

posted by Willant on 1. august 2008 - 15:40
14.02.2009 - posledná úprava článku.



Pilisi Nord walking - Nord walking v pohorí Pilis [1]

Autor článku: **M. Hajtman**

Členovia oddielu turistiky TJ DUNAJ Štúrovo Peter Jolcsik, Patrik Franta a Marian Hajtman v dňoch 9-10. júla uskutočnili namáhavú, ale veľmi peknú nord walking túru v pohorí Pilis.



A párkányi Duna testnevelési egyesület gyalogtúra csoport, tagjai id. Jolcsik Péter, Franta Patrik és Hajtman Marian, július 9-10 én egy kimerítő, de látnivalókban gazdag két napos Nord walking túrát szerveztek a Pilisben.

Nord walking, azaz tempós gyaloglás, túra botokkal. Előnyei, hogy bizonyos extrém szituációkban (csúszós lejtő, egyenetlen talaj, magas emelkedő) a bot nagyon jól kiegyenlíti a test koordinátáit és könnyíti a gyaloglás által megterhelt pontokat. A túra kiindulópontja Solymárnál volt, ahol a 2. világháborúban elesett brit katonák rendezett sírjait csodáltuk meg. Következett a pilisborosjenői „Egri vár”, melynek falai között játszódna az Egri csillagok című film csatajelenetei. Az első napon meglátogattuk a Kis kévelyi és a Mackó barlangot, megmásztuk az oszolyi sziklát, Holdvilág árkot, és megtekintettük a pilisszenkereshti Szűz Mária kegyhelyet is. Másnap a szentkereshti szurdok átgyalogolása, a 756 méteres Pilis hegy megmászása várt ránk, a klastrompusztai Zsivány sziklák kilátóiról pedig már a hazafelé utat figyeltük. Következő Nord walking túra programjainkra az e jellegű sporttevékenységeket kedvelőket szeretettel várjuk.

Nord walking v pohorí Pilis

Členovia oddielu turistiky TJ DUNAJ Štúrovo Peter Jolcsik, Patrik Franta a Marian Hajtman v dňoch 9-10. júla uskutočnili namáhavú, ale veľmi peknú nord walking túru v pohorí Pilis.

Nord walking je chôdza so špeciálnymi palicami. Ich výhodou je, že pomáhajú pri výstupe i zostupe a tiež znižujú namáhanie chrčtice a kĺbov dolných končatín, najmä kolenných.

Východiskom túry bola osada Solymár, kde sme obdivovali krásne upravené hroby britských vojakov padlých v 2. svetovej vojne. V blízkosti ďalšej osady Pilisborosjenő sme si prezreli Egerský hrad, kde sa nakrúcali bojové scény filmu Egri csillagok.



Cieľom túry bolo ešte prebádať jaskyne Kis kevély a Mackó, vyliezť na 352m vysoké skaly nad osadou Csobánka, prejsť roklinu Holdvilág árok a prezrieť si pútnické miesto- kaplnku Svätej Márii pri dedine Mlynky. Večer sme sa v miestnom pohostinstve dôverne porozprávali s tunajšími Slovákmi. Druhý deň sme prešli krásnu roklinu v blízkosti Mlyniek, vystúpili sme na najvyšší vrch pohoria Pilis (756 m) a z vyhladky zo skál nad osadou Klastrompuszta sme už sledovali cestu domov. Nasledujúce túry budú: prechody pohorím Börzsöny-50 km, Vyšehradskými vrchmi-50 km a prechod Budinskými kopcami-30 km. V mesiaci august uskutočníme týždenný pobyt v Slovenskom raji. Každého, kto má rád tento druh športovej činnosti, srdečne očakávame.

Autor článku: M. Hajtman

Adresa zdroja (modified on 14.02.2009 - 22:26):<http://www.w.sturovo.com/drupal/content/pilisi-nord-walking-nord-walking-v-pohori-pilis>

Odkazy

[1] <http://www.w.sturovo.com/drupal/content/pilisi-nord-walking-nord-walking-v-pohori-pilis>