

JELLINEK JÁNOS:

A természetjárás iskolája



1937?

A
**természetjárás
iskolája**

**SZERKESZTETTE:
JELLINEK JÁNOS**

I. kiadás

A természetjárás iskolája kiadóhivatala:
BUDAPEST, VI., HAJÓS UCCA 25.
Telefon: 1-225-30.

Kedves „Kezdő“!

Kis könyvecském megírásánál főleg az Ön igényeire voltam tekintettel; azok számára gyűjtöttem össze a legelemibb tudnivalókat, akik a közkeletű „mazsola” jelző súlya alatt görnyedve, tájékozatlanul és tétovázón róják a túristaság részükre különösen „göröngyös” útjait. Még gyámoltalanul csoszognak a vadonatúj, de zsirozatlan és rosszul befűzött bakancsban, még bizonytalanok abban a számukra mindinkább fontos kérdésben, hogy vajjon a *Kevélyek* kisközséget, hegyet, avagy valamilyen rossz tulajdonságot jelentenek-e többesszámban; egyelőre még sután bukdácsolnak a túristaság terminológiájában és szemlesütve hallgatnak, amikor a „szakemberek a *Karancs-Medves* (ez egy hegység!) túraviszonyairól értekeznek, de már mindinkább lelkesedni kezdenek a természetjárásért. Idővel meg is értik. Ehez kívánok a következő néhány oldalon segítségükre lenni.

Először is: jó utat!

Jellinek János.

Iszer József, Körner József és Szöts Jenő uraknak a kitűnő rajzokért köszönetet mondok.

Felelős kiadó: Székely Imre

Kis utikalausz

Bevezetőül két kirándulásra invitálom önöket. Az egyik egyszerű, félnapos séta, a másik szintén könnyű, de már egy egész napot igénylő vállalkozás.

Hüvösvölgy—Csucshegy—Óbuda

A hüvösvölgyi villamosvégállomásnál *kékszínű* sávokat pillantanak meg. Ezek a túristák, úgynevezett „útjelzései“, amelyeket követve, néhány perc alatt árnyas, szép erdőbe, a *Vadaskertbe* érnek. A később serpentinekben vezető kényelmes úton folytatják sétájukat egy kis védkunyhóig. (Védkunyhó: kisebb, elől nyitott házikó, paddal, narancshéjjal és üres szardiniásdobozokkal. Főleg hirtelen zivatarok ellen használjuk. Hét-nyolc személy részére alkalmas, ennél fogva körülbelül huszonöten foglalnak benne helyet.) Továbbra is a kékkel színezett fák mentén mennek a *Guggerhegy* felől érkező útig. Az itt álló vámházikóban ivóvíz kapható. (Időadatok: bizonytalanok. A végállomástól idáig kb. 40 perc, molettebbek nyugodtan hozzászámíthat-

nak 10 percet; nagyobb társaság általában hamarabb teszi meg az utat, mint például... ketten. Érdekes természeti tünemény.) Elhagyják az erdőt s napos úton, most már a rendszerint nagyobb kövekre és magányos fákra festett *piros* színű jelzés után haladnak a *Csordakút* felé, amelyet mintegy negyedóra múlva érnek el. (Csordakút: nem tudni, honnan nyerte a nevét. Az biztos, hogy sok erre felé a kiránduló . . . A jóvízű gémeskút füves környéke igen alkalmas hol az olló komámaszszony, fogócska, igennemfehérfekete, valamint egyéb társasjáték kedélyes üzésére.) A jobbra magasodó *Hármashatárhegy* tövében, végig kényelmes sétával érkeznek fel a *Virágosnyeregbe*, ahol irányító tábla tájékoztat a szerteágazó sétatutak végcéljairól. (Irányító tábla: négyszögletes falap, amelyen az utak adatain kívül, néhány nyíllal gondosan átdöfött szívet pillantanak meg és többek között megtudják, hogy itt járt az elmúlt év májusában Koblát Tihamér Szolnokról s nagyon jól érezte magát, hálaistennek.) A nyeregből szép fenyveserdőben sétálnak most már a *Csúcshegy* oldalán, majd elérik a Budapesti Túrista Egyesület menedékházát. A bájos, villaszerű épületben vendéglői kiszolgálást találnak, éttermeket, sőt éjszakai ott tartózkodásra kényelmes hálólhelyiségeket is. A terrasról a Pilis-, Cserhát-, Mátra- és Bükkhegység vonulatának pompás látképét élvezhetik.

Tetszés szerinti pihenő után Óbuda felé tartanak, a változatosság kedvéért a *kékszínű* jelzések mentén. Most már szerencsére végig lefelé visz az út, szántóföldek és gyümölcsösök között. (Gyümölcsös: fákkal beültetett terület, rendszerint magas kerítéssel, nem tudni miokból . . . A fákon időszakok szerint cseresznye, barack, körte vagy egy nagyobb cédula lóg, olyan szöveggel, hogy: „akki ite permászig, kittekerem a nyakkát!!“). A Donáti kápolna mellett, kiépített kocsiuton érjük el a bécsi úti villamosállomást, a menedékháztól egy óra alatt.

A kellemes, félnapos kirándulás mindössze 2½—3 óra gyaloglást igényel.

Pilisszentkereszt—Dobogókő—Dömös

A kezdet nehézségeit legyőzve most már hosszabb, egynapos túrára is indulhatnak. A főváros környékének egyik legszebb pontja a *Dobogókő*, amelyről ugyan sokat hallottak már angliai, Magyarországot járt ismerőseiktől, de önök még soha nem voltak ott. Egészen komoly felszerelés ugyan még ide sem szükséges, de *szöges bakancsot* vegyenek fel és — legalább a férfiak — hátizsákot csatoljanak magukra. A hátizsákba kerül többek között minden olyan ruhadarab, amely pihenés közben, vagy rossz idő esetén önöknek, továbbá az Icusnak, Panninak, Jolinak és a Malvinkának szüksége lehet, ezzel szemben kaptafát és vek-

kert ne vigyenek magukkal. A hegy lábáig, *Pilisszentkeresztig* autóbusszal mehetnek. Itt kezdődik a tulajdonképpeni túra.

A *pirossal* jelzett fákat és telefonpóznákat követve, kényelmes kapaszkodással kb. 1 óra alatt érik el a már messziről látható hatalmas, modern dobogókői menedékházat. 700 méter magasságban vannak a *Pilis* hegység egyik legbájosabb kirándulóhelyén. Feltételezhető, hogy nem fáradt a társaság és ezért mingyárt megnézhetik az épület mögött nyíló panorámát. (*Panoráma*: több, kisebb-nagyobb hegy, völgy szeszélyes összevisszaságban, turistákkal borítva; a távolban házak, kertek, tücskök, bogarak. A panoráma egyik érdekessége, hogy általában köd takarja, mikor is a felsorolt dolgok közül semmit sem látni.) A kilátónál ne magyarázgassanak hasból, mert ha ámuló társaságuk el is hiszi az improvizált előadást, a végén pechükre odaérkező vadidegen biztosan kijavítja. Ehelyett, jó, ha tudják, hogy a közvetlenül önök előtt tátongó katlanból emelkedik a *Rámhegy*, *Árpádvár*, ezektől jobbra, a *Duna* felé húzódik a *Szőkeforrás-völgye*, amelyet a *Keserűs* hatalmas csoportja határol. A *Duna* tulsó oldalán *Szob* és *Zebegény* mögött a *Börzsöny* hegység, kelet (jobb-) felé a *Cserhát*-, *Mátra*- és a *Bükkhegység* vonulata húzódik. Ha megfordulnak, déli irányban megpillantják szűkebb otthonuk hegyeit a jellegze-

tes *Jánoshegygel*. Jó ezeket tudni, ha már feljöttek ilyen magasra.

A menedékházban polgári áron kaphatnak ételt, italt, de ha hoztak, ne feszélyeztessék magukat, nyugodtan fogyaszthatnak a hátizsákból is. (Ilyenkor azonban lehetőleg ne kérjenek külön terítéket, sótartót, fogpiszkálót és külföldi képeslapokat a magukkal hozott parizerhez.)

Még 2 órás út áll önök előtt, de minthogy innen már állandóan lefelé tartanak, ez is gyerekjáték lesz. Feljövő útjuk folytatásán, tehát ismét a *piros* jelzés mentén indulnak el. Nagyrészt árnyas, kényelmesre-épített úton sétálnak, érintve az idillikus *Ilona*-pihenőt, majd innen padokkal szegélyezett szép serpentinén folytatják az utat a *Szakó*-nyeregig (itt vigyázzanak, nehogy merő szórakozottságból letérjenek a balraágazó útra, mert az sajnos nem Dömösre vezet, hanem ellenkezőleg.) Nemsokára elhagyják az erdőt és a tisztáson álló *Körtvélyes* pusztára érnek. (*Körtvélyes puszta*: két béresház, több vidám béressel és egy mélabús tehénnel, valamint azzal a speciális rendeltetéssel, hogy a kirándulónak enyhét nyújtson. Az „enyh“ jelen esetben egy pohár tejet jelent 20 fillérért, amely viszont tetszés szerint, a földön, létrán, kerítésen vagy az eperfán ülve fogyasztható el. Poharat vissza!) Most még egy szép fenyvesen mennek keresztül, majd hirtelen ismét fel-

tünik a Duna és a cél: Dömös. Kedves, régi község, hajóállomással és kocsmákkal tarkítva. A rossz nyelvek szerint itt helyezték a Dunába valamikor azt a táblát, hogy *„Figyelmeztetik a t. közönség, ha a víz olyan magas, hogy ezt a táblát ellepi, akkor a fürdés itten tilos és életveszélyes!”*

Bár ez a kirándulás sem igényel 3—4 órás gyaloglásnál többet; a hajóúttal együtt egy napot kell rááldozniok. Megéri!



A felszerelés

döntő kérdés, amelyről órákig lehetne beszélni. Nagyrészt a pénztárcájuk határozza meg, *mit és milyent* vásároljanak s ezért inkább fokozatosan szerezzék be a felszerelésüket, de annak minden darabja megbízható legyen. Az első szempont a *célszerűség* és csak a tizedik a *külsőség*, amely szabály alól tiszteletreméltó kivételt képeznek azok a „turisták“, akik dél előtt tizenegykor találkoznak a Banán-torony-nál, viszon az ötórai teát már ismét idehaza fogyasztják el. Az alábbi felszerelési tárgyak-nál a *gyalog-* és a *síturistaság* diktálta szempontokat egyaránt figyelembe vettem.

Cipő

Krómcserzésű bagariabőrből, vastag, a szélén szegekkel ellátott talppal, lehetőleg oldalvarrás nélkül, bőrbéléssel és bevarrott nyelvvel készüljön. Egy-két számmal nagyobb lehet, mint a városi cipő (hölgyeim, fogadjanak szót!). Ha sielésre is használjuk, az orra elég magas, kemény és szögletes legyen, hogy a sípofák között ne mozoghasson és hogy az orrszíj szorítását ne érezzék. A sieléshez és gyalogláshoz felváltva használt cipőt ne szögeztes-

sék ki túlságosan, elég a talp közepébe néhány apró, u. n. „angol szöget“ veretni. A cipőt kenjék be többször (de ne túl sokszor) halzsírral vagy faggyúval, a talpat lenolajjal ittasák át. Ne szárítsák közvetlenül a kályha mellett!

Harisnya

Legmegbízhatóbbak a *gyapjú* vagy *teveszőr* harisnyák, amelyekből télen kettőt is felhúzhatnak. Ezek feltétlenül melegen tartják a lábat és a nedvességet aránylag kevésbé engedik át.

Turán cipőt minden sporthoz



Si-, tura- és koresolyacipők
olcsó árban!

a sportkörökben elismert
ifj. Ternóczy János

„Turán“

sportcipő üzeménél

VI., Podmaniczky utca 49.

Telefon: 12-23-53.

Javítások olcsó árban.

Címre ügyelni.

Kesztyű

Többszörfire csak télen használják. A kesztyű fontossága egyenes arányban áll situdásukkal. Minél többet vigyenek magukkal, még akkor is, ha csupán minden tizedik krisztiania után cserélik. Szintén *teveszörfööl* illetöleg *gyapjúbööl* készöljön. Beváltak az impregnált vászon-huzatok, amelyek a kesztyűket a nedvességtöl megvédik.

Ruha

A tavaszi és öszi túrákhoz egészen könnyen öltözzenek. A fehérnemű pamutvászonböl, vagy vékony gyapjúflanelböl készöljön. A felsö ruházatnál elsösorban a kényelemre legyenek tekintettel; nem túlkövérf, kellö önkritikával rendelkező urak viselhetnek *rövid nadrágot* is, a hölgyeknek a sport és a divat szempontjainak egyaránt megfelelő *nadrágszoknyát* ajánlom. Sieléshez *lodenböl*, *gabardinböl*, bö, térd- vagy hosszú nadrág, derékban nem túlszorosan záródó kabát vagy blúz felel meg legjobban. A bolyhos anyagra a hó könnyen tapad, ezért

Elsöosztályu uri szabóság, mely elsörendű kivitelben készít uccai és sportruhákat, mérték szerint, hozott anyagböl is: ez a

Corsó uriszabóság

(tulajdonos **BRAUN ÁRPÁD**) VII., Rákóczi út 44. II. em.

Turistáknak kedvezö fizetési feltételek.

a ruhájukat inkább síma anyagból készíttesék. A *viharkabát* impregnált, a vállnál dupla anyagból készüljön. Jó a *ballon-selyemből* készült zubbony is, amely főleg szélben tesz jó szolgálatot s amellet igen könnyű. A *sapka* vagy *kalap* kérdése egészen egyéni, nagy hidegben vagy havazáskor fülvédőt használjanak. Hátizsákjukban mindig legyen *tartalék ruha* (harisnya, fehérnemű, szvetter), mert nincs kellemetlenebb, mint amikor átázott vagy izzadt ruhadarabjukat nem tudják száraz holmival pótolni.

Hátizsák

Erős anyagból szabott, inkább nagyobb, mint túlkicsi, sok zsebbel és széles vállszíjjal ellátott hátizsákot használjanak. Síeléshez a katonai bornyúhoz hasonló alakú *síhátizsák* felel meg legjobban, amelynek nagy előnye, hogy teljesen a lapockákon fekszik és formájánál fogva a karokat mozgásukban nem akadályoz-

TURA és SI

FELSZERELÉSEK

MAURER ISTVÁN szak- üzletében

BUDAPEST, VI., TERÉZ KÖRUT 4.

Megbízható minőség — olcsó árak.

za. A divatba jött *oldalzsákokat* csekély befo-
gadóképességük miatt csak rövidebb kirándu-
lásokhoz ajánlom.

Sí

A legjobb léceket a rendkívüli keménysé-
gű, sűrű erezésű amerikai diófából, a *hickory*-
ból készítik. A vizet legkevésbé szívja magába,
megfelelően rugalmas, nehezen kopik, de kissé
nehéz. Nagyon ajánlható a *körisfa*, amely ru-
galmassága mellett eléggé *kemény*, a hickory
után a legkisebb mértékben szívja magába a
vizet és ha szálai párhuzamosan futnak a sí
élével, minden tekintetben megfelelő. Ma már
nem is drága. A túra-sí *hosszát* az szabja meg,
hogy az orrát kinyújtott karral kényelmesen
elérjük. *Szélessége* a kötésnél 7.5 cm, a végé-
nél 8.5 cm, az orránál 9.5 cm. A körisléc *sú-
lya* kb. 3.5—4.5 kg, a hickoryé kb. 5—6 kg le-
gyen. Talán túlságosan is tekintettel vannak
egyesek arra, hogy a talpak erős hajlítással
bírijanak. Pedig untig elegendő, ha a két lécet
egymásmellé téve, azokat a két ujjunkkal
könnyen össze tudjuk szorítani.

Az *élvédők* (kantnik) csak az utóbbi esz-
tendőkből kerültek használatba, de kitűnően
beváltak. Kialakult típusuk még nincs, a csa-
varokkal precízen szerelt réz- és acélvédők a
legmegfelelőbbek.

Síbot

Hónalj magasságú legyen. Ma már a különféle nádbotok nem sokkal drágábbak a mo-
gyoróbotnál, ezért ajánlatosabbak. A csukló-
szíj a bot tetejére legyen szerelve s a csukló
felett szélesedjen. A bothegyek közül legmeg-
felelőbbek a hüvellyel ellátott erős acélvégek.
Közvetlenül a botba csavart vashegy hibája,
hogy hamar kihullik.

Egyéb apróságok

Síjavító szerszám. Minden túrasíelőnél le-
gyen. Zsineg, drót, szeg, csavarhúzó, harapó-
fogó, lyukasztó, szíj, esetleg egy darab bádóg
sokszor dönti el a túra sorsát.

Lámpa. Sokféle kivitelben kapható vil-
lany- vagy gyertyalámpák között választhat-
nak.

Térképtartót csak az vigyen, aki térképet
tart benne és nem verseskönyvet vagy ilyesmit.

MOLI SPORT
INDIG
ÁRKA
ARAD

Téli és nyári sport-
cikkék legolcsóbban

Molnár Gyula
SPORTÁRUHÁZA

VII., KÁROLY KÖRUT 3/c.

TELEFON: 130-308.

Iránytű többféle minőségben kapható, de egészen olcsót ne vásároljunk, mert előfordulhat, hogy északnyugat helyett délkelet felé gyalogolnak, ami kisebbfajta komplikációkhoz vezethet. A tű rögzíthető legyen. Egyáltalában nem fontos, hogy a kabátjukon kívül fityegtessék.

Kulacsot feltétlenül vigyenek magukkal még kisebb kirándulásra is. Ajánlatos az *Original-Thermos-palack*, amelyben nyáron jéghidegen, míg télen forrón tarthatják az italt. Vásárlásnál ügyeljenek az „Original-Thermos” védjegyre, amely garantálja a palack tartósságát.

Ételdobozok szintén bőséges választékban állnak rendelkezésükre. Az élelmiszer csomagolását illetően szabályt nem lehet felállítani. Mindenki tudja — és ha nem, majd rájön —, hogy az almásrétes körözött liptóival nem a legjobb ételnemű. Tehát, eszerint csomagoljanak!



Általános tudnivalók

Gyaloglás. A „lassan járj, tovább érsz“ elvét kövessék. Síkon óránként átlag 4.5 kilométeres tempóban haladjanak. Hegynek felfelé nyugodt, nagy lépésekkel, egyenletes lélegzetet véve s egész talppal lépegetve kell kapaszkodni. Ha közben elfáradnak, ne röstellkedjenek a társaság előtt, hanem nyugodtan álljanak meg és fújják ki magukat, amíg a szívük ismét normálisabb ütemben kalimpál. Nincs annál oktanabb és nevetségesebb, mint amikor sokan egymás hegyén-hátán törtetnek felfelé a csúcsra, versenyt lihegve és szuszogva.

Pihenő közben vegyenek magukra valamit, még melegebb időben is. Az első rövid „rasztot“, mingyárt a túra elején tartsák, utána mintegy 2 órai gyaloglás következze, amit kövessen a 25—35 perces uzsonnaidő. Az ebéd-pihenő mindig komoly, 1½—2½ órás legyen.

Magatartás tekintetében a jóízlésükre apellálok. A „szabad természet“ fogalmát senki se tévessze össze a kocsmáéval. Külön szabályai vannak ugyan a természetben való vi-

selkedésnek, de tisztára intelligencia dolga, hogy ezekre maguktól is rájöjjenek. Különösen, ha átolvassák a

Túrista-tízparancsolatot.

1. Szeresd a természetet és áhítattal lépj szentélyébe.
2. Túristamezben is kultúrember maradj.
3. Ne feledd, hogy túristához méltatlan magavi-selettel a túristaság ügyének ártasz.
4. Ne élj vissza a vendégjoggal és tiszteld a mások vagyonát.
5. Túristaútról le ne térj, tilos területen engedély nélkül ne járj.
6. Légy vidám, de ne lármás, az erdőben ne a túristák, hanem a madarak énekeljenek.
7. Tartsd tisztán a forrásokat, patakokat, pihenőket és a hulladékot rejtse el.
8. Égő tárgyat el ne dobj, erdőben tüzet ne rakj.
9. Kíméld az erdő vadjait, gyümölcsfákról még virágot se szakíts.
10. Becsüld túristatársadat s a bajban el ne hagyd, mert az becsstelenség.

Nem késik el a túráról, ha óráját
Schulhof Gyulánál javíttatja meg.
 IV., DEÁK FERENC U. 14. Telefon: 186-799.

Atvonulási engedélyek. Egyes hegyvidékek csak előzetes írásbeli engedély mellett kereshetők fel. Amennyiben túrájuk ilyen területet érint, legalább egy héttel előbb írásban (válaszbélyeg!) kérjenek engedélyt a vezető neve és a létszám feltüntetésével. A területtulajdonosok neveit a Térképészeti Intézet új kiadású térképeinek mindegyikén megtalálják.

Meghálás. Többnapos túrájukat lehetőleg úgy osszák be, hogy az éjszakát menedékházban töltsék. A kifüggesztett „házirendet” tartsák tiszteletben, ne rendezzenek a sikeres túra örömére éjfélig tartó pikniket, hanem térjenek korán pihenőre, hogy másnap friss erőben folytathassák a túrát. A menedékházak nagyrésztében több- (sokhelyütt bizony túlsok-) ágyas szobákkal kell megelégedniök, ahol rendszerint mások, nem a legszűkebb környezetükhöz tartozók is alszanak. Különféle embereknek, különféle igényeik és ízléseik vannak és egészen biztos, hogy ha mi például ki szeretnők nyitni az ablakot, majd akad valaki, aki éppen fázik. Vagy megfordítva. Akadnak a nappali fénynél békés, kedves emberek, akik éjjel viszont türhetetlenül hortyognak, avagy a fogukat csikorgatják . . . Mindezekből ne csináljanak nagy ügyet, térjenek napirendre az ilyen kicsiségek fölött; általában: *alkalmazkodjanak*. Még mindig jobb, mintha az ilyen apróságok miatt a fél éj-

szakát átveszezsik. Ezzel szemben, önök, ha korán kelnek, hagyják aludni azokat, akiknek nem olyan sietős; zajtalanul öltözzenek és toroköblögetésükkel ne ébresszék fel a harmadik szoba lakóit.

Vészjel. Ha a középhegységi túra nehézségeit nem is lehet egy alpin túráéval összehasonlítani, mégis figyelemmel kell lenniök a téli viszonyokban rejlő *veszélyek lehetőségeire*. Eltévedés, rosszulét, baleset és számos más eshetőség kényszerítheti önöket arra, hogy *segítséget* kérjenek. Ilyen esetekre Európa valamennyi hegymászó egyesülete az alábbi konvencionális vészjelzésben állapodott meg:

Ha segítségre van szükség, — de csakis akkor —, valamely *látható* (nappal kendő lobogtatás, tükör csillogtatása, sötétben lámpa, tűz meggyújtása, ill., eltakarása), vagy *hallható* (fütyty, szaggatott kiáltás stb.) jelet 10 másodpercenként hatszor kell ismételni. 1 perc szünet után ismét leadjuk a vészjeleket mindaddig, amíg azokra válasz nem érkezik, vagyis, amíg hollétünket minden kétséget kizáróan *meg nem állapítják*.

Aki a vészjelet *észreveszi*, lehetőleg ugyanazon módon válaszol és pedig 20 másodpercenként háromszor, majd 1 perc szünet után megismétli mindaddig, amíg a segélytkérő helyzetét meg nem határozza.

Tilos területek. Manapság — sajnos — mindsűrűbben ütközünk tilalomfákba, ame-

lyek változatos szöveggel figyelmeztetnek arra, hogy a terület: *tilos*. Az erdőtörvény kimondja, hogy az el *nem* kerített erdőbe való belépés a kitűzött „tilos“ táblák ellenére, egymagában nem kihágás, feltéve, ha nem 10 évnél fiatalabb csemetésben járnak s az csak akkor válik azzá, ha az erdőszemélyzet, a földtulajdonos vagy a vadászbíró felszólítására sem hagyják el a területet. Vannak azonban esetek, amikor az egyes erdőkbe való belépés tilalmát külön miniszteri rendelet, vagy vármegyei, ill., főszolgabírói szabályrendelet mondja ki. Az ilyen területre való belépés *egymagában* is kihágást jelent. Tanácsos tehát, minden tilalmi táblát — a kellemetlenségek elkerülése végett — respektálni. Az erdőtörvény szerint kihágást követ el többek között, az is, aki élő facsemetét bármiképpen (pl. síelés közben) megrongál.



A naptár

évenként változik. Önöket azonban nemcsak az Ilonka vagy a Pista születésnapja érdekli, hanem az is, hogy miképpen osszák be túra-programjukat az *évszakok* szerint.

Szeptembertől — novemberig

tart általában a *gyalogtúrák* ideje. Az őszi pompás színeiről bizonyára hallottak már, mégis meglepődnek majd, ha látják is . . . Egy-két esős vasárnap ne zavarja önöket, viharkabátban nézve még az őszi eső is szép. Az ebéd-időt igyekezzenek fedett helyen, menedékházban tölteni. Tekintettel a közelgő télre, sífelszerelésüket vizsgálják át, mert

decembertől — februárig

hó takarja a hegyeket, — feltéve, persze, ha a meteorológiai intézeten kívül a Jóisten is így akarja. A kezdők, az egyesületi kisebb sítúrákhoz csatlakozzanak, ahol kitűnő alkalom adódik a tanulásra. A nagyobb túráknál, még azismert terepen is ügyeljenek arra, hogy a *sötétség* beállta előtt fedél alá jussanak. *Tartalék-ruha* mindig legyen a hátizsákban. Komo-lyabb 1—2 hetes sítúrára lehetőleg *február* elején induljanak, amikor már hosszabbak a napok.

M á r c i u s t ó l — m á j u s i g

a tavasz verőfényét, a színesedő erdők-mezők szépségét csodálhatják. A hóvirágokon és ibolyákon kívül a házassági tervek is főleg ilyenkor születnek, miért is nem árt, ha a kezdő turista kellő megfontoltsággal indul el hazulról. (Ellenkező esetben tanácsos a verőfényes, áldott tavasztól egyszersmindenkorra búcsút venni . . .) Érdeklődjenek a csónakjuk után, a szükséges javításokat, lakkozást végeztessék el és tavalyelőtti garázsdíj-tartozásukat most már tényleg rendezzék. Májusban néhány *barlangtúra*ra is mehetnek, különösen, ha majd

j ú n i u s t ó l — a u g u s t u s i g

víz mellett akarnak tartózkodni. A facsónak-tulajdonosok túraterülete a *Dunára* korlátozódik, akinek azonban faltbootja van, az ne ragaszkodjon görcsösen a Római-part és csatolt részeihez, hanem keresse fel a Csonkaország sok változatosságot ígérő egyéb vízi-vidékeit, a *Sajót*, *Zagyvát*, *Ipolyt*, *Rábát*, a *Velencei tavat* és a *Balatont* is. Akik nem csak evezéssel töltik a nyarat, azoknak figyelmébe ajánlom az éjféli *holdvilágos* túrák szépségeit.



A tájékozódás

képessége különféleképpen van kifejlődve az egyes emberekben. Vannak, akikben születésüktől fogva él ez a tulajdonság, vannak viszont olyanok is, akik hosszú gyakorlat után sem képesek a terepen *ösztönösen* tájékozódni. Akárhogy is rendelkezzenek azonban tájékozódási képességgel, a hegyekben való helyes eligazodás megköveteli, hogy azt *megtanulják*.

A térképolvasáshoz

érteniök kell akkor is, ha egyedül járnak, méginkább akkor ha társaságot vezetnek, amellyel — jól jegyezzék meg —: *felelősséget* vállalnak magukra. Helyszűke miatt itt nem térhetek ki ennek, a természetjárásban oly fontos tárgynak ismertetésére, de erre azért sincs szükség, mert kitűnő könyv (l. A szakirodalom) áll e tekintetben rendelkezésünkre, filléres áron. A térkép vásárlásánál különös tekintettel legyenek arra, hogy

TÉRKÉP—SZAKÜZLET

a M. kir. állami Térképészet főbizományosa

KÓKAI LAJOS könyvkereskedése

Budapest, IV., Kamermayer Károly utca 3.

a legújabb kiadást kapják, mert évről-évre történnek a terepen sokszor lényegbeli változások, amelyeket természetesen egy elavult térképlap már nem tüntet fel. A tájékozódást igen megkönnyítik a hegyvidékeken létesített

útjelzések,

amelyeket egységes rendszer szerint a következőképpen alkalmaznak:

Főútvonalak: piros, kék; összekötő- és mellékvonalak: sárga, zöld. Az alapszín — amely a jelzést kiemeli és messziről láthatóvá teszi — a fehér. A jelzések nagysága általában 18×24 cm. A síző szempontjából fontos jelzést a dőlt keresztet ($\times$) sajnos egyelőre csak kevés helyen találják meg.

A kör (O) ivóvízhez (forrás, kút stb.); a négyszög ($\square$) menedékhelyhez (menház, kunyhó, erdészház, barlang, stb.); a háromszög ($\triangle$) kilátóhelyhez (terrasz, torony, stb.) vezet. A kereszt (+) nagy szerpentineket és kanyarokat vág át, ill. utakat köt össze. Elágazások közelében sűrűbben következnek egymásután a jelzések.

A Magyar Túrista Szövetségbe tömörült turistatársadalom több mint 4000 kilométer hosszú útjelzeshálózatot jelzett és tart fenn. Legjelentősebb a kék jelzésű országos jellegű útvonal, amely a csonkahazai jelentősebb hegyvidékeken vezet végig és mindenütt érinti a leg szebb kilátópontokat.

Kisebb-nagyobb túrák

közül tetszés szerint válogathatnak. Minden útvonalat és azok változatát jóformán lehetetlen ismertetni, mégis, mutatóul következzenek néhány fővároskörnyéki túraterv. Az indulási helytől táblák és útjelzések vezetnek tovább.

Villamossal

Hüvösvölgy—Mária Remete—Zsiroshely (menedékház) — Nagyszénás — (menedékház) — Nagykovácsi (autóbusz). 3½ óra.

Ujlaki templom — Hármashatárhegy — Csucshegy (menedékház) — Óbuda. 3 óra.

Zugliget — Jánoshegyi kilátó — Szépjuhászné — Hárshegy — Hüvösvölgy. 2½—3 óra.

Hüvösvölgy — Hárshegy — Jánoshegy — Lóhegy — Budaörs (HÉV.) 4 óra.

Helyiérdekűvel

Pomáz — Gyopárforrás — Oszoly — Ke-



vélynyereg (menedékház) — Ezüsthely — Buda-
kalász. 4 óra.

Szentendre — Dömörkapu — Sikáros — Do-
bogókő (menedékház; innen autóbusz, vagy) —
Dömös (hajóáll.) 5½—6 óra.

Szentendre — Sikáros — Bükkpuszta — Sa-
labasinai kút — Kiskovácsi puszta — Gyopárház
— Pomáz. 5—5½ óra.

MAV-val

Leányvár — Csév — Klastrompuszta (mene-
dékház) — Kétbükkfanyereg — (innen ½ óra Do-
bogókő) — Pilisszentkereszt — Pilisvörösvár.
6 óra.

Kismaros (Nagymaros) — Kóspallag — Kis-
inóci menedékház — Hideghegy — Csóványos —
Diósjenő. 6½—7 óra.

Nógrád — Madaras — (menedékház) — Ki-
rályrét — Kisinóci menedékház — Mária
Nosztra — Szob. 4½—5 óra.

Jellinek—Kun dr.—Schönviszky:

Országos sikalauz P 1·50

Jellinek János: **Solymári barlang „—·30**

„ „ **A sí . . . „—·50**

„ „ **A természetjárás
iskolája . . „—·50**

Kapható:

(Radó nyomda) **A természetjárás iskolája**

kiadóhivatalában Budapest, VI., Hajós utca 25.

Szövetségi turista

lehet önök közül bárki, aki belép valamelyik turista egyesületbe. Sokan ösztönösen írtóznak ettől — igen helytelenül. A szövetségi turistának rendkívül nagy előnye van a „vad kirándulóval” szemben, amely erkölcsi és egyéb vonatkozásokon kívül a n y a g i a k tekintetében is megnyilvánul. Nem közömbös, hogy pl. egy túra 20 pengő helyett 12—14 pengőbe kerül. Már pedig ilyen nagyfokú kedvezményben részesülnek azok, akik az alanti egyesületek valamelyikébe belépnek. Az évi tagdíjak 4—20 pengő között mozognak.

Egyesületek:

Bpest Kerak T. O., Andrássy út 2.

Budapesti B. T. E., Széna tér 2.

Budapesti Orvosok T. E., Benczur u. 39-b.

Budapesti T. E., Wesselényi u. 73.

Börzsöny T. E., Katona József u. 41.

Duna Sport C. T. O., Sas u. 15.

Dunántúli T. E., Sopron.

Encián Túristák 1914., Nádor u. 3.

Ferencvárosi T. C. T. O., Üllői út 129.

- Gyopár T. E., Erzsébet körút 49.
 Hungária T. E., Erzsébet körút 9.
 Keresztény Ifjak T. O. Budafok, Lajos u. 90.
 Kispesti Ifjúsági E. T. O. Kispest, Csokonay u. 2.
 Magánmérnökök Szöv. T. O., Andrássy út 23.
 Magyar Hegymászók E., Szerb u. 2.
 Magyar Osztrák Alpesi E., Andrássy út 28.
 Magyar Munkások T. E., Rákóczi út 53.
 Magyar T. E., József u. 23.
 Magyar Ujságírók T. E., Hernád u. 15.
 Magyarországi Kárpát E., Alkotmány u. 6.
 MÁVAG. T. O., Delej u. 33.
 Munkás T. E. T. O., Vörösmarty u. 47-a.
 Mecsek Egyesület, Pécs.
 Pannónia T. E., Lövőház u. 24.
 Solyom T. E. Csengery u. 15.
 Spárta A. C. T. O., Rákóczi út 59.
 Természetbarátok T. E., Sas u. 6.
 Túristák Inóci T., Andrássy út 2.
 Törekvés S. E. T. O., Kőbányai út 30.
 Ujpesti T. E. T. O. Ujpest, Deák Ferenc u. 45.
 Uránia S. T. T., Király u. 14.
 Ügyvédek T. E., Légrády Károly u. 37.
 Ügyvédek S. E. T. O., Pannónia u. 64.
 Vértes T. E., Mozsár u. 4.
 Vándorkedv T. E., Alföldi u. 13.
 Vívó és A. C. T. O., Wesselényi u. 44.
 Vándorok T. E., Lónyai u. 36.

A fenti egyesületeken kívül még több vállalati túristacsoport működik, amelyekbe azonban csak

az odatartozó alkalmazottakat veszik fel. Az egyesületek club éllete, az összejöveteleken rendezett előadások igen alkalmasak a szakképzettség fejlesztésére. Itt ismerkedhetnek meg önök is túratársaikkal. Az egyesületek tagjainak a következő

kedvezmények

állnak rendelkezésre:

A MÁV vonalain: 4 személy együttes utazása esetén az ország bármely hegyvidékére 33%. A Vértes-, Gerecse-, Börzsönyi és Pilishegység felé való utazásnál 4 személyre 40%. Bármely hegyvidékre, 100 km-en túl, 4 személyre 50%. Legalább 55 személy utazása esetén külön „túristakocsi” 62—65%.

A HÉV vonalain: Bármely nap reggel 9 óráig, vagy ünnep előtti hétköznapiokon 14 órától induló vonatokhoz személyenként 50%.

A MFTR és DDSG hajóin: 3 személy utazása esetén 50%.

Menedékházakban: 25—50% belépési- és hálódíj kedvezmény.

Élet- és balesetbiztosítás. A szövetségi turista igazolványának érvényesítésével automatikusan biztosítva van, mégpedig halál esetén P 800, állandó munkaképtelenség esetén P 2500, ezenkívül a

Pontos óra nélkül ne induljon turára. Olcsón kiszolgálja:

Schulhof Gyula órásmester

IV., DEÁK FERENC UTCA 14. Telefon: 186—799

felmerült mentési költségekért P 200 erejéig. A biztosítás kiterjed Európa területén bárhol űzött gyalog-, sí-, vízi-, ródli kirándulásra.

Triptik. P 3 lefizetése ellenében csónakvámentesség.

Csónakszállítás. A belföldi forgalomban 50%, a külföldi forgalomban 25%.

Egyéb kedvezmények: Ausztriába, Lengyel-Olaszországba, Csehszlovákiába menedékházi és vasúti kedvezmények részben esetről-esetre történő kérelem alapján.



Turista- és sí felszerelés, faltboot javítás, vitorlák, weekend cikkek, sátrak stb. megbízható és olcsó beszerzési forrása

SATTLER sportüzlet

V., Nagy Sándor u. 3, Telefon: 128—298.

A világhírű Klepper művek (Rosenheim) és Hammer-művek (Bad Mergentheim) faltbootgyárak magyarországi vezérképviselete és lerakata.

Turista vezető

ön is lehet. A Magyar Túrlista Szövetség minden évben vezető tanfolyamot rendez, amelynek hallgatói — egyesületük előzetes ajánlása mellett — a következő tárgykörből vizsgáznak: 1. Túraelőkészítés, irodalom, vasúti és egyéb kedvezmények, ruházat, felszerelés, túraterv helyes és részletes elkészítése kiírás, társak kiválasztása stb. 2. Tájékozódás a szabadban, térképjelek, domborzat, térképolvasás, térképjavítás, keresztmetszetszerkesztés, állaspontmeghatározás, térképismeret, térkép nélküli tájékozódás stb. 3. Az erdőtörvény, mezőtörvény és kihágási törvények és rendeleteknek a túristasággal kapcsolatos fejezetei. Túrlistatízparancsolat — szószerint, turista-földrajz különösen Magyarorszáé, turista-geológia, botanika, történelem. Meteorológiai alapismeretek. 4. Egészségtani alapismeretek és első segélynyújtás. 5. Alpin alapismeretek, téli és vízi-túristáskodás. Barlangok. Cserkészlet. 6. A túristaság története, különösen nálunk. Túrlista szervezeteink, alkotások, általános túristaműveltség.

Akik a vizsgát sikeresen letették, a szövetségi túravezetők jegyzékébe felvétetnek, jelvényt és számozott igazolványt kapnak és az erdőtörvény végrehajtási utasítás-tervezete szerint különleges jogokban részesülnek.

Legmagasabb csúcsok

Budai hegyek: Jánoshegy 529 m.

Pilis hegység: Pilis 757 m.

Börzsönyi hegység: Csóványos 939 m.

Cserhát: Nagyszál 652 m.

Mátra: Kékes 1015 m.

Karancs-Medves: Karancs 729 m.

Bükk hegység: Istállókő erőse 959 m.

Sátorhegység: Nagy Milic 896 m.

Gerecse hegység: Gerecse 633 m.

Vértess-hegység: Nagybükk 458 m.

Mecsek: Zengőhegy 682 m.

Bakony: Kőrishegy 713 m.

Soproni hegység: Magasbérc 557 m.

Kőszegi hegyek: Irottkő 883 m.

A turista – muzeum

hűséges képet nyújt a hazai természetjárás kultuszáról. Nagymagyarország túristavonatkozású rekvizitumai, fényképek, térképek; menedékházak, kilátótornyok és egyéb túristalétesítmények modelljei, diapozitívek, a különböző hegységek domborművű miniatűrjei vannak itt felhalmozva. A múzeum, amely a túristavonatkozáson túlmenően kultúrtörténeti szempontból is rendkívül érdekes, a Testnevelési Ház (Alkotmány u. 3.) II. emeleti helyiségében van berendezve. Megtekinthető kedd és pénteki estéken 6—8 óráig. A belépés díjtalan.

Első segélynyújtásra

is rákerülhet a sor. A nagyobb baleset ritka ugyan, de előfordulhat és ilyenkor nemcsak a jószándék, hanem a segítség *módja* is fontos.

Rosszullet, ájulás: Ha a beteg arca sápadt, vízszintesen fektetjük, fejét pedig *hátra* süllyesztjük. Ha ellenben piros, úgy *ülőhelyzetbe* segítjük. Ruháit megoldjuk, mellét, arcát, vizes ruhával dörzsöljük. Kölnivizet, szalmiákat, tormát stb-t szagoltatunk vele.

Mesterséges lélegzés: Akkor alkalmazzuk, ha a sérült alig, vagy egyáltalában nem lélegzik. Ilyenkor az a célunk, hogy a természetes lélegzést pótoljuk. A sérültet vízszintesen lefektetjük, lapockája alá ruhát helyezünk, hogy a melle kidomborodjék. Most a feje mögé térdelünk, felsőkarját melléhez szorítjuk. Ez a *kilégzés*. Két másodpercenyi szünet után a karokat hirtelen a fej fölé nyújtjuk. Ez a *belégzés*. A műveletet percenként 15-ször ismételjük meg, de ne hagyjuk mindaddig abba, amíg a közben megérkezett orvos másképpen nem intézkedik.

Fagyás: Ha valamelyik testrész fehére-

dik, ami a fagyás előjele, hóval kezdjük *óvatosan* dörzsölni, amíg a vérkeringés megindulását jelző égető fájdalom jelentkezik. Nagyon ügyeljünk, hogy a dörzsölést gyöngéden, szinte símogatásszerűen végezzük, mert a fagyott tagok felsebződnek, sőt le is törhetnek.

Vízbőlmentés: A vízből kimentett egyént hasrafektetjük és a hátára szorított tenyerünkkel nyomjuk ki belőle a vizet. Ujjunkra csavart puha rongy segítségével a szájba és az orrba jutott iszapot eltávolítjuk. Ha a légzés kimarad, *mesterséges légzést* alkalmazunk.

Napszúrás. A beteget árnyékos helyre visszük, friss vízzel mossuk le és ugyancsak hideg vízzel itatjuk.

Seb: A horzsolt sebeket alkohollal vagy sebbenzinnel lemossuk és bejódozzuk. Erősen vérző sebekre többszörösen összehajtogatott kötszert szorítunk.

Orrvérzés: A beteget hanyatfektetjük, fejét hátralógatjuk, a vérző orrszárnycsontot pe-

Mindig, mindenütt, mindenre

„PURALL“

testápoló krém

Sportolók, turisták, sielők, evezősök
a „PURALL“ nélkül egy lépést sem.

dig összenyomjuk néhány percre. Nagyobb vérzésnél *tampont* alkalmazunk.

Törések: Kétféle törést különböztetünk meg: *nyílt* és *fedett* törést. A nyílt törésnél a csont átszúrja a bőrt és sebet okoz. Ebben az esetben előbb a vérzést állítjuk el, majd *rögzítjük*, illetőleg sínbe tesszük. Ha a törés fedett, úgy mindjárt rögzítjük. Sínnek botot, egyenes faágat alkalmazhatunk, amelyet előzőleg puha ronggyal is átköthetünk. A törött részeket ne próbáljuk *visszaigazítani*.

Ficam: Vizes borogatással enyhítsük a fájdalmat és a sérült részt — mintha törés lenne — rögzítsük.



Turáin történt felvételeit
Hoffmannál kereteztesse

Gerlőczy u. 5.

Menedékházakat

minden hegyvidéken találunk. Mondani sem kell talán, hogy otthonuknak tekinthetik azokat, de éppen olyan gonddal és szeretettel vigyázzanak is bennük minden tárgyra, mintha a sajátjuk lenne. Nehezen, sok verejtékcsepp és anyagi áldozat árán épül fel egy-egy ilyen ház a vadonban és amikor belépnek az ajtaján, gondoljanak az építők idealizmustól áthatott munkájára, amely rengeteg akadályon keresztül vált eredménnyé. A menedékházak legtöbbje éjjelezésre is alkalmas. Nagyobb túrák tervezésénél — kivált többnapos ünnepekkor — előre gondoskodjanak hálóhelyről. A háló-

A börzsöngy-
hegységi Nagy-
hideghegyen
épülő 62 ágyas
TIT. menedék-
ház



díjak P 1.20 — P 2.— között mozognak; szövetségi túristák átlagosan 30% kedvezményben részesülnek. Az alábbi menedékházak mellett feltüntetett egyesületek címei máshelyütt megtalálhatók.

Budai hegyek.

Csúcshegy. (BTE)
Zsiroshegy. (MTE)
Nagyszénás. (Munkás TE)

Csíki hegyek.

Frankhegy. (TTE)
Makkosmária. (STE)

Pilis hegység.

Dobogókő. (MTE)
Vaskapu. (MTE)
Csikóvárалja. (GyTE)
Klastrompuszta. (MTE)
Kevélynyereg. (TTE)
Kőhegyalja. (MKE)
Nagyvillám. (BOTE)
Kőhegy. (MTE)
Feketehegy. (MTE)

Börzsönyi hegység.

Kisinóc. (TIT)

Nógrád. (MÁVAG)

Királyháza. (MTE)

Nagyhideghegy. (TIT)

Cserhát.

Magyarkút. (MÁVAG)

Mátra.

Galyatető. (MHE)
Ágasvár. (PTE)
Mátraháza. (MTE)

Karancs—Medves.

Salgó. (MKE)

Bükk hegység.

Szentlélek. (MTE)
Várkút. (MTE)
Felsőtárkány. (TTE)
Avas. (MTE)
Bélkőalja. (MTE)
Bánkút. (MTE)
Ujhuta. (TTE)

**Aggteleki Baradla-
barlang.**

Aggteleki bejárat (Ma-
gyar Túrista Szövets.)

Sátor-hegyek.

Szárhegy. (MTE)

Gerecse hegység.

Mogyorósbánya. (MTE)

Peskőalja. (GyTE)

Berzsekhegy (GyTE)

Vértess hegység.

Várgesztes. (MMTE)

Csókakő. (MKE)

Bakony.

Somlóhegy. (MTE)

Bakonybél. (MTE)

Balaton.

Szentgyörgyhegy.

(MKE)

Badacsony. (MTE)

Mecsek.

Misina. (ME)

Szentkút. (TTE)

Dömörkapu. (ME)

Kőszegi hegység.

Stájer házak. (Kőszegi

Szépítő és Túrista

Egylet)

Hörmann forrás.

(MKE)

Soproni hegyek.

Istenszéke. (TTE)

Sopron. (DTE)

Tartós és jó útjelző festék

KRAYER E. ÉS Tsa BUDAPEST,

LAKK és FESTÉKGYÁR V., VÁCI-UT 34.
TELEFON : 2-905-73.

Rövid siiskola

Síkmenet



Sítalpak *párhuzamosan* és közel egymáshoz. A test kissé előredől. A térdek *rugószerűek*. A karok és a lábak munkája ellentétes. *Csúszni és nem lépni!*

Felmenet



Kifelé fordított lábfejek, *élező* lécek. Erős karmunka.



Lécek az esésvonallal derékszögben. A hegyoldal felé *élezni*. Apró lépésekkel *felfelé és előre*.

Fordulás



A két botot a bal sí *mögött* leszúrni. A jobb lábat *fellendíteni*, majd *megfordítva* a bal sí *mellé* helyezni. Közben a jobb botot *kihúzni* a hóból. A bal lábat a jobb mellé tenni.

Egyszerű siklás



Sítalpak közel egymáshoz és *párhuzamosan*. Egyik láb kissé *előretolva*. A lejtő meredekségéhez képest előre *dőlni* és *mélyebbre guggolni*.

Terpesz siklás



Sítalpakat hátul *széttolni*. Lábfejeket *kifordítva, élezni*. Térdekkel rugózni, felső testet homorítva, *előredőlni*. A testsúlyt mindkét lécre *egyformán* elosztani.

Ívelés



Terpesz-siklásból a testsúlyt *fokozatosan* a bal lécre helyezni. Törzsszel csavarszerűen *elfordulni* az új irányba.



A lejtő esésvonalában *előredőlni*. Meredek lejtőn *élezni*. Az ív befejezése után a testsúlyt *mindkét* lécre egyformán visszahelyezni.

Lendület (Krisztiánia)



Sebes siklásból a ballábat *hirtelen* kitámasztani, *kinyomni* és a *testsúlyt* ráhelyezni. A törzset erőlyesen jobbra csavarni. A jobb sít *hegyfelőli* élére fordítva, a bal sí mellé húzni, majd a *testsúlyt* *mindkét* lécre egyformán átvenni.

Síterepek

A legsűrűbben felkeresett síterepekkel — főleg a fővároshoz való közelségük miatt — a

B u d a i h e g y e k

bírnak. Védgunyhókat, menedékházakat és vendéglőket sűrűn találhatunk, számtalan útváltozat nyújt túralehetőséget, de figyelemmel kell lenni az évenként kiadott *fővárosi hirdetményre*, amely a síelésre alkalmas területeket korlátozza. Gyakorlóterepei villamossal, illetve autóbusszal közelíthetők meg.

Hóviszonyai a hegycsoport különböző irányú fekvésénél fogva nem egyformák. Az É-i és ÉK-i irányú lejtők általában *hódúsak*; ezek közül is kitűnnek a *Svábhegy—Jánoshegy* lejtői, a *Hármashatárhegy—Csucshegy*, valamint a *Nagyszénás* védettebb oldalai.

Gyakorlóterepek: *Egyetemi-lejtő*, *Anna-kápolna*, *Virányos*. ÉK-i fekvésű, változó meredekségű kiterjedt lejtők, kifutókkal, ellenlejtőkkel. Megközelíthető a Normafa mellett épült fővárosi melegedőtől 2—5 perc alatt. *Norma-lejtő*. ÉK-i irányú meredek lejtő, kevés kifutóval. Hóviszonyai és elérhetősége, mint I. alatt. *Harang-völgy*. Szélvédett fekvésű mély katlan, változatos lejtők, ugrósánc.

A 40 holdas területre való belépési díj 30 fillér; a telephez tartozó épületben csoportos jelentkezés esetén egyesületi szoba is bérelhető, személyenként 10 P-ért, amelyben a fűtés, világítás, sálécek tárolása és a síterület naponkénti használata is bennfoglaltatik. A Harangvölgyi Téli Sporttelep telefonszáma: 165—496. Megközelíthető: a zugligeti vill. végáll.-tól a Fácán (vendéglő) érintésével a Béla király-út 44. sz. házig 15 perc alatt. *Csillagvizsgáló-lejtők.* A Csillagvizsgáló Intézet épülete mögötti és a Széchenyi-hegyet övező változatos, jobbra lankás, néhol köves rétek, kevés fával. Megközelíthető: a fővárosi melegedőtől 5 perc alatt. *Petneházy-rét.* A Budakeszi-út mentén, a Szép Juhásznő (vendéglő) közelében. A fátlan terület egy része szántó. *Hármashatár-hegy.* A tető D-i és Ny-i oldalai, katlanai változó lejtőkkel szép lesiklásokra adnak alkalmat. K-i részén csak az utak vehetők igénybe, mert a terület fenyőcsemetékkal van

SI

felszerelés

cipő, ruházat

javítás, kantnizás

MAURER ISTVÁN szak-
üzletében

BUDAPEST, VI., TERÉZ KÖRUT 4.

beültetve. *Csúcshegy*. A Dr. Győző Dezső menedékház környéke. É. szabad váltakozó lejtők, kifutókkal, vagy a fenyőerdő sétaútjai. É-i fekvésénél fogva hódús és az erdőszegélynél mindenkor szélmentes. Lefutás az ürömi vasút állomásig. *A Nagyszénási és a Buchwaldi lejtők*. Kezdőknek és haladóknak egyaránt alkalmas lejtésű hegyoldalak kifutókkal. A Buchwald (Kutyahegy) biztos havú, kopár, cserjés lejtőjű. Enyhébb lejtők az ú. n. Vakkatona körüli lejtők, kifutókkal. *Zsíroshegyi lejtők*. A Péntekiek Fritsch-menedékháza körüli váltakozó esésű lejtők; a Zsíroshegy É-i oldalán alpin jellegű lefutások. Lejebb a Sasok Otthona felé a csupasz Kálváriadomb enyhe lejtői.



MAGYAR TURISTA EGYESÜLET

„PÉNTEKIEK”

FRITSCH MENEDÉKHÁZ
SOLYMÁR—ZSÍROSHEGY

A központi épületben 7 jól berendezett szoba folyóvízzel, 2—4 ágyas, jól fűthető. A Cserkész-otthonban közös hálóterem 30 személy részére. 300 személyes társastermek. Elismerően jó konyha és italmérés minden időben. Polgári árak. Rendes autó- és gyalogút a házig.

Telefon : 16-49-47.

A Pilis hegység

Budapesthez egyik legközelebb fekvő és könnyen megközelíthető hegycsoport. Számos kiváló síterepet találunk és hóviszonyai is jók. Megközelítés, hóviszonyok és kulturáltság tekintetében a Dobogókő (menedékház!) és a Nagyvillám (menedékház!) jöhet elsősorban figyelembe.

Ujabban kedvelt síterep a

Börzsönyi hegység,

amelynek ugyan hatalmas területei vannak elzárva a síelők elől, de a közelmúltban elkészült *autóút* lehetővé teszi, hogy egészen a hegység szívéig, a TIT. kisinóci menedékházáig közlekedési eszközzel juthassunk el. *A hideghegyi* kopár lejtők (a Nagyhideghegyen épülő menedékházban étkezésre alkalmas, fűtött helyiség!), az *Inócok* oldalában húzódó erdővágás, a *Nyírrét* és *Hinta-rétek* füves lejtői mind ideális síterepet képeznek.

A hazai viszonylaton is túlmenő jelentőséget nyert az utóbbi esztendők folyamán a

Mátra,

elsőrendűen kultúrált sport-telepeivel. A *Kékes* szálerdői és lesiklópályái, a *Galyatető* kilométerekre elhúzódó szabad gerincevonulata, a *Hegyeshegy* és környéke az ország legkitűnőbb gyakorlóterepei közé tartoznak.

Dacára a fővárostól való távolságának, a

Bükk hegység

is megérdemli, hogy időnkint felkeressük. Kiváló túra- és gyakorló-lehetőséget nyújtanak az *Északi Bükk* területei Így a *szentléleki romok* (menedékház!) környéke, a *Bánkút* (menedékház!), a *csurgói katlan*, *Faktor rét*, *Huta rét* és a *Nagymező* hatalmas kiterjedésű tebres vidéke.

Lesiklópályák

Négy épített és gyepesített, karbantartott lesiklópályánk van. Ezek:

1. *Dobogókői*: 280 m. magasságkülönbség, 880 m. hosszúság.

2. *Kékestető—mátraházai*: 385 m. magasságkülönbség, 2800 m. hosszúság.

3. *Kékestető-parádi*: 570 m. magasságkülönbség, 6000 m. hosszúság.

4. *Lillafüredi*: A *Kerekhegytől*, 290 m. magasságkülönbség, 1800 m. hosszúság.

**A Magyar Államvasutak Takarékos és
Segélyszövetkezete**

egész éven át nyitvatartott

mátraházai üdülőtelepén

(Gyöngyös—parádi műút 12–13-ik kilométerkövei között)

szívesen lát vendégeket.

Érdeklődni: Budapest, VII., István-ut 6.

Telefon: 14-24-13, vagy a helyszínen lehet.

Síelés—villanyfény mellett

Ilyen is létezik már. Ezelőtt a téli, korai délutáni sötétség hamar hazakergette a síelők hadát. Ezt a problémát ügyesen oldották meg a Harangvölgyi Téli Sporttelepen, ahol az élelmes igazgatóság villanyvilágítással látta el a hatalmas területet. Más előnye is van azonban a Harangvölgynek. Az északi fekvésű szélvédett katlan ugyanis kitűnően tartja a havat akkor is, amikor a környéken másutt már mindennütt kiolvadt vagy lecsiszolódott a hótakaró. Az enyhébb vagy meredekebb lejtők között tetszés szerint válogathatunk. Ugrósánc, díjmentes melegedő és olcsó büffé áll rendelkezésre. Napi belépő 30 fillér, esti belépő 80 fillér. A telep (Béla király út 44., tel.: 165—496) a zúgligeti vill. végáll.-tól 15 perc alatt közelíthető meg. Érdeklődni lehet még Uherek Elmár igazgatónál (telefon: 165—436.).



Városi ember falun

című fejezet nem akar szociográfiai értekezés lenni, csak éppen segítség azoknak — és sokan vannak ilyenek —, akik a városi kultúr-zománc „felsőbbrendűségétől“ idegesítően *túlzásba* esnek. Különféle típusok mutatkoznak turistáink között, de kevesen vannak, akik a falusiakkal való érintkezésükben eltalálnák a helyes hangot. Vagy túlságosan, „magas lóról“ beszélgetnek talán éppen a házigazdával, vagy émelyítően mélyen „ereszkednek le“ hozzá. Egyik sem helyes. Az egyszerű falusi emberek természetes észjárása hamar észreveszi azt, ami *mesterkélt* és ez fokozottabb mértékben vonatkozik azoknak a vidékeknek a lakóira, amelyek — éppen a turistaság és nyaralóforgalom fejlődő kultusza folytán — egyre közelebb jönnek a városi társadalom lelki alkotottságához. Tehát: ön, kedves Dr. Nagylelkű, ne veregesse a gazduram vállát azzal, hogy „mi, városiak igen nagyrabecsüljük a derék parasztot“ és ne adjon a szálásért előkelő nonchalance-szal két pengőt, amikor ő csak egy pengő ötvenet kért. Legközelebb ugyanis — látván az ön gavallériáját — tőlem is két pengőt fog kérni a „gazd-

uram“. Szabadjon azonban néhány szót önhöz is intéznem, igen tisztelt Skót úr! Ön, az, aki egy egyszerű és szerény falusi szobában nagyvárosi higieniát, azonkívül „kifogástalan“ kiszolgálást követel, mert otthon úgy szokta meg . . . Mégis, úgy alkuszik a nénémasszony a kéttojásrántottánál, hogy az kegyetlen keresztül visszavonhatatlanul megundorodik mindenkitől, aki szöges bakancsot visel.

Maradjanak ennélfogva falun is — kultúr-emberek.



TURISTA—TURISTÁNÁL
VÁSÁROL **Weinberger Sportszaküzlet**
 tulajdonos **LÁNG BÉLA**

Budapest, Károly körút 14. sz. (telefon : 185-228)

A vizituraságról

szintén rengeteget lehetne elmondani. Helyszűke miatt csak a legfontosabbakat említem meg. A felszerelés legfontosabb részéről a *csónakról*, minden szabály helyett annyit, hogy a vásárlásnál vigyék magukkal evezőismerősüket, aki tapasztalataiból kölcsönöz. A régi, merev *kielboot* helyét lassankint az összerakható, viharálóbb *faltboot* foglalja el, amely kis terjedelménél fogva vasuton is szállítható s ezért inkább biztosít *túralehetőséget*. Még egy nagy előnye, hogy csak az üléseknek megfelelő számú személy ülhet bele, miért is nyugodtan mondhatjuk a másodunokafivérünk éltesebb nagynénijének, valamint a szomszédék kisfiának, a Benőkének, hogy nem áll módunkban magunkkal vinni őket. A vízi közlekedés szabályait a hatóságok már évekkel ezelőtt rendelettel írták elő s azért is tanácsos betartani, mert az ellene vétőket 80 pengőig terjedő bírsággal sújtják.

A szabályok

kimondják, hogy a csónak vezetője csak 16 évet betöltött, úszni, evezni és kormányozni tudó személy lehet. A többiek tartoznak a vezető uta-

sításait követni. — A csónak köteles minden más vízijárműnek kitérni. — A csónak orrára éjjel felfényű lámpát kell szerelni, ha a csónak mozgásképtelen, úgy a lámpát lóbálni kell. — Közlekedő hajók útját 300 méteren belül tilos keresztezni, ugyancsak tilos a hajó oldalát 30 méternél kisebb távolságra megközelíteni. — Fürdőzőket csak úgy szabad kikerülni, hogy azok a csónak és a part között maradjanak. — Szembejövő csónakok egymásnak jobb felé térnek ki, felfelé előzni csak a vízfelőli oldalon szabad. — A lefelé haladó csónak a parttól olyan távolságban legyen, hogy közte és a part között a felfelé haladók elférjenek. — Szűk helyek alatt a felfelé igyekvő csónak tartozik bevárni a lefelé haladót. — Kikötésnél azt illeti az elsőbbség, aki csónakjával előbb érkezett, vagy aki az árral lefelé halad. — Kikötés után a csónakot azonnal félre kell állítani. — Balesetnél köteles minden közeli csónak a veszélyben levők segítségére sietni.

Vizi-túristaházak

és telepek a D u n á n: Horány (TTE)

„ (BTE)

„ (Uránia STT)

„ (Vándorok TE)

Szigetmonostor (MKE)

„ (Vértess TE)

Zebegegy (Encián T)

a V e l e n c e i tónál: Gárdony (TTE)

Távolságok a Dunán.

(Teljes hossza 2894 km).

A Margithídtól számítva:

Passau	579 km	Visegrád	45 km
Wien	282 „	Vác	29 „
Gönyü	142 „	Szentendre	17 „
Komárom	118 „	Paks	117 „
Dunaalmás	102 „	Mohács	201 „
Esztergom	70 „		

A vízállás null pontja minden államban más és más medermélységre vonatkozik. Magyarországon 1834-ben, az akkor igen alacsony vízállást állapították meg null-pontnak. A *vízállásjelentés* önöket főleg a *táborhely* kiválasztása szempontjából érdekli.

Triptik (vámmentességi igazolvány) minden külföldre irányuló vízitúrához szükséges (l. *Túrakedvezmények.*)

MINDEN SPORT Cserkészbolt

Központ: Budapest V., Nagy Sándor u. 6.

Fiókok: Budapest VIII., Rákóczi ut 67. sz.

Debrecen Ferenc J. út 26. — Sopron Erzsébet u. 6.

A táplálkozás

nem öncél, mégis fokozott figyelmet kell rá fordítani. A leggyakoribb „túristabaleset“ a *gyomorrontás*, sokaknak tette keserűvé a kirándulást, miért is a gourmandok fékezzék le vágyaikat és várják ki a hétfőt, amikor enyhébb következmények terhe mellett áldozhatnak az étkezés kultuszának.

Étel. Mindenek előtt azt az általános szabályt szögezzük le, hogy túra közben „ne lakjunk jól“. Elég, ha az étkezés pillanatnyi éhségünket megszünteti. A túlzott táplálkozásnak hamar észrevehető jele többek között a lélegző- (rekesz-) izom gyengülő működése, aminek következménye azután a „kifulladás“. A szervezet nem is kívánja meg a túlságba vitt táplálkozást. Ehelyett inkább többször együnk.

Lényegtelenebb kérdés, hogy *mikor* étkezzünk? Egyáltalában nem fontos ugyanis, hogy betartsuk az otthon megszokott időpontokat, inkább a túra viszonyaihoz alkalmazkodva válasszunk az evéshez megfelelő *időt* és *helyet*.

Elvileg minden olyan élelmiszert, amit megszoktunk, vagy szeretünk, nyugodtan fogyasztathatunk, csupán a nehéz, fűszeres, általában szomjúságot okozó ételeket kerüljük. Ma ugyan már majd mindenütt találunk menedékházakat, ahol meleg és frissen készített ételek állnak rendelkezésünkre, de hosszabb

túrara mindig ajánlatos némi élelmiszert magunkkal vinni. Egy doboz Konzerv egyenlő a meleg ebéddel.

Kevés *hús, sajt*, magas kalóriatartalmú *szalonnafélék, száraz sütemény* (kétszersült) és *szárított gyümölcs* mellett *cukrot, csokoládét, Ovomaltin-dragéet, vaj*at és *kenyeret* tegyünk hátizsákunkba.

A dohányosok, ha már nem tudják teljesen mellőzni, legalább csökkentsék megszokott adagjukat.

Ital. A természetjárás csak akkor élvezet, ha friss és töretlen energiával jutnak el túrájuk végcéljához. Ennek főfeltétele elsősorban is a *szomjúság csillapítása*, másodsorban pedig a szervezetnek olyan anyagokkal való ellátása, amelyek koncentrált formában juttatják a szervezetbe a szükséges fűtőanyagokat és amelyek gyorsan felszívódva, rövid időn belül éreztetik az izomzatra, valamint az idegrendszerre erősítő, fokozó, jótékony hatásukat. Ilyen táplálék például a langyos tejbe kevert és kevés porcukorral édesített Ovomaltine is,

**Leggyorsabb
ebéd a ==**

NAGY és EICHNER
konzerv!

amely különösen hosszú ideig tartó és a szervezet erőtartálékait kimerítő túráknál, fáradalmas tréningeknél nyújt jó szolgálatot. Tavaszi és nyári túrákon lehet hideg tejjel is keverni, hideg téli hónapokban pedig meleggel. A tiszta, különösen foglalt források vize megbízható, de a *nyitott*, szennyes környékű kútak vizétől *óvakodjanak*.

Ha már a hólére fanyalodnak, (persze távoli vidékek sterilnek nevezhető havából!), abba egy kevés sót keverjenek hozzá, hogy ezáltal némileg élvezhető legyen.

Ne induljon utra



**ORIGINAL
THERMOS**

hőpalack nélkül!

**Csak ezt a véd-
jegyet kérje.**

Bárhol keresi —
mindenütt megtalálja.

N fényképezés

és a természetjárás szorosan összeforrott. Sokan tudják ezt, de a témaválasztásnál mégis éppen a természetet negligálják. Ehelyett fantasztikus mennyiségű csoport-felvételeket készítenek „Társaságom a kutnál“, „Alvó természetrajongók“, „Úzsonna az eperfa árnyékában“, meg hasonló címeken; rengeteg pénzt költenek, hogy az örökkévalóság számára megörizzék azt a negyedórát, amikor huszadmagukkal egy felejthetetlen pihenőt tartottak az árokpártján.

*

A természet szépségeit keressük a túrán, tehát a kínálkozó ezernyi csodás részletet igyekezzünk megrögzíteni. Természetesen szükség van arra, hogy olyan fényképezőgép álljon rendelkezésre, amely könnyen hordozható és minden nehézség nélkül, úgyszólván pillanatok alatt felvételre kész állapotba hozható. Ilyen fényképezőgép például a Kodak Retina, mely kis térfogata, egyszerű, és megbízható kezelhetősége folytán kiválóan alkalmas arra, hogy minden túrán hűséges útitárs legyen és megörökítse a természetjárás élményeit.

Külön előnye ennek a készüléknek, hogy 1 tekercs filmre 36 felvételt készít, és így elesik a gyakori újratöltések szükségessége, ami nagy munka és idő megtakarítást jelent a turista számára. A készülékhez a különféle színárnyalatokra különösen érzékeny Kodak Panatomic filmet ajánlatos használni, mert egyrészt hűen adja vissza a látott kép finomságait, másrészt pedig rendkívül nagy méretű nagyításokat tesz lehetővé és így dacára az eredeti negatív kis méretének a kívánt nagyobb méretű képek is kifogástalan minőségben állhatnak rendelkezésünkre.

*

Elmondhatatlanul szép vidék

szokta mondani a turista.
De amit nem tud leírni
szavakkal, azt örökre meg-
rögzíti, bárki előtt meg-
jeleníti a

fényképezés

Fontos azonban az is, hogy
a természetjáró kamerája
gyorsan és könnyen kezel-
hető, kisméretű, de fény-
erős optikájú legyen Ez a

Kodak Retina

Ára már P 150.-tól. Kapható bármely fotoszaküzletben.

Készüléküket ne csomagolják gondosan a háztizsák mélyére, mert a körülményes ki- és visszacsomagolás miatt sok egyébként érdekes lehetőséget hagynak kihasználatlanul, míg ha a masinát szíjon, nyakbaakasztva viselik, az állandóan felvételre készen áll.

*

Mutasd meg fényképeid és megmondom ismereteid körét.

Az autóknipsz az önimádat műszere.

(Dr. Strömpl Gábor.)

Ne kísérletezzzen!

Használjon nagyításához

LEIGRANO

szemcsementes nagyítópapírokat

Kapható
minden jobb
fotó-szaküzletben

Leonar-Werke

WANSBECK

Vezér-
képviselőt:

SZEMZŐ JENŐ

DOHÁNY U. 12.
TELEF: 134-511

A barlangok

a természet munkáját talán legősibb formájában tárják önök elé. Éppen ezért, ne mulasszák el legalább azokat a barlangokat megtekinteni, amelyek könnyűszerrel való megközelítésüknél fogva semmiféle komolyabb fizikai feladatot nem jelentenek. Ezek közé tartozik a

Pálvölgyi cseppkőbarlang,

amely a főváros területén van és az Ujlaki templomtól 20—30 perces sétával elérhető. A barlangot a Pannónia Túrista Egyesület barlangkutató szakosztálya kezeli, annak egyes részeit lépcsőkkel, korlátokkal, villanyvilágítással látta el, úgy, hogy ezek a szakaszok uccai ruhában és megtekinthetők. Szintén közel a főváros-hoz találjuk a

Solymári barlangot.

Solymár község határában a Szikláshegy oldalában nyílik. A községből 20 percnyi gyaloglással a piros, majd a piros négyszög jelzés mentén eléri a Budapesti Túrista Egyesület Alpin Osztálya barlangházát, ahol a szükséges felszerelés (lámpa, kötel, barlangruha) rendelkezésre áll. A barlang első szakaszának megtekin-

tése itt sem igényel mászást. Az országban rengeteg barlang van még ezeken kívül, amelyeket, ha megismerik egy földalatti túra különös, misztikus szépségeit, úgyis kedvet kapnak felkeresni. De mindenek előtt keressék fel az

Aggtelek—Jósvafői Baradla

cseppkőbarlangot, amely páratlan méreteivel és látványosságával a világon egyedül áll. Villany-nyal ellátott részeiben nappali fény mellett csodálhatják a mészkő és a víz százezeréves küzdelmének nyomait: a cseppkőóriások, mészcspikék színes összevisszaságát, az alvilági tó és patakok álomszerűen sejtelmes világát. A barlang teljes hossza a 20 kilométert meghaladja, de természetesen kisebb szakaszonként, akár egy órás sétával is megtekinthető. Az aggteleki bejáratnál most felépült túristaszálló minden igényt kielégít. Részletes felvilágosítást és tanácsot a barlangtulajdonos Magyar Túrista Szövetség szívesen nyújt bárkinek.

**TURA ÉS SI
FELSZERELÉSEK**

Budai Sportház

MARGIT KRT 5/b.

A szakirodalom

olyan nagy és változatos, hogy minden, a természetjárással összefüggő tárgykör képviselve van benne. Az alábbiakban csupán a legfontosabb és olcsóbb szakkönyveket tüntetem fel, amelyek a M. T. Sz. irodájában beszerezhetők. Ezeken kívül majd minden hazai hegységről szóló részletes kalauz-könyvek is megjelentek, amelyek könyvkereskedésben kaphatók

Túristaság.

Reichardt Géza: A túristaság kézikönyve (P 1).

Dr. Dalmady Zoltán: A túristaság egészségtana (20 fill.)

Dr. Dobiecki Sándor: A turista felszerelése (20 fill.)

Dr. Zsembery Gyula: Túrista térképismeret (20 fill.)

Síelés.

Déván István: A sízés technikája (P 2.50)

Magaziner Pál—Magaziner Pálné: A síelés nem boszorkányság (P 2.50.)

Jellinek—Kun—Schönviszky: Országos síkalauz (P 1.50.)

Jellinek János: A sí (50 fill.)

Evezés.

Dr. Zsembery Gyula: Az evezés és rokon sportok (P 2.—.)

Völgyes Miklós: Dunai zsebkönyv (P 1)

Barlang.

Kessler Hubert: Barlangok mélyén (P 3.40.)

Kessler Hubert: A Nagy Baradla (40 fill.)

Jellinek János: Solymári barlang (30 fill.)

Folyóiratok.

Magyar Túrista Élet. Szerk. Ankner Béla. Megjelenik havonta kétszer.

Természetbarát. Szerk.: Redlinger Adolf. Megjelenik kéthavonként.

Túristák Lapja. Szerk.: Dr. Peitler Gyula. A MTE illusztrált lapja, megjelenik havonként.

Túristatérképek, utikönyvek

FISCHER SÁNDOR

könyvkereskedésében

Vilmos császár ut 58. Telefon: 120-105.

Térképek:

A m. kir. állami Térképészeti Intézet kiadásában

Budai hegyek télisport kiadás	1 : 37.500	(P 1.—)
Budai hegyek	1 : 25.000	(„ 2.—)
Pilis-hegység	1 : 50.000	(„ 2.—)
Pilis-hegység télisport kiadás	1 : 50.000	(„ 2.—)
Börzsöny-h.	1:50.000	(„ 2.—)
Börzsöny-h. télisport kiadás	1 : 50.000	(„ 2.—)
Mátra-hegység	1 : 50.000	(„ 2.—)
Bükk-hegység	1 : 50.000	(„ 2.—)
Bükk-hegység télisport kiadás	1 : 50.000	(„ 2.—)
Karancs—Medves-hegység	1 : 40.000 ..	(„ 1.—)
Kőszegi hegység	1 : 40.000	(„ 1.—)
Soproni hegység	1 : 25.000.. .. .	(„ 1.—)
Vértess-hegység	1 : 50.000	(„ 1.—)
Mecsek-hegység	1 : 50.000	(„ 1.—)
Gerecse—Gete	1 : 50.000	(„ 2.—)
Cserhát-hegység	1 : 75.000	(„ 1.50)

Vizitérképek:

Budapest—Vác szakasz		(„ 1.50)
Vác—Esztergom szakasz		(„ 1.50)
Esztergom—Győr szakasz		(„ 1.50)
Győr—Oroszvár szakasz		(„ 1.50)
Oroszvár—Wien szakasz		(„ 1.50)
Győri (Mosoni) Dunaág		(„ 1.50)
Soroksári Dunaág		(„ 1.50)
Paks—Mohács		(„ 1.50)
Velencei-tó	1 : 25.000	(„ 1.—)

Jtt érdeklődjenek :

Bel- és külföldi túrákra vonatkozó tájékoztatások és kedvezmények, szakkönyv- és térképtár, útikalauzok, sportvizum, magánterületen való átvonulási engedélyek, vezetői tanfolyamok, szakelőadások, Aggteleki barlang stb.:

Magyar Túrista Szövetség, Budapest V., Alkotmány u. 3. fszt. Telefon: 1—257—77. Naponta este 6—8 óra között.

Verseny, hóviszonyok, autóbusz-sítúrák, szakelőadások stb.:

Magyar Sí Szövetség, Budapest, V., Alkotmány ucca 3. IV. Telefon: 1—131—84. Hétfő, szerda, péntek este 7—9 óra között.

Ingyenes szakorvosi tanácsok (sí- és túristaszövetségi tagoknak):

Sportorvosi tanácsadó, (dr. Dusoczky Andor) Bp., V., Alkotmány u. 3. II. Telefon: 1—131—54. Hétfő, szerda, péntek 6—8-ig.

Időprognózis:

Meteorológiai Intézet: Bpest, II., Kitaibel Pál u. 1. Telefon: 1—525—61.

Egyesületi túrákhoz való csatlakozás:

Szövetségi egyesületek és a Magyar Hírlap, Pesti Hírlap, Pesti Napló, Új Magyarország, Ujság szombat reggeli száma.

Az erdélyi hegységekbe tervezett túrák:
Nagyvárad Túrlista Egyesület, Nagyvárad,
Brassói Túrlista Egyesület, Brassó.

A Kis Fátrába tervezett túrák:
Csehszlovákiai Túrlista Club, Zsolna.

Az Alacsony Tátrába és a Nagy Fátrába tervezett túrák:

Karpathenverein, Besztercebánya.



**Schmidt-
Szigeti-
Szél**



sportüzlet

**Szakszerű
si- és tura-
felszerelések**

V., Személynök utca 16. sz. Telefon: 11-44-33.
Jelentkezés a Magy. Si Szövetség autóbusturáihoz

Vonat-hajóindulások ideje

Keleti p. u.

Nagybátony	Zirc
Eger—Miskolc	Balatonfüred
Szár—Bánhida	Kőszeg
Abaliget—Pécs	Sopron

Nyugati p. u.

Göd	Diósjenő
Vác	Esztergom
Nagymaros	Piszke
Szob	

Déli vasút

Székesfehérvár	Siófok
----------------------	--------------

Pálffy-téri HÉV.

Békásmegyer	Szentendre
-------------------	------------------

Gellért-téri HÉV.

Budafok	Nagytétény
---------------	------------------

Kerepesi-úti HÉV.

Csömör	Gödöllő
--------------	---------------

Vágóhídi HÉV.

Csepel	Ráckeve
Dunaharaszti	

Eskü-téri hajóállomás.

Horány	Bécs
Esztergom	Mohács

Csomagolás közben

könnyen előfordulhat, hogy éppen a legfontosabb holmit felejtik otthon. A kulacsnélküliség feletti bánatukat egyáltalában nem enyhíti az, hogy viszont ruhafogasból kettőt is hoztak magukkal a túrára. Nagyobb út előtt, tehát, nézzék át ezt a kis összeállítást.

Biztosítótű	Lámpa
Ceruza	Látcső
Cipőzsinór	Mentődoboz
Élelmiszer (só, paprika, cukor)	Nyaksál
Fehérnemű (tartalék)	Óra
Fényképezőgép (film, színszűrő, állvány)	Papucs
Fésű	Pénztárca
Fogkefe	Pohár
Fogkrém	Ruhakefe
Gyufa	Szappan
Igazolvány	Szvetter
Iránytű	Térkép
Jegyzetkönyv	Törülköző
Kesztyű	Tükör
Konzervnyitó	Varrókészlet
Kulacs	Zsebkendő
	Zsebkés
	Zsineg



HAAS H. SPORTÜZLET KFT.
VI. ANDRÁSSY ÚT 15 SZ.

Ezenkívül s íel ésh ez: Hószemüveg, s íszer-
szám, sí-viasz.

Evezéshez: napolaj, evező-, úszónadrág, gumi-
cipő, sátor (balta, ásó), pokréc.

Barlangtúrához: karbidlámpa, barlangruha.



SCHEINER GYULA hádirokkant
STADION SPORT váll-
lata **Budán**

Margit körút 59 Telefon: 15-44-80

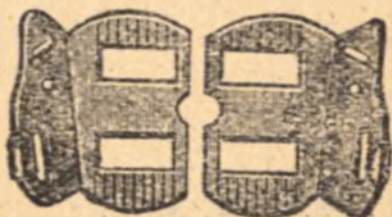
A főváros legjobban föl-
szerelt szaküzleteinek egyike.

A legjobb turacikkek — Sifel-
szerelés — vizituracikkek —
ruha — cipő — kötöttáru

Saját gyárt-
mánya az **UNIVERSAL**

örökkétartó sipofa — állitható
tökéletes — minden cipőméret-
hez alkalmas.

TÖRV. VÉDVE



SZARVAS JEGGYEL

Utlevélosztályok és vízumárak

Ausztria: V., Akadémia u. 17.	P	—.—
Bulgária: VI., Andrássy út 115.	P	17.08
Csehszlovákia: V., Szent István körút 1.	P	8.—
Franciaország: II., Fő u. 17.	P	1.35
Jugoszlávia: IV., Veres Pálné u. 17.	P	19.50
Lengyelország: VI., Aréna út 86-b.	P	23.—
Németország: IV., Molnár u. 7.	P	—.—
Olaszország: VIII., Eszterházy u. 40.	P	—.—
Románia: VII., Nürnberg u. 50.	P	18.80
Svájc: IV., Ferenc József rakpart 26.	P	—.—



Fehér Optika

látószerek és fény-
képzőművészeti cik-
kek szaküzlete

Leica—Contax service

BUDAPEST, VIII., MUZEUM-KÖRUT 2. Tel.: 142-181

BERÁN NÁNDOR

IPAR-
MŰVÉSZ

Műterem: BUDAPEST, I., DÖBRENTÉI-UTCA 2.
Telefon: 155-531.

Készít: Egyesületi jelvényeket tűzzománc vagy plasztikus kivitelben, plaketteket, sportterméket, versenydíjakat művészi kivitelben

Neves sport- és turistaegyletek szállítója.

Ibusz - Autobus Tours

**vasár- és ünnepnapi kirándulások,
hétvégi járatok**

Autóbusz társaskirándulások:

**SAN REMO, GROSS GLOCKNER,
DOLOMITOK, KÖRMÖCBÁNYA, WIEN,
LILLAFÜRED, MÁTRAHÁZA**

**Prospektus, előjegyzés és jegykiadás
az AUTOBUS TOURS irodában**

**Sporttársaságok részére fűtött
autóbuszok bérbeadása
legelőnyösebb feltételek mellett:**

Ibusz - Autobus Tours

VÖRÖSMARTY TÉR 7—8.

Telefon: 186-544, 187-576.

TARTALOMJEGYZÉK

Kedves kezdő!	1
Kis útikalauz	3
A felszerelés	9
Általános tudnivalók	16
A naptár	21
A tájékoztató	23
Kisebbségi túrák	25
Szövetségi turista (egyesületek, kedvezmények.)	27
Turista vezető	31
Legmagasabb csúcsok	32
Turista-múzeum	32
Első segélynyújtás	33
Menedékházak	36
Rövid siskola	39
Síterepek	43
Lesiklópályák	47
Síelés — villanyfény mellett	48
Városi ember falun	49
A vízitúristaság	51
A táplálkozás	54
A Fényképezés	57
A barlangok	60
A szakirodalom	62
Itt érdeklődjenek	65
Vonat-hajóindulások	67
Csomagolás közben (mit vigyünk magunkkal?)	68
Utlevélosztályok	70



M. kir. Állami Térképészet.

M. 86/938. A.

Uj magyar 25.000-es térkép.

Neue Ungarische 25.000-er Karte.

Nouvelle Carte Hongroise au 25.000^{me}.

Keressük fel
a világ leghosszabb
és legszebb
cseppköbarlangját,
a villanyvilágítással
ellátott =====

Aggtelek-jósvafői Baradlát!

A barlang előtt modern 100 ágyas turistaszálló
Budapesttől **v o n a t o n** 5 órányira

Felvilágosítást ad a

MAGYAR TURISTA SZÖVETSÉG
BUDAPEST, V., ALKOTMÁNY U. 3. TEL. 1-257-77

vagy

Kessler Hubert barlangigazgató, Jósvafő