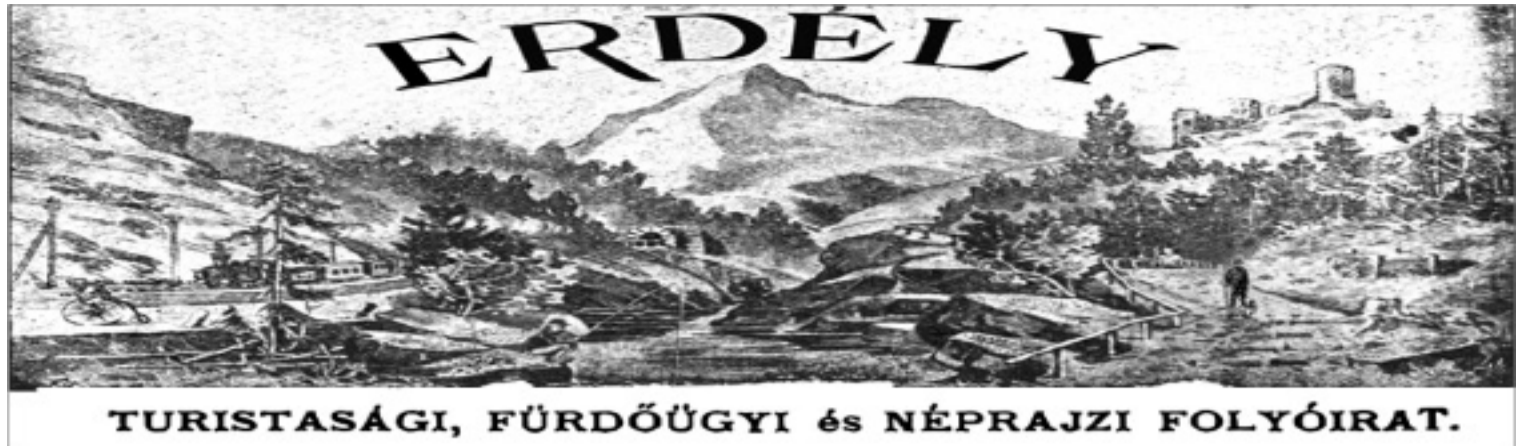
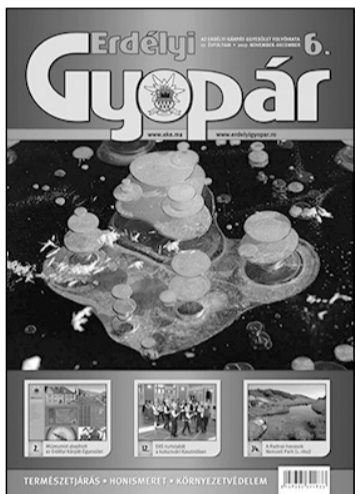


Erdély

ALAPÍTVÁ 1892-BEN

Új sorozat, 109. szám
2017/11.Az Erdélyi Kárpát-Egyesület
– Kolozsvár 1891 ÉrtesítőjeFőszerkesztő:
Tóthpál Tamás
(tothpaltamas@gmail.com)
Szerkesztők:
Pál Gyöngyi, Szima Csilla**Itt a friss
Erdélyi Gyopár!**

■ Nyisztor Miklós díjnyertes alkotása, a *Fagyott sóhaj* került a friss *Erdélyi Gyopár* címlapjára. Az esztendő utolsó lapszámában számos információt találnak, amely mind arról szól, hogy az Erdélyi Kárpát-Egyesület él, virul és fejlődik. Ezt bizonyítja a külső-belső építkezés: az EKE az Európai Gyalogtúra Szövetség tagja lett, közmunka zajlott az EKE-Várban, turistabál a kolozsvári Kaszinóban, ráadásul új EKE-osztály is alakul, a dési természetjárók állnának be az egyesület nagy csapatába.

Megható írást olvashatnak a karitatív turistáskodásról: egy csapatnyi ekés kirándulni vitte Bőjte Csaba gyergyócsomafalvi gyermekeit. Az egyesületi túra élmény volt a kicsiknek, tanulság a kísérőknek. Továbbá folytatódnak a világ- és országjárók beszámolóit, így például a *Hazajárók Erdélyben* sorozat írója, Kenyeres Oszkár mutatja meg, hogy temérdek értéket őriznek itt a remek tájak és remek emberek. A Radnai-havasok Nemzeti Park flórájának bemutatása, a marosszentgyörgyi fürdő ismertetése mellett a pókhálógombák nehezen kiismerhető világába is betekinhetünk, a *Légtüneteménnyan* pedig az őshajlattan tudományába kalauzol...

Az egyesület építkezésének téglája minden olyan kiadvány, amelyet az EKE, vagy annak valamely tagja adott ki, illetve ami letűnt korok értékeit menti meg könyv formájában. Ezekről is tudomást szerezhetnek, és annak módját is megismerhetik, hogyan juthatnak hozzá az EKE 2018-as éves falinaptárához.

A *Historikum* régi idők karácsonyát idézi meg, az *Erdélyi Gyopár* szerkesztői pedig a közeledő ünnepre kívánnak békés, élményekben gazdag életet a turistaság nagy családjának.

Az Erdélyi Gyopár
szerkesztősége**A természetjárás relaxáció – miért is kiránduljunk?**

*Lefonnyadt rég az áfonya,
deres a medve lábnnyoma.
Lecsupaszult a málnavész.
Minden toboz a földre néz...
Se cirpélés, se csipogás,
hallgat minden kis muzsikás.
Csak a szél, csak a szél,
egyedül ő zenél.
(Kányádi Sándor:
Novemberi szél)*

■ A természetjárás fogalmát gondolom, nem szükséges tisztáznom. De mit is kellene értünk relaxáción? Köznapi értelemben a relaxáció a kikapcsolódással kapcsolatos elfoglaltságokra vonatkozik. Középkori francia szó, amelynek jelentése: kiengedni a rabot, mai értelmére

vonatkoztatva, relaxációs elfoglaltságaink közben elengedjük a bennünk felgyült feszültségeket, a mindennapi taposómalom során fogvatartott érzéseinket, gondolatainkat. Tovább bontva a gondolatot a feszültség természetét is megérthetjük a relaxáció francia jelentése alapján: mivel a mi személyünk a rab is és a rabtartó is, kettős energia lekötés történik, relaxációs foglalatosságainkkor mindkettő felszabadul.

Ha figyelmesebben megnézzük relaxáló elfoglaltságainkat, ezek sem jelentik az erőfeszítések, a tervezéssel járó feladatok elvégzésének felfüggesztését, sőt még csak nem is feszültségmentesek, lehetnek akár veszé-

lyek is közben, vagy éppenséggel maguk a kellemes tevékenységek lehetnek veszélyesek és mégis a tennivalók örömet, felüdülést és egyéb jó érzéseket keltenek bennünk. Hogy is állunk akkor, mitől lesz mégis valami terhelő?

A megértést a stressz sajátos természete hozza – nem minden stresszhelyzet kellemetlen, hiszen az öröm is feszültséggel jár: ugyanúgy megdobogtatja a szívünket, felgyorsítja légzésünket, ugyanúgy visszafo-gunk magunkban valamiket. Tehát akkor lennie kell valaminek, ami megváltoztatja a káros hatást. És ez nem más, mint a jelentésadás. Minek tartom azt,

amivel foglalkozom? Rossz tapasztalatnak vagy jónak? Meg is fordíthatjuk: ha bármely kényes-szerűségből végrehajtandó feladathoz hozzárendelünk egy jó gondolatot, legalább azt, hogy milyen eredménye lesz, máris megváltozik a stressz iránya – már nem is károsító hatású. Aki a természetet járja sokszor tapasztalhatja például, hogy kellemetlen hideg vagy nyirkos időben ugyan nehezebb elindulni, mégis ha eljutunk az erdőbe, hegytetőre vagy egy bensőséges tisztásra – már nem zavar az időjárás viszontagsága.

A túrák előkészítése, szervezése, lebonyolítása nem kevés erőfeszítéssel, feszültséggel jár a szervezők, résztvevők részéről, mégis miközben mindenki végzi a maga dolgát, élményekben van része. Az élmény az, ami teljesíti az életünket. Mindebben a legfőbb motíváló energia emberi létünk alapvető ösztöne – a természetben levés átélésének velünk született öröme. A többlet az a mód is nyújthatja, ahogyan azt az EKE és a turistalát szabályozza. Idézzük Heppes Miklós, egyesületünk régi elnökének gondolatát: „nem csupán azt óhajtjuk, hogy turistáink az elragadó tájkép szemléletébe merüljenek, vagyis csak nézzenek, de lássanak is”.

Mielőtt megérkeznének a téli ünnepek, vessünk egy pillantást őszi tájainkra. November eleje szép napos idővel ajándékozott meg, az EKE-sek több csoportban járták a megmaradt Bükk-erdőt. Egy kis kiruccanásban nekem is részem lehetett Bozsoki Adriennel és néhány kedves barátnőmmel Kolozsvár egyre fogyatkozó természetű környezetébe. Gyönyörködött a látvánnyal ajándékozott meg minket a fogyatkozó lombok között bujkáló napfény. Ez a kis kirándulás nem kevés tervezést, szervezést igényelt, időt kellett szánni rá, mégis relaxációs elfoglaltságnak számított a viszontlátás örömeinek elővételezése. Rövid kirándulásunk a gyönyörködésre korlátozódot, félretettünk minden gondot, és közben sor kerülhetett olyan beszélgetésre, konfliktus tisztázására is, amelyet az erdőszél a maga természetességével váltott ki. A hiányzó lomb áttekinthetőbbé teszi az erdőt, így messzebb láthattunk el a Bükkben, csendjét pedig csak az avar zörgése veri fel. Aranyos Ervint idézte: „ha lehull a levél, álom száll a fákra, színes/ avarszőnyeg terül a világra...”

Hegyi Johanna
pszichoterapeuta

Elbűvölő október ökrök-völgyi körtúrával

„Lombját a gally, nézd, mily kímélve ejti,
holnap szél indul, döntő támadás,
holnaputánra minden elfelejti,
milyen volt itt a végső lázadás.”
(Áprily Lajos: Októberi séta)

PÁL GYÖNGYI

Október talán a legszebb őszi hónap. Hideg hajnalok, ködös reggelek, sárga, rozsdabarna, vörös színek csodálatos keveredése a fákon, valóban az őszi csodálatos színeinek tündöklése – igazi mesevilág. Az őszi avar illata kicsalogatja a kirándulókat, elfeledtetni velük a nagyváros zajos világát, segít élvezni az erdei csendet, a tiszta levegőt, és persze a tarka leveleket, amelyek mesés színeket varázsolnak ilyenkor a fák lombjaira.

Az őszi táj és a tarka erdők csalogattak október 15-én az Ökrök-völgyébe. Szép napsütéses őszi az idő. Népes csapat gyűl össze reggel a vonatállomáson, 25-ön utazunk vonattal Barátkára. Az állomásról a Remetelórév (Loräu) közelében levő Ökrök-vízesése (Cascada Boiului) felé indulunk, eleinte a Sebes-Körös partján, majd átkelünk a remetelórévi hídon, onnan jobbra fordulunk és egy erdészetű úton haladunk tovább. Nemsokára már látszik a völgy bejárata és az ökrök-völgyi kilátó (Pietrele Boiului, Belvedere) szikláit. Az Ökrök-völgye páratlan szépségű, az ide látogató kirándulót leginkább az a békeesség ragadja meg, amit ez a völgy áraszt, a benne folyó Sebes-Körös mellékvize, a Boiului-patak. A patak mellett székérút halad, több helyen szép kis tisztások, sátoros kirándulásra alkalmas helyek, forrás, ahol pótolhatjuk ivóvizünket. Az októberi nap sugarai megvilágították ezeket a tisztásokat, csillogtak a napfényben a tarka levelek. Remetelórévtől 40 perc távolságra jelzőtábla (piros pont) irányít a patakmeder felé, ezt követve negyedóra alatt az egyre szűkülő patakmederben csodálatos vízeséshez jutunk. Ez az Ökrök vízesése. Hét méter magas lehet, tavasszal hóolvadás után nagyobb a vízhozama, de az év többi szakaszában is látványos. Ez a vízesés a legnagyobb, leglátványosabb abból a hétből, amely a Boiului pata-



Csúcshódítás után

kon alakult ki, a többi sokkal kisebb, sorba követik egymást, de a völgy meredek oldalai miatt nehéz a megközelítésük.

Visszatérünk az erdészetű útra és a szoros bejárata feletti sziklákon levő kilátóhoz indulunk. Egy másik tábla mutatja jobbra, a kilátó felé az irányt (másfél óra), a jelzés az utat követi a hegyoldalban. Lombhullató erdőben haladunk felfelé, jobbra alattunk kis völgy, majd fenyves, aztán ismét lombhullató fák. Egy elágazásnál kis faház áll egy tisztás szélén. Itt szünetet tartunk, ugyanis egyik túratársunknak leszakadt a cipőtalpa. Elég kellemetlen egy gyalogtúrán. A túra közepén vagyunk, még hosszú út áll előttünk. Végül jött egy mentőötlet – egy fél műanyag palackot sikerült ráerősíteni a túracipőre –, és ezzel a szokatlan megoldással, ha nem is volt a legkényelmesebb, de sikerült társunknak végigjárni a túrát.

A ház mellett az út jobbra fordul és tovább emelkedik felfelé az erdőben, végül kiérünk egy füves rétre, itt ebéd-szünetet tartunk. A tetőn vagyunk, a túra legmagasabb pontján, de a fák körbe eltakarják a kilátást. Szélesebb földút halad itt keresztül, amelyen járművek is közlekedhetnek, ez az út Barátkáról jön, a villanypóznák jelzik,

hogy házak is vannak a közelben. Az út Poiana Bratca település elszórt házaihoz vezet. Követjük az utat, nemsokára házakhoz érünk, azokat elhagyva az útról letér a piros pont jelzés, lefelé egy ösvényen, füves terepen halad tovább, követi jobbra az erdő szélét. A fű között apró fenyőcsemeték, valószínűleg a talajt akarták megkötni velük. Balra belátunk a Barátka (Brătuța) völgyébe, azon túl az erdőhámosi (Damiș) karszplató felé. Vörös és sárga levelű fákat fotózunk és ózlábgombát találunk az ösvény mellett.

Nemsokára elérjük az Ökrök-völgye feletti kilátó szikláit. Alattunk a Boiului-patak völgye, körbe erdők, hegyek és kicsit távolabb a kanyargós Sebes-Körös. Tovább követjük a jelzést, a sziklát már jól magunk mögött hagyjuk, egy kopár dombhoz (Vârful Țipleu) érünk, majd felkapaszkodunk a tetején levő jelzőtáblához, ahonnan még egy óra az út Barátkáig. Percekig állunk, csodálva a szép körpanorámát, az erdők tarka színeit az őszi napsütésben. A jelzés innen meredeken levezet az Ökrök-völgye bejáratához. Mi a kilátó melletti székérúton ereszkedünk le Barátkára, bezárva így körtúránkat és a délutáni vonattal utazunk vissza Kolozsvárra.



A patak hét vízesése közül az Ökrök a leglátványosabb

Decemberi rendezvények

- **November 26. (vasárnap):** Nem hagyományos Tordai-hasadék. Kiskocsis megközelítés (15 km, 600 m szintkülönbség). Szervező: Szima Márton. Érdeklődni telefonon.
- **November 29. (szerda):** Szalonnasütés Slamovicsnál (12 km). Találkozás 10 órakor a monostori végállomáson. Szervező: Székely Lavotta.
- **December 2. (szombat):** Árpád-csúcs (18 km). Találkozás 8.45 órakor a 40-es autóbusz megállójában (Román Színház). Szervező: Nagy Lajos.
- **December 6. (szerda):** Mikulás-várás a Péter gerincen (8 km). Találkozás 10 órakor a monostori végállomáson. Szervező: Székely Lavotta. Mikulások: Zsoldos Edit, Monoky Iván ♦ 18 órától közgyűlés az Apáczai-líceumban.
- **December 10. (vasárnap):** Kőkényszedő túra: Töttelke–Csigadomb–Riszeg-tető–Bánffyhungyad (16 km / 600 m). Találkozás 7.15 órakor a vonatállomáson (CFR vonat). Szervező: Szima Márton.
- **December 10. (vasárnap) vagy 11. (hétfő):** Nemzetközi Hegynap: Rekető–Izsár–Pápe–Hidegszamos üzem (13 km, 600 m szintkülönbség, menetidő 6 óra), kiskocsikkal (vasárnap) vagy autóbusszal (hétfőn). Érdeklődni telefonon. Szervező: Kiss János.
- **December 13. (szerda):** István-forrás (9 km). Találkozás 10 órakor a monostori végállomáson.
- **December 14. (csütörtök):** Túraszervezők tanácskozása és választmányi gyűlés 18 órától a székházban.
- **December 14–15. (csütörtök–péntek):** Kirándulás Csucsára. Találkozás 7.15 órakor az állomáson. Szervező: Bagaméri Tibor. Bejelentkezni telefonon.
- **December 16. (szombat):** Hagyományos borforraló túra a Bácsi-torokban. Találkozás 9 órakor a Törökvágás tetején. Szervező: Szilágyi András.
- **December 17. (vasárnap):** Torockó–Kőközi-szoros–Nagyenyed (borkóstoló). Találkozás 8.00 órakor a Flipnél. Szervező: Vlád Pál. Érdeklődni telefonon Kosztin Erikánál ♦ Kerékpározás autópályán (50 km). Érdeklődni telefonon. Szervező: Szima Márton.
- **December 20. (szerda):** Cérna-forrás (8 km). Találkozás 10 órakor a monostori végállomáson. Szervező: Székely Lavotta.
- **December 26. (kedd):** Karácsonyi séta a Sáros-bükkben (15 km, 250 m szintkülönbség). Találkozás 8.45 órakor a 40-es autóbusz (Román Opera melletti) megállójában. Szervező: Kiss János.
- **December 27. (szerda):** Rejtett-forrás (8 km). Találkozás 10 órakor a monostori végállomáson. Szervező: Székely Lavotta.
- **Január 2. (kedd):** Évnyitó (józanító) túra a Rejtett-forrás tisztásán (7 km). Találkozás 10 órakor a monostori végállomáson. Szervező: Pál Gyöngyi.
- **Január 3. (szerda):** Séta a Péter-úton (8 km). Találkozás 10 órakor a monostori végállomáson. Szervező: Székely Lavotta ♦ A januári közgyűlés helyét és időpontját a januári programban közöljük.
- **Január 6. (szombat):** Hagyományos Árpád-csúcs túra (20 km, 400 m szintkülönbség). Találkozás 10 órakor a Monostori végállomáson. Szervező: Kiss János.
- **Szolgálatos napok a székházban** (Kolozsvár, Fürdő/Cardinal Iuliu Hossu utca 20. sz., 13-as ajtó): kedden 10.30–12.30, csütörtökön 17–18 óra között. ♦ **EKE fotóklub:** minden kedden 17 órától a székházban. ♦ **Könyvtár:** minden csütörtökön 17–18 óra között a székházban.

Túravezetők, szervezők elérhetőségei

Bagaméri Tibor 0742-776930
 Kiss János 0364-807639
 Kosztin Erika 0746-055926, 0770-0323511
 Nagy Lajos 0729-835674
 Pál Gyöngyi 0742-373546
 Szilágyi András 0742-625130
 Szima Márton 0766-703575
 Vlád Pál 0264-435866
 Titkár: **Etédi József** 0745-029946 és **Székely Lavotta** 0748-036290

A SZERZŐ FELVÉTELEI

Rendezvényeire minden érdeklődőt szeretettel vár az EKE Kolozsvár 1891!