



4. Gémes 20/30/40 teljesítménytúra

Börzsöny

2010. június 19. szombat

Rendező: **Gémes TE**

Honlap: <http://www.gemeste.hu/>

2010-ben immár **4.** alkalommal kerül megrendezésre a Gémes teljesítménytúra. 2007-ben a Gémes 20/30 túra lett az év teljesítménytúrája, amire azóta is nagyon büszkék vagyunk. Mivel nem szeretnénk, ha a túránk unalmassá és megszokottá válna, ezért ebben az évben is változtatunk a túrák útvonalán. Így a 30 km-es túra más útvonalon halad, mint tavaly, ráadásul egy vadonatúj 40 km-es túra is megrendezésre kerül a hosszabb túrát kedvelők számára.

	Gémes 20	Gémes 30	Gémes 40
rajt-cél	Diósjenői vasútállomás		
rajtidő	8:00 – 10:00	8:00 – 10:00	8:00 – 9:00
táv	18,7 km	30,7 km	40,1 km
szintemelkedés	670 m	1027 m	1500 m
szintidő	6 óra	8 óra	10 óra
Nevezési díj	500 Ft, kedvezményesen 300 Ft, 14 év alatt ingyenes		
Kedvezmény	MTSZ, MSTSZ vagy TTT igazolvány, Magyar Turista kártya, diákigazolvány, kistérségi lakhely		



Megközelíthető: A Nyugati pályaudvarról 7.07-kor vagy 8.07-kor induló vonattal, váci átszállással vagy gépkocsival.

A Gémes 20 túra útvonala: *Diósjenő vasútállomás – Závoz – Kámor – Csánki-kert – Pénzásás – Kámori-völgy – Diósjenő vasútállomás*

A Gémes 30 túra útvonala: *Diósjenő vasútállomás – Závoz – Kámor – Csánki-kert – Lopóna-fő – Oszlopó-forrás – Deszkápuszta – Drégelyvár – Pénzásás – Kámori-völgy – Diósjenő vasútállomás*

A Gémes 40 túra útvonala: *Diósjenő vasútállomás – Závoz – Kámor – Csánki-kert – Lopóna-fő – Oszlopó-forrás – Jelenchegy – Honti szakadék – Drégelyvár – Deszkápuszta – Pénzásás – Kámori-völgy – Diósjenő vasútállomás*

Minden teljesítő kitűzött és emléklapot valamint egyes állomásokon üdítőt, csokoládét, szendvicset, nápolyit kap.

Aki kíváncsi a megújult Gémes 30/40 teljesítménytúrára, azokat sok szeretettel várjuk 2010. június 19-én a diósjenői vasútállomáson.

A túrával kapcsolatosan érdeklődni lehet:

Lehoczki Zoltán
Gémes TE
06-20-9822-363
lehoczki@hdsnet.hu

Dravecz Ferenc
Gémes TE
06-30-3688-793
dferenc@vnet.hu