

MÁRIA  MARATON

SPORTZARÁNDOKLAT

2019

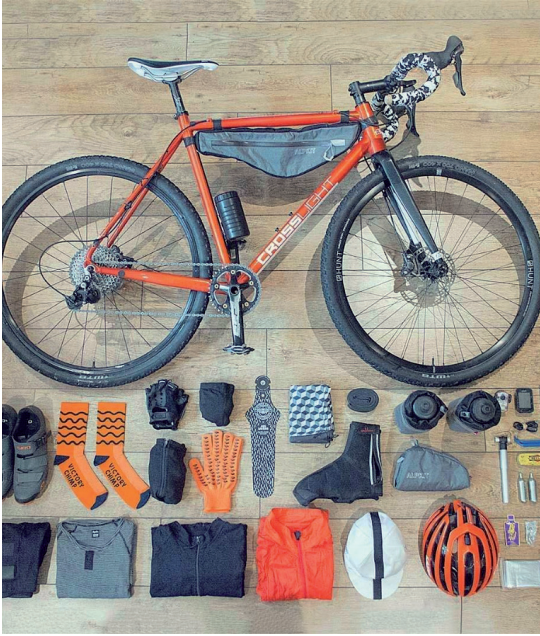


Budapest (Máriabesnyő) - Csíksomlyó
11 napos kerékpáros zarándoklat

*Életforma,
közösség,
spiritualitás*



Európa egyedülálló eseménye kerül megrendezésre a Mária Úton: ultramaraton-futók és kerékpárosok teljesítik a Budapesttől Csíksomlyóig tartó távot. A kerékpáros zárandokok átlagosan napi 90 km megtételével ismerhetik meg három ország csodálatos tájai mellett a sportzárándoklat adta fizikai és lelki élményt. A kerékpáros rendezvény 11 napig tart, de ennek a szűk két hétnek bármely töredékéhez is be lehet csatlakozni azoknak, aki szeretnék kipróbálni a kerékpáros zárándoklatot, mint új sport műfajt.



AJÁNLOTT FELSZERELÉS

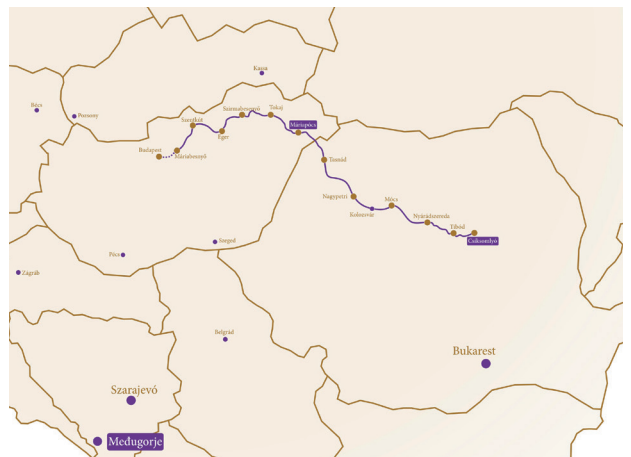
Az útvonal jellegéből adódóan, 30 mm gumiszélességnél vastkosabb gumival szerelt, váltós kerékpár az, mely gond nélkül leküzdí, hogy nem mindenhol aszfaltos az út, az emelkedőkön pedig jól használható fokozatok között lehet váltogatni. Váz-, vagy kormánytáska szintén hasznos felszerelés lehet. A hegyek miatt számítani kell zordabb hőmérsékletre – esetleg csapadékkal együtt –, ezért a sisak alá vehető kendő, az eső ellen cipőre húzható borítás, az eső-, és szélkabát fontos kiegészítő. Hosszú ujjas öltözetet is érdemes csomagolni, akár a hideg ellen, akár napégés ellen. A kulacs hasznos dolog. Gumiragasztó készletnek örülünk. Minipumpa, gumileszedő-szerszám jól tud jönni. Kalóriát menet közben is jól lehet pótolni apró édes dolgokkal. Csokoládé nem mindig praktikus, szétolvad. Napsugárzástól védő krém, és szemüveg szintén fontos darabjai az úticsomagnak. A kísérőautó viszi a pakkot, olyan kisebb hátizsákot vagy övtáskát érdemes hozni, amibe a hirtelen és bármikor szükséges felszereléseket + az uzsonna csomagot be lehet tárazni.

NAPI RUTIN

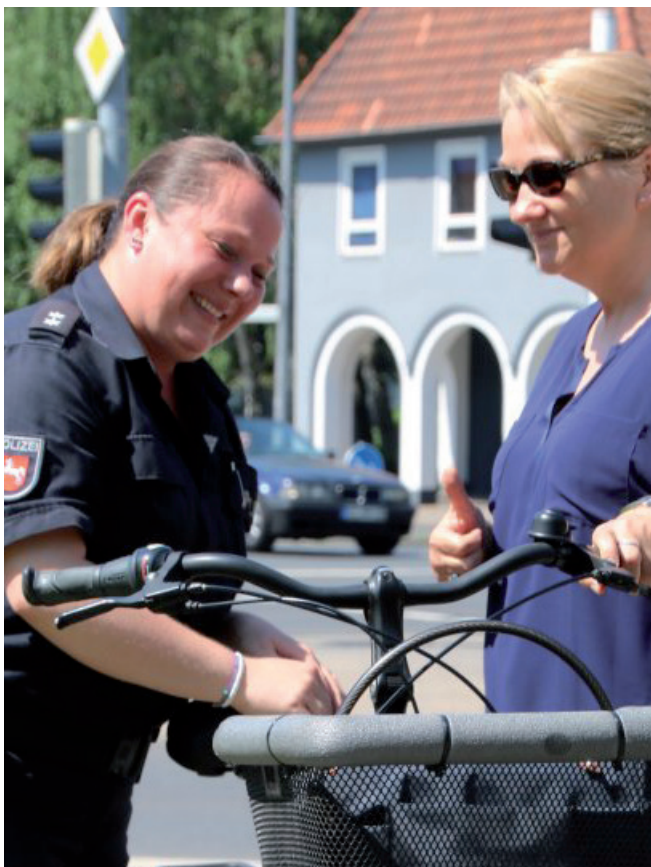
A napi szakaszok jellemzően fél 9-kor kezdődnek. A hosszú napok ettől korábban indulnak, a rövidek később. A pontos indulást be kell tartani, mert a késés felboríthatja az egész nap időtervét, amivel kellemetlenséget okozunk magunknak is, és azoknak a kedves helyieknek, akik várnak minket településükön. A közös reggelizést 1 órával indulás előtt kezdjük, ad-digra már mindenki pakolja össze a csomagját, az étkezés után minimális idő szokott lenni ennek bepótlására. Napközben néhány kivétellel nem szakítjuk meg az utat főétkezésre, ezt egyéni elemőzsiából kell megoldani a megállási szünetekben. A menetközbeni kalóriaadagokat egyénileg tartsa mindenki magánál, illetve bízsa a kísérőautóra. Bár az autó nem lesz lépten-nyomon velünk, megbeszélte helyeken fogunk vele találkozni. Közös elhatározásokról, időnként megállunk ételmezt venni. A kiírt időterv szünetei végét pontosan tartjuk, mindig mondani fogjuk mennyi időt állunk. Ne a szünet utolsó 2 percében kezdjük el WC-t, kutat, szuvenír árúst keresni! A bajban mindig segítjük egymást, a csoportvezetők tudják mit kell tenni a kerékpár műszaki hibája esetén. Kedvezőtlen időjárás esetén is haladunk, a tervezettől csak minimálisan tudunk eltérni.

AZ ÚTVONAL

Közép-Európa jelentős Mária kegyhelyeit fűzi fel a nyugatról keletre tartó út, mely nem csak sport, nem csak zárándoklat, nem csak országjárás. Kinek miben több, nem vagyunk egyformák. De abban biztosak vagyunk hogy aki végigjárja Máriabesnyőtől Csíksomlyóig tartó utat, találni fog valamit amitől gazdagabb lesz! Az útvonalterv az idei évre **808 km**-t adott ki. A teljesíthetőség érdekében minimalizáltuk a nem szilárdburkolatú utak mennyiségét, amennyire lehetett kíméltük a nagy kaptatóktól a résztvevőket. Ami adott az viszont adott. A feladat szép és emberes, de így lesz jó érzés teljesíteni. Mindenkinek sikeres utat kívánunk!



Figyelem! Itt most szigorú intelmek következnek, melyek csak első látásra jelentik a szabadság korlátozását, valójában azt a cél szolgálják hogy biztonságosan tehesük meg nagyszabású sportzarándoklatunkat és mindenki jól érezhesse magát!



Részvételi feltételek:

- megfelelő egészségi állapot:
- az eseményen mindenki saját felelősségére vesz részt, ezért kérjük, hogy az egészségi állapotáról a zárandoklat előtt konzultáljon orvosával
- megfelelő műszaki állapotban lévő, a KRESZ szabályainak megfelelő felszereltségű kerékpár
- kerékpáros fejvédő viselése

Részvételi szabályok:

- a zárandoklat során mindenki köteles a KRESZ szabályait betartani!
- mivel a rendezvény a forgalom előtt NEM elzárt kerékpáros vagy kerékpárbarát úton halad, a résztvevők biztonsága érdekében nem ajánlott a külvilág zajait tompító fülhallgatót viselni.
- kérjük, hogy az útvonalon ügyeljen a tisztaságra
- a zárandoklat során tilos a túravezetőt megelőzni a kijelölt utolsó kerékpárostól lemaradni
- kérünk minden résztvevőt, hogy a túravezető által kért módon haladjanak, mely kérést a biztonságos csoportban való haladás indokol
- kérünk minden résztvevőt, hogy a meghirdetett időpontokat szíveskedjen pontosan betartani; legyünk tekintettel a másokra, a csoport nem tudja a későket bevárni
- kérünk minden résztvevőt, hogy a zárandoklat során őrizze meg a zárandoklathoz méltó fizikai és mentális állapotát. A zárandoklat során tilos alkohol, kábítószer, vagy egyéb halucinogén anyagok fogyasztása. A zárandoklathoz jogosult a zárandoklatból kizárni azt a résztvevőt, aki a zárandoklathoz méltatlanná válik
- dohányozni, csak az arra kijelölt helyen, vagy annak hiányában oly módon lehet, hogy a csoport többi tagját ne zavarja
- kérünk minden résztvevőt, hogy a mobiltelefonját és személyi igazolványát folyamatosan tartsa magánál

Kifejezetten javasolt kiegészítők:

- lámpák (előre fehér, hátra vörös fényű, lehet LED-es is természetesen)
- sárga küllőprizmák, csengő (ma már lehet kapni cseresznye nagyságú is, méret nem lehet kifogás!)
- láthatósági mellény, vagy olyan kerékpáros ruha, ami azt jól helyettesítheti
- minimális szervizcsomag (saját bringához jó 1db gumibelső, gumi ragasztó készlet, láncolaj, tartalék fékbetét)
- vízfelverődés gátló, (azaz minisárhányó)
- kerékpár lezárására alkalmas lánc+lakat, vagy egyéb erre való eszköz
- kerékpáros tenyerét védő kesztyű, kerékpáros szemüveg
- kerékpáros kulacs

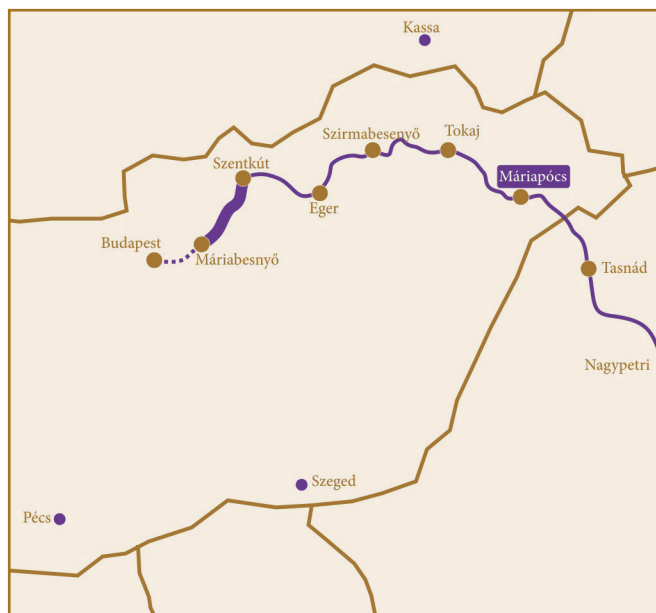


- A Mária Maraton résztvevői hozzájárulásukat adják, hogy a Mária Út Egyesület a rendezvény során a róluk készített kép-és hangfelvétel marketing tevékenységéhez szabadon felhasználhassa.
- Az esemény helyszínén bármilyen kereskedelmi- és reklámtevékenység csak a Mária Út Közhasznú Egyesület előzetes engedélyével, egyeztetett formában és módon végezhető!
- A Mária Út Közhasznú Egyesület fenntartja az útvonal- és időpont változtatásának jogát.

MÁRIABESNYŐ – SZENTKÚT (Mátraverebély felett)

kerékpáros zarándoklat csoportos haladással, kísérő mikrobusszal

indulás: Máriabesenyő - kegytemplom, 12:00



Napi program, ütemterv:

| | | |
|-------|-------|--|
| | 11:30 | gyülekező, köszöntő a résztvevőknek |
| 0 km | 12:00 | a sportzarándoklat elindul Máriabesenyőről a kegytemplomtól |
| 11 km | 12:30 | Aszód , áthaladás |
| 15 km | 12:45 | Kartal , áthaladás |
| 40 km | 14:20 | Jobbágyi , áthaladás |
| 44 km | 14:50 | Szurdokpuspöki , áthaladás |
| 52 km | 15:15 | Pásztó , 50 perc pihenő, pihenő a Múzeum téren, uzsonna |
| 57 km | 16:15 | Tar , áthaladás |
| 61 km | 16:30 | Mátraverebély , áthaladás |
| 66 km | 17:00 | Szentkút , megérkezés |
| | 17:30 | szállás elfoglalása, tisztálkodás |
| | 18:30 | sztentmise |
| | 20:00 | vacsora |



szállás a nap végén:
Mátraverebély-Szentkút
 ZARÁNDOKHÁZ
 3077 Mátraverebély-Szentkút 14.
 +36-32-471-559

SZENTKÚT (Mátraverebély felett) – EGER

kerékpáros zárandoklat csoportos haladással, kísérő mikrobusszal

indulás: **Szentkút, 9:30**



Napi program, ütemterv:

| | | |
|-------|-------|---|
| | 8:00 | közös reggeli, Lóránt atya úti áldást mond |
| 0 km | 9:30 | a sportzárandoklat elindul Szentkútról |
| 8 km | 10:00 | Kisterenye , áthaladás |
| 15 km | 10:30 | Nemti , áthaladás |
| 20 km | 11:00 | Nádújfalu , áthaladás |
| 27 km | 11:20 | Mátraballa , áthaladás |
| 33 km | 11:40 | Mátraderecske , áthaladás |
| 36 km | 11:50 | Recsk , 15 perc pihenő, Úrangyala imádság |
| 48 km | 13:10 | Tarnaszentmária , 45 perc megálló, a templom gyönyörű szentélyének megtekintése, étkezés |
| 55 km | 14:50 | Egerszólát , áthaladás |
| 60 km | 15:25 | Egerszálók , áthaladás |
| 66 km | 16:15 | Eger - Dobó István tér , megérkezés |
| | 16:45 | szállás elfoglalása, tisztálkodás |
| | 18:00 | vacsora |



szállás a nap végén:

Eger

TURIST MOTEL

3300 Eger, Mekksey István u. 4.

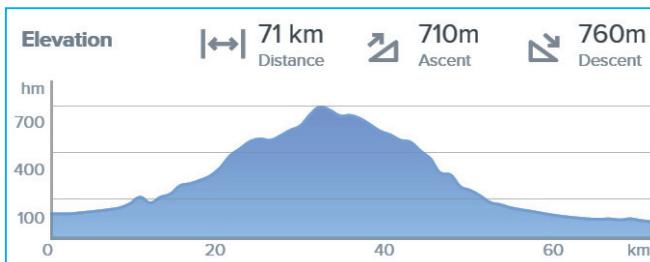
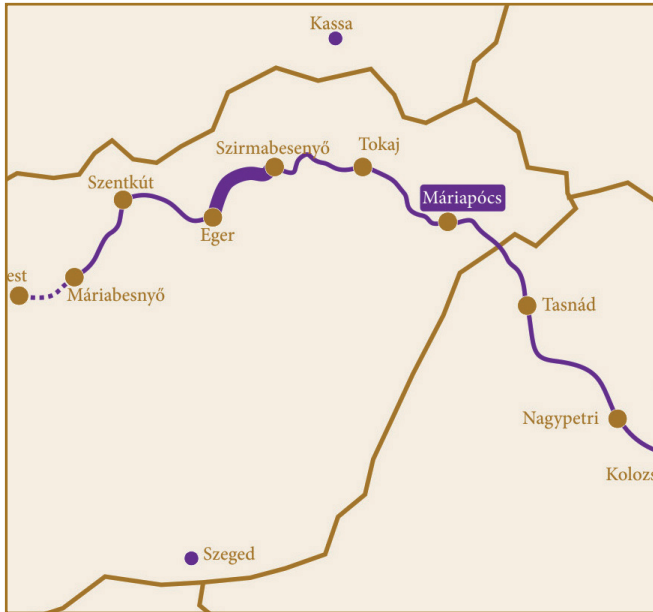
kapcsolattartó: Szabó Endre

+36-70-411-8315

EGER – SZIRMABESENYŐ

kerékpáros zárandoklat csoportos haladással, kísérő mikrobusszal

indulás: Eger - Dobó I. tér, 8:30



Napi program, ütemterv:

| | | |
|-------|-------|---|
| | 7:30 | közös reggeli, István atya úti áldást mond |
| 0 km | 8:30 | a sportzárandoklat elindul Egerből , a Dobó István térről |
| 5 km | 8:50 | Felnémet , áthaladás |
| 9 km | 9:15 | Felsőtárkány , 10 perc megállás, Szikla-forrásnál találkozók a helyiekkel, (nekiindulunk az emelkedőknek) |
| 22 km | 10:55 | Támás-kút , friss víz felvétele, egy kis szusszanas az emelkedőn (5 perc) |
| 29 km | 11:55 | Bányahegyi-örház , 10 perc pihenő, erdészeti műútra váltunk, nincs forgalom csak a Bükk-hg. nyugalma, (már csak kicsi van vissza az emelkedőből) |
| 35 km | 12:50 | Nagy-mező , áthaladás |
| 39 km | 13:05 | Jávorkút , 1 óra 30 perc pihenő, étkezés, friss víz felvétele |
| 50 km | 14:45 | Lillafüred , 15 perc pihenő |
| 52 km | 15:05 | Alsóhámor , áthaladás |
| 56 km | 15:20 | Majláth (Miskolc) , áthaladás |
| 58 km | 15:25 | Diósgyőr (Miskolc) , áthaladás |
| 64 km | 15:50 | Miskolc belváros , félórás megállók, nevezetességek megtekintése |
| 71 km | 16:55 | Szirmabesenyő , megérkezés |
| | 17:15 | szállás elfoglalása, tisztálkodás |
| | 18:00 | vacsora |

szállás a nap végén:

Szirmabesenyő

KOCSIS FOGADÓ

3711 Szirmabesenyő, Bajcsy Zsilinszky u. 2.

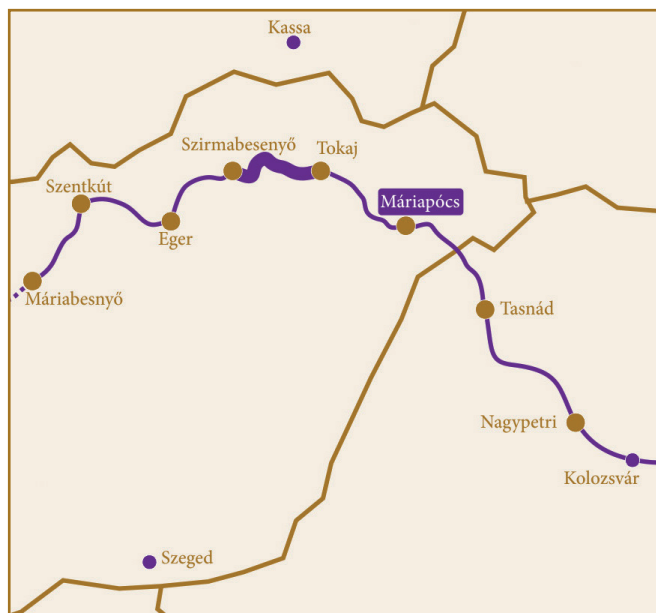
kapcsolattartó: Kocsisné

+36-20-529-5638

SZIRMABESENYŐ – TOKAJ

kerékpáros zárandoklat csoportos haladással, kísérő mikrobusszal

indulás: **Szirmabesenyő, 9:00**



Napi program, ütemterv:

| | | |
|-------|-------|--|
| | 7:30 | közös reggeli, István atya úti áldást mond |
| 0 km | 9:00 | sportzárandoklat elindul Szirmabesenyőről |
| 5 km | 9:15 | Sajóvámos , áthaladás |
| 7 km | 9:21 | Sajópálfala , 10 perc megállás, |
| 12 km | 9:55 | Arnót , áthaladás |
| 14 km | 10:00 | Felsőzsolca , áthaladás |
| 18 km | 10:15 | Onga , 10 perc pihenő, |
| 23 km | 10:30 | Gesztely , áthaladás |
| 32 km | 11:15 | Alsódobsza , 10 perc pihenő |
| 36 km | 11:45 | Megyaszó , áthaladás |
| 47 km | 12:15 | Szerencs , áthaladás |
| 53 km | 13:05 | Mezőzombor , áthaladás |
| 62 km | 13:30 | Tarcal , áldó Krisztushoz felzárandoklás |
| 71 km | 15:30 | Tokaj , megérkezés |
| | 15:45 | szállás elfoglalása, tisztálkodás |
| | 18:00 | vacsora |



szállás a nap végén:

Tokaj

HULI PANZIÓ

3910, Tokaj, Rákóczi út 16.

kapcsolattartó: Domanicki Ágnes

+36-20-465-5903

TOKAJ – MÁRIAPÓCS

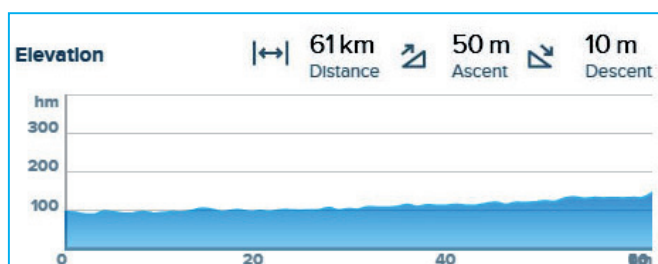
kerékpáros zárandoklat csoportos haladással, kísérő mikrobusszal

indulás: Tokaj, 9:30



Napi program, ütemterv:

| | | |
|-------|-------|--|
| | 7:00 | közös reggeli, István atya úti áldást mond |
| 0 km | 9:30 | sportzárandoklat elindul Tokajról |
| 3 km | 9:50 | Rakamaz , áthaladás |
| 22 km | 10:45 | Nyírtelek , áthaladás |
| 31 km | 11:15 | Nyíregyháza , 30 perc megállás |
| 44 km | 12:25 | Nagykálló , áthaladás |
| 52 km | 12:50 | Kállósemjén , áthaladás |
| 58 km | 13:15 | Pócspetri , áthaladás |
| 61 km | 13:25 | Máriapócs , megérkezés |
| | 13:30 | szállás elfoglalása, tisztálkodás |
| | 18:00 | vacsora |



szállás a nap végén:

Máriapócs

HUNGARICUM VENDÉGHÁZ

4326, Máriapócs, Vasút út 45.

kapcsolattartó: Kovácsné Tamás Ildikó

+36-70-387-0236

MÁRIAPÓCS – TASNÁD

kerékpáros zarándoklat csoportos haladással, kísérő mikrobusszal

indulás: **Máriapócs - kegytemplom előtti térről, 8:30**



Napi program, ütemterv:

| | | |
|-------|-------|---|
| | 7:30 | közös reggeli, István atya úti áldást mond |
| 0 km | 8:30 | a sportzarándoklat elindul Máriapócsról |
| 5 km | 8:54 | Nyírgyulaj , áthaladás |
| 12 km | 9:18 | Nyírbátor , 45 perc megállás, római templom, a gyönyörű református templom és a Báthory kastély megtekintése |
| 18 km | 10:20 | Nyírvasvári , áthaladás |
| 28 km | 10:50 | Bátorliget , félórás pihenő, görögkeleti templom megtekintése |
| 40 km | 12:20 | Vállaj , 10 perces pihenő |
| 44 km | 13:00 | Csanáros (Urziceni) , 10 perc pihenő |
| 51 km | 13:50 | Nagykároly (Carei) , 30 perc megállás, kastélykert megnézése |
| 59 km | 15:15 | Gencs (Ghenci) , áthaladás |
| 67 km | 15:40 | Érkáváás (Cauas) , áthaladás |
| 78 km | 16:10 | Tasnád , megérkezés |
| | 16:20 | szállás elfoglalása, tisztálkodás |
| | 17:00 | vacsora |



szállás a nap végén:

Tasnád

CARITAS TASNÁD

Bl. 4, Strada Zorilor, Tășnad 445300, Románia

kapcsolattartó: Boier Anita

+40 749 222 962

TASNÁD – NAGYPETRI

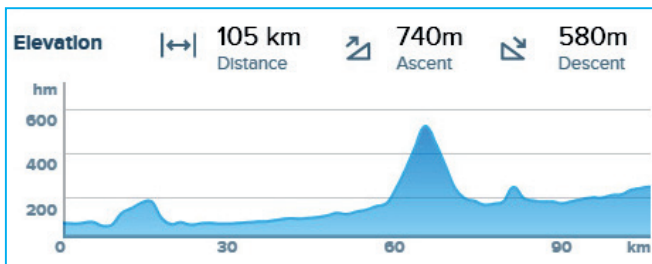
kerékpáros zárandoklat csoportos haladással, kísérő mikrobusszal

indulás: **Tasnád, 8:00**



Napi program, ütemterv:

| | | |
|--------|-------|--|
| | 7:00 | közös reggeli, István atya úti áldást mond |
| 0 km | 8:00 | a sportzárandoklat elindul Tasnádról |
| 8 km | 8:48 | Érszakácsi (Săcășeni) , áthaladás |
| 23 km | 10:03 | Bobota , áthaladás |
| 29 km | 10:21 | Sarmaság (Șarmășag) , 10 perc pihenő |
| 42 km | 11:10 | Borla , áthaladás |
| 58 km | 12:14 | Zilah , 45 perc pihenő, kalória pótlás |
| 71 km | 14:43 | Csömörló (Ciumărna) , fatemplom megtekintése 20 perc pihenő |
| 75 km | 15:23 | Alsőegregy (Românași) , áthaladás |
| 78 km | 15:35 | Vaskapu (Poarta Salajului) , áthaladás |
| 88 km | 16:21 | Almásszentmihály, (Sânmihaiu Almașului) , áthaladás |
| 91 km | 16:37 | Magyarzsombor (Zimbor) , áthaladás |
| 99 km | 17:05 | Középlak (Cuzaplac) , áthaladás |
| 101 km | 17:17 | Almástamási (Tămașa) , áthaladás |
| 105 km | 17:35 | Nagypetri (Petrindu) , megérkezés |
| | 17:45 | szállás elfoglalása, tisztálkodás |
| | 18:30 | vacsora |



szállás a nap végén:

Nagypetri

MAGNOLIA PANZIÓ

54, Nagypetri, Románia

kapcsolattartó: Kőrösi László es Erzsébet

0040-260-626460

0040-744-844580

NAGYPETRI – MÓCS

kerékpáros zárandoklat csoportos haladással, kísérő mikrobusszal

indulás: Nagypetri (Petrindu), 8:30



Napi program, ütemterv:

| | | |
|-------|-------|---|
| | 7:30 | közös reggeli, István atya úti áldást mond |
| 0 km | 8:30 | a sportzárandoklat elindul Nagypetriből |
| 8 km | 9:18 | Egres (Igriş) , áthaladás |
| 13 km | 9:35 | Nádasdaróc (Doroltu) , áthaladás |
| 19 km | 9:55 | Magyargorbó (Gărbău) , áthaladás |
| 40 km | 11:30 | Kolozsvár , 1 óra pihenés, városnézés, étkezés |
| 55 km | 13:45 | Apahida , áthaladás |
| 66 km | 14:35 | Kályánivám (Căianu-Vamă) , áthaladás |
| 75 km | 15:00 | Mezőgyéres (Ghirişu Român) , áthaladás |
| 78 km | 15:15 | Mocs (Mociu) , megérkezés |
| | 15:30 | szállás elfoglalása, tisztálkodás |
| | 18:00 | vacsora |



szállás a nap végén:

Mociu - Mocs

CASA BUNICULIU

Sat Turmasi Nr.3 Jud. Cluj, Mociu 407428, Románia

+40 769 670 099

MÓCS – NYÁRÁDSZEREDA

kerékpáros zárandoklat csoportos haladással, kísérő mikrobusszal

indulás: **Mócs (Mociu), 8:30**



Napi program, ütemterv:

| | | |
|-------|-------|---|
| | 7:30 | közös reggeli, István atya úti áldást mond |
| 0 km | 8:30 | a sportzárandoklat elindul Mócsról |
| 13 km | 9:10 | Pusztakamrás (Cămărașu) , áthaladás |
| 20 km | 9:40 | Bánffyutanya (Sărmășel-Gară) , áthaladás |
| 25 km | 10:00 | Teremiújfaló (Satu Nou) , áthaladás |
| 31 km | 10:20 | Uzdiszentpéter (Sânpetru de Câmpie) , áthaladás |
| 46 km | 11:10 | Mezőrúcs (Râciu) , 20 perc pihenés, étkezés |
| 56 km | 12:17 | Mezőfele (Câmpenița) , áthaladás |
| 71 km | 13:00 | Marosvásárhely , 45 perc pihenés, nézelődés a városban |
| 82 km | 15:05 | Kebeleszentivány (Ivănești) , áthaladás |
| 89 km | 15:30 | Kisszentlőrinc (Lăureni) , áthaladás |
| 94 km | 15:45 | Nyárádszereda (Miercurea Nirajului) , megérkezés |
| | 16:00 | szállás elfoglalása, tisztálkodás |
| | 17:30 | vacsora |



szállás a nap végén:

Nyárádszereda

NYÁRÁDY PANZIÓ

Románia - Nyárádszereda, Maros, 547410, Szakadát u. 10.

kapcsolattartó: Balde Ernő

+40 744 525 819

NYÁRÁDSZEREDA – TIBÓD

kerékpáros zárandoklat csoportos haladással, kísérő mikrobusszal

indulás: Nyárádszereda, 9:00



Napi program, ütemterv:

| | | |
|-------|-------|--|
| | 7:30 | közös reggeli, István atya úti áldást mond |
| 0 km | 9:00 | a sportzárándoklat elindul Nyárádszeredáról |
| 7 km | 9:21 | Nyárádszentimre (Emerieni) , áthaladás |
| 11 km | 10:05 | Székelyabod (Abud) , 10 perc pihenő |
| 15 km | 10:30 | Makfalva (Ghindari) , 10 perc megállás |
| 23 km | 11:05 | Szolokma , 10 perc megállás |
| 28 km | 11:40 | Etéd (Atid) , áthaladás |
| 36 km | 13:00 | Énlaka (Inlăceni) , 45 perc pihenés, étkezés |
| 40 km | 13:50 | Firtosvárálja (Firtuşu) , áthaladás |
| 44 km | 14:15 | Székelypálfalva (Păuleni) , 30 perc pihenő, kisbolt, vendégudvar |
| 51 km | 14:50 | Farkaslaka (Lupeni) , 20 perc pihenő, Tamási Áron sírja és emlékház kis kitérővel |
| 64 km | 16:20 | Tibód , megérkezés |
| | 16:30 | szállás elfoglalása, tisztálkodás |
| | 18:00 | vacsora |



szállás a nap végén:

Tibód

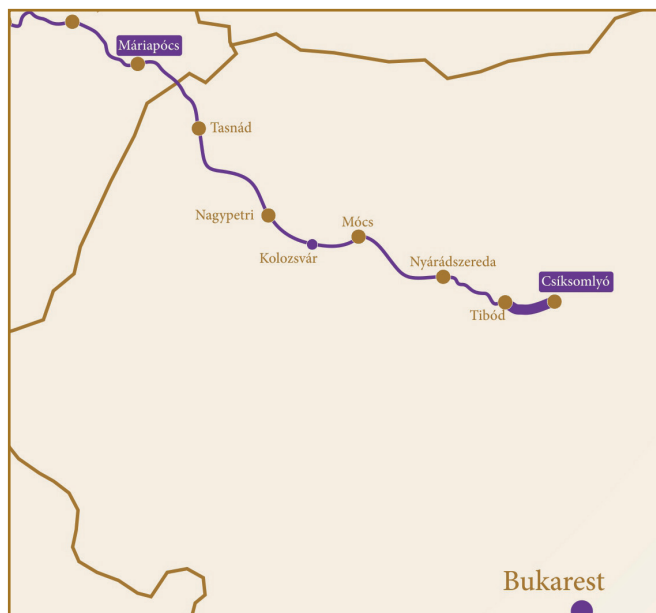
BÁLINT FOGADÓ

+40 744 103 979

TIBÓD – CSÍKSOMLYÓ

kerékpáros zárandoklat csoportos haladással, kísérő mikrobusszal

indulás: **Tibód, 9:00**



Napi program, ütemterv:

| | | |
|-------|-------|---|
| | 8:00 | közös reggeli, István atya úti áldást mond |
| 0 km | 9:00 | a sportzárándoklat elindul Tibódról |
| 2 km | 9:15 | Székelyudvarhely (Odorheiu Secuiesc) , áthaladás |
| 17 km | 10:30 | Homoródfürdő , Mária-forrás, pihenő |
| 21 km | 11:15 | Kápolnásfalu (Căpâlnița) , áthaladás |
| 23 km | 11:25 | Szentegyháza (Vlăhița) , áthaladás |
| 36 km | 12:00 | Tolvajos-tető , 1 óra pihenő |
| 49 km | 13:20 | Csíkszereda (Miercurea Ciuc) , áthaladás |
| 53 km | 13:30 | Csíksomlyó , megérkezés |
| | 14:00 | szállás elfoglalása, tisztálkodás |
| | 18:00 | vacsora |



szállás a nap végén:

Csíkszereda

CSÍKSZEREDAI VENDÉGHÁZ

Csíkszereda, Gyereksétány u. 3.

kapcsolattartó: Both Fodor Ildikó

+40-740-683-609