

Minden élménnyel **több leszel**

ÉLMÉNY **ittthon**

2014. MÁRCIUS

Ingyenes turisztikai programajánló magazin



MAGYARORSZÁG 

FÓKUSZBAN
NYUGAT-DUNÁNTÚL



Bemutatjuk a következő generációt:

Split x2

HA AKAROM TABLET, HA AKAROM NOTEBOOK.



Két használati mód

A tablet mágnesesen csatlakoztatható a billentyűzethez, így akár 16 órán keresztül használható egy feltöltéssel.



Nagy teljesítmény

A kétféle Intel® Core™ i5 processzor megfelelő teljesítményt nyújt a mindennapos használathoz.



Szuper kép és hangzás

A HD képminőség és a Beats Audio™ hangzás együtt olyan élményt ad, mint korábban egy notebook vagy tablet sem.

2014. MÁRCIUS



28



20



26



10



29

NYUGAT-DUNÁNTÚL

- 6 Zöld kalandok a határon
- 8 A találkozások városa
- 9 Fesztiválszemeztető
- 10 Újrahangolt Bükfürdő

NAPTÁR

- 18 Havi program- és esztiválajánló

MOZGÁSBAN

- 13 Tavaszi zsongás
- 14 Országos Kéktúra: A vadregényes Börzsöny
- 15 Beinduló okosturizmus
- 20 Barlangoljunk!
- 22 Osztálykirándulások másként
- 23 Csapatépítés extrém kihívásokkal
- 24 Tűzokdörgéstől bunkertúraig

EGÉSZSÉGESEN

- 26 Fürdőkursus: Gyógyító érintés 2.

KULT-TÚRA

- 28 A tavasz ünnepe Budapesten
- 29 Tovább virágzik a matyó rózsza
- 30 Budapest rejtett kincsei 2.

ÍZUTAZÁS

- 32 Fókuszban a magyar gasztronómia
- 33 Böllérek versenye
- 34 Kóstoljon bele a legendába!

IMPRESSZUM » Megjelenik havonta a Magyar Turizmus Zrt. kiadásában.

Felelős kiadó: Horváth Gergely vezérigazgató-helyettes

Felelős szerkesztő: Vajk Brigitta » **Grafikai tervezés:** Vörös Gábor/wellusion.com

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.

A programváltozásokért a kiadó nem vállal felelősséget!



» **Erzsébet, Deák és Zichy** A Gödöllői Királyi Kastély állandó kiállításának részeként 70 év után újra látható Zichy Mihály Erzsébet királyné Deák Ferenc ravatalánál című festménye, a Habsburg képgaléria bevezető szobájában. A festmény annak a történelmi és egyben szimbolikus eseménynek állít emléket, amikor a magyarság fájaldalmában osztozó királyné demonstratív tettel – elhelyezi koszorúját és megrendülten imádkozik – vigaszt nyújt a gyászoló nemzetnek.
www.kiralyikastely.hu



» **Megújult a Hévíz Card** Megújult ajánlatokkal várja a vendégeket az ingyenesen igényelhető hévízi térségi kedvezménykártya. Olyan extra ajándékokat kínál a kártyatulajdonosoknak, melyeket ingyenesen biztosítanak a megvásárolt termékek mellé a programgazdák. Így például +1 óra ingyenes tófürdőzés, +1 óra ingyenes parkolás, +1 óra vagy +fél nap ingyenes kerékpárberlet, +1 óra elektromos roller használat, ingyenes autópálya matrica, extra sütemények, extra masszázsok várják azokat a vendégeket, akik minimum két éjszakát töltenek el a térségben. www.heviz.hu

» **Rockmúzeum nyílt a RAM-ban** A magyar rocktörténetet a hatvanas évektől 1989-ig bemutató (és évente bővülő) tárlat nyílt Budapesten, a XIII. kerületi Radnóti Miklós Művelődési Házban (RAM), ahol a hazai zenei élet relikviái, képei mellett a korabeli stúdiók világa is megelevenedik. A 810 négyzetméteres kiállítási területen megtalálható többek közt Radics Béla híres szamurájfejes pólója, számos gitár és dobfelszerelés, „korabeli” magnók és mikrofonok, Szörényi Levente első és utolsó gitárja, az Omega füstgépe, a Szabad Európa Rádió stúdiója, valamint a hazai zenei élet meghatározó alakjainak portréi.
www.rockcsarnok.hu



» **Fejlesztések Királyréten** Január 29-től új funkcióval bővült, látogatóközponttá alakult a Duna-Ipoly Nemzeti Park Igazgatóság Királyréti Erdei Iskolája. A fejlesztés – melynek keretében létrejött az új fogadótér, egy kiállítás és egy tanösvény – célja a Börzsöny és az Ipoly-völgy természeti értékeinek együttes bemutatása és a túrázók által okozott környezeti terhelés csökkentése volt. A látogatók a Börzsöny lakói című kiállítás keretében bepillantást kapnak a hegység élővilágába, az ember tájalakító tevékenységébe. <http://dinp.nemzetipark.hu>



» **A szárnyasoltár kalandos élete** 70 év után újra látható a középkori Magyarország egyik legnagyobb oltára, a kisszebeni Keresztelő Szent János-plébániatemplom egykori főoltára. Az oltár 1897-ben került az Iparművészeti Múzeum gyűjteményébe, 1909-től pedig a Szépművészeti Múzeumba. Budapest bombázásakor azonban lebontották, s 1945-ben kezdődött restaurálása. A szlovákiai Kisszeben (Sabinov) templomában az oltár másolata látható. A restaurált eredeti oltárt a Nemzeti Galéria Tróntermében állították fel. www.mng.hu

» Új hotel a Hernád völgyében

A négycsillagos Hotel Vécsecity, azaz a „a kastélyba zárt város” várja áprilistól a látogatókat Hernád-vécseán, a Zempléntől északra elterülő Cserehát dombjainak napos lankáin. A szálloda egyszerre várja a vendégeit a 18. századi neobarokk kastély hangulatával, modern szolgáltatásaival és mesés természeti környezetével. A park halastava csónakázási lehetőséget kínál, ezenkívül tenisz-, strandröplabda-, petanque-, szánkó- és tansípálya, valamint lovarda, állatsimogató, wellness- és fitneszszolgáltatások szolgálják a vendég kényelmét. www.vecsecity.hu



» **Kalandpark** Befejeződött a Kurca-part Kalandpark építése Szentesen, a Széchenyi liget mögötti parkerdő területén. Az új létesítményben fellelhető élményelemek az ország legkomplexebb kalandparkjai közé emelik a parkot, melyben kiemelt figyelmet szenteltek a kisgyermekek szórakoztatására is: őket játszótéri elemek és egy homokozó is várja. Az április 5-én nyíló park osztálykirándulásoknak, tavaszi, nyári és őszi táboroknak is teret adhat a közeljövőben.
www.kurcakaland.hu



» **Mozaik Múzeumtúra** Útjára indult Magyarország eddigi legnagyobb, 300 hazai múzeum és kiállítóhely részvételével megvalósuló múzeumnépszerűsítő kampánya, mely többek között tematikus matricagyűjtő játékkal és mobilapplikációval próbálja múzeumba csábítani a fiatalokat, de a szervezők remélik, hogy a felnőttlakosságot is sikerül megszólítani a május 31-ig zajló programmal. A matricák hátlapjainak összegyűjtéséért a beküldők National Geographic-előfizetést nyerhetnek. www.mozaikmuzeumtura.hu

INFO » Magyar Turizmus Zrt. » Nemzeti Turisztikai Információs Szolgálat
Hétfőtől péntekig 8-20 óráig rendelkezésre álló infóvonal: 1/438-8080
E-mail: info@itthon.hu » Web: www.itthon.hu, www.tourinform.hu

tourinform
Turista információ - Tourist information

ZÖLD KALANDOK A HATÁRON

Nyugat-Dunántúl a természeti értékek gazdag tárházát kínálja. A határ menti természetvédelmi területek számos kerékpárúttal, kiépített túraútnalakkal, helyi ízekkel csábítják a természetjárókat. A változatos tájak egy- vagy többnapos túrán szakvezetéssel vagy önállóan is felfedezhetők.



Fertő-Hanság Nemzeti Park

A Fertő – Eurázsia legnyugatibb fekvésű sekély sztyepp-tava – és tágabb környezete, a vele vízrajzilag összefüggő Hanság lápmaradványai és a Répce-mente együttesen alkotják a nemzeti park védett területeit. Itt található Közép-Európa legnagyobb kiterjedésű, nyílt vízű öblözetekkel tagolt nádas, amely a kontinentális vízmadár-vonulás egyik legfontosabb állomása. A part menti szikességek együtt ugyancsak jelentős fészkelőterület – ma már a világörökség részét képezi. A hansági

lápok szántóföldek közé szorult maradványai elsősorban botanikailag értékesek, de itt él a kihalás szélére került rákosi vipera egyik hazai populációja is.

TIPP »

Sarród – Lászlómajor: az Esterházyak egykori majorsági központjában nemzeti parki látogatóközpont alakítottak ki, régi magyar háziállat-bemutatóval, kiállításokkal.
www.ferto-hansag.hu/latogatokozpontok

SÁRVÁR – KRISTÁLYTISZTA ÉLMÉNY

SÁRVÁR VÍZÉNEK GYÓGYÍTÓ EREJE MESSZE FÖLDÖN HÍRES, A SOROZATOS FEJLESZTÉSEK RÉVÉN PEDIG A SÁRVÁRI GYÓGY- ÉS WELLNESSFÜRDŐ MAGYARORSZÁG EGYIK LEGKEDVELTÉBB ÉS LEGJOBB FÜRDŐJE LETT.



A gyógyfürdő rész és a családi fürdőszárny elkülönül egymástól, így mind a nyugalomra vágyók, mind a pancsoló gyermekes családok jól érzik magukat. A kiváló sárvári gyógyvíz nemcsak a reumás megbetegedésekre jó, hanem ellazít és pihentet. A tágas terekkel rendelkező régi-új gyógyfürdő-csarnokból, ahol a nagymamák és a nagypapák fáradt ízületeiket áztatják, egy folyosó vezet az impozáns méretű

családi fürdőszárnyba. Itt minden csupa üveg és napfény, tiszta csillogás: játékokkal teli pancsolómedence, közvetlenül mellette egy óriásjacuzzi, ahonnan a szülők szemmel tarthatják a legkisebbeket. Babakonyha, játéksarok, alvó- és pelenkázó szoba könnyítik meg a hétköznapi ügyek intézését. Gyermek-élménymedence, hullámedence, családi és óriáscsúszdák – megannyi kaland vár itt kicsiket és nagyokat. (x)

www.sarvarfurdo.hu

Írott-kő Natúrpark Az osztrák-magyar határon átnyúló első natúrpark, a 848 m magas Írott-kő körüli területet öleli fel. Magyar területén, Kőszeg környékén több mint 27 ezer hektár tartozik ide. Az Írott-kő kilátójáról csodálatos körpanoráma tárul elének az Alpoktól egészen a pannon területekig. A vidékre a nagy, összefüggő erdőségek jellemzők, kiterjedt tölgy- és gyertyánerdővel. Az Írott-kő déli részén száraz gyepek, szőlőskertek és gyümölcsösök találhatók. Az alpesi és pannon éghajlati elemek együttes hatásának köszönhetően a növényvilág nagyon változatos. A hegy- és síkvidék találkozási ellentétes felszínformák együttesét hozta létre, természetrajzi szempontból különösen vonzó, kontrasztos környezetet teremtve.

TIPP »

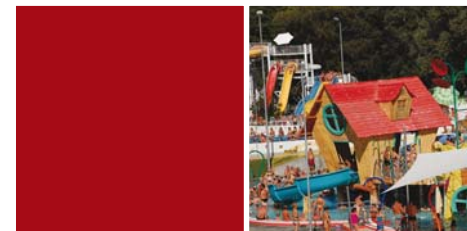
A Hétforrás, az Óház-kilátó, a Stájer-házak, az Írott-kő és az alpannonia* panoráma-útvonal a bakancsos turisták kedvelt célpontjai. Aktív kikapcsolódásra csábít a Bechtold István Természetvédelmi Látogatóközpont, a Biotájház, a Kalandpark, Gyógy- és Fűszernövénykert vagy a Natúrpark Kerékpárút. www.naturpark.hu

Őrségi Nemzeti Park Hazánk délnyugati sarkában találjuk ezt az erdővel, üde zöld kaszálókkal tarkított gyönyörű tájat, ahová a honfoglaló magyarok a nyugati kapu védelmére őrállókat telepítettek, innen a táj neve. Az itt élők a természettel harmóniában alakították ki a táj arculatát, tájba simuló épületeikkel megteremtve annak sokszínűségét.

A csend és a friss levegő, a jégkorszaki maradványnövényeket őrző láprétek, a kristálytisza vízű források, a változatlan formában megőrzött népi hagyományok, a vendégszeretet, az önellátó parasztgazdálkodás termékei egyaránt egyedi vonzerőt jelentenek. ■

Tanösvények – helyi ízek

Programok színes választékával várja a látogatókat a határ menti térség. Az „erdők, mezők rejtekén” elnevezésű gyalogtúra a kalandkeresőket hívja az Őrség felfedezésére, a „kaszáló-gyümölcsösök útján” a helyi ízekkel és termékekkel ismerkedhetünk meg. www.pananet.eu



www.zalakaros.hu



A TALÁLKOZÁSOK VÁROSA

Aki szereti a tradíciók és a modern kor keveredésének izgalmát, a pezsgő hangulatú Győrben garantáltan jól fogja érezni magát.

Ott van mindjárt az elmúlt években gyönyörűen rendbe hozott, nagy sétákra csábító barokk belváros az elegáns Széchenyi térről, a szépséges panorámát kínáló Püspökvárral, az impozáns Bazilikával, a romantikus Radó-szigettel, valamint új látványosságként a szódászfornál a Jedlik Ányos utcában. A látnivalók városfelfedező játéka keretében is megismerhetők: a történelmi központot verses kártyák és egy nagy térkép alapján tájékozódva lehet bejárni.

A város történelmével való megismerkedés kihagyhatatlan eleme a Győri Egyházmegye ezeréves örökségeket őrző Zichy Ferenc Látogatóközpont felkeresése a Káptalandombon. A hat helyszínen több egyháztörténeti kiállítást lehet megtekinteni olyan különlegességekkel, mint Szent László hermája vagy a vértanúsága miatt szentté avatott Apor Vilmos síremléke. A Rómer Flóris Művészeti és Történeti Múzeumhoz szintén több gyűjtemény tartozik, többek között a Gyermekmúzeum és Kovács Margit állandó kiállítása.

A Mobilis Interaktív Kiállítási Központ az előzőekkel ellentétben a jelenbe és a technika világába repít. Interaktív, mozgásra épülő tudományos játékokkal, kísérletekkel bilincseli le a fiatalabb generációt. A török korból fennmaradt Füles Bástya a 21. században új szerepet kapott: Dél-Amerika élővilágával ismerteti meg látogatóit.

Győr minden hónapban nyüzsgő és eleven, itt minden évszak saját fesztivállal rendelkezik. Véték lenne kihagynunk a Győri Nemzeti Színház, a Győri Balett, a Vaskakas Bábszínház, valamint a Győri Filharmonikus Zenekar előadását, a társulatok saját kategóriájukban az ország legjobbjai közé tartoznak.

<http://turizmus.gyor.hu>

Mesés városfelfedezés Tavaly megjelent a Győri meséskönyvem folytatása. Az ingyenes, gyermekek számára készült kiadvány verses formában, feladatokkal, színezőkkel kiegészítve ismerteti meg a kicsikkel a várost.

FESTIVÁL-SZEMEZGETŐ



Ütős Győr Az idén 18. alkalommal megrendezett Győri Tavasz Fesztivál (március 15.–április 1.) programsorozata a Magyarok Dalszínház Klapka című rock-előadásával indul. Igazi csemege lesz a Római Vakáció zenés játék, valamint az Acélmagnóliák című előadás. A zene szerelmesei részesei lehetnek a SingSingSing2 musical show látványos műsorának. A gyerekeket az Inversedance társulat a Vuk című zenés, táncos előadással örömezteti meg. A Gyermekek Házában a Hímes tojás napján (március 30-án) tojásfestés különböző technikáit és motívumait lehet elsajátítani. Március 21–22-én pedig, a 15. Győri Nemzetközi Ütős Fesztivál keretében a világ és a hazai élvonal legjobb képviselői mutatkoznak be. <http://fesztivalkozpontgyor.hu>; www.percussiongyor.hu

Irány Kanizsa A Tavasz Művészeti Fesztivál Nagykanizsán március 14-én indul, és két hetet ölel fel. A Kanizsai Kulturális Központ programjain szinte valamennyi művészeti ág képviselteti magát. Az első este a Quimby Teátrum 2 koncerttel, március 15-én pedig a Zala Gyöngye Táncegyüttes táncházával kapcsolódhatunk ki. Monodrámá, zenés bábjáték, táncszínház, verses est egyaránt szerepel a repertoárban. www.kanizsaikultura.hu

Nem csak Liszt Március 8-tól egészen április 6-áig tart a Soproni Tavasz Napok eseménysorozata. A Liszt-központ Nónapi programjai Tükör nőknek – férfimegőrzővel címmel a nőiség, a humor és az önismeret témáit állítják középpontba. Az estét koncertek (Quimby, Lajkó Félix és Ifj. Balázs János) és hangversenyek (Liszt nyomában, Győri Filharmonikus Zenekar), a nappalokat többféle kiállítás színesíti. Március 22–23. között az V. Soproni Ízutazásra, április 5-én a III. Nemzetközi Gyermekeknapra is a tavaszi napok keretében kerül sor. www.prokultura.hu

GYŐR | 4 ÉVSZAK Fesztivál | 2014



JANUÁR 20-26. A MAGYAR KULTÚRA HETE	MÁJUS 15-19. ŐT TEMPLOM Fesztivál	JÚNIUS 21. MŰZEUMOK ÉJSZAKÁJA	AUGUSZTUS 21-24. VII. GYŐRI BORNAPOK, BOR-, BORLOVAG- ÉS GASZTRONÓMIAI Fesztivál
JANUÁR 22. A MAGYAR KULTÚRA NAPJA	MÁJUS 24-25. ÉDES NAPOK	JÚNIUS 27-29. SZENT LÁSZLÓ NAPOK	AUGUSZTUS 23-24. TERMÉNYÁLDÁS
FEBRUÁR 22. BAROKK BÁL	MÁJUS 25. GYERMEKNAP A RADÓ-SZIGETEN	JÚLIUS 3-6. VI. GYŐRKÓCOLUMPIA	AUGUSZTUS 23. 21:00 esőnap: augusztus 24. NYÁRZÁRO KONCERT
MÁRCIUS 15. 18:00 Másik Lehel-Vizeli Csaba: Klapka (rock-musical)	JÚNIUS 7. KISMEGYERI TÖRTÉNELMI LOVAS ÉS HADIJÁTÉK	JÚLIUS 4-6. VII. GYŐRKÓCFesztivál	SEPTEMBER 6. VOICE'S 2014
MÁRCIUS 15-APRILIS 1. XVIII. GYŐRI TAVASZI Fesztivál	JÚNIUS 14. 21:00 esőnap: június 15. NYÁRNYITÓ KONCERT	JÚLIUS 11-12. ÍR-MAGYAR NAPOK	SEPTEMBER 19-21. MAGYAR HAGYOMÁNYOK Fesztiválja Pálinkafesztivál, Néptánc, Népzene Ünnepe
MÁJUS 11. MŰVÉSZETEK UTCÁJA kortárs művészeti fesztivál	JÚNIUS 16-22. X. MAGYAR TÁNCFesztivál	JÚLIUS 18-20. FRÖCCS NAPOK + GYŐRI LEGENDÁK NAPJA	NOVEMBER 7-9. XIV. GYŐRI KÖNYVSZALON A könyv győri ünnepe
		AUGUSZTUS 8-10. BAROKK ESKÜVŐ	NOVEMBER 28-DECEMBER 23. ADVENT GYŐRBEN
			DECEMBER 31. SZILVESZTERI VÁROSI VIGASSÁGOK

TALÁLKOZZUNK GYŐRBEN! WWW.GYOR.HU

TIPP »

Bizza profikra! A látogatók különböző tematikák (kultúra, aktív pihenés, élmények, család) szerint összeállított, két éjszakai városi programcsomagok közül választhatnak. A Kul-túra Győrben csomag például múzeumi belépőt tartalmaz, jegyet egy tetszőlegesen választott kulturális előadásra vagy gourmet bor- és ételkóstolót.



ÚJRAHANGOLT BÜKFÜRDŐ

A hazai gyógy- és wellnessturizmus egyik fellelvára, Bükfürdő az aktív élményekre vágyókat is igyekszik megnyerni. Vigyázat, a településen igazi adrenalin- és endorfinbombák robbannak!

Az energikus, fiatal korosztályt és az egyébként is mindig mozgásban lévő kisgyerekes családokat egyre több lehetőség és program várja a fürdővárosban. Ott van mindjárt a Bükön tavaly nyáron megnyílt Napsugár Játsszopark, mely az olvasztó hőségben és a fogvacogtató hidegben egyaránt jó lehetőséget kínál a felesleges energiák levezetésére. A különféle csúszdákkal, mászó-alagutakkal, labdafürdővel felturbózott, két- és négyszintes labirintusrendszert csak a trambulinok és a légvár kedvéért hagyják el a kicsik, az élményt többfajta járgány fokozza.

A beltéri medencében felfújható labdában, vízi dodzsemben lehet vízre szállni. Az 1700 négyzetméteres alapterületű létesítményben egész évben nyitva tartó korcsolyapálya is üzemel. Bowlingpálya, kávézó és fitneszterem gondoskodik arról, hogy a felnőttek se unatkozzanak. Jó időben a lehetőségek sora tovább bővül a szabadtéri attrakciókkal.

Még több kaland Kicsik és nagyok együtt tréningezhetik magukat a Sportparkban. Először több, kültéri fitneszgépet

helyeztek itt el, köztük néhányat kifejezetten a mozgáskorlátozottak számára, hogy a testmozgást senkinek ne kelljen nélkülöznie. A Sportpark kiépítése az egyedi elemeket felváltató gyermekjátsszóterrel vált teljessé. Míg a szülők a combjukat vagy a karjukat erősítik, a gyerekek csúszdákon, hintákon vezethetik le fölös energiáikat.

A jó idő beköszöntével újabb, aktivitásra csábító objektumok szállnak be a látogatókért folytatott versenybe. A háromszintes kristálytorony látványos mászó- és kalandpályát kínál, óriás hintát és közel 200 méteres flying fox csúszást. Igazi kuriózum a város Kneipp parkja: a több mint 500 méter hosszú útvonalon, változatos burkolatokon lehet „taposni”, természetesen mezítláb, a rendhagyó talpmasszázs kedvéért. A nemzetközi szintű, 18 lyukú golfpálya azokat is várja, akik most először ütnek labdába.

Gyógyító csobbanás A 32 medencével, összesen több mint 5200 négyzetméteres vízfelülettel rendelkező Büki Gyógy- és Élménycentrum minden korosztálynak különleges élményeket kínál. A 150 fő befogadására alkalmas Szaunavilág, ahol tepidárium, gőzfürdők, infra- és finn szaunák, aromaszaua és kültéri ördögszauna segít oldani a stresszt, kényelmes pihenővel és szauna kertekkel fogadja a vendéget. Látványkonyhás beltéri étterme, valamint az egészség megőrzését szolgáló Medical Wellness Centrum is különleges. www.visitbuk.hu

© Pintér Tünde

Sport mindnekinek Hab a tortán, hogy a Bükfürdőre érkező vendégek májustól szeptemberig rengeteg ingyenes programon vehetnek részt. Nordic walking, kerékpározás, sportversenyek, szabadtéri sportjátékok egyaránt szerepelnek a kínálatban. A nordic walking szerelmeseit két minősített útvonal – 3 és 7 km hossz – várja, indulási és érkezési pontjuk közös. Elektromos és tandemkerékpárok bérletére egész évben van lehetőség. A járgányok a bükfürdői információs irodákban bérelhetők, a kölcsönzéshez járó bónók a helyi vendéglátó-ipari egységekben válthatók ételre vagy italra. S akinek mindez nem elég, felkeresheti az Alpokalja kalandparkját, a Holdfény Ligetet Gyöngyösfaluban.



ÖSSZEKÖT A TERMÉSZET

A nyugat-dunántúli és burgenlandi természetvédelmi területek hálózata (PaNaNet) kínál a természet szerelmeseinek szakvezetéseket és túrákat a legváltozatosabb témakörökben:

SAKVEZETÉSEK ÉS TÚRÁK TÖBBFÉLE TÉMAKÖRBE:

- » **Természet és Kultúra** – Három nap az Őrségben; Malmoktól a madarakig
 - » **Kultúra és történelem** – Természet a határon; Régi népek nyomában
 - » **Fauna, Flóra és Élőhelyek** – Szomszédolás két keréken; Kirándulás a déli Hanságba
 - » **Kaland** – Három ország – egy cél; Naturélmény PaNaNet
 - » **Regionális termékek és ízek** – Tökmagolajútés Felsőszteren
- www.pananet.eu

TAVASZI FELFRÍSSÜLÉS

Érvényes: 2014.06.30-ig (kivételek ünnepek)

HUNGUEST HOTEL RÉPCE* 12 000 Ft-tól/fő/éj**
HUNGUEST HOTEL RÉPCE GOLD** 14 200 Ft-tól/fő/éj**

Tartalom: szállás félpanzióval, wellness-sziget használata, részvétel a sportprogramokon, éjszakai szállásával megegyező számú gyógybellepő a Büki Gyógyfürdőbe

ONLINE ELŐFOGLALÁSI AKCIÓ:

www.hotelrepece.hunguesthotels.com,
www.hotelrepecegold.hunguesthotels.com

Gyermek- és nyugdíjas kedvezmények! • SZÉP Kártyát elfogadunk!

Hunguest Hotel Répce* és Répce Gold******
 9740 Bükfürdő, Termál krt. 26. / Európa út 3.
 Tel.: 06-94-358-140, 558-505
 Fax: 06-94-358-460
hotelrepece@hunguesthotels.com
hotelrepecegold@hunguesthotels.com



BOSCOLO BUDAPEST AZ ÉV SZÁLLODÁJA 2013



Az ötcsillagos **Boscolo Budapest Hotelnek** és a világ legszebb kávéházának választott **New York kávéháznak** otthont adó **New York Palota** idén ünnepli fennállásának 120. évfordulóját. A külsőleg eleganciát és lenyűgöző pompát sugárzó épület belül még nagyobb meglepetéseket rejt magában.

A Boscolo Budapest a magával ragadó atmoszférá, az olasz stílusjegyekben gazdag 185 elegáns szoba, valamint a legmodernebb technikával felszerelt konferenciatermek és a magyar gasztronómia esszenciájának az összhangját testesíti meg egy legendás épületben.

A szálloda eleganciája a felhasznált eredeti itáliai anyagok kiváló minőségének is köszönhető. Az építettség kulturális örökségünk e nagyszerű darabját sikerült ismét Budapest egyik legszebb és legkülönlegesebb nevezetességévé tennie. A New York Palota épülete a „Budapest Építészeti Nívódíja 2007” címet nyerte el, valamint 2014. január 17-én a hotel büszke tulajdonosa lett az „Év Szállodája 2013” díjnak is.

A kiváló szakmai elismerés és a 120 éves évforduló kiemelkedő mérföldkő a Boscolo Budapest életében. Számos irodalmi és kulturális programsorozat várja az érdeklődőket a történelmi épületben, ráadásul a hotel minden 120. vendégét jubileumi ajándékkal lepi meg 2014-ben, ezenkívül a 120 évet szimbolizáló extra szobai bekészítéseket vezetett be. (x)

www.boscolohotels.com;
www.newyorkcafe.hu ■



Városi séta Tatán Az érdeklődők idegenvezető segítségével mélyülhetnek el a város történelmében, felfedezhetik szépségeit, megismerhetik az itt élők vendégbarát attitűdjét. A 3 órás gyalogos városnézés során a főbb látnivalók érintése után megálló következik az Öreg-tó partján fekvő Platán Étteremben, ahol a kirándulók felfrissülhetnek. Az egész évben elérhető túra a tatai vártól indul. www.visittata.com



Garantált élmények Tavasszal a Tiszánál is mozgásba lendül az élet, a látogatók különböző garantált programokból válogathatnak: Tisza-tavi Ökocentrum, tiszai-tavi kételtűs kirándulás, Tiszavirág Ártéri Sétaut, kishajós kirándulások, vezetett gyalogos és kerékpártúrák, valamint „állati programok”, melyek a „Tisza-tavi garantált élmények garantált áron” akció keretében kedvezményesen vehetők igénybe. www.itthon.hu/tiszato/garantalt-elmények



A golyák birodalmában Március 29-én a kölkedi Fehér Golya Múzeumba várják a gyerekeket golyabábos foglalkozásra: a lurkók megtudhatják, hogyan vezeti be fiókáját Kamilla, a gondoskodó golyamama a golyák kalandos életébe, valamint bábok segítségével ismerkedhetnek meg a golyák táplálkozási, fészkelési szokásaival és vonulásaikkal. Emléklül pedig mindenki elkészítheti a saját golya-palcáját. www.ddnp.hu ■

BARACK **** HOTEL ****

TISZAKÉCSKE
KÓSTOLJON BELE!

**VAKÁCIÓJÁT MÁR
NÁLUNK TÖLTHETI!**



ÚJ
SZÉCHENYI TERV

**GYERMEKEKNEK
12 ÉVES
KORIG CSALÁDI
SZOBÁBAN INGYEN!**

További információ, árak:
www.barackhotel.com
sales@barackhotel.com
Tel.: +36 76 441363

Barack Hotel – Tiszakécske

Nemzeti Fejlesztési Összeírás
www.gyerekmagyarorszag.hu



04 40 438 438

04 40 438 438

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Regionális Fejlesztési Alap társfinanszírozásával valósult meg.





ORSZÁGOS KÉKTÚRA 9.

A VADREGÉNYES
BÖRZSÖNY

Az Országos Kéktúra közel 50 km-es börzsönyi szakasza csodaszép vidéken vezet keresztül, utunk során szebbnél szebb látképekkel kápráztat el bennünket a táj a nógrádi várhegyről, a Csóványos csúcsáról vagy a Nagymaros fölé emelkedő Hegyes-tetőről.



Túránk elején máris érdemes figyelni: a Kéktúra legfrissebb útvonal-változtatásának megfelelően utunk a Katalinpusztai Kirándulóközpontot elhagyva indul, hogy Szendehely belterületén, egy biztonságos zebrán átkelve kerüljük el a 2-es főút forgalmát. Első úti célunk Magyarút, ahol a bő vizű Irma-forrásnál olthatjuk szomjunkat, illetve a ma kocsmaként üzemelő egykori turistaháznál bélyegezhettünk. Utunkat a Vízkelety Lászlóról elnevezett útvonalszakaszon folytatjuk a Nagy-kő-hegy csúcsa felé. A 383 méteres magaslatról pompás kilátás fogad bennünket: ráláthatunk túránk végcéljára, a Dunakanyar visegrád-nagymarosi részére. Még pár perc szusszanás az itteni Lokó-pihenőnél, leérve keresztezzük a Vác-Drégelypalánk vasútvonalat, majd irány a nógrádi vár!

Beérve Nógrád településre, a vasúti megállóban ne feledkezzünk el a bélyegzésről, majd a község központjából induljunk el a KL jelzésen, mely felvezet a vár romjaihoz. A vár megmásítása után a faluban egy hangulatos és igen színvonalas borbisztró hívogatja az éhes turistát. A falut a régi zsidó temető és a kálvária mellett elhaladva hagyjuk el – a nyitott terepről vissza tekintve szép kilátással a várra. A zöld jelzéssel együtt haladunk egészen a Béla-rétig, majd a kék út északnak tartva emelkedni kezd. Egy szomjoltásnyi pihenőt nyújt a Saj-kút forrása, mielőtt nekivágnánk a Saj-kút-nyeregbe felve-

zető erőteljes emelkedőnek. A Foltán-keresztnél pihenőhelyhez és turistaút-csomópontba érkezünk, innen többféle útvonalon folytathatjuk börzsönyi kirándulásunkat; a K jelzés viszont a keskeny Foltán-vágás nyiladékaiban nekivág a 938 méter magas Csóványosnak.

A Börzsöny legmagasabb csúcsán álló geodéziai mérőtorony tetejéről a Kéktúra talán egyik legszebb kilátása nyílik. A körpanorámát ugyan a torony felújítása miatt jelen pillanatban nélkülöznünk kell, de egy EU-s pályázatnak köszönhetően ez hamarosan megújul, és valódi erdei kilátóként átépítve fogadja majd az arra járó turistákat. Mivel a Csóványos most nem szolgál panorámával, így a P jelzésen érdemes kitérőt tennünk a Nagy-Mánára, melyről hazánk egyik legnagyobb hegyvidéki kilátása nyílik.

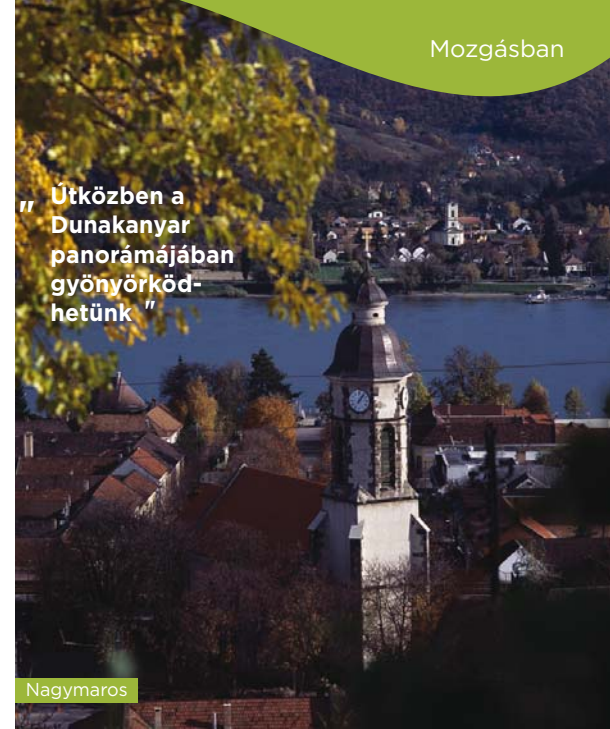
A Csóványosról a kék a piros jelzéssel együtt, a Béke- emlékmű irányába indul el lefelé. A KPPx felvisz a Szabó-kövekhez, ahonnan szintén a Börzsöny vadregényes vidékeire láthatunk rá, majd ugyanezen a jelzésen kapaszkodunk fel a Hangyás-bérc tetejére, ahonnan szintén gyönyörű a kilátás. Következő meghódítandó csúcunk a Nagy-Hideg-hegy, 865 méteres fátlan, füves csúcsát egy meredek emelkedő után érjük el. Itt a Nagy-hideg-hegyi turistaház várja a megfáradt vándort, erőt adó meleg étellel, s ha kell, akár éjszakai szállással is. Ha tehetjük, maradjunk éjszakára, ugyanis innen nagyszerű körtúrákat tehetünk a környéken: kirándulhatunk a Holló-kő páratlan kilátást nyújtó csúcsára, vagy akár a kemencei és a nagybörzsönyi kisvasutat is útba ejthetjük egynapos körtúra alkalmával.

A Kéktúra a Nagy-Hideg-hegyi turistaház terasza alatt, a szervízúton folytatódik, az Lutzenbacher útnak is nevezett szakaszon az ösvény a Nagy-Inóc oldalát követi, majd füves nyi-

ladékon keresztül jutunk el a bélyegzőhelyként is szolgáló Kisinóci turistaházhoz. Érintjük a Ló-hegyi-patak völgyét, a Vörös-haraszt nyergét, végül a kálváriahegy stációit követve a gerincen leereszkedünk Kőspallagra. A településen átvágva, a márianosztrai út elágazásánál Kismaros irányába kell fordulnunk, hogy rátérjünk a kék folytatására. Útközben a Békás-rétről vessünk egy pillantást a Magas-Börzsöny vonulatára, mielőtt megérkeznénk a Török-mezői turistaházhoz, mely kedvelt kirándulóhely, turistaút-csomópont és bélyegzőhely is egyben.

Még jó 10 km vár ránk, útközben viszont a Dunakanyar panorámájában gyönyörködhetünk a Köves-mezőről, amely még jobban kitárul előttünk a Hegyes-tető 482 méter magas csúcsáról, a 2013-ban felújított Julianus kilátóból. Nagymarost a Templom-völgyön át érjük el, a kálváriadomb stációi között jutunk el a falu gótikus templomához. Börzsönyi túránk utolsó bélyegzőjét a Nagymaros-Visegrád vasúti megállóhelyen nyomják pecsétgyűjtő füzetünkbe. ■

© Magyar Zsuzsanna



„Útközben a Dunakanyar panorámájában gyönyörködhetünk”

Nagymaros



BEINDULÓ OKOSTURIZMUS

Az Észak-Alföldön gomba módjára szaporodó GPS-alapú turisztikai okostelefon-alkalmazások okán bátran kimondhatjuk, az okosturizmus ebben a régióban kezdődött.

Alegújabb szövegszerkesztők és internetes keresők nem ismerik még a címben olvasható új kifejezést, de az okosturizmus szó bevezetését indokolják azok a technikai fejlesztések, amelyek az Észak-alföldi régióban valósultak meg a közelmúltban.

Roaming díj nélkül Nyíregyháza tavaszi újdonsága az ingyenesen elérhető három túraútvonal, a nyíregyházi belvárosi séta, a sóstói séta és a nyírségi bakancsos kirándulás. Az interaktív vezetések az egyik legnépszerűbb mobilalkalmazás, a PocketGuide túravezető szoftver használatával hozták létre. Az applikáció ingyenesen letölthető a Google Play Áruházból, illetve az Apple Store-ból, és az okostelefonok mellett tableteken is használható. Csak a program egyszeri letöltéséhez szükséges internetkapcsolat, ezt követően, a túrák során internet nélküli üzemmódra lett tervezve az alkalmazás, így a felhasználóknak nem kell a roaming adatforgalmi díjak miatt aggódniuk. >>



A program segítségével a turista önállóan végigjárhatja az útvonalakat úgy, mintha személyes idegenvezetője vagy egy barátja mutatná be a legfőbb nevezetességeket. Előnye, hogy saját tempójában haladhat, a saját igényeinek megfelelően. A lejátszás nemcsak leírást és képeket tartalmaz, hanem hanganyagot is, ettől válik még életszerűbbé. A közkedvelt helyekről szóló információk nemcsak magyarul, hanem angolul és németül is elérhetők.

Éttermekről a pusztáig Debrecenben sem adják alább: egyetlen kattintással több tematikusan összeállított túraútvonal is elérhető, mintegy 150 nevezetességgel és több mint 100 étteremmel, kávézóval. Kikelet havában ajánljuk a hortobágyi kitekintéssel tarkított bakancsos túrát, amely a világörökség részévé vált hortobágyi puszta természeti és kulturális értékeit, a pusztai állattartás máig élő hagyományait mutatja be. A túra a Hortobágyi Nagycsárdától indul, majd a Kilenclukú hídon átkelve elsőként a Pusztai Állatparkhoz és a Hortobágyi Vadasparkhoz vezet, végül bemutatja a Mátyás Ménest.

Tematikus séták Hajdúszoboszlón tavaly novembertől vált ingyenesen elérhetővé két tematikus városnéző séta. Az egyiket követve a hajdúszoboszlói fürdőkomplexum

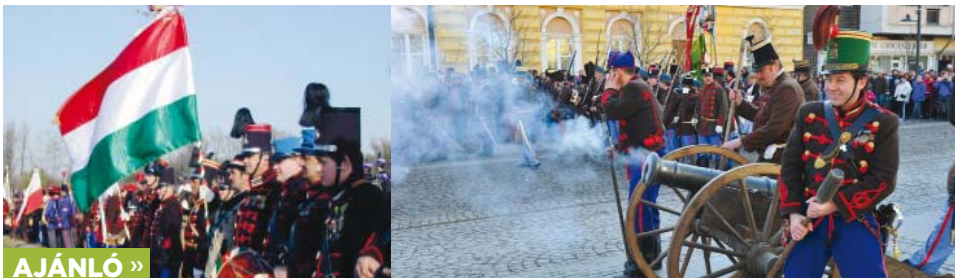
járható körbe, míg a másik útvonalán haladva a program virtuális idegenvezetője a város főutcáján vezet végig a látogatót, a helyi épített örökségek és a látnivalók bemutatása mellett.

A Hajdúszoboszlóra látogatók internet-elérési igényeit kielégítő és az alkalmazás használatának megkönnyítésére még egy új fejlesztést valósított meg a helyi turisztikai szervezet: ingyenes wifi-elérési lehetőséget biztosít a látogatók számára egész évben, a város turisztikai központjában, a Szent István parkban.

Kiterjesztett valóság Szolnokon még erről is többről van szó. Az úgynevezett T-City program keretében megvalósult fejlesztések segítségével nemcsak virtuális idegenvezetést lehet igénybe venni, hanem a kiterjesztett valóságban kalandozhatunk a városban – vagyis például kameránkkal egy étteremre fókuszálva belenézhetünk annak étlapjába is. ■

TIPP »

A hajdúszoboszlói Szent István parkban a március 7-i hétvégén nyitja a 2014-es év gasztrokulturális programjainak sorát az I. Szoboszlói Toros Napok, ahol a régmúlt dísznővágásainak páratlan hangulatát élhetjük át. www.hajdusoboszló.hu



AJÁNLÓ »

SZOLNOKI CSATA – HADIJÁTÉK » Szolnok, Kossuth tér, március 8.

1997-óta minden évben megemlékeznek az 1848-ban frissen felállított honvédség győztes Tavaszí Hadjáratának első nagyobb jelentőségű csatájáról. A Hadtörténelmi Intézet és Múzeum szaktörténetészeinek kommentálásával és a Magyar Honvédség segítségével megvalósuló – nemzetközi figyelmet érdemlő – élő történelemóra során eredeti helyszíneken idézik fel a csata egy-egy fontos epizódját, miközben bepillantathatunk a harcoló felek ruházati, felszerelési és fegyverzeti rendszerébe, valamint a korabeli harcéljárásokba. A szokásokhoz hűen lengyel, cseh, szlovák, osztrák, német, magyar és erdélyi hagyományörző csoportok játsszák el a csata eseményeit. www.magyarhuszar.hu

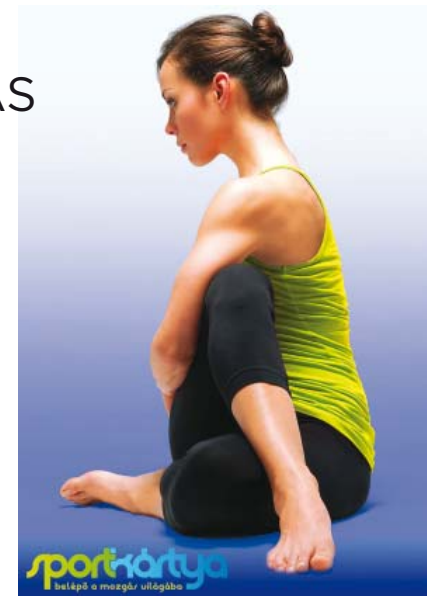
ÉLD ÁT A MOZGÁS SZABADSÁGÁT!

A rendszeres mozgás is lehet változatos. Nem kell lehorgonyoznunk egy mozgásforma vagy edzőterem mellett, mivel van olyan megoldás, mellyel utána-járás nélkül választhatjuk ki országsszerte több mint 200 mozgásközpont kínálatából, éppen mihez lenne kedvünk: úszni, falat mászni, jógázni, benevezni egy keményebb bokszedzésre, vagy éppen lovagolni a természetben.

A változatos sport rengeteget segíthet abban, hogy könnyebben vegyük a hétköznapiakban felmerülő akadályokat. Ráadásul a hatékony edzésnek nem kell monotonnak és gyötrelmesnek lennie. Ha mozgásról van szó, legtöbbször az edzőterem, az aerobik és a futás jut eszébe, de egyáltalán nem szükségszerű, hogy ezek között megtaláljuk a hozzánk passzoló tréninget. Sőt, az sem biztos, hogy egyetlen edzésforma kiválasztása a nyerő.

Országsszerte több mint 200 helyen sportolhatunk egyetlen bérlettel, a Sportkártyával. A kártyával elérhető kínálatban ott vannak a legnagyobb fitnesz és wellnesskomplexumok, uszodák, squashklubok, jóga- és táncteremek, ahol próbára tehetjük magunkat akár az újhullámos mozgásformákban is. Ha (titkon) mindig is szeretnénk volna kipróbálni, milyen érzés olyan neves edzőkkel mozogni, mint Béres Alexandra, Katus Attila vagy Szentgyörgyi Rómeó, a Sportkártyánkkal ezt is megtehetjük. Kártyatulajdonosként a mozgás mellett a wellnessről, testünk méltán megérdemelt kényeztetéséről is gondoskodhatunk például masszázsszal, szauna- vagy gőzfürdőhasználattal.

„A Sportkártya alapvető célja, hogy egyre többen rendszeresen és változatosan mozogjanak, átéljék a sportolás örömeit, hogy ezáltal egészségesebben, energikusabban és jobb közérzettel lássák el a napi feladataikat” – hangsúlyozza Czákó Márton, a Sportkártya koncepció kidolgozója.



Azoknak, akik az igazán változatos mozgás mellett teszik le voksukat, első lépésben azt érdemes eldönteniük, hogy egyénileg vagy munkatársaikkal csoportosan szeretnék Sportkártyát igényelni, majd a tervezett heti sportolási alkalmak száma segít a legmegfelelőbb csomag kiválasztásában. Az újdonsült kártyával a kezünkben pedig már csak azt kell eldöntenünk, mit szeretnénk először kipróbálni az elérhető csaknem 60 sportágból. (x)

További információ: www.sportkartya.eu; www.facebook.com/sportkartya

HAVI PROGRAM- ÉS FESZTIVÁLJÁNLÓ

03. 04. » Lord of the Dance » Sopron, MKB Musical Aréna » www.mkbarenasopron.hu
03. 06. » Torkos Csütörtök » Országsszerte » www.torkoscsutortok.hu
03. 06. » Torkos Csütörtök » Ópusztaszeri Nemzeti Történeti Emlékpark » www.opusztaszer.hu
03. 07. » Vendégünk a Nemzeti Filharmonikus Zenekar » Szombathely, Bartók Terem » www.sso.hu
03. 07-09. » Bor, Blues, Böllér Napok » Veszprémvölgy » www.veszpremvolgy.hu
03. 07-09. » Miskolci Kocsonyafesztivál » Miskolctapolca » www.kocsonyafesztival.hu
03. 07-09. » Szoboszlói Toros Napok » Hajdúszoboszló, Szent István park » www.hajdusoboszló.hu
03. 08. » VIII. Tiszator Böllérfesztivál » Abádszalók, Fűzes Kemping » www.tiszator.com
03. 08. » Nőnap a Tisza-tavi Ökocentrumban » Poroszló, Tisza-tavi Ökocentrum » www.ttoc.hu
03. 08. » Reguly Antal Emléktúra » Zirc, Reguly Antal Általános Iskola » www.teljesitmenyturazoktarsasaga.hu
03. 08. » „Szolnoki csata” Hadijáték » Szolnok, Kossuth tér » www.szolnok.hu
03. 08-09. » Miskolci Nemzetközi Ásványfesztivál » Miskolci Egyetem » www.asvanyfesztival.hu
03. 08., 22. » Táncháza a Sóstói Múzeumfaluban » Nyíregyháza-Sóstógyógyfürdő » www.muzeumfalu.hu
03. 08.-04. 05. » Soproni Tavasz Napok » www.prokultura.hu
03. 09.-04. 11. » Debreceni Tavasz Fesztivál » Kölcsey Központ, Apolló mozi, Főnix Csarnok » www.fonixinfo.hu
03. 12. » JazzSzerda – Micheller Myrtill és zenekara » Zalaegerszeg, Városi Hangverseny- és Kiállítóterem
03. 12-16. » Ritmikus Gimnasztika Világkupa » Debrecen, Főnix Csarnok » www.dbsportcentrum.hu
03. 12.-05. 18. » „Színes csipkék, fodrok...” (divattörténeti kiállítás) » Zalaegerszeg, Göcseji Múzeum » www.zmmi.hu/gocsej
03. 14. » AZK – Ferenczi György és a Rackajam koncert » Sárvár, Nádasdy-vár » <http://lathatatlansarvar.hu>
03. 14-16. » Március 15-i ünnepség » Siófok, Hajókikötő – Rózsakert » www.siofokportal.com
03. 14-31. » Kecskeméti Tavasz Fesztivál » Városi kulturális intézmények » www.efmk.hu
03. 15. » Klapka – rockmusical » Győr, Városház tér » www.gyor.hu
03. 15. » Kokárdás Kirándulás » Tiszafüred-Örvény, Szabics Kikötő » www.szabicskikoto.hu
03. 15. » Nemzeti Ünnepek » Balatonfüred, Kisfaludy színpad, Anna Grand Hotel » www.balatonfured.hu
03. 15. » Rendhagyó emlékezés az 1848-49-es szabadságharc hőseire » Komárom, Monostori Erőd » www.erotd.hu
03. 15. » „Történelmi ízek fesztiválja” » Bikal, Reneszánsz Élménybirtok » www.elmenybirtok.hu



« Rendhagyó emlékezés az 1848-49-es szabadságharc hőseire

Komárom, Monostori Erőd, március 15., 10-16 h

Különleges erőtúra a MonoStory Sétálószínházzal – ágyúlövés, fegyverbemutató, fotózás 19. századi ruhákban. A látogatókat az erőd amatőr szintársulata vezeti, közreműködésükkel a pesti forradalmi képek és a szabadságharc jelenetei is megelevenednek az erődút során. A gyermekek nagy öröme a kor hangulatát kézműves- és ügyességi játékok segítenek megidézni.

A szervezők a legkisebbekről sem feledkeznek meg, akik a játszótérben papírcsákót, huszárfigurát, kokárdát és zászlót készíthetnek, illetve a játszótér szőnyegén különféle játékokkal mulathatják az időt. www.erotd.hu

03. 15-16. » Tavaszváró Szigligeten » Szigliget, Szigligeti vár » www.szigliget.hu

03. 15.-04. 01. » XVIII. Győri Tavasz Fesztivál » www.fesztivalkozpontgyor.hu

03. 15-31. » Egri Tavasz Fesztivál » Egri Kulturális és Művészeti Központ » www.ekmk.eu

03. 16. » Helyi termékbemutató és vásár » Siroki vár » www.sirokivar.hu

03. 16. » Liszt Nyomában » Sopron » www.prokultura.hu

03. 16.-04. 06. » XII. Váci Tavasz Fesztivál » www.turizmusvac.hu, www.vacitavaszfesztival.hu

03. 17-31. » Tavasz Művészeti Fesztivál » Nagykanizsa, Kanizsai Kulturális Központ intézményei » <http://kanizsaikultura.hu>

03. 20-23. » SPURI Balaton Szupermaraton, Maraton+ » Siófok, Fonyód, Badacsony, Balatonfüred » www.futanet.hu

03. 21.-04. 06. » Budapesti Tavasz Fesztivál » 58 helyszínen » www.btf.hu

03. 22. » Manótúra az Abaligeti-barlangban » www.ddnp.hu

03. 22. » Tavaszváró Gemenc – gyalogtúra » Gemenci erdő » www.gemenczrt.hu

03. 22. » Víz világnapja » Kaszói, Ökocentrum » www.kaszort.hu

03. 22. » Víz világnapi sétahajózás » Agárdi Hajóállomásról » www.velenceitohajozas.hu

03. 22-23. » Víz világnapja – Makrovilág hétvége » Poroszló, Tisza-tavi Ökocentrum » www.ttoc.hu

03. 27-28. » Kisnemesi otthonok országos találkozója 2014 » Békéscsaba, Munkácsy Emlékház » www.munkacsyhaz.hu

03. 27-29. » XXI. Menjünk világgá!... Utazási kiállítás 2014 » Miskolc, ITC székház » www.utazasikiallitas.hu

03. 27.-06. 22. » Janus Napok » Pécs » www.jpm.hu

03. 28-30. » V. Gyulai Kolbász és Sódarmustra » Gyula, Várkert » www.sodarmustra.hu

03. 28-30. » XXIII. Nemzetközi Bohém Ragtime Jazz Fesztivál » Kecskemét, Kulturális és Konferencia Központ » www.efmk.hu

03. 29-30. » Országos Táncháztalálkozó és Kirakodóvásár » Budapest, Papp László Budapest Sportaréna » <http://tanchaztalalkozo.hu>

03. 28.-05. 18. » 32. Magyar Sajtófotó Kiállítás » Budapest, Capa Kortárs Fotográfiai Központ » <http://capacenter.hu>

03. 29. » Geobotanikai túra a Fekete-hegyre » Köveskál, mosóház (a református templom előtt) » www.geopark.hu

03. 29. » Ökotúra madárodú kihelyezéssel » Tiszafüred-Örvény, Szabics Kikötő » www.szabicskikoto.hu

03. 31. » A Három „B”- koncert – Bartók, Berlióz művei, szólista: Michael Barenboim » Miskolc, Művészetek Háza » www.mso.hu

05. 25-ig » Rómaiak a Dunakanyarban – időszak kiállítás » Tatabányai Múzeum » www.tbmuzeum.hu

32. Magyar Sajtófotó Kiállítás »

Budapest, Capa Kortárs Fotográfiai Központ, március 28.-május 18.

Az év legjobb magyar sajtófotói egy helyen! Január 23-án hirdették ki a 32. Magyar Sajtófotó Pályázat díjazottjait: a hazai és nemzetközi szakemberekből álló zsűri a MÚOSZ Nagydíjat Bielik István szíriai polgárháborúban készült sorozatának, míg az André Kertész Nagydíjat Hajdú D. András emberábrázolású dokumentarista fényképsorozatának ítélte oda. A kiállításon bemutatkozó fotográfusok érzékenysége nemcsak a magyar, de a nemzetközi események iránt is megmutatkozott. A beérkezett kiváló minőségű pályaművek között igen népszerűnek bizonyult az árvíz, a hóhelyzet, a sport és a fesztiváltéma. <http://capacenter.hu>





Baradla-barlang



Abaligeti-barlang



Szemlő-hegyi-barlang

Vass Imre-barlang

BARLANGOLJUNK!

Legyen egy délutáni séta, vagy akár egész hétvégés családi program, érdemes néha a föld alá is bekukkantanunk. Ebben a különleges világban minden korosztály számára akad érdekesség: a nagyobbakat a természet alkotóereje nyugtázza le, a kisebbeknek a zezugos földalatti járatok jelentik az izgalmakat.

A hazánkban található több mint 4000 barlang közül mintegy harminc érhető el a nagyközönség számára. Az ország valamennyi jelentős karsztos vidékén találhatunk olyan barlangokat, ahol gyakorlatilag bárki betekinthez a felszín alatti világ csodáiba. A barlangok bemutatásának klasszikus módja a kényelmes, biztonságos betonjárdákkal kiépített, kivilágított termeken és folyósokon vezető föld alatti séta. Nem is gondolnánk, hogy az ilyen jelleggel bemutatott barlangok között is mekkora változatosság rejlik.

Csipkés minták és denevérpihenők Az Aggteleki-karszton található Baradla-barlang iskolapéldája a víznyelőkön keresztül a karsztba jutó csapadékvíz felszínformáló tevékenységének, melyek cseppkövekkel díszített, kanyargós föld alatti folyómedret alakítottak ki maguknak. Ezzel szemben a Budapest alatt található barlangjaink ettől teljesen eltérő jelleggel, a mélyből feltörő hévizek oldásos tevékenységének hatására jöttek létre, és gazdag ásványkiválásaikkal föld alatti virágoskertre hasonlítanak. A Balaton-felvidék látnivalóinak egyik gyöngyszeme a

Tapolcai-tavasbarlang, ahol a sötétben tett sétánkat sejtelmesen megvilágított, kékeszöld színű barlangi tavi csónakázással tehetjük emlékezetessé.

A mésztufában kialakult lillafüredi Anna-barlangot befoglaló kőzetének csipkefinom-ságú mintázata és labirintus jellege teszi izgalmassá. A Mecsek kedvelt túracélpontja a jelentős denevérpihenőként is szolgáló Abaligeti-barlang.

Föld alatti attrakciók Ma már a legtöbb turisztikai barlang kiegészül egyéb bemutatóhelyekkel, létesítményekkel, melyek teljessé teszik a családi programokat. A budapesti Szemlő-hegyi-barlang fogadóépületében például interaktív kiállítás és vetítőterem egészíti ki a föld alatti sétát, a barlang fölött pedig remek játszótér várja a gyerekeket. Az Abaligeti-barlang melletti Denevérmúzeumban részletesen megismerkedhetünk a sok legendával és tévhitel övezett emlősök életével. A Tapolcai-tavasbarlang mellett is hamarosan megnyitja kapuit az a jelenleg készülő látogatóközpont, amely komplexen, látványosan és interaktívan igyekszik majd

bemutatni a barlangok kialakulását, jellegzetességeit és élővilágát.

Kalandok a mélyben

Aki a nagyközönség számára megnyitott barlangokon túl szívesen megismerkedne a föld alatti világ igazi arcával, kalandtúrák széles választékából válogathat valamennyi barlangos vidékünkön. A kalandtúrák során kisebb csoportokban (5-10 fő), jelentősebb kiépítés és villanyvilágítás nélkül, képzett túravezető segítségével juthatunk a föld alá. A kiépítetlen barlangokban szervezett kalandtúrák nehézségei széles skálán mozognak, így itt is bőven találhatunk olyat, amely nagybacska gyerekekkel már izgalmas vállalkozás lehet. A Bükk Nemzeti Parkban igazi családi kaland lehet például az Esztáz-kői-barlang felfedezése, mely Felsőtárkánytól egy 3,5 km-es kényelmes sétával közelíthető meg. De bátran nekivághatunk a jósvafői Vass Imre-barlang felfedezésének is, mely szintén egy kellemes felszíni kirándulással egybekötött túra. ■



«TUDJA-E?

A nagyközönség számára megnyitott barlangjaink közül némelyik – például a Szemlő-hegyi- vagy az Abaligeti-barlang – mozgáskorlátozottak számára, de akár babakocsival is látogatható.

«AJÁNLO

Márciusban a „Barlangolás” kampány keretében egyes nemzeti park-igazgatóságok különleges turisztikai programokkal és jelentős kedvezményekkel várják a látogatókat. Az **Aggteleki Nemzeti Park** március 28-30-i szezonnyitó hétvégéjén 3 barlang megtekintése esetén a harmadikra 200 forintért válthatnak jegyet a látogatók. A **Balaton-felvidéki Nemzeti Park** széles programkínálatában az óvodásoktól a felnőtt korosztályig mindenki találhat kedvére valót a barlangmesétől és kőzetceppentéstől kezdve az éjszakai kalandtúrával és erdei geotúrával egybekötött barlangjárásig. A **Duna-Dráva Nemzeti Park** is számos gyerekbarát programmal készül márciusban. Az Abaligeti-barlangnál a hónap mindegyik szombatján tematikus családi nap várja az érdeklődőket. A hétköznapokon pedig barlangi biológia- és földrajzórákra jelentkezhetnek az iskolás csoportok. A **Duna-Ipoly Nemzeti Park** szervezésében „Föld alatti világ a főváros alatt” címmel interaktív geológiai bemutató és tanösvény bejárás színesíti kínálatot. www.nemzetipark.gov.hu/barlangturak

OSZTÁLYKIRÁNDULÁSOK MÁSKÉNT

A tanárnő haja is égnek fog állni – a paksi fizikai kísérlettől. Dunadöldvártól Mohácsig számos település gyerek- és ifjúsági programjait öleli fel az az útvonal, melyet márciusban indítanak az érintett települések. Történelem-, irodalom-, természetismeret-, fizika- és testnevelésórák – személyes élmények segítségével.



Dunaföldvár Paks

Gemenci kisvasút

Dunaföldvár Budapesttől mindössze 90 km-re fekszik. A Duna-parti löszdombon épült várerődítmény török tornyából a szélrózsa minden irányába messzire látni. Pincéje muzeális értékű tömlőc, falain korabeli rabok firkaival. A vár hőse, a törökverő Kiskelemen Béni legnagyobb kalandjait játékos hőspróbák során ismerhetjük meg. www.foldvarivar.hu

A paksi Atomenergetikai Múzeum játékos – tantervhez illeszkedő – kísérleteivel igazolja, hogy „a fizika nagyszerű, mert egyszerű” (Teller Ede), még a termonukleáris alapú villamosenergia-termelés sem ördögösség. A közeli Lussonium a római kori katonai erőd életét mutatja be érdekes foglalkozásokkal kiegészítve. www.paks.hu

A tolnai kékfestők műhelye több mint 200 éves családi mesterséget őriz, eredeti mintákkal és gépekkel, köztük a világszámnak számító, 11 tonnás mángorlóval. **Infó: Horváth Balázs, 30/628-4014**

Jámor Attila, háromszoros világ- és kétszeres Európa-bajnok maratoni kajakos vezet a túrákenuzást a Sió-csatornán, a Szekszárd-palánki vízitúrabázistól Medináig (18 km). Szálláslehetőség Medinán, a Malom vendégházban. **Infó: Jámor Attila, 30/213-4746**

A Sárköz szívében, Decsen a Babamúzeumban Bözsi néni népviseletes babái a korabeli élethelyzetekben jelennek meg. Az alkotó tár-

latvezetését ne hagyják ki! Ugyanitt lehetőség van a gyöngyfüzés, a fazekasság kipróbálására, néptánc tanulásra. **Infó: Zemán Jánosné, 20/347-5039**

Szekszárd az irodalom városa. A séta során ellátogatunk Babits Mihály szülőházához, a Mészöly Miklós Múzeumba, és vezetőnk segítségével felidézük Garay János emlékét is. www.szekszard.hu

A Pörbolyi Ökoturisztikai Központban az ártéri gazdálkodásba, a megfigyelőtornyból pedig a vízimadarak világába nyerhetünk betekintést. Innen indul a gemenci kisvasút is a vaddisznók és gímszarvasok hazájába, Európa legnagyobb ártéri erdőségebe. www.gemenczrt.hu

A mohácsi busójárás – mely az egyetemes kulturális örökség listáján szerepel – ma már egész évben megismerhető a Busódudvarban. Mohács közelében a működő Szent Miklós Vízimalom és a megújult, interaktív Nemzeti Történelmi Emlékhely is megér egy-egy rendhagyó tanórát, ráadásul ide akár veterán kerékpárokon is eljuthatunk, hála egy mohácsi gyűjtőnek. www.mohacs.hu

A közeli Béda-Karapancsa területén, a Duna-Dráva Nemzeti Parkban természetismereti órák vezetését érdemes a tájvédelmi örre bízni, aki a legavatottabb ismerője a környék tanösvényeinek és a kölkedi Fehér Golya Múzeumnak. www.fehergolyamuzeum.hu

CSAPATÉPÍTÉS EXTRÉM KIHÍVÁSOKKAL

A bevállalós csapatépítő tréning szervezőinek szeretnénk új ötletekkel szolgálni, hogy igazi kihívások elé állíthassák az irodákban elpuhult ügyfeleik közösségeit – lóháton, patakos barlangban, off-road terepjáróval vagy biciklizzéssel kombinált kenutúrán.

A Bükkösi Lovarda Light húsz, szabad-tartásban élő lova bátran néz szembe a gyakran látott, fehérgalléros kezdőkkel. A kis létszámú beavató túra képzett vezetővel, a Mecsek szebbnél szebb erdei ösvényein, rétejin halad.



Túrákenusok a Dráván

Az orfűi Mészégető-források patakos barlangja kiépítetlen, így igazi küzdelem az elemekkel! Overallban, fejlámpával kúszás-mászás, vízeséses pataokban derékig, iszapban térdig járás. www.kalandbarlang.hu

A magyar off-road bajnok terepjárós és versenyterepjárós kalandtúrái épített terep-pályákon és engedélyezett erdei útvonalakon haladnak, nemzetközi off-road versenypályákat is érintve. fesztivalok@index.hu

A drávai kenuzás a folyó sodrása miatt kihívás, különösen, ha kerékpározással kombinált a túra. Negyven kilométerenként a nemzeti parki, vízparti, világtól távoli, nomád kempingekben igazi túlélő táborokat is be lehet iktatni éjszakára. www.helian.hu



KÁPOLNAPUSZTAI BIVALYREZERVÁTUM

Az év látogatóhelye 2014-ben a Balaton-felvidéki Nemzeti Parkban.

A kápolnapusztai Bivalyrezervátum a hazánkban őshonosnak számító bivaly fennmaradásában, génállományának megőrzésében játszik fontos szerepet, s egyben a faj bemutatásának népszerű központja. A 30 hektáros területen mintegy 150 vízbivaly él, életmódjukból adódóan biztosítják számukra a dagonyázást. A rezervátumban a Kis-Balaton élővilágát bemutató kiállítást, bivalytörténeti bemutatót és sétautat alakítottak

ki játékos elemekkel, pihenőhelyekkel és kilátópontokkal, ahonnan távcsőből kémlelheti az állatokat és a tájat a látogató.

A rezervátum számos izgalmas programmal, interaktív kiállítással, állatsimogatóval, lovas-kocsizási lehetőséggel várja a látogatót, egész évben, mindennap. A fogadóépületben lehetőség van kiadványok, ajándéktárgyak megvásárlására, illetve frissítők fogyasztására.

www.bfnp.hu



TÚZOKDÜRGÉSTŐL BUNKERTÚRÁIG

A dél-alföldi régió egyik büszkesége, hogy három nemzeti parkja is van. Az óvott természeti értékek között olyanokat is találunk, amelyek nemcsak itthon egyedülállóak, a nagyvilágban is ritkaságnak számítanak – messze földről érkeznek megcsodálni őket.

Darázskő Sokan nem tudják, hogy az Alföldön is akad „kő”, nem csak az agyagos vályogból építkeztek. A Duna–Tisza közén foltokban bányászható és építkezésre alkalmas réti mészkövet lehet itt találni. A vasoxidtól barnásfehér kőzetet a Homokhátság népe a darázsfszerekre emlékeztető lyukacsos szerkezetről „darázskőnek” hívja. Csólyospálos község határában a darázskő világviszonylatban is jelentős, nagy kiterjedésű területen található. A falu melletti egykori kőfejtő 1978-ban kapott természetvédelmi oltalmat. Ehhez hasonlót is csak néhány helyen (Kalifornia, Belső-Anatólia, Irán, Dél-Ausztrália térségében) ismerünk a világban. Az itteni réti mészkő- és dolomitfel-

Középkori építőanyag Számos Árpád-kori, nem ritkán a tatárjárás idején elromosodott, vagy késő középkori templom alapozása és falazata épült darázskő felhasználásával. Ilyenek például a lajosmizsei Puszta-templom, a soltszentimrei Csonka-torony, Szer monostora, vagy a kecskeméti Szent Miklós-templom támpillérei, de figyelemreméltó, darázskőből épült középkori emlék a Csengelén talált kun sírkamra is.

tárás nemcsak geológiai és természetvédelmi, hanem jelentős kultúrtörténeti értéket is képvisel: az évszázadokon át művelt kővágás (a Duna–Tisza közti kőbányászat) emlékhelye. A terület egész évben bejárható a 3 km hosszú Varangyó túraútvonal mentén.

TUDJA-E? »

Évente többször szerveznek geotúrát a feltárás területére, de a túranaptárban meghirdetett programokon kívül is van lehetőség kisebb létszámú csoportok szakvezetésére. Jelentkezni a balazsr@knp.hu címen lehet.

Állati mutatvány A tűzok Európa legnagyobb madara, Dévaványa pedig a tűzok legnépesebb európai élőhelye. A tűzokdűrgés titokzatos, bonyolult és rendkívül látványos násztánc. A peckesen lépegető kakas tavaszi alakváltozása egy kibomló fehér rózsza formáját idézi. Bajusztoillai az égne melednek, torokzacskója megtelik levegővel, s kivillan kékeslila nyakbőre is. A dürgő kakas aprócska, billegő léptekkel forgolódik, kifordított fehéres szárnyai fel s alá himbálódznak, a torokzacskójából mély buffánó hang tör elő. Modern kifejezéssel élve, ez bizony egy audiovizuális udvarlás, így csalogatja s mutatja magát a kakas a tojóknak. A kakasok kora reggel és késő délután a legaktívabbak.



Déli Védelmi rendszer bunkere



Mágori-domb

A magyar „Meginot-vonal”

Őriszentpétertől Nagylakig húzódott az egykor nem hivatalosan Rákosi-vonalnak is nevezett Déli Védelmi Rendszer. Tito és a NATO lehetséges támadása ellen védte volna az országot, de soha nem használták katonai célokra. Készültek többek közt aknamezők, szögesdrót-akadályok, lövészárkok, erődített állások, mára azonban csak azok a betonépítmények maradtak meg, amelyeket nem tudtak elbontani. A bunkerek között találunk három helyiségből álló, lőszerakkumulátor, ágyúállással ellátottakat és kétfős géppuskaállásokat is. A szakvezetéses túra során Bánhidy Zoltán túravezetőtől – aki kiképzőtiszt-helyettes volt a zöldhatáron – átfogó képet kapunk az 1952–1955 között épített magyar „Meginot-vonal” történetéről.

Mágor-pusztai emlékhelye

A Holt-Sebes-Körös partján több mint 7 méterrel az ártér fölé magasodó kettős Mágori-domb a Kárpát-medence egyik legnagyobb és legjelentősebb újkőkori-bronzkori lakóhála. Az itt végzett feltárások során őskori települések maradványai, Árpád-kori templomok és egy monostorrom maradványai kerültek napvilágra. A restaurált monostorfallak alatt

húzóódó, 1810–1812-ben épített Wenckheim-féle borospincében a templomok építészeti múltját és leleteit bemutató múzeumot rendeztek be, a vele szemben lévő dombban pedig „in situ” mutatják be a feltárt őskori telep részleteit. A kiállítóhelyet március 15-től novemberig lehet megtekinteni. A Mágor-pusztai 500 m-es tanösvény a Vészto-Mágori Történelmi Emlékhely bejáratához vezető út mellett indul, s a Mágor-dombhoz vezet. Az útvonal bejárásával megismerhetők a védett terület természeti és kultúrtörténeti értékei.

Infó: info@vesztomagyar.hu ■

AJÁNLÓ »

Hajnali tűzokdűrgés-megfigyelés szakvezetővel

március 30. – április 26.

A Réhelyi Látogatóközpontból hajnali tűzoklesre indulhatnak a látogatók; nagyfelbontású, rögzített távcsöveken keresztül egészen közelről figyelhetők meg a kakasok és a tojók. Bejelentkezés minimum két nappal korábban. **Helyszín:** Körös-Maros Nemzeti Park Réhelyi Látogatóközpont, Dévaványa. **Infó:** 30/445-2409; rehely@kmpn.hu

TIPP »

A mórakalmi Erdei Iskola és Zöld Közösségi Ház szervezett bunkertúráit gyerek- és felnőttcsoportok számára előre egyeztetett időpontban is vállalják. A túra során óvóhelyet, ágyúfedezéket, géppuska-fészket, valamint egy különleges bunkert lehet felfedezni; vállalkozó kedvűek pedig gyakorló kézigránattal célba dobhatnak. **Infó:** erdeiiskola@moralalom.hu



FÜRDŐKURZUS GYÓGYÍTÓ ÉRINTÉS 2.

A gyógymasszázs többnyire kiegészítő kezelésnek rendeli el az orvos a komplex terápia részeként. Igen hatékony módszer, mellyel már meglévő panaszainkat enyhíthetjük, de arra is alkalmas, hogy a tapasztalt masször a kezelés közben állapítsa meg egészségügyi problémáinkat.

A gyógymasször az orvossal együttműködve dolgozik, a terápiát az orvosi leletekben található előírások szerint végzi. Ugyanakkor egy jó masször már a beteg kezelőhelyiségbe való belépéskor képet kap annak állapotáról. Testünk árulkodik a betegségeinkről. Testtartásunk, mozgásunk, mozdulataink sokat elmondanak egy tapasztalt szakembernek. A külső jelek mellett a gyógymasször a masszázs megkezdése előtt tájékozódik a bőr, a bőr alatti kötőszövet állapotáról, az izomrostok felépítéséről, az ízületi elváltozásokról, s annak megfelelően kezdi el és végzi a kezelést.

Élettani hatások A masszázsnek számos pozitív élettani hatása van. Elősegíti a vénás és a nyirokrendszer pangásának megszüntetését, szabályozza az izomtónust, javítja a szövetek állapotát, fájdalomcsillapító hatással bír, kedvező hatással van az idegrendszerre. Azonban mint minden terápiás eljárásnak, a gyógymasszázs is vannak ellenjavallatai: lázas állapot, legyengült szervezet, fertőző betegség, bőrsérülés vagy bőrbetegség, visszere, rosszindulatú daganatok, terhesség, menstruáció, vérékenység. Véralvadás gátló szedését is feltétlenül jelezni kell a kezelőorvosnak.

Típusok és alkalmazások

Háromféle gyógymasszázs különböztetünk meg: a svéd masszázs, a reflexzóna masszázs és a nyirokmasszázs.

A svéd masszázst Per Henrik Ling svéd vívómester fejlesztette ki. Módszere során váltakozva alkalmazzák a simító, dörzsölő, gyúró, ütögető és rezegtető mozdulatokat. Ezek együttesen fokozzák a helyi vérke-

ringést, a bőr rugalmasságát, javítják az izmok vérellátást, serkentik az anyagcserét, kedvezően hatnak a vegetatív idegrendszerre. Gyógyhelyeinken legtöbbször ezzel a típusú gyógymasszázzsal találkozunk.

A reflexzónamasszázs a belső szervek (szív, epehólyag, belek) működésére hat. Több típusa is létezik, legismertebb formája a talpmasszázs. A kezelés azon a tényen alapszik, hogy a talpon minden testrésznek megtalálható a reflexzónája. A talpmasszázs során a megfelelő pontokat ingerlik, így hatnak az adott szervre. Fájdalomcsillapító, gyógyító hatású.

A nyirokmasszázszt a dán Emil Vodder fizioterapeuta fejlesztette ki. A masszázs célja a nyirokrendszer zavarainak helyreállítása simító és pumpáló mozdulatokkal. Eredményesen használható ödémák, visszerek, trombózis utáni állapot kezelésekor, emlőműtéteket követően, továbbá narancsbőr és krónikus fájdalmak esetén. A gyógymasször végezheti kézzel és géppel is. ■



© Szegedi Andrea

"A svéd masszázs során váltakozva alkalmazzák a simító, dörzsölő, gyúró, ütögető és rezegtető mozdulatokat."



DUNA WELLNESS HOTEL

AHOL A GYEREK NEM AKADÁLY

I gazi családbarát szálloda alig van ma Magyarországon. Ezt ismerték fel a bajai Duna Wellness Hotel tulajdonosai, akik az Új Széchenyi Terv keretében, 412 millió forintos összköltséggel, 70 százalékos uniós és hazai támogatással kívül-belül megújítják a 150 éves műemléképületet. A „halászlé fővárosának” egyetlen szállodája a nyárra befejeződő felújításokat követően a családok minden igényét képes lesz kielégíteni.

Az üzemelés közben zajló átépítések során már elkészült egy igazi kis gyerekkuckó, a Gilice játéksarok. Ezt követi majd a játszódvar, a kültéri fedett (nyitható tetejű) medence, a



kemence és a sütőgetőhely kialakítása.

A gőzerővel zajló munkálatok során szintén befejeződött már az Átrium Wellness átépítése, bővítése, a Pacsirta étterem felújítása, és várja vendégeit a török idők hagyományát és a borkultúrát ötvöző Török pince. A Duna Wellness Hotel az átépítést követően 3 és 4 csillagos szobákat is kínál vendégeinek. (x)



Duna Wellness Hotel

6500 Baja, Szentháromság tér 6.
Tel.: 06/79/323-224
www.hotelduna.hu
hotel-duna@baja.hu





Oded Ahtman

Felix Brödel

2 3

Michael Klotz

Berry J. Holmes

1 4

A TAVASZ ÜNNEPE BUDAPESTEN

Budapest az értékek és érzelmek városa, ahol a fesztiválok éppúgy szólnak a tradícióról, mint a meghökkentően újról.

A 34. Budapesti Tavasz Fesztivál programjain március 21. és április 6. között Európa egyik legizgalmasabb fővárosának színes és sokrétű kulturális életéből kaphatnak ízelítőt a látogatók.

Budapesti
Tavaszi
Fesztivál

14

március 21. – április 6.

Az idei fesztivál ezúttal is világsztárokat vonultat fel. A Bécsi Filharmonikus Zenekar hangversenyét **Zubin Mehta (1)** vezényli; a film és az opera határterületére csábít Philip Glass darabja, A szépség és a szörnyeteg. Napjaink legkeresettebb baritonénekesei közül a brit Simon Keenlyside és az uruguayi Erwin Schrott is önálló esttel lép fel. Az idén 70 éves Eötvös Pétert, korunk legismertebb magyar zeneszerzőjét köszönti többek között a világhírű moldáv hegedűs, Patricia Kopatchinskaja. A BBC Filharmonikus Zenekar hangversenyének szólistája az osztrák **Martin Grubinger (2)** lesz. Elena Bashkistrova és a Jeruzsálemi Fesztivál Kamarazenekarának programja Bécs zenei kultúráját idézi; Maxim Vengerov pedig a Lengyel Kamarazenekarral Mozart és Csajkovszkij műveket ad elő.

Az operakínálattól kiemelkedik két barokk ritkaság: Jean-Christophe Spinosi és az Ensemble Matheus Händel Orlando című darabja, valamint Jean-Philippe Rameau Les fêtes de Polymnie című operájának újkori világpremierje, de izgalmas kémoperát is bemutatnak a legendás holland bártáncosnő, Mata Hari életéről.

A kiváló gitáros, a jazz egyik megkerülhetetlen művésze, Lee Ritenour ad koncertet, itt lesz a jazz, a latin zene és a szintipop egyedülálló keverékét játszó Matt Bianco az amszterdami Concertgebouw Jazz Orchestra kíséretében,

és a fesztiválra érkeznek a fado nagyszónya, a portugál Dulce Pontes is. Először lép fel Magyarországon napjaink egyik legizgalmasabb popelőadója, az extravagáns showman, **Rufus Wainwright (4)**. Az észak-afrikai hatásokból táplálkozó, multikulturális dallamaikat autentikus hangszereken adja elő a francia Lo'Jo zenekar. Sebestyén Márta a Grammy-díjas Deep Foresttel különleges filmkoncerten idézi fel többek között Az angol beteg zenéjét.

A különleges csemegék sorából nem maradhat ki a lengyel MozART Group előadása, a Bozsik Yvette Társulat és a Gyerevo Táncszínház ősbemutatója, az új alkotással érkező Szentpétervári **Eifman Balett (3)**, valamint a koncert és tánc különleges keverékét kínáló Szegedi Kortárs Balett és a Pannon Filharmonikus Zenekar.

A Közép-Európa Táncszínház elsőként fogja egybe három tehetséges, külföldön alkotó magyar koreográfus darabjait, s a fesztivál összművészeti jellegéhez illően az újcirkusz műfaja is teret kap az első magyar újcirkusz-társulat, a Recirquel előadásával. A Madách Imre Nemzetközi Színházi Találkozóra neves társulatok érkeznek Moszkvából, Bagdadból, Isztambulból, Rigából és Oslóból. A képzőművészet szerelmesei pedig látogassanak el a Budapesti Történeti Múzeum a Magyar Nemzeti Galéria, a Ludwig Múzeum vagy a Capa Központ izgalmas kiállításaira. www.btf.hu ■

TOVÁBB VIRÁGZIK A MATYÓ RÓZSA

Több mint egy éve, hogy a matyó hímzés felkerült az UNESCO szellemi kulturális örökség reprezentatív listájára, továbbá a matyó népművészet hungarikumnak minősülő nemzeti érték lett.

Mezőkövesden több rendezvény alkalmával próbálják a matyó hagyományokat bemutatni az ide ellátogató vendégeknek. De Matyóföld főszerepet kap az ország legrangosabb turisztikai vásárán, az idei Utazás kiállítás kulturális díszvendégeként, s az alkalomból különleges programokkal – matyó falfestéssel, a Matyó Néptáncgyűttes műsorával, valamint mesterség-bemutatókkal – várja a kiállításra látogatókat. A matyó hímzés hozzávetőlegesen 200 éves múltra tekint vissza, legkorábbról a magasra felvetett ágyak díszlepedői maradtak fenn. Az országosan is elterjedt fehér, vagdalásos vásznak a 19. század utolsó harmadában Mezőkövesden a piros-kék fonallal, az ún. cipés-madaras mintával kivarrt lepedők váltják fel. Később egyre többféle motívumot hímeznek ki az asszonyok, köztük a pünkösdi rózsát, amely matyó rózsaként vált a legismertebb és legjellegzetesebb mezőkövesdi motívummá.

Legendából örökség De hogyan is született meg ez a gyönyörű hímzőkultúra? A legenda így szól: Egyszer egy matyó legényt elrabolt az ördög. A fiú kedvese sokat rimánkodott, hogy adja vissza neki, mire az ördög azt mondta: Akkor kapod vissza a szerelemedet, ha elém hozod kötényedben a nyár legszebb virágait. Bajban volt a lány, hiszen télvíz idején jártak. Ám végül is kitalálta, hogyan teljesítheti az ördög kívánságát. Ráhímezte kötényére a kert gyönyörű rózsáit, és azt vitte cserébe a párjáért. <http://matyofolk.hu> ■

TUDJA-E? »

A csodálatos hímzések nemcsak a varrókat, hanem a minták előrajzolóit, az „íróasszonyokat” is dicsérik. Köztük talán a legismertebb és legsikeresebb Kisjankó Bori (Gáspár Mártonné, 1876–1954, született Molnár Borbála) volt. Életének és művészetének állít emléket a Kisjankó Bori Emlékház a róla elnevezett utcában.



TIPP »

Matyó Múzeum

(Mezőkövesd, Szent László tér 8.) – állandó kiállítás: Matyó népiélet (tárgyakban élő hagyomány).

AJÁNLÓ »

Idén 13. alkalommal tartják a Matyó Húsvétot, amelyen szintén a matyó hagyományörzése és a húsvéti népszokásoké a főszerep. A két nap során kirakodóvásár, folklór programok, népi játszótér, állatsimogató és kézműves-bemutatók várják a vendégeket. Húsvét vasárnapot a Holdviola folk-pop együttes élő nagy koncertjével zárják. Augusztus elején újra megrendezik Mezőkövesden a Matyóföldi Folklórfesztivált, ahol a házigazda Matyó Néptáncgyűttes mellett bemutakoznak a kiváló hazai és külföldi néptáncscsoportok. www.mezokovesd.hu

BUDAPEST REJTETT KINCSEI 2.



RITKASÁGOK A FALBAN

A világon egyedülálló gyűjteménnyel rendelkező Bélyegmúzeum közel egy évszázada várja látogatóit, ma 13 millió bélyeg és más különleges postatörténeti tárgyat őriz.



A látogató már érkezéskor gyönyörködhet a lépcsőházat és márványtermet díszítő, bélyegperforációt idéző csempékben, amelyek egyedi megrendelésre készültek a Zsolnay gyárban. A bélyegeket falba süllyesztett fémkeretes üveglapok között, hőtől, fénytől, párától védetten tárolják. A 3200 kihúzható keretben, a Világegyetem – bélyegtörténelem című állandó kiállításon közel 500 ezer művészi kivitelezésű bélyeg látható. A gazdag gyűjtemény megidézi a bélyeg előtti postai korszakot is. A korai bélyegzőket sokszor maga a postamester készítette, így azok is egyediek.

A gyűjtemény a mai napig folyamatosan gyarapodik a Magyar Posta által kiadott filatéliai anyagokkal, gyűjtői adományok és hagyatékok révén. Bélyegvázlatokat, nyomóeszközöket, alkalmi bélyegzőket, okiratokat, hazai és nemzetközi kiállításokon nyert díjakat is őriz a múzeum. www.belyegmuzeum.hu

J. M.

TUDJA-E? »

- » hogy Wagner és Verdi születésének 200. évfordulójára „hangos” bélyeget hozott forgalomba a Magyar Posta? A QR-kódról az Operaház honlapján található információkat is leolvashatjuk, hallhatjuk.
- » hogy a múzeum legdrágább kincsei a hibás, vagy tévnyomatok? Az értékű kifizetett milliók laikusok számára felfoghatatlanok, pedig értékük néha még a gyémántéval is felér.
- » hogy a világ első bélyegét Angliában nyomták 1840-ben, Viktória királynő portréjával? Az osztrákok tíz évvel később bocsátottak ki először bélyeget. Az első magyar rendelésre készült bélyegek pedig 1867-ben láttak napvilágot Ferenc József képmásával.

AJÁNLO »

A március Siófokra idén is Tavasz Fesztivállal érkezik. A Kálmán Imre Kulturális Központ összművészeti rendezvénysorozata különféle műfajokban, különböző korosztályok számára állítja össze programkinálatait: kiállítás, koncert, irodalmi est, tánc- és színházi előadás várja a közönséget a hónap folyamán. www.kulturkozpont-siofok.hu



JÓ TUDNI »

- » hogy a Kálmán Imre Múzeum a zeneszerző siófoki szülőházában, a Kálmán Imre sétányon található.
- » hogy az emlékházat a zeneszerző születésének 105. évfordulója alkalmából, 1987. október 22-én nyitották meg.
- » hogy a kiállított tárgyak közt Kálmán Imréről készült mellszobor, a művész kezeinek gipszmásolata, magas osztrák kítüntetése, s az eredeti kották mellett zongorája, széke is látható, amelyen első operettjét írta.
- » hogy Kálmán Imre feleségének édesanyja az orosz cári udvarhölgye volt.

FELÉBRESZTETTÜK
ÉVSZÁZADOS ÁLMÁBÓL AZ EDELÉNYI KASTÉLYT.

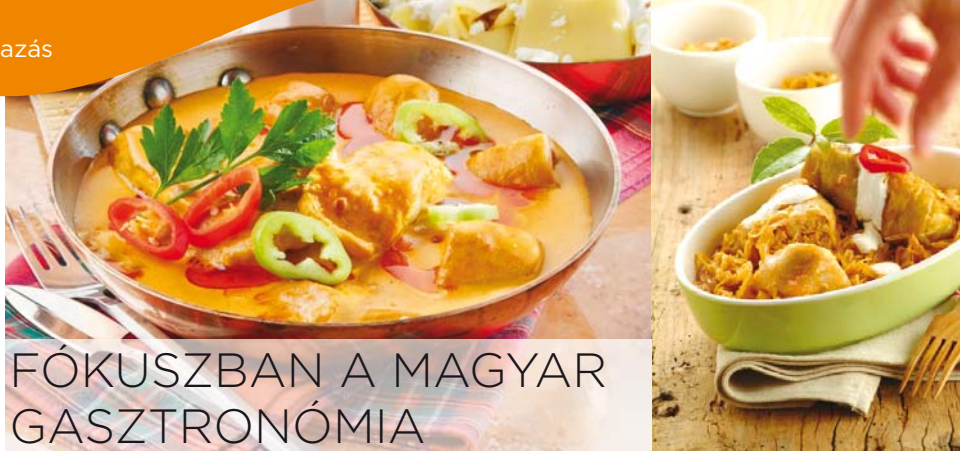
2014. ÁPRILIS 5-TŐL MEGNYITJA KAPUIT, ÖNT IS VÁRJUK!

Az élményt garantáljuk páratlan rokkó falfestményekkel
és 3 dimenziós filmélménnyel.



EDELÉNYI
kastélysziget

www.edelenyikastelysziget.hu



FÓKUSZBAN A MAGYAR GASZTRONÓMIA

A Magyar Turizmus Zrt. 2014-ben kilencedik alkalommal is megrendezi a népszerű Torkos Csütörtök akciót, amelyre március 6-án kerül sor.

TORKOS CSÜTÖRTÖK

Kíváncsi vagyok arra, hogy a vendéglőbe járók fél áron próbáljanak ki valami újat, vagy visszatérjenek kedvenc vendéglőik egyikébe, és új ízeket fedezzenek fel. A részt vevő éttermek ezen a napon ugyanis 50 százalékos kedvezményt adnak az ételek és az italok árából, a számla végösszegéből vendégeiknek. A torkoskodni vágyók a www.torkoscsutortok.hu oldalon böngészhetnek a vendéglátóhelyek kedvezőbbnél kedvezőbb ajánlatai között, ahol online foglalásra is lehetőség van. A résztvevők palettája idén is igen színes, az ínyencek, a nemzetek konyháinak szerelmesei vagy éppen a meghitt kisvendéglők kedvelői is

megtalálhatják a kedvükre valót a kínálatban: a halászcárdától az art caféig, a gyorsétteremtől a prémiumkategóriás vendéglátóhelyig ország-szerte több száz helyszín közül választhatnak.

A Magyar Turizmus Zrt. idén nemcsak hazánk kulturális és gasztronómiai értékeire szeretné ráirányítani a figyelmet, hanem a minőségi magyar sertéshús fogyasztásának pozitív egészségügyi és gasztronómiai vetületeire is. A néphagyomány szerint ugyanis torkos csütörtökön – annak ellenére, hogy a húsvéti 40 napos böjt kezdetét jelentő hamvazószerdát követően ünnepeljük – ismét szabad húst fogyasztani a farsangi maradékok elfogyasztása céljából. Természetesen azok a vendégek is megtalálhatják a kedvükre való fogásokat, akik ebben az időszakban már nem szeretnék húst fogyasztani, hiszen sok étterem változatos bőjtös ételeket is kínál torkos csütörtökön. ■

TORKOS CSÜTÖRTÖK 2014. március 6.



MAGYARORSZÁG Minden élménnyel több leszel

www.torkoscsutortok.hu www.torkoscsutortok.hu



BÖLLÉREK VERSENYE – BAZI NAGY DISZNÓTOR ABÁDSZALÓKON

Tudják, hol készül a legjobb májas hurka és legfinomabb orjaleves? A titokra Abádszalókon derül fény, ahová nem csak a nyári főszézonban érdemes ellátogatni.



Perdül a dob, csendül a pohár, és március 8-án kezdetét veszi a VIII. Tiszator Böllérfesztivál Abádszalókon. A verseny ötlete több mint 7 éve pattant ki tíz lelkes abádszalóki ember agyából, mertek újat alkotni, hogy megmutassák a város évszázados hagyományait.

A Tiszator Böllérfesztiválon – mint az előző hat alkalommal is – meghívásos verseny zajlik. A versengés a „Tiszator böllére” cím elnyeréséért folyik. A közönségdíjat a legtöbb kóstolójegyet leadó csapat kapja. A részt vevő bandákhoz tartozhat bármely számú lesó sokaság, melynek tagjai a disznó leölésében és feldolgozásában nem, de a tűzrakásban, a porta rendben tartásában, szállításában, edények mosogatásában, vízfordásban, pálinka, bor és étel kínálásában segídezhetnek.

A mesterszakácsokból, húsipari szakemberekből és neves művészekből álló zsűri a nap folyamán ellenőrzi a csapatoknál a műveleteket és a végterméket. A bírálat során külön

figyelmet kap a perzselés, a bontás minősége, a húsok, a szalonnák formázása, a tepertő elkészítése, az abált szalonna formája, íze, valamint a hurka és kolbász elkészítése, íze.

A részletekre is érdemes odafigyelni, hiszen külön értékeli a fogópálinkát és a forralt bort, valamint az udvarok látványát, díszítését, tisztaságát is.

Böllérfalva látogatói idén is megkóstolhatják a helyben készített disznótoros finomságokat, a sült hagymás vért, hurkát, kolbászt, toroskáposztát, tepertőt, s ki tudja még, hogy mi mindent. Szomszúságtól sem kell tartani, jőféle kisüstit és forralt bort is kínálnak a versengő csapatok.

A jó hangulatot fokozzák a szabadtéri színpad fellépői, hagyományörző csoportok és a Cimbaliband koncertje, a pénztárcák apasztásáról a népi mesterségek művelői (fazekasok, bőrszők, mézeskalácsosok, tekenősök, kosárfonók), kirakodók és a vendéglátók gondoskodnak. www.bollerverseny.com ■

AJÁNLO

II. VESZPRÉMI BOR, BLUES, BÖLLÉR NAPOK Veszprémvölgy, március 7-9.

A hosszú tavaszi hétvégén izgalmas programok, fergeteges blues zenekarok, finom borok – borbemutatóval, borkóstolással, borárveréssel – hagyományos disznóvágás és finomságok, valamint kézműveskiállítás és tőpörtyűsítő-verseny várják az érdeklődőket. www.veszpremvolgy.hu



KÓSTOLJON BELE A LEGENDÁBA!

Idén új időpontban, március 7-9. között tartják a hagyományosan gazdag kulturális és gasztronómiai programkínálattal büszkélkedő Miskolci Kocsonyafesztivált, ám nem a szokásos helyszínen, Miskolc belvárosában, hanem Miskolctapolcán.



A miskolci kocsonyát először a 18. században említették egy miskolci periratban. Eleinte főleg halból és szárnyasból készült, később sertéshús lett az alapja. Ma rengeteg formában és ízesítéssel készítik, sőt létezik vegetáriánus, gyümölcsös és rózsás kocsonya is. Mindezeket az immár 14. kocsonyafesztiválon ízelíthetjük meg, amelyre szép számmal érkeznek külföldi látogatók is. A fesztivál egyik fő attrakciója az úgynevezett Kocsonyatőzsde, melynek célja, hogy a régió legfinomabb készítményei közül vásároljanak az érdeklődők, és hogy a helyi szolgáltatók termékei kerüljenek az asztalokra. A kocsonyák számtalan változatát szakemberekből álló zsűri véleményezi. De más harapnivalókat és innivalókat is

kínálnak a kereskedők, például a Korty nevű sörkülönlegességet, amely tokajiaszú-esz-szenciával készül.

A fesztivált számos műfajú kulturális program kíséri. Miskolchoz kötődő zenészek és együttesek lépnek fel, köztük a Republic együttes énekese, Tóth Zoltán és zenésztársai, a Dirty Slippers. Március 8-án igazi csemegének ígérkezik a Balkán Fanatik lemezbemutatója és Bródy János koncertje. A Vigadóban könyvbemutató és író-olvasó találkozó várja az érdeklődőket, de sor kerül kutyaszánhúzó versenyre és a magyar lovas-kultúra népszerűsítésére is, valamint az is hagyomány, hogy a miskolci idősotthonban élő embereket köszöntik és kínálják kocsonyával. www.kocsonyafesztival.hu. ■

© E.L.

Pislog, mint a miskolci kocsonya Országosan ismert a „Pislog, mint a miskolci kocsonya”, vagy „Pislog, mint a miskolci kocsonyában a béka” szólásmondás, melynek elterjedésében a szájhagyományon kívül két emléktárgy is szerepet játszott. Az egyik egy miskolci kiadású képeslap, a másik egy dísztányér volt. A két világháború között több ezer szuvenír és képeslap népszerűsítette a miskolciak régtől fogva kedvelt eledelét. De a történet, amely megteremtette a legenda alapját, egy évszázaddal későbbre, a 19. századra datálódik. Lényege hogy egy borospincébe megdermedni lerakott kocsonyába állítólag beleugrott, majd benne is maradt egy béka. A figyelmetlen korcsmárosné, Potyka Kata, így találta fel az étket a vendégnek, aki döbbenten konstataulta, hogy a sertésköröm mellől egy pislogó béka néz vele farkasszemet.



Aquaworld az élmények világa



© E.L.

VISIT GYULA CARD

Gyulán az idei évben bevezetésre került, számtalan kedvezményes vagy ingyenes szolgáltatást tartalmazó turisztikai kártya segítségével nemcsak egy szolgáltatás-csomaghoz, hanem plusz élményekhez is juthat. Ismerje meg a város rejtett értékeit, szerezzen új kulturális élményeket, kóstoljon bele a helyi gasztronómiába és kapcsolódjon ki aktívan!

Foglaljon szállást a partnerszálláshelyek valamelyikén, válasszon Visit Gyula Card csomagot, így térítésmentesen juthat hozzá a kedvezménykártyához. Könnyítse meg üdülését, csökkentse költségeit a Visit Gyula Card használatával!

A Visit Gyula Cardról további információkhoz juthat a Visit Gyula Card magazinban, a www.card.visitgyula.com oldalon vagy a gyulai Tourinform irodában.

VISIT
GYULA
.COM



- Szállás nagyméretű, standard franciaágyas szobákban
- Svédasztalos reggeli
- Svédasztalos félpanziós vacsora
- Corvin Wellness (pezsgőfürdő, finn szauna) használat
- Ingyenes köntöshasználat (szállodán belül)
- Ingyenes internet-hozzáférés (Wifi)
- Wellness kupon, mely 1000 Ft/fő kedvezményt biztosít minden szállodai masszázs árából
- 10% kedvezmény szállodánk borshopjában kapható minden erdélyi és magyar borra
- Kedvezményesen éjrhosszabbítás vasárnapi, hétfői vagy keddi érkezés esetén!
- Harmadik éjszakára 10.000 Ft/2 fő akció!



Ára: 29.900,- Ft / 2 fő / 2 éjszaka félpanzióval

A megújult Corvin Hotel Gyula*** és Wellness Apartmanok kapacitásbővítése és szolgáltatásainak fejlesztése az Új Széchenyi Terv keretében az Európai Unió támogatásával, az Európai Fejlesztési Alap társfinanszírozásával valósul meg.

