál édes bódulatot, és a város cukrászdáiban megkóstolhatjuk a Liszt-tortát is. www.sopron.hu

	ÉBREDJEN A TERMÉSZETTEL A SOPRONI HOTEL LÖVÉR BEN!
	MÁRCIUS 15. TAVASZKEZDET LÖVÉR MÓDRA 2013. március 14-17. ➔ 2 éjszaka szállás félpanzióval ➔ uszoda, szauna, pezsgőfürdő és Danubius Premier Fitness terem használat ➔ napi torna- és gyerek programok, zenekuckó, meseterápiás foglalkozások ➔ Pokoli történetek – angyali történetek Vujity Trvtkoval 13 900 Ft/ fő / éj kétágyas szobában
danubiushotels.hu/lover	Tel: 06 99 888 400 loverhotel@danubiushotels.com

Miért pont Szolnok?

Számos jó okot adhatunk rá, hogy miért éppen Szolnokot válasszák hétvégi úti céljuknak. Ilyen a város színes kulturális élete, megannyi természetközeli kikapcsolódási lehetősége, az érintetlen folyópartok, árterek nyújtotta élmény, és még sorolhatnánk.

A Tisza és a Zagyva találkozásánál fekvő Szolnokot méltán nevezhetjük a vizek városának. A település nevét először 1030 körül említik a krónikák, amikor István király ispánsági központtá tette, melynek élére a város és egyúttal a hajdani vármegye névadóját, Zounok ispánt nevezték ki.

A korokat átvéló történelmi emlékekről a folyamatosan épülő-szépülő Szolnok nevezetességei is tanúskodnak. A város szívében, a sétálóutcaként működő Kossuth téren és környékén például az eklektikus városháza és megyeháza, a Verseghy Ferenc nevét viselő könyvtár, valamint a klasszicista stílusú Damjanich János Múzeum. Utóbbi hat állandó tárlata között a helytörténeti emlékeken túl megtekinthető a Szolnoki Képtár, a Vendégségben őseink háza táján című régészeti gyűjtemény, és itt található a Jászkun kapitányok nyomában című témaút egyik interaktív állomása is.

A Kossuth tértől néhány perces sétára, a parkosított Tisza-parton találjuk az őshonos magyar rózsafajtaikkal beültetett Rozáriumot és az önmagában is impozáns Szolnoki Galériát,

amely az egykori zsinagógában kapott helyet. A két esztendeje átadott Tiszavirág gyaloghíd túloldaláról érdemes visszapillantani és megcsodálni a látványt: a kérészt szimbolizáló átkelő „szárnyaival” szinte bekeretezi az eredeti stílusát megőrző pompás épületet.

Csata a belvárosban

Március 9-én ismét puszkaporos lesz a levegő a Tisza-parti megyeszékhely belvárosában, ahol a tradíciókhoz hűen korabeli öltözékben és fegyverekkel csatázó hagyományörzők veszik birtokba, és ágyúdöregek robaja tölti be a Kossuth teret. Ám aggodalomra semmi ok, csupán az 1848–49-es forradalom és szabadságharc dicsőséges tavaszi hadjáratának március 5-i, szolnoki csatáját elevenítik meg a hadijáték lelkes szereplői. Történelmi ismereteink gyarapítása mellett itt garantáltan jól fog szórakozni a család apraja-nagyja. www.cskir.extra.hu



Tiszavirág híd



A folyóparti sétányon áll a neobarokk stílusú Tisza Szálló és Gyógyfürdő is, melynek vize reumatikus, ízületi és nőgyógyászati panaszokra jelenthet gyógyírt, ivóvízként pedig a gyomorsavtúltengés ellen hatásos. Vele szemben a város büszkesége, az országos hírnévnek örvendő Szigligeti Színház előadásai kínálnak kulturális alternatívát.

Halászkok és festők

Szolnok 19. és 20. századi arcát azonban leginkább a Tabáni tájház helytörténeti gyűjteménye tárja fel az ide látogatók előtt, a régies hangulatát máig őrző Zagyva-parti városrészben. Hajdan az itt élő emberek majd mindegyike halászzattal foglalkozott. S bár a mesterség gyakorlatára ma már mindössze a múzeumi képtár e témát megörökítő festményei emlékeztetnek, ám a környék néhány játékosan kanyargó, gírbegurba utcácskája és múltidéző építészeti stílusa magával ragadja a szemlélőt.

Nem véletlen, hogy a városrész kimeríthetetlen témaként szolgált és szolgál a Zagyva túloldalán fekvő Szolnoki Művésztelep lakói számára is. Az 1902-ben alakult és a legendás nagybányai festőiskola hagyományára építve méltán nemzetközi hírnevet szerzett kolónia történetét olyan nevek fémjelzik, mint August von Pettenkofen, Mednyánszky László, Fényes Adolf, Aba-Novák Vilmos, Chiovini Ferenc és Meggyes László.

Ligetek, parkok, vizek

Szolnoban az aktív kikapcsolódást keresők sem fognak csalódni. A város új ékessége, Kelet-Európa leghosszabb gyalogos- és kerékpáros hídja átvezet a Tiszaígyetbe, amely uszodával és termálvizes stranddal, sportpályákkal, csónakázótóval, hangulatos sétaúttal kínál megannyi lehetőséget a szabadidő változatos eltöltéséhez. Az ország egyik legnagyobb, mintegy 15 kilométer hosszú holtága, az Alcsiszigeti Holt-Tisza egész évben a horgászok, tavasztól őszig a vízi sportot űzők, nyaranta pedig mindemellett a fürdőzők kedvenc helye. A vízisport-telepen némi szerencsével még az itt rendszeresen elő-



XXI. Szolnoki Zenei Fesztivál

március 19.–április 30.

A nagy múltú programsorozat szervezőinek célja a korábbi évekhez hasonlóan ezúttal sem kevesebb, mint országos, sőt nemzetközi szinten elismert produkciókkal megajándékozni a közönséget, bemutató a zenei stílusok és Szolnok kultúrájának sokszínűségét. www.szolnokfesztival.hu



Kossuth tér



Túrázók a Parkerdőben

forduló kajakos és kenus olimpikeinkkel is összefuthatunk.

Ne hagyják ki a városközponttól kissé távolabb fekvő Repülőmúzeumot sem, ahol számos ország gépmadara tekinthető meg április 1-jétől november 31-ig. Hazánk legjelentősebb, szabadtéri repülőgép- és helikoptergyűjteménye nem csak a műszaki érdeklődésű férfiak számára tartogat izgalmas látnivalókat.

A kisgyerekes családoknak ideális célpont lehet a 200 hektáron elterülő Széchenyi Ökoturisztikai Parkerdő, amely 11 kilométer hosszú túraösvénnyel buzdítja látogatóit az aktív kikapcsolódásra. A szép zöldövezetet akár kerékpárral, sőt lóháton is felfedezhetjük, a parkerdő területén működő vadasparkban pedig megismerkedhetünk a Magyarországon honos vadfajokkal és háziállatokkal, miközben a gyerekek fölös energiájukat hazánk legnagyobb, akácából épített ökojátsszótérén vezethetik le.

Ennyi lehetőség fényében már nem is olyan meglepő, hogy Szolnok 2012-ben elnyerte a legélhetőbb magyar város címet. Hogy valóban rászolgált-e, arról ki-ki győződjön meg személyesen. Információ a programokról: www.ank.hu

Bede Fatime

Ajánló

Hol van már a „paraszt Párizs”?

Amit Bródy Sándor író gúnynévnek szánt, Ady Endre pozitív tartalommal töltött meg. Hódmezővásárhely képző- és népművészete, jelentős intellektuális élete révén vált az ország egyik szellemi tégelyévé és lett a „paraszt Párizs”.

Fazekasok városa

A dél-alföldi település kerámiaművészete hét-ezer éves múltira tekint vissza, amihez a város határában található kitűnő agyag szolgáltatja az alapanyagot. A 19. század közepén csaknem kétszáz fazekas dolgozott a városban, ez volt a mesterség virágkora. A három városrészben – Csúcsan, Tabánban és Újvárosban – élő fazekasok által kialakított eltérő stílusjegyek jól beazonosíthatóvá teszik a kezük közül kikerülő kerámiát. A csúcsi mesterek fehér mázas edényeiket kobaltkék mintázattal díszítették, a tabániak sárga alapon vörös-feketével írókáz- tak, míg az újvárosiak sárga-zöld-barna mázas edényeikről voltak ismertek.

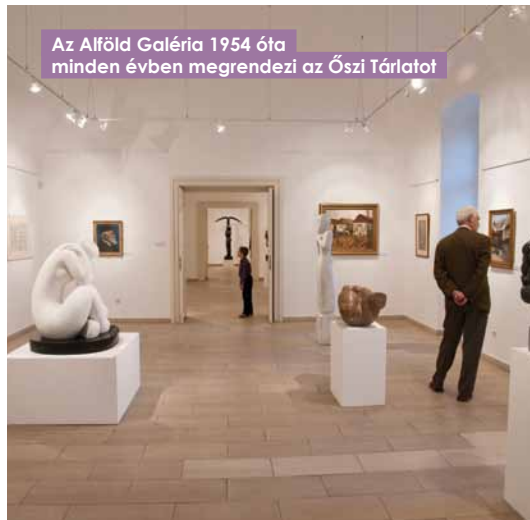
A Csúcsi Fazekasházban, Vékony Sándor egykori lakóházában rendezték be a fazekasok szegényes lakás- és életkörülményeit, illetve műhelyét bemutató múzeumot. Az agyag- o- zást, edényfestést mi is kipróbálhatjuk a Belvá- rosi Fazekasházban, Ambrus Sándor ma is alko- tó népi iparművész műhelyében, aki a látoga- tóknak bemutató korongozást tart, emellett el- meséli a hódmezővásárhelyi fazekasság törté- netét. www.belvarosifazekashaz.hu

A szórhimzés szintén Vásárhely öröksége, a Hímzőműhelyben megcsodálhatjuk a gyap- júval kivarrott párnákat és megnézhetjük a hímzőasszonyokat szorgos munkájuk közben. Azt is kiderül, hogy ezeket a párnákat nem használ- ták, hanem a tiszta ágý tetején díszként tartották.

Kulturális negyed született

Az alföldi táj, a Tisza közelsége, a pusztá nyu- galma, szépsége vonzotta az alkotókat. A pa- raszti kultúrából kinőtt népművészet hagyomá-

Az Alföld Galéria 1954 óta minden évben megrendezi az Őszi Tárlatot



nyaira épülve a 20. század elejétől pezsgő kul- turális élet alakult ki Hódmezővásárhelyen, s ez most méltó színteret kapott a városrehabilitációs program eredményeként tavaly őzre megszü- letett Tornyai János Kulturális Negyeddal, és tengelyében a néhai polgármesterről, dr. Rapcsák Andrásról elnevezett új főutccal.

A vásárhelyi kultúra olyan emblematis- kus épü- leteit találjuk itt, mint az Alföld Galéria, amely 1954-től minden év októberében megrende- zi a maga nemében egyedülálló Őszi Tárlatot, be- mutatva az Alföldön alkotó festők munkáit.

A mostani fejlesztés nyomán megújult és je- lentősen bővült a Tornyai János Múzeum. A pin-

ceszintet elfoglaló látványraktárban a régió ki- emelkedő jelentőségű néprajzi, régészeti, hely- történeti és képzőművészeti emlékei tekinthetők meg, ismét láthatók a legismertebb régészeti leletek, a kökénydombi oltár és a vénuszok is. www.tornyaimuzeum.hu

Hódmezővásárhely színészóriása, Bessenyei Ferenc nevét viseli a 2012-ben kívül-belül új- jászulett és új szárnyal is bővült művelődé- si központ, amely a helyi előadóművészeti élet megújítására vállalkozik, színházi előadások- kal, koncertekkel, kiállításokkal.

A kulturális negyed két ékköve a város leg- régebbi műemlékei közé tartozó református Ótemplom és a szerb ortodox templom, ame- lyek újra teljes pompájukban hirdetik Isten di- csőségét.

Magyarország egyetlen vidéki múzeumaként az 1945 és 1990 közötti időszakot mutatja be az Emlékpont, a környező településeken élők sor- sát a legkorszerűbb kiállítási technológiákkal és múzeumpedagógiai lehetőségekkel felidézve. www.emlekpont.hu

A város felújított, szecessziós zsinagógájában ma is az eredeti berendezéseket, különleges, kézzel faragott padokat találjuk. Az épület mel- letti egykori zsidó iskolában Holokauszt Emlék- központ működik.

Az alföldi városok között egyedülálló látvá- nyossága Hódmezővásárhelynek az egykori Hód-tó partvonulatát követő, a Bocskai utcá- tól a Tarján végéig húzódó árvédelmi fal, népi- es nevén „küfal”.

Sportosan

A stranddal együtt üzemelő Török Sándor Strand- fürdő és Gyarmati Dezső Sportuszoda nemzet- közí szintű sportversenyek megrendezésére is alkalmas. A fürdő termálvízére épülő gyógy- ázat mellett masszírozás, jakuzzi, víz alatti masz- százs, szolárium, szauna, gőzkabin, gyógyúszás, gyógytorna, aquafitness is várja a városba érke- ző vendégeket, ha már elfelttek a kulturális látni- valók sokaságával. www.hodstrand.hu

H. E.

Vásárhelyi programtippek

- Március 7. **Catherine Gallagher's Irish Dance Show**, Bessenyei Ferenc Művelődé- si Központ, www.bfmk.hu
- Március 16. **Tavaszi kilovaglás**, Dél-alföl- di Lovasudvar, www.lovas-sport.hu
- Március 30. **Húsvét a tájházban**, Népmű- vészeti Tájház, www.bfmk.hu



Belvárosi Fazekasház

Mártélyi idill

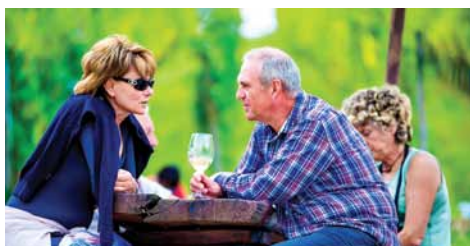
A hódmezővásárhelyi festők a művészte- lepről nyaranként a mártélyi alkotóházak- ba vonulnak ki. A Tisza partján fekvő kedves halászfaluban – ahova Vásárhelyről kerék- párút is vezet – a magyarországi művészek mellett jeles vajdasági, erdélyi és német festők is alkotnak, megőrkítve a Holt-Tisza partjának szépségeit. Nem véletlen, hogy az idilli táj és a hullámtér kedvelt üdülőte- rületté vált. A családi kalandpark fák közé épített pályáin kicsik és nagyok is kipróbál- hatják ügyességüket, a szomszédos oktató- központ ártéri tanösvényét bejárva pedig az érdeklődők megismerhetik a mártélyi holtág kialakulását, az árvízi védekezés tör- ténétét és az ártéri erdő gazdag élővilágát. <http://bodnarbertalan.hodtav.hu>



Gasztronómiai fesztiválok

Bor, blues, böllér

A falusi disznótorok ízeit prima borokkal és fergeteges blues zenével párosítják Veszprémben, a Séd-patak völgyében március 8–10. között. Lesz itt minden, ami okot szolgáltathat a jó hangulatra: hagyományos falusi disznóvágás és töpörtyűsítő verseny, borkóstoltatás, kézműves-kiállítás, termelői piac, népi játszótér, mesterségek udvara. A színpadon pedig a műfaj olyan jeles képviselői zenélnek, mint például a Deák Bill Blues Band, Török Ádám és a Mini, Závodi Janó. **Bor-Blues-Böllér Napok**, www.veszpremvolgy.hu



Piknik sonkával és pezsgővel

Az eddig évente kétszer megrendezett etyeki fesztiválok helyett immár évszakonként, családi hangulatban találkozhatnak az Újhegyen és a Szépvölgyben a helyi borászokkal a gasztronómiai kalandokat keresők. A húsvét előtti szombatra (március 23.) tervezett tavaszi piknik középpontjában a minőségi magyar sonka és az Etyek-Budai borvidék egyik jellegzetessége, az újralfedezett pezsgő áll. Kóstolók, sütés-főzés, pezsgőből továbbképzés, igényes zenei, gyermek- és kulturális programok várják az ide látogatókat. **2. Etyeki Piknik**, www.etyekipiknik.hu



Cinkék a tepsiben

Kóstoltak már cinkét? No, nem a kismadarat, hanem a főtt burgonyából és lisztből készült, tepsiben kisütött szatmári népi ételt, amit ezzel a kedves névvel illetnek. Tálalják savanyú káposztával, túróval, füstölt kolbásszal, sült szalonnával, desszertként pedig akár szilvalekvárral. Húsvétkor Szatmárcseke háromnapos gasztronómiai fesztiválján a térség más hagyományos eledeleit is megkóstolhatjuk, a versengő csapatoknak ugyanis nemcsak cinkét, hanem egy tetszés szerinti menüt is el kell készíteniük, mialatt húsvéti hagyományőrző programokkal, kirakodóvárakkal, népi mesterségek bemutatkozásával, receptekkel szórakoztatják a nagyérdeműt. **15. Nemzetközi Cinkéfőző Fesztivál és Népi Ételek Bemutatója**, www.szatmarcseke.hu

Gyulai sódarmustra

A Kárpát-medence legjobb, hagyományos eljárással készült szárazkolbásza és füstölt sonkáit méretetnek meg a gyulai Várkertben március 15. és 17. között, amelyekből mi is feltölthetjük kamránkat. Nemzetek disznóvágása, gasztronómiai bemutatók, kirakodóvásár, szórakoztató műsorok, játszóház, dumasínház és esténként ingyenes koncertek – Hevesi Tamás és Imre, Kökény Attila, Tóth Vera fellépésével – fűszerezik a programot. Az ingyenc falatokat különleges borokkal és az ország legjobb pólínkáival öblíthetjük le. **IV. Gyulai Kolbász- és Sódarmustra**, www.sodarmustra.hu



Hévíz Card[™] és Hévíz Passport



Spóroljon és nyerjen! Tervezze meg pihenését a Hévíz Card[™] segítségével, melyet egész évben, télen-nyáron igénybe vehet!

A kártyát minden, Hévízen legalább 2 éjszakát eltöltött vendég ingyenesen igényelheti a szálláshelyén vagy a Tourinform irodában.

Milyen előnyökhöz is juthatnak ezzel? A programban 40 szolgáltató kínál 5-50 % közötti kedvezményt, melyeknél „Hévíz pontokat” gyűjthetnek, amit aztán a nyaralás végén ajándékokra válthatnak.

Ezen kívül részt vehetnek a havi **ajándékosomagok**, valamint a **jutalompihenések** sorsolásán is, ahol évente két alkalommal **összesen 9 db 2 éjszakás hévízi pihenés** kerül sorsolásra. Keresse a Hévíz Card[™] elfogadóhelyeket a tófürdőn, éttermekben, kerékpárkölcsönzősokor, kozmetikákban és lépten-nyomon a fürdővárosban!

Fődíj **9 db 2 éjszakás hévízi jutalompihenés 2 fő részére**
Sorsolás: 2 alkalommal, 2013. szeptember 3. (4 db 2 éjszakás pihenés 2 fő részére), december 3. (5 db 2 éjszakás pihenés 2 fő részére)

Hol pihenhettek a szerencsés nyertesei?



Bővebb információ a www.heviz.hu/hevizkartya oldalon, valamint a Hévízi Tourinformban. Hévíz, Rákóczi u. 2. • Tel.: +36 83 / 540 131 • E-mail: heviz@tourinform.hu

Március 15. ünnepe Hévízen - tavaszi wellness hétvége a Tófürdő szállodájában!

„Az ifjúság forrása” csomag tartalma:
(2013. március 14-17. között)

- 3 éjszaka félpanzióval
- üdvözlő ital
- 1 aromaterápiás masszázs citromfű-, és körömvirág olajjal (40 perc)
- 1 Kaviczky relax kényeztetés - arc masszázs (20 perc)
- napi belépőjegy (többszöri belépéssel egész nap) a Tófürdőbe
- wellness részleg használata
- wellness programok
- díjmentes parkolás és WIFI

Ár: 35.900 Ft / fő-től!

Megújító tavaszi élmények Hévíz egyetlen tóparti szállodájában, Önnek is!

Hévízgyógyfürdő Nonprofit Kft.
Hotel Spa Hévíz****/****
8380 Hévíz, Dr. Schulhof Vilmos útján 1.
Tel.: (+36) 83 501 708
E-mail: hotel@spaheviz.hu
www.spaheviz.hu

Friss tavaszi lendület



Frissítő levegő, gyógyító víz, vitalizáló ásványok. Merítsen Ön is a megújuló természet végtelen erejéből. A hévízi Carbona Hotel „NaturMed Lendület” ajánlatával most mindezt rendkívül kedvezményesen, és egy kis ajándék extra kényeztetéssel élvezheti.

NaturMed Lendület
félpanzióval, és frissítő hátmasszázzsal
44.200 Ft/fő/2 éj ártól
Érvényes: 2013.03.01–05.31.

tel.: +36 83 501 500
hotel@carbona.hu
www.carbona.hu



Neckermann

KLUB
OÁZIS

ZALAKAROS

ZALA MEGYE LEGKEDVELTEBB NYAKALÓHELYE 2012.

Kalandprogramok

– igazi móka:

Kalóznapi, illetve
Lovagok és Hercegnők napja,
Családi vetélkedő...

Igazi kaland minden gyermek számára, ahol mindenki megtalálja azt a foglalkozást, amiben igazán kedvét leli. A **Kalóznapi** jelmezt készítőnk, és közös kincsvadászatra indulunk. A **Lovagok és Hercegnők** világában pedig bátorságról és családfantaságról kell tanúbizonyságot tenniük a kis kalandoroknak.

A **Családi vetélkedőt** mindenki szereti, így igazi családi játék alakulhat ki.

Versenyek és csapatkihívások – a legjobb játékok:

Twister-bajnokság, Vizes tízes,
Activity...

A legjobb játékok a társasjátékok. A **Twister** összegabalyodása megadja az alaphangulatot, a **Vizes tízesben** a medencében szembesülhetünk igazi kihívásokkal. Az **Activityben** pedig kicsik és nagyok is kipróbálhatják kreatív kommunikációs képességüket.

Zene, tánc, mozgás – a vidámság forrása:

Mini-diszko, Klub Oázis Latino,
Aguasalsa, Hastánc...

A mozgás az öröm forrása mindenkinek, ezért a tiniket és a felnőtteket is bátorítjuk arra, hogy próbálják ki magukat a változatos programokban! Az apróságok egyik kedvenc programja az esti **Mini-diszko**, ahol magyar és nemzetközi dalokra lehet egy igazán jót rogni. A kicsik lelkesedése sokszor a felnőtteket is rábírja egy-két tándépésre. A **Klub Oázis Latino** pedig az egyik legkedveltebb mozgási forma. A táncos edzésprogram latin ritmusokra és könnyen követhető gyakorlatokra épül. Az **Aguasalsa** igazi felfrissülést ad a meleg napokon, amikor mindenki a medencében gyakorolhatja az egyszerű koreográfiával felpéltett, mókás táncot. Aki inkább csak a medence partján maradna, annak az igazi keleti hangulatot megidéző **hastáncot** ajánljuk.

INGYEN PROGRAMOK
BÉRES ALEXANDRA
ANIMÁTORAIVAL!



ZALAKAROS
Meríts erőt a természet csodáiból!

Neckermann eng. sz.: R00801/1999/1999.