

## **M01D – zöld útvonal**

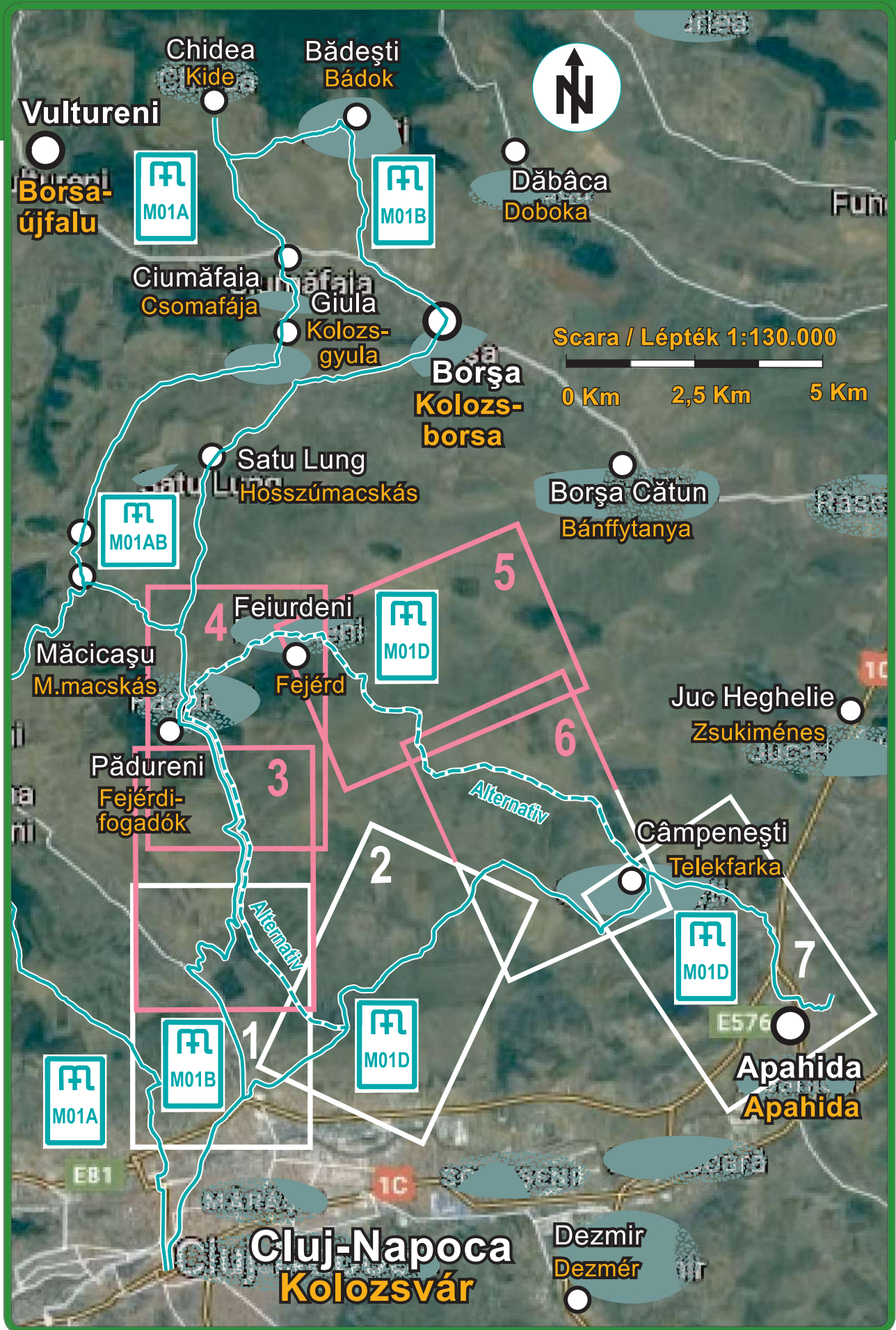
### **Kolozsvár, Apahida, Bonchida**

### **33 km, 11 óra**

A Kolozsvár–Füzesmikola útvonal egyik lehetséges változata. A Kis-Szamos vonalát követi, de nem a völgyében, a vízhez legközelebb, hanem a dombháton keresztül. Ennek az egyik oka, hogy onnan sokkal szebb a kilátás. A másik ok, hogy olyan településeken halad keresztül, amelyek távolabb esnek az ipari és urbanizált zónáktól, amelyekben még csendben lehet haladni minimális autóforgalom mellett. Harmadik ok, hogy a vízparthoz legközelebb zajos, forgalmas autóutak haladnak, amelyeken kellemtelen és veszélyes a gyalogos közlekedés. Így is érinteni fogjuk ezen utakat, de a legrövidebb szakaszon. A Kolozsvár–Apahida szakasz a Kis-Szamos bal partján emelkedő dombokon halad. Több változatot ajánlunk, ezek közül mindenki kiválaszthatja a neki épp megfelelőt. Körtúrák is szervezhetők az ajánlott útvonalak kombinálásával. Ez a Kolozsvár környékének kevésbé ismert területe, ezáltal bekerül a kirándulók, túrázók, zarándokok útvonalai közé.







## M01D – zöld útvonal

### Kolozsvár, Apahida, Bonchida

### 33 km, 11 óra

Kolozsvár főteréről indulva a 24. oldalon leírt útvonalon érjük el a Kajántói vám nevű helyet. Innen az Auchan áruház melletti dombra vezető úton indulunk a Szénafüvek irányába. Észak-keletnek tartunk a lassan beépülő domboldalon. Aszfaltos út vezet az egyelőre gyéren levő házak között.

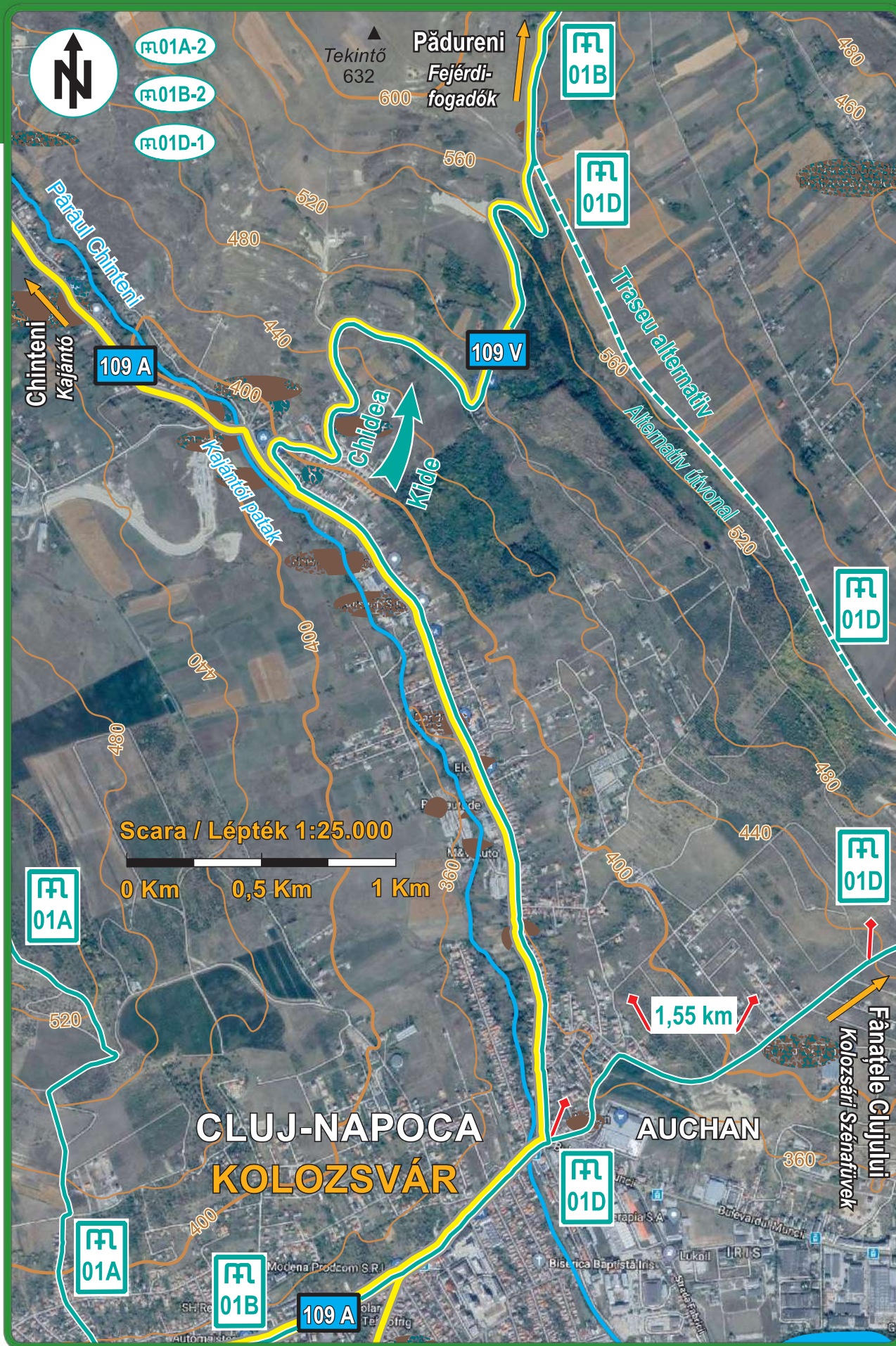
#### A felszerelés helyes használata

**A nadrág szintén a lábunkat védi:** egyrészt a hidegtől, melegtől, másrészt a növényzettől, amin áthaladunk. Legalkalmasabb hosszú gyaloglásra a könnyű, szellőző UV-szűrős, szintetikus anyagból készült, sportos szabású ruhadarab. Nem fontos a vízhatlansága. A membrános anyagok nagyon drágák, és csak extrém körülmények között igazán hatékonyak. Legyen testhezálló, de nem szoros, biztosítsa a mozgás teljes szabadságát. Talán a térdnadrág-hosszú szárú harisnya a legjobb kombináció, de ezt mindenki maga döntse el, megfelelő próbaidő után.

Modern ruhadarab a kompressziós nadrág. Ez bőrbarát anyagból készül, rugalmas textilcsíkok vannak belevarrva, a melyek bizonyos izomcsoportokat leszorítanak. A hosszútávfutók használják, lényegesen javítja a teljesítményt, csökkenti az izmok fáradtságát. Lehet egy könnyű nadrágot rávenni, ha szükségesnek tartjuk esztétikai vagy hőszigetelési szempontból. Itt is a próba az alapvető, de érdemes vele foglalkozni. Fontos része a nadrágnak a derék kialakítása. Mivel hátizsákkal járunk, annak a derékpántja itt találkozik a testünkkel. Mindkettőnek szorosan és gyűrődésmentesen kell állnia. Hölgyek a kompressziós nadrághoz viselhetnek akár szoknyát, az is lehet sportos és elegáns.

**Fontos kiegészítője a nadrágnak a boka-lábszár védő.** A cipőre szorosan kell illeszkedjen, hogy megakadályozza a por és egyéb szennyeződés bejutását, ami a lábunkat felsértheti. Legyen könnyű, és szellőző. Van membrános változata is, ezt inkább extrém körülményekre ajánlatos használni. Fontos, hogy a talp alatti csatlakozás szoros és tartós legyen, ne zavarjon a járásban.







## M01D – zöld útvonal

### Kolozsvár, Apahida, Bonchida

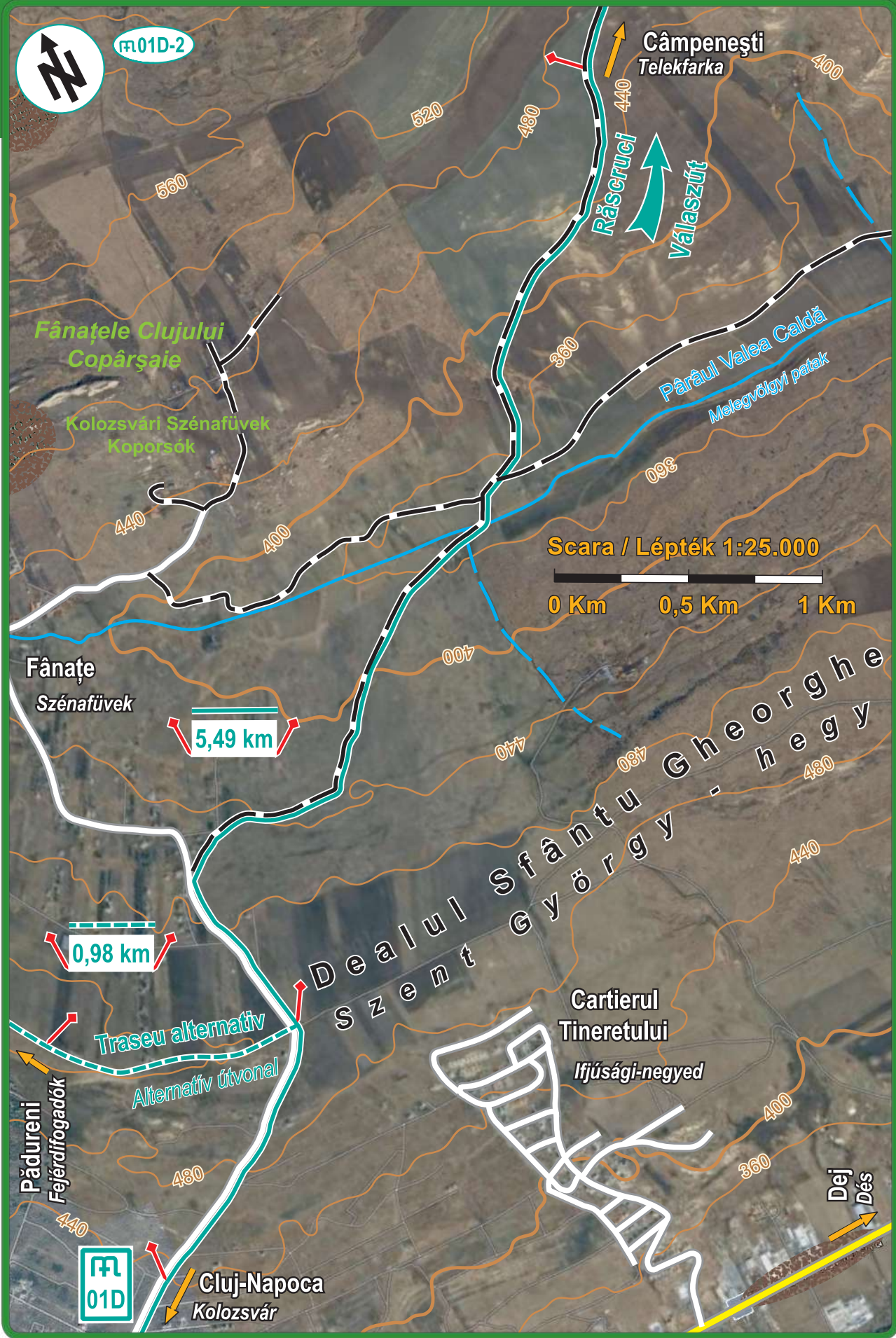
### 33 km, 11 óra

Az út enyhén emelkedik, lassan elérjük a Szent György-hegy tetejét. Ez egy széles dombhát, ami keleti irányba terjeszkedik előttünk. Jobbra tőlünk a völgy irányába az ifjúsági lakótelep helyezkedik el, annak utcáján eljuthatunk a főútra, a Munka sugárútra (bulevardul Muncii). Balra tekintve megjelennek előttünk a Szénafüvek jellegzetes agyag dombjai. A szent györgy-hegyi elágazástól nyugati irányba haladva a kommunikációs antennatornyok felé, eljuthatunk arra az útra, ami a Kajántó völgyből jön és Fejérdi fogadók felé halad. Ha csak egy rövid kört akarunk tenni a Szénafüvek tájvédelmi terület megtekintése után, erre visszatérhetünk a városba.

### Gyakori sérülések és azok gyors kezelése

**Izomhúzódások a rossz mozdulatok, csúszás, esés miatt keletkeznek.** Fájdalmasak, de nem feltétlenül veszélyesek. Meg kell finoman masszírozni a sérült izmot, majd tovább lehet haladni, kerülve a túlterhelést. Szálláshelyen kenegetni kell, amíg elmúlik. Súlyosabb esetben, ha szakadás keletkezik, le kell állni, és orvoshoz fordulni.

**Az izmok sajátos fájdalma az izomláznak nevezett tünetegyüttes.** Főleg reggel, induláskor érezzük. Odafigyeléssel könnyen kezelhető, megelőzésére két dolgot kell tennünk. Induljunk lassan melegítsük be megfelelően az izmokat. Ez érvényes a pihenők utáni induláskor is. Az izmok megmerevednek, ezért nehezebben nyúlnak és könnyebben sérülnek. Használhatunk melegítő krémet is, amelyeket a sportolók használnak. Másik teendő, hogy hosszabb megállás előtt nyújtsuk meg az elfáradt izmainkat. Ez egy statikus terhelés, ami a meggyötört izomrostokat helyrehozza. Munka közben folyamatosan összehúzódnak, ezért kell leállás és kihűlés előtt megnyújtani őket. Fontos, hogy addig történjen a nyújtás, amíg meleg az izmok. Fel is lehet öltözni közben, hogy melegben is maradjanak, ezen mozgás közben nem fogunk hőt termelni. Mozgásmintákat lehet kérni sportolóktól vagy az internetről keresni. Fontos, hogy a felkészülés alatt ezt is begyakoroljuk, majd építsük be a napi rutinba.



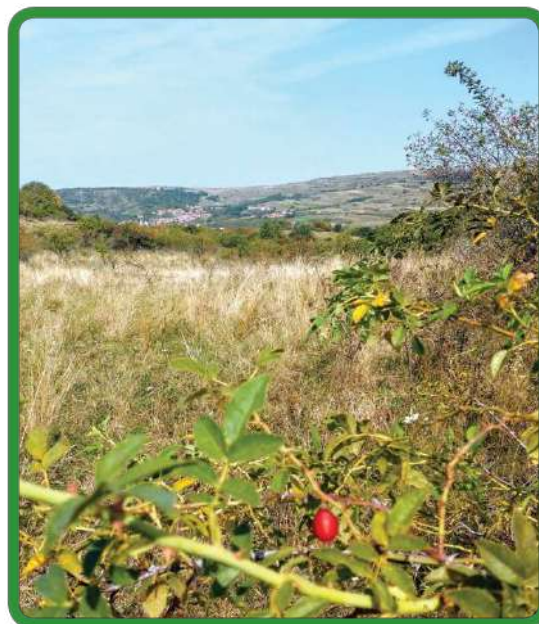


## M01D – zöld útvonal

### Kolozsvár, Apahida, Bonchida

#### 33 km, 11 óra

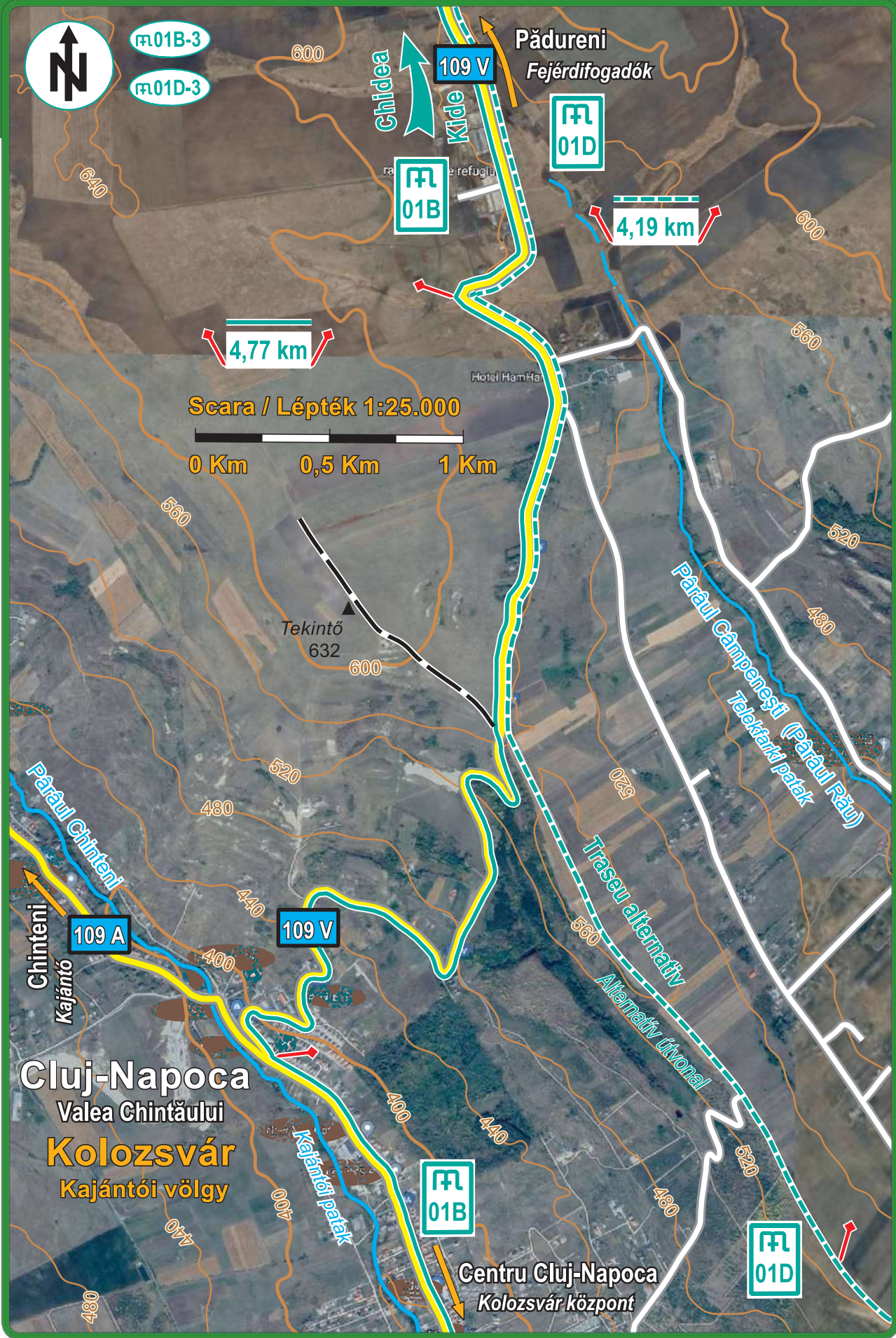
A Kajántó-völgy keleti oldalán haladva fiatal erdős, bokros tájon át a gerinc vonalát követve elérjük a Fejérdi fogadók felé vezető 109V utat. Ezen különböző mezőgazdasági létesítmények és megművelt földek, legelők közt haladva elérjük a falu határát. Balra tőlünk a Tekintő-hegy a legmagasabb pont 632 méter szinttel. Jobbra a Szénafüvek agyag dombjai és a Koporsók láthatóak.



### A felszerelés helyes használata

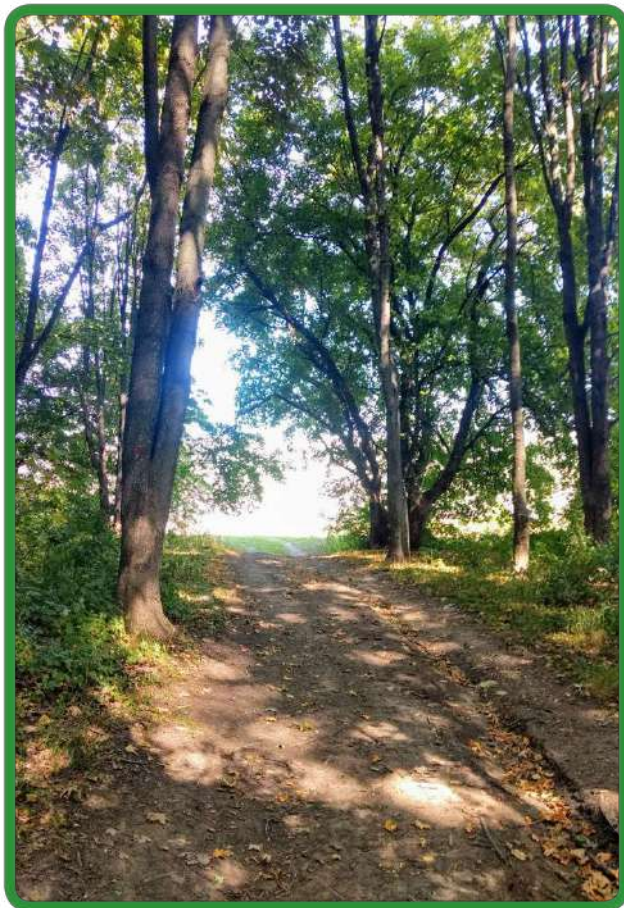
**A blúz a felsőtestünk védője.** Legfontosabb funkciója, hogy az izzadságot (amelyet utunk során bőven fogunk termelni) elvezesse a bőrről. Ezáltal valósul meg a hőszabályozásunk is. A hátizsák alatt bármely blúz átnedvesedik, ez nem zavaró, amíg mozgásban vagyunk. Megállás után ajánlatos vagy azonnal lecserélni a vizes blúzt, vagy rávenni valami meleget. Vizes blúzban álldogálni, akár a napon, is veszélyes dolog. A jó minőségű szintetikus blúzok nagyon hamar száradnak, akár a hátizsákra is kiteríthetőek. Érdeemes az antibakteriális jelzéssel ellátott darabot választani, nem bűdösödik be olyan hamar. A pamut pótlót olyan helyzetben használjuk, mikor nem izzadunk. Hamar átnedvesedik és nehezen szárad. Szárazon kellemesebb a szintetikusnál, nedvesen viszont veszélyesen hideget tart. (Lehet hűsülésre használni). Erre a ruhadarabra is érvényes, hogy a nap végén ki kell öblíteni, és szárítani. Az a jó, ha reggel minden felszerelés darabunk száraz, így indulunk neki a napnak.







## M01D – zöld útvonal Kolozsvár, Apahida, Bonchida 33 km, 11 óra

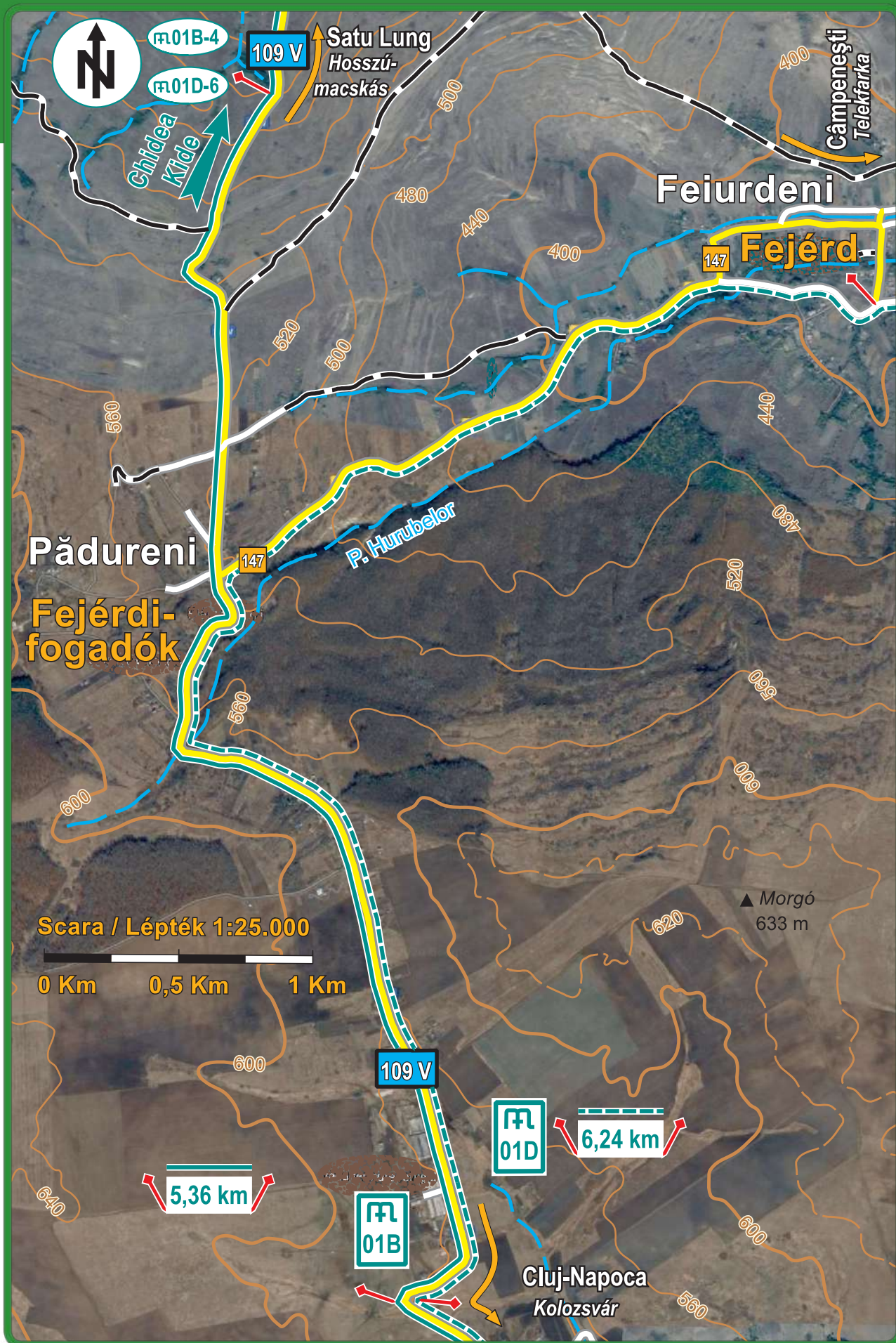


Fejérdi fogadók (Pădureni) faluba érve a meghatározó magasslat a tőlünk jobbra elterülő Morgó-hegyet jelenti a maga 633 méterével. A falu házai közt haladva elérjük a Fejérdre vezető elágazást. A 109V jelzésű út továbbhalad Hosszúmacskás irányába. Mi a 147-es úton indulunk lefelé a Hurubák völgyén. Így érjük el Fejérd falut.

### Gyakori sérülések és azok gyors kezelése

**Horzsolások, szúrások, csípések** valószínűleg előfordulnak majd utunk során. A súlyosságuk függvényében kezeljük őket azonnal, vagy hagyjuk a megállás idejére. Minden esetben azonosítani kell a sérülés okát, majd kitisztítani a sebet. Enyhébb esetben nem kell leragasztani, ha nincs szennyeződésnek (por, sár, víz) kitéve. Különben egy steril kötéssel kell védeni. Szálláshelyen mindig cserélni kell a kötést, és védett környezetben szabadon hagyni a sebet, hogy könnyebben gyógyuljon.







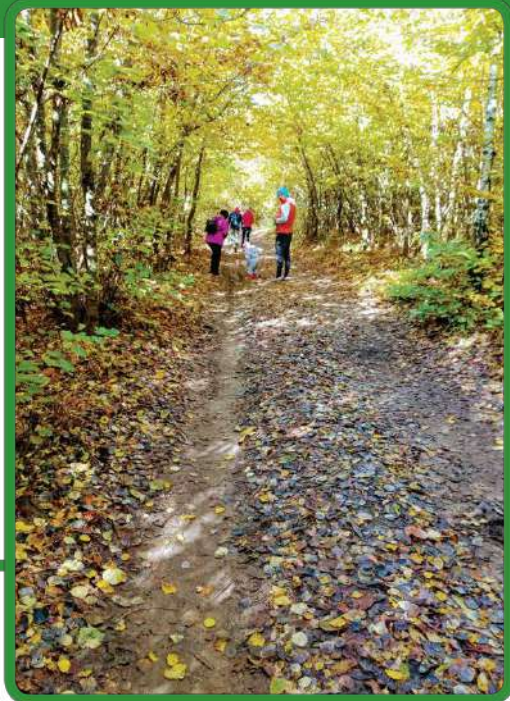
## M01D – zöld útvonal Kolozsvár, Apahida, Bonchida 33 km, 11 óra

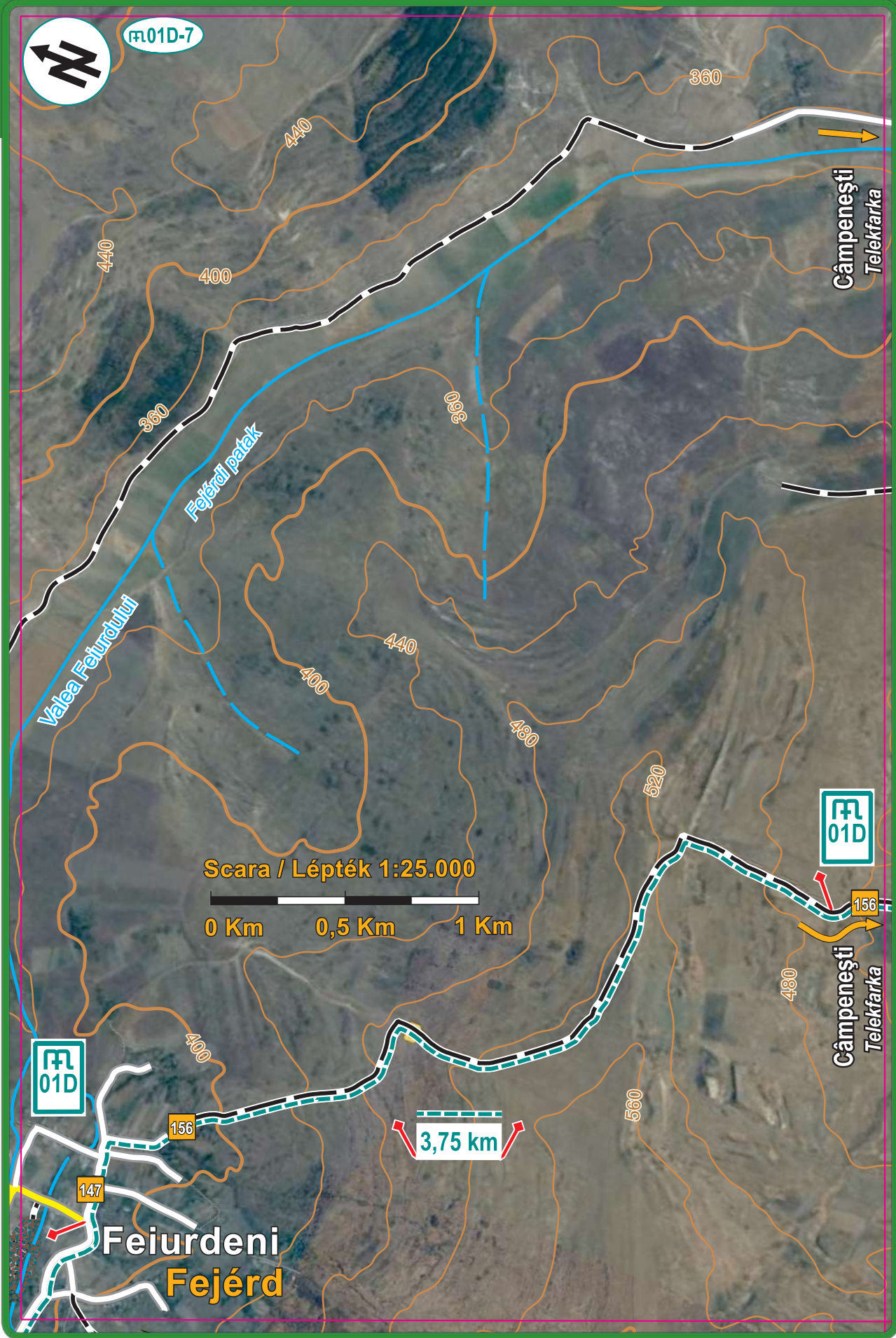
Fejérd falut a 156-os úton hagyjuk el. A domboldalon haladva Telekfarka lesz a következő megállónk.

### A felszerelés helyes használata

**Az eső/szélkabát (dzseki) használatát** szintén be kell gyakorolni. Legyen mindig nagyon könnyű helyen a hátizsákban. Gyalogolni mindig a legszellősebb blúzban érdemes. Ha szél keletkezik, fel kell venni a széldzsekit. Nem érdemes megvárni, amíg fázni kezdünk. Akkor már késő, eléggé nehéz visszaállítani a hőegyensúlyt. Plusz energiát kell a melegedésre felhasználni, lehet, arra máshol lesz majd szükség. A jó széldzseki az enyhe esőtől is megvéd. Amíg csak szemerkél, nem érdemes a nagy a zsákot is betakaró köpenyt elővenni. Ködös, nedves időben is a széldzseki a megfelelő öltözet. Ha a hőmérséklet alacsony, a vékony blúzt cseréljük ki a polárblúzzal. Az meleget tart akkor is, ha beleizzadunk, mert az izzadtságot elvezeti a bőrnkről. A vastag polár felsőt tartogassuk a hideg napokra, vagy a pihe-nőhelyre, mozgás közben valószínűleg nem lesz rá szükség. Ha viszont esőben, zivatarban állni kényszerülünk, vegyük fel bátran.

A kihűlés állás közben veszélyes dolog, ne kísérletezzünk vele. Ha az eső, szél elállt, vessük le bátran a dzsekit, terítsük a hátizsákra száradni. Az eső előtt viszont a zsákra kiterített blúzt vagy zoknit tegyük a nedves vagy a száraz holmik közé a megfelelő zacskóba. Az esőben biztos nem fog tovább száradni, ellenkezőleg. Minden ruhadarabot vízhatlan zacskóban kell tárolni, hogy a hátizsák beázása esetén ne nedvesedjenek be. Természetesen külön kell tárolni a tiszta száraz, a kimosott nedves és a használt nedves holmit, így a rend is biztosítva van a kis vándorháztartásunkban.







## M01D – zöld útvonal Kolozsvár, Apahida, Bonchida 33 km, 11 óra

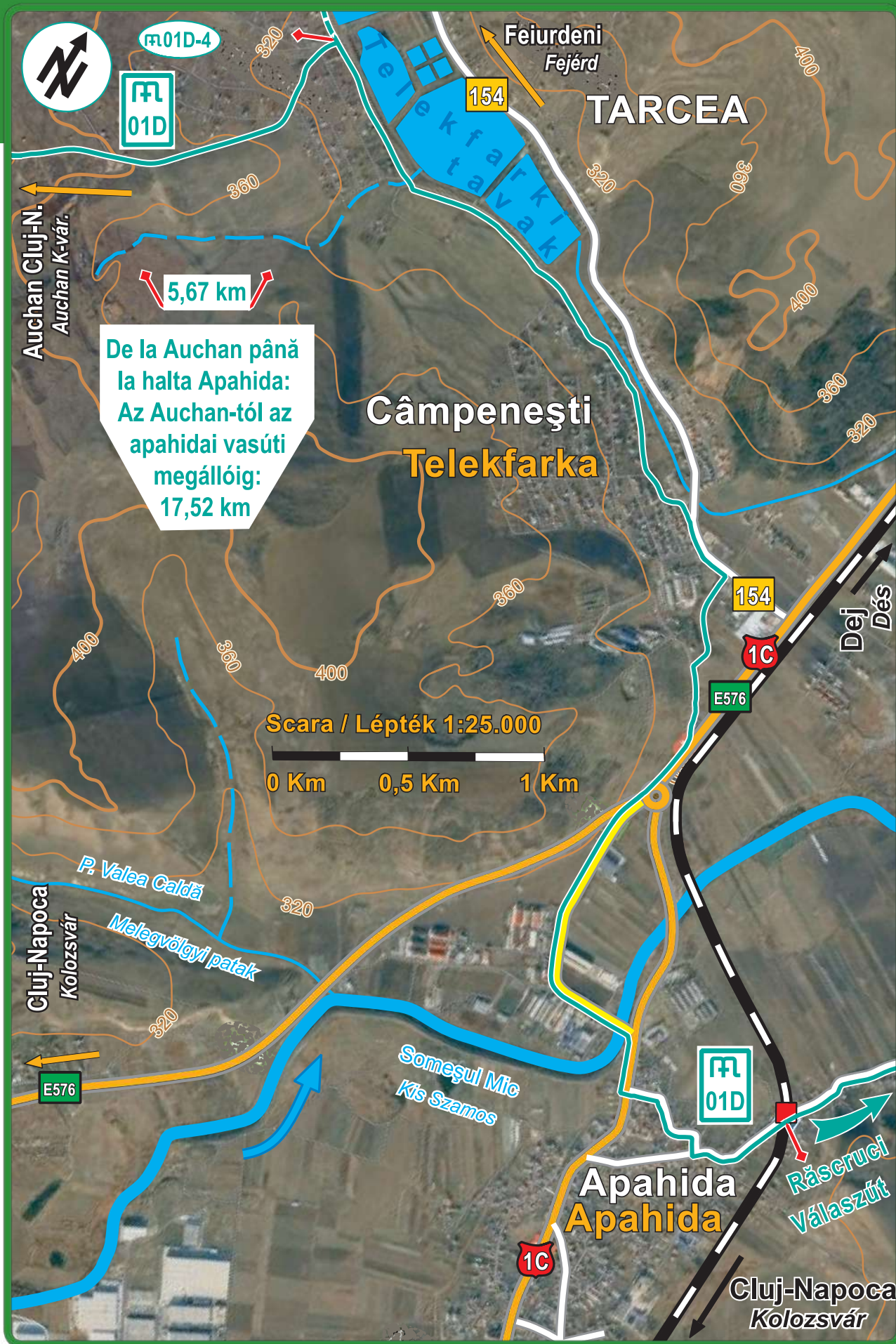
Hamarosan megjelennek előttünk a tavak, amelyek Telekfarka falunak jellegzetes helyei. A tavak mellett haladva találkozunk azzal az úttal, ami a Szénafüvek jobb oldalán haladva éri el Telekfarka falut. Akár innen is visszafordulhatunk Kolozsvárra, bezárva a kört.



### Evés-ivás az úton

**Hidratáció, megfelelő vízfogyasztás** a mozgás fontos kiegészítője. A szervezet a hőszabályozásra sok vizet párologtat el. Ezzel értékes ásványi sók távoznak, amelyeket pótolni kell. A nátrium felel a szervezet vízmegkötő funkciójának helyes működéséért, fogyasztására fokozottan kell figyelni. Leghelyesebb vízfogyasztási szokás félóránként két korty víz. Ez kitolható óránként négy kortyra. Hosszabb időt nem célszerű víz nélkül menni. Megfelelő gyakorlattal 3 óráig is ki lehet húzni a vízivást, de ezt csak a gyakorlott túrázók tegyék. A túl sok víz fogyasztása sem célszerű. A helyes hidratáció kontrol kritériuma a vizelet inger 3-4 óránkénti jelentkezése. Figyeljünk a vízfogyasztásra a felkészülés idejétől kezdve: tegyük rutinná. Bármilyen diszkomfort jelentkezik (szédülés, émelygés, hőhullám, reszketés, fáradtság, erőtlenség) első reakcióként igyunk vizet, akár többet is.

Fontos kiegészítője a víznek az elektrolit pótlás: tasakban tárolt por formájában vigyük magunkkal, amelyet fogyasztáskor vízbe keverünk. Ebben a keverékben általában benne van minden szükséges anyag (ásványi sók, vitaminok). Ne igyunk folyamatosan, de valamennyit fogyasszunk belőle. Leállás után célszerű egy frissítő (recovery) ital fogyasztása. (Lehetőleg alkoholmentesen). Alapvetően a tiszta hűvös víz a legmegfelelőbb egész napra. Ahhoz lehet a kiegészítőket hozzáadni. Vigyázzunk rá, honnan szerezzük be.





## M01D – zöld útvonal

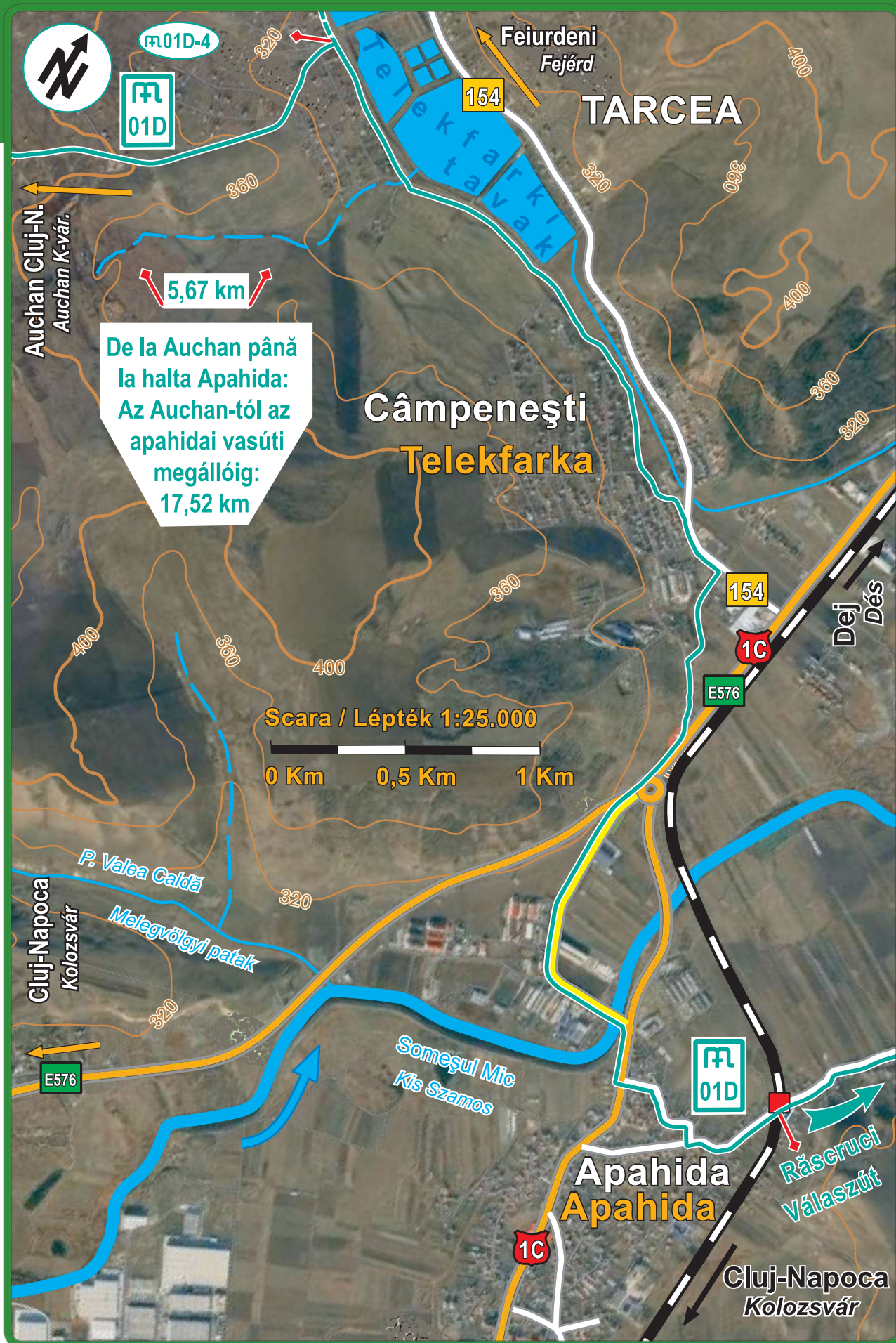
### Kolozsvár, Apahida, Bonchida

33 km, 11 óra

Beérve Telekfarka település házai közé, egész városias jelleget érzünk. Modern lakótelep épült itt, ami a Kolozsvár–Dés műútig terjed ki. Ebbe az irányba haladunk mi is. A forgalmas műút padkáján kell haladnunk valamennyit, amíg átkelünk a Kis-Szamos hídján. Ez már Apahida község határában van. A vasúti megálló (nem az állomás) felé haladunk, ami a Zsuk felé vezető úton van. Apahida nagy község, többször megáll a vonat a területén. Jelentős vasúti csomópont, itt válik el az Aranyosgyéres felé vezető ág a Dés felé vezető ágtól.

### Helyi érdekességek

**Apahida** (Apahida, Bruckendorf, Pons Abbatis) neve onnan származik, hogy a kolozsmonostori bencés apátság itteni birtokán híd vezetett át a Kis-Szamoson. Az apát és a híd főnévnek összetétele. Először egy 1326-os oklevélben említik Apathyda néven, mai nevén 1469-ben fordul elő (*Apahyda*). Jelentős régészeti lelőhely, közelében dák temetőt és római villát tártak fel. Az 1889-ben és 1968-ban megtalált két gepida uralkodói sír a legjelentősebb népvándorlás kori leletek közé tartozik Erdélyben. A kolozsmonostori apátság vámszedő helye volt. Határában feküdt a középkorban az 1326-ban említett Misketelke falu. 1381 és 1497 között a faluban tartotta ítélszékeit Kolozs vármegye. 1600 körül elpusztult, majd az 1708-1711-es pestisjárványban elnéptelenedett. Teleki Sándor még a szabadságharc után is úgy találta, hogy „Apahida már nem arab-duár, de még nem falu”. 1870-ben megépült a Szászrégen–Mócs–Apahida kövezett út, 1881-ben pedig vasúti csomóponttá vált, ami lökést adott a fejlődésének. Egy áttérést követően 1877-ben alakult meg görögkatolikus egyháza. Itt volt a Kolozsvárról induló távgyalogló versenyek célpontja. Közelében 1944 őszén harcok dúltak. Ortodox fatemplomát 1806-ban egy szilágynádasdi mester építette, és 1808-ban egy alsóegregyi mester festette ki.



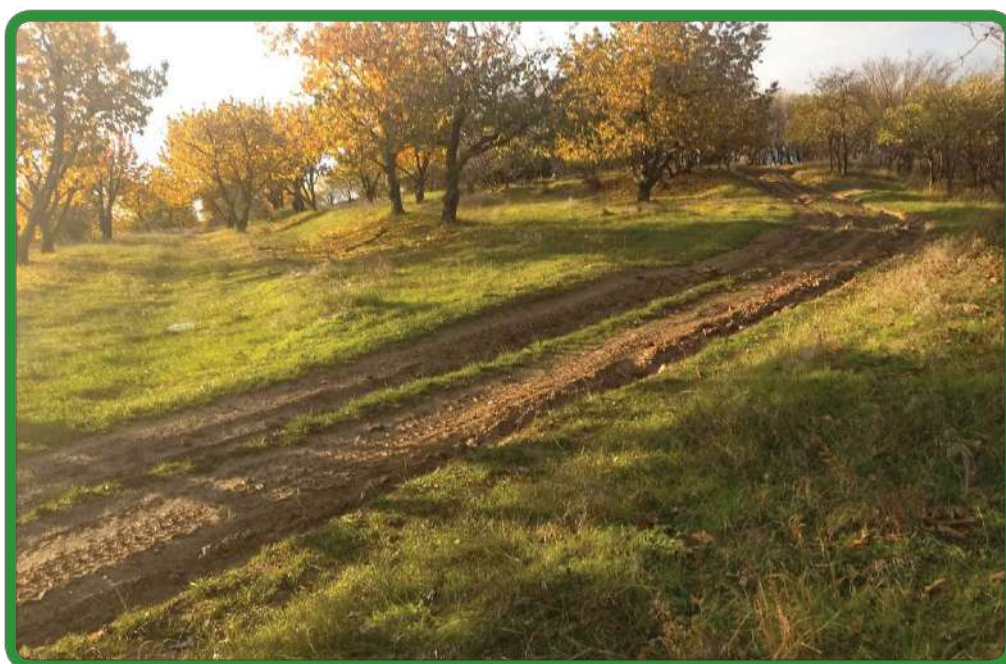


## M01D – zöld útvonal

### Kolozsvár, Apahida, Bonchida

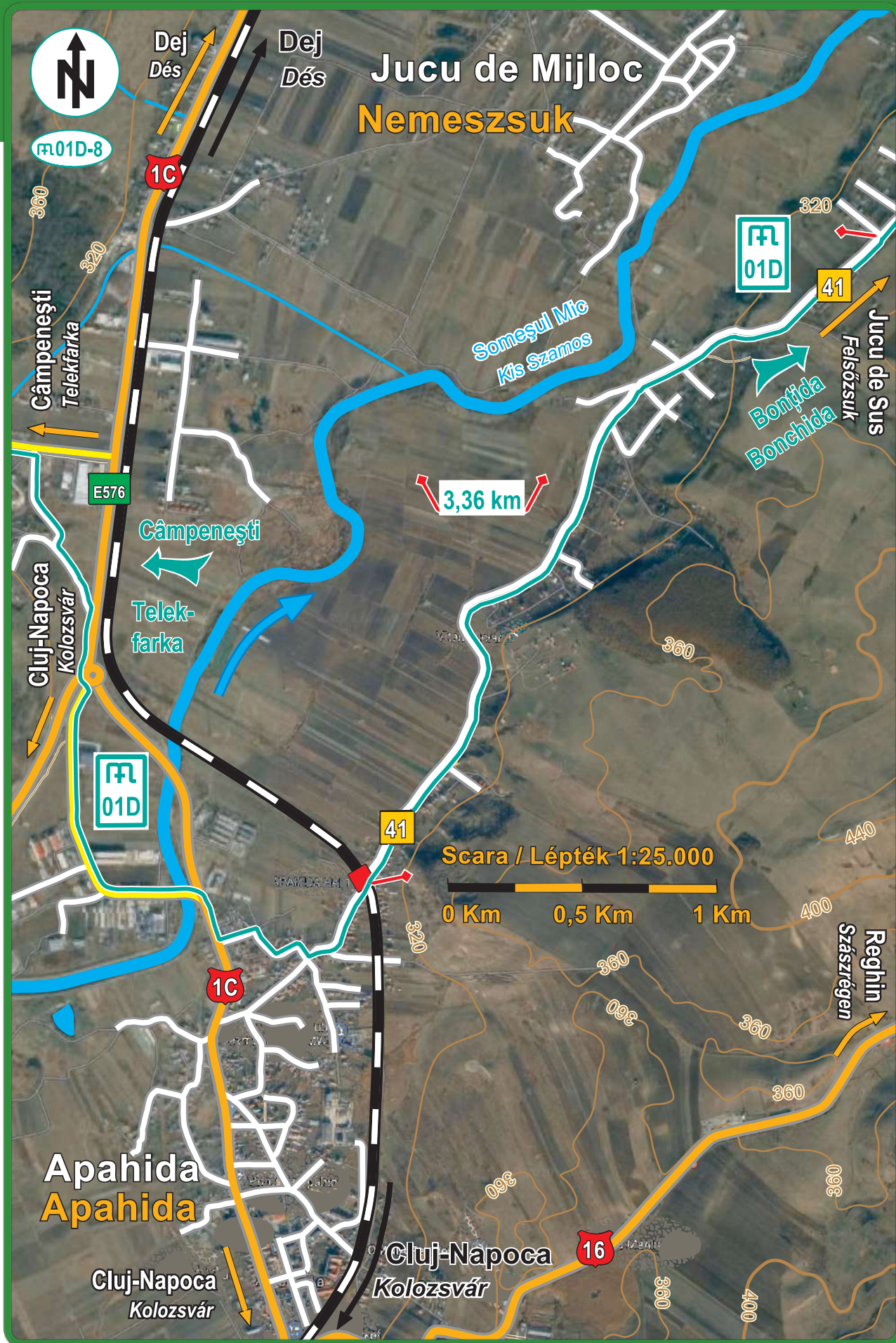
### 33 km, 11 óra

Apahida vasúti megállóját elhagyva a falu utcáján indulunk észak-kelet irányba. A Kis-Szamos mentén haladunk kisebb-nagyobb távolságra a víztől, végig a jobb partján maradva. Hamarosan elérjük Felsőzsuk határát.



### A felszerelés helyes használata

**A fej védelme fontos**, mert egyik legérzékenyebb testrészünk. Melegben a nap UV-sugárzásától kell elzárni. Erre kalap, kendő, csősál egyaránt megfelel. Ezek általában jól szellőznek. Kiemelném a csősálat, ami egy multifunkcionális eszköz. Használható nap és szél ellen egyaránt, hidegben is jó szolgálatot tesz. Használaton kívül pedig csuklóra húzva hordható (akár a legyeket is lehet hajtani vele, ha szükséges). A kapucni alatt duplára hajtva akár fagyban is elégséges, szükség esetén kesztyűt is helyettesítheti. Egy vastagabb polár sapka és kesztyű azért legyen a hátizsák mélyén, ha olyan időben gyalogolunk. Hidegben vigyázzunk mindig a fejünkre, a fázás onnan indul.





## M01D – zöld útvonal

### Kolozsvár, Apahida, Bonchida

### 33 km, 11 óra

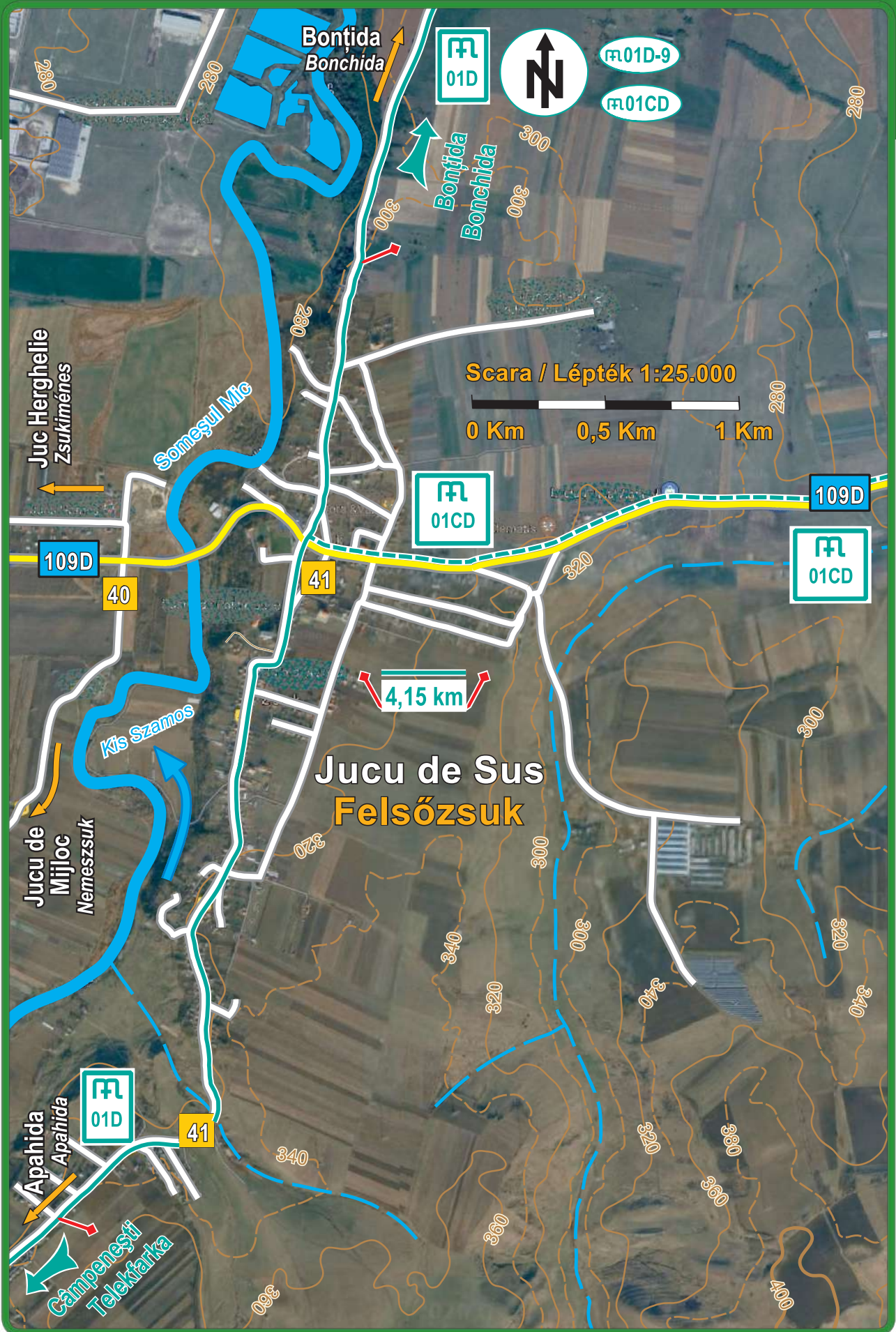
A falu központjába érve keresztezzük a Nemeszsuk irányából jövő 109D aszfaltos utat, ami keletnek halad. Ezen elindulva is eljuthatunk Bonchidára. Ezen az úton kell haladnunk, ha Kolozs felé akarunk menni. Visa falu határában találkozunk majd az M01C útvonallal. A mi utunk azonban tovább halad a falu utcáin a Kis-Szamosmal párhuzamosan. A 41-es utat követve elhagyjuk a falut.

#### Helyi érdekességek

A községközpont Felsőzsuk. Tőle nyugatra, a Kis-Szamos bal partján fekszik Zsukiménes, a kettő között, szintén a Kis-Szamos bal partján, Nemeszsuk. Alsózsuk és Felsőzsuk 1968-ban egyesült.

**Zsuk** (Jucu) neve szláv eredetű személynévből való. Először 1312-ben *Swk*, később *Zuku*, 1320-ban *Sukky* és *Zuky*, 1332–35-ben *Sunk* alakban írták. 1467-ben *Felseswk*-ot, 1475-ben *Magyarswk*-ot említették, amely megfelel a későbbi Alsózsuknak (1652-ben *Magyar Also Suk*). A településről szól a legrégebbi erdélyi falusi iskolára vonatkozó dokumentum (1332).

Kiterjedt uradalma a 14–15. században Suky család tulajdona volt. A család legismertebb tagja Suky László, az unitárius egyház jótevője volt. Suky Benedek kelyhe, amely az esztergomi Főszékesegyház Kincstárában található, az erdélyi gótikus művészet egyik remekműve. Mátyás király 1468-ban a lázadó Suki Mihály birtokait Csupor Miklósnak adományozta. 1515-ben Somkeréki (Erdélyi) Mártoné lett. Alsózsuk legjelentősebb földesurai a 18. században a Telekiek voltak. 1766-ban unitárius egyházközsége is létezett. A felsőzsuki volt Kemény kastély L alakú, kétszintes, eklektikus épülete a 19. században épült. Minden homlokzata különböző díszítésű: klasszicista, neobarokk, rokokó.. Az 1950-es évektől a közelmúltig benne működött a falu iskolája, óvodája, könyvtára és művelődési háza. Állapota 1989 óta leromlott. Kertjében, százados fák között, egy másfél méter magas, állat alakokkal faragott kőszobor áll.





## M01D – zöld útvonal

### Kolozsvár, Apahida, Bonchida

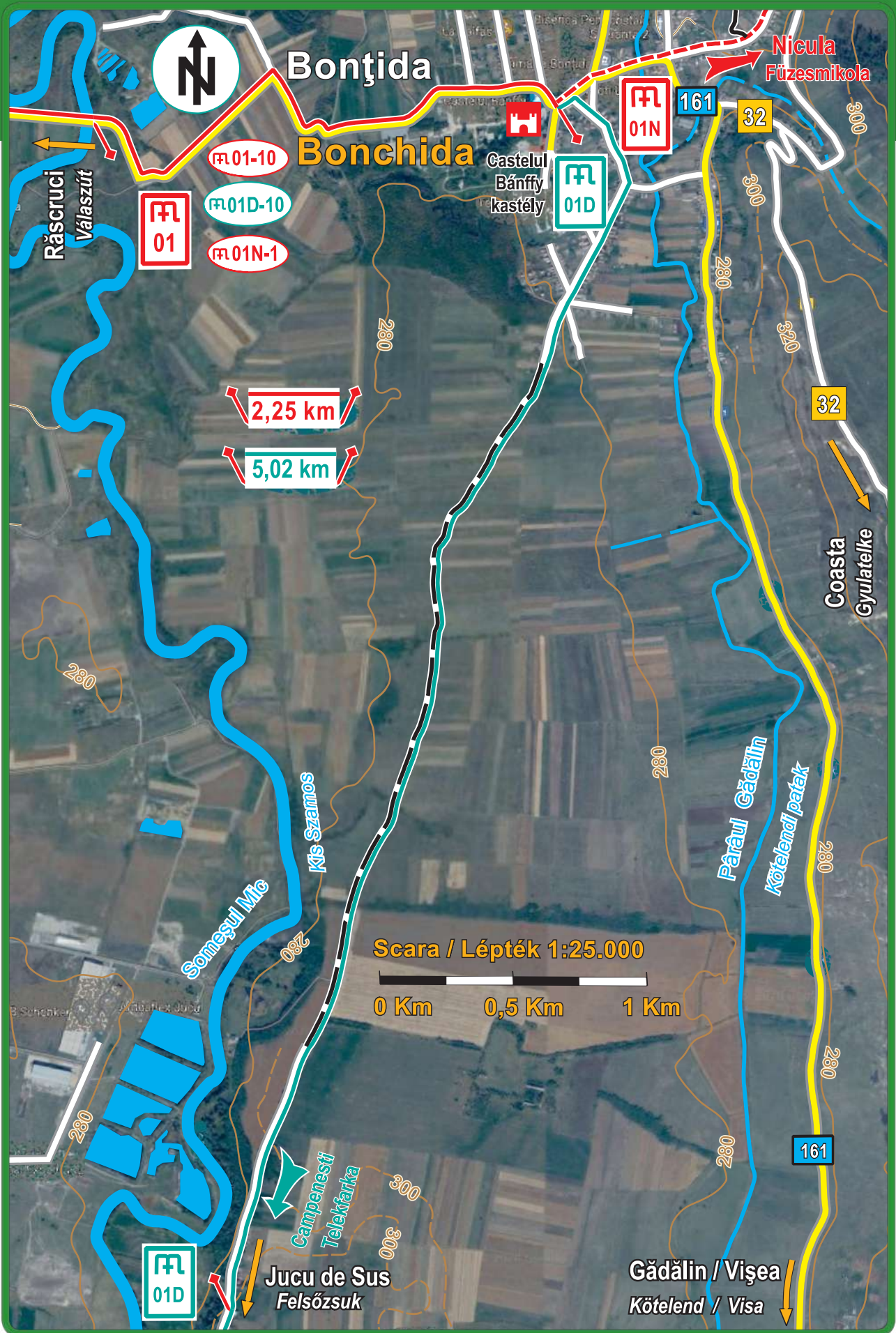
### 33 km, 11 óra

A szántóföldek és legelők között haladva hamarosan elérjük Bonchida határát. Előttünk a felújítás alatt lévő Bánffy-kastély. A parkon keresztül érjük el a kastélyt, vagy megkerüljük a falu utcáit követve. Utunkat innen Szék felé folytatjuk, ami két úton is lehetséges. A rövidebbik a hegyen keresztül egy mezei földes, köves, helyenként nehezen követhető út. Ezen a Forrószeg nevű részen érkezünk Székre. Hosszabb, de járhatóbb a 32-es út, ami déli irányban hagyja el a falut. Megkerüli a hegyet, és Gyulatelke határában csatlakozik a 109D úthoz, amit Zsukon kereszteztünk. Azon lehet Székre a sósfürdők felől eljutni.

### Helyi érdekességek

**Bonchida** nevének értelme: egy *Bonc* nevű személy birtokán átvezető híd. Valószínűleg a terület egy *Bonc* nevű személy birtoka volt, és a Kis-Szamoson itt vezetett át a híd.

1263-ban *Bonchhyda* néven említik először. Várkastélyát a 15. század végén a Bánffyak építették, majd a 17. század közepén Bánffy Dénes megerősítette. Örököse, Bánffy György, Erdély gubernátora az 1690-es években folytatta az építkezést. A kuruc szabadságharc idején mindkét fél pusztította a támaszpontként használt kastélyt. Ezután elhanyagolt állapotban volt, majd 1748 és 1753 között Bánffy Dénes kolozsi főispán barokk kastéllyá építette át. Így vált Erdély egyik legszebb palotájává. A díszudvart Johaness Nachtigall kolozsvári szobrász görög mitológiai tárgyú szobrai díszítették. 1944-ben a németek felgyújtották és kirabolták. A kastély helyreállítására nemzetközi program indult. 1703-ban itt arattak nagy győzelmet Orosz Pál és Bóné András ezredeskapitányok a császáriak felett, a csata után a székelyek is Rákoczi mellé álltak. Református temploma a 13. század végén épült.





## M01CD – zöld útvonal

Zsuk , Kötelend

7 km, 2 óra

Felsőzsuk község központjában a 41-es és 109D út találkozásánál a 109-es utat választjuk Szék irányába. Keleti irányban kerüli meg a falut, majd találkozik a 161-es úttal, ami szintén Bonchidára tart. Ezen a 161-es úton haladunk keleti irányba addig az elágazásig, ahol ez eltér Kötelend felé. Innen két úton juthatunk el Visa faluba. A bal oldalt választva, ami Szék felé visz, az első letérőnél jobbra kell érnünk, hogy bemerjünk a faluba. Ha a baloldalt választjuk, ami Kötelend felé visz, meg kell találnunk azt a földutat, amin balra térve a hegyen át eljutunk Visába.

### Evés-ivás az úton

**A táplálkozás mozgás közben nehezen valósítható meg**, viszont szükséges, hogy a gyomor ne ürüljön ki teljesen. Az erő kifejtés idején az emésztés stagnál, de nem áll le. Kíméletesen néhány falatot le kell nyelnünk, mondjuk kétóránként. Ez a menet közben elfogyasztott táplálék lehet energia-sportszelet, vagy akár gél is. Fontos, hogy olyat fogyasszunk, amit ismerünk, a felkészülés ideje alatt próbáljuk ki. Legyen mindig könnyű helyen. Minden étel elfogyasztása után igyunk rá egy korty vizet is. Így könnyebben emészthető. A nap fontos étkezése az esti vacsora. Akkor ehetünk bármennyit, amit a gyomrunk befogad (a túlzásoktól azért tartózkodni kell). Egy kis séta a vacsora és lefekvés között javítja a táplálék feldolgozását. Reggelire is kell valamilyen enni. Könnyűt és gyorsan emészthetőt. Mindenki a szokása szerint, lehetőleg az indulás előtt minimum fél órával.

