

Az iskolából jobbra indulunk el a Fő úton **Gyöngyös** irányába. Gyöngyös belvárosán végig haladva egészen a 24-es főút kereszteződéséig gurulunk. Ott jobbra fordulunk **Mátrafüred** irányába, ahol válasszuk az egy utcával feljebb induló kerékpárutat a jobb oldalon, ami később áttér az út bal oldalára. A kerékpárút emelkedőjén érünk el **Mátrafüredre**, ahol az **1. ellenőrzőpont** a Pálosvörösmarti út kereszteződése előtt lesz.

Itt a Pálosvörösmarti útra (jobbra) kanyarodva **Abasár**ig haladunk, majd ott balra kanyarodunk a Fő úton **Markaz** irányába. Itt végig a főutat követve **Markaz**, **Domoszló** és **Kisnána** településeket érintve érünk el a **Verpelét** előtti siroki elágazáshoz, ahol balra kanyarodunk. Ezt az utat követve keresztezzük **Tarnaszentmáriát** és **Kőkútpusztát**, majd elérünk az egykori **Sirok vasúti megállóhelyre**. A közúti útátjáró utáni baloldali parkolóba található a **2. ellenőrzőpont**.

Utunkat folytatva elérjük ismét a 24-es főutat, ahol **Recsk** irányába balra fordulunk, és a Mátra-nyeregig követjük a főutat. **Recsk**, majd **Parád** után utunk elkezdik emelkedni és felérünk a **Mátra-nyeregbe**, ahol **frissítő** vár minket. Továbbindulva az elágazásnál jobbra fordulunk **Galyatető** felé, majd a helységnév táblát elérve a Mátrai úton haladunk tovább a lakott területen keresztül (**nem megyünk fel a csúcsra**). **Bagolyirtás** és **Fallóskút** után egy meredek szerpentines lejtőn óvatosan ereszkedünk le **Mátrakeresztesre**, ahol a **3. ellenőrzőpont** a falu túlsó végén lévő, Óvár Vendéglő előtti parkolóba található. (Az Óvár Vendéglőben **100 forint** kedvezményt adnak a rajtban kapott **kupon** ellenében.)

Az utolsó ellenőrzőpontot elhagyva egy kellemes lejtőn haladunk először **Pásztó-Hasznos** településen keresztül. Onnan kiérünk egy útkereszteződéshez ahol a **Hatvan** irányt (**bal**) követve érünk be **Pásztó** belterületére. A Fő úton haladunk végig a városon! A körforgalomnál az egyenes irányt választjuk, így keresztezzük a Csillag teret majd az útkanyarba balra kanyarodunk **Szurdokpüspöki** felé. **Szurdokpüspökibe** egyenesen haladunk végig (Szabadság út, Gyöngyösi út). A faluból kiérve 9 km után visszaérkezünk **Gyöngyöspatára** a túránk **céljába**, az általános iskolába.

Név: _____

Rajtidő: _____ Célidő: _____

Gyöngyöspata 7:00-10:00	Mátrafüred 7:20-11:10
Sirok vá. 8:10-13:30	Mátra-nyereg Frissítőpont 8:40-14:30
Mátrakeresztes 9:10-16:20	Gyöngyöspata 10:00-18:30



Eredmények a www.alfoldte.hu weboldalon.

Erdei László
0630/390-0178
A túra szintideje 8,5 óra.
Lejtőkön óvatos haladásra kérjük a résztvevőket!

	A (km)	B (km)	C (m)	D (m)	E (m)
Gyöngyöspata	0	0	0	0	0
Mátrafüred	17	17	265	265	119
Sirok vá.	32,6	49,6	319	584	502
Mátra-nyereg	23	72,6	518	1102	51
Mátrakeresztes	23,7	96,3	390	1492	625
Gyöngyöspata	27,5	123,8	202	1658	396

- A – résztáv
- B – össztáv
- C – részszint
- D – össz. szint
- E – szintvesztés

