

1.ep. Muzsla-nyeregig 7,8 km és 630 m szint

Túránkat a Rákóczi úton, a kollégiumtól balra indulva kezdjük el.

A sarkon átmegyünk az út túloldalára és balra a Baross Gábor úton, a jobbra kanyarodó út enyhe emelkedésével érünk 400 méter megtétele után az orvosi rendelőhöz. Az oszlopon találjuk a **P ▲** jelzést, egyenesen folytatjuk utunkat. Garázssor után a játszóteret balról kerülve érünk a Csillag térre.

Körforgalomnál jobbra átmegyünk a zebrán, majd a Fő úton jobbra, a Szurdokpüspöki felé tartó úton megyünk 1,4 km-t.

Az út jobb oldalán lévő buszmegálló után balra fordulunk, és az egysávos, épített úton haladunk 2,4 km-t Muzsla üdülőig. Itt jobbra megyünk 370 métert, majd az elágazásnál balra a Somosbérci utcán érünk Muzsla üdülőbe. Keresztnél jobbra. Hamarosan elhagyjuk az üdülőtelepet.

Vízfolyáson átlépve jobbra találjuk a **P ▲** jelzést. Megyünk 50 métert. A vízfolyáson újból átlépünk és balra, majd 30 méter után jobbra ösvényen kezdjük az emelkedést.

A Somos – bérc gerincén fölfelé kapaszkodva 1 km után kiértünk egy erdei útra és azon egyenesen tovább haladva az öreg bükkösben, még 900 méter az **1. ellenőrzőpont**.

	Rész táv:	Össz táv:	szint	Össz szint	jelzés
Orvosi rendelő /P ▲	0,5	0,5	4	4	szalag
Muzslára vezető út, (buszmegálló)	2,0	2,5	1	5	P ▲
Muzsla üdülő	2,4	4,9	150	155	P ▲
Muzsla település vége	1,1	6,0	65	220	P ▲
Muzsla-nyereg 1. ep.	1,8	7,8	410	630	P ▲

2.ep. Mátrakeresztesig: 6,8 km és 130 m szint.

P — jelzésen balra, Északi irányba megyünk tovább. Kisebb emelkedők után (1,8 km) az Ólom – bércről ereszkedünk le a Nyikom – nyeregbe. Továbbra is a **P —** jelzést követjük, amihez rövid szakaszon a **Z —** és **Z +** is társul. 700 méter után a **P —** balra tér. Fenyvesben ereszkedünk, érintjük a Nyikom – forrást. Innen 800 méterre a **P +** jelzésre, balra térjünk át. Kitaposott ösvényen, helyenként veszélyes szakaszon haladunk. Ha időd engedi és kedved tartja **P Δ**, **P Ω** jelzéseken rövid -2-300 méteres kitérőt téve a Lyukas – kőhöz, ill. Zsivány – barlanghoz juthatsz. Innen továbbra is a **P +** jelzésen 500 métert fiatal erdőben megyünk, majd az út erős bal kanyarulatánál jobbra lemegyünk a Kövicses – patakhoz. Túloldalon, Mátrakeresztes fő utcáján jobbra 800 méter múlva érjük el a **2. ellenőrző pontot, a Zöld Sas büfét**.

	Rész TáV:	Össz TáV:	szint	Össz szint	jelzés
Nyikom-nyereg	1,8	9,6	60	690	P —
P —/Z+ elágazás	0,7	10,3	15	705	P —
P —/P+ elágazás	1,3	11,6	10	715	P —
Mátrakeresztes, Fő út	2,0	13,6	0	715	P+
Mátrakeresztes, 2.ep.	0,8	14,4	45	760	Fő út

3. ep. Hideg (Jójárt)- kútig 5,8 km és 330 m szint.

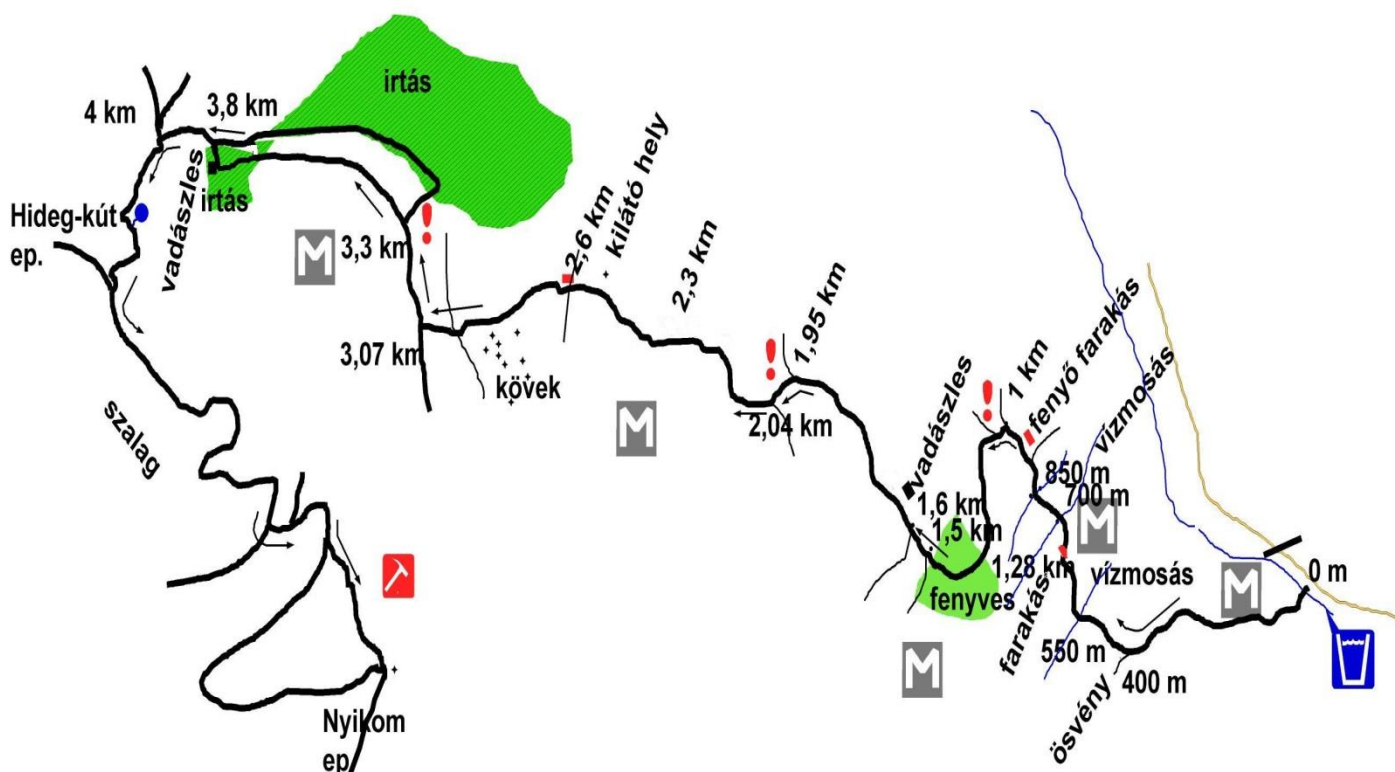
. A falu határától az új **P –** jelzésen, az úton lefelé érjük el Mátrakeresztes főútját (Óvár söröző). Múúton 900 métert megyünk lefelé. Buszmegálló után balra lemegyünk a Kövicses- patakhoz

	Rész TáV:	Össz TáV:	szint	Össz szint	jelzés
Óvár-söröző	0,8	15,2	0	760	múút
Buszmegálló Letérés balra	0,9	16,1	0	760	múút
Hideg (Jójárt) -kút 5.ep	4,1	20,2	330	1090	M/szalag

Figyelem! Az elkövetkező 4 km-es szakaszon fehér M-betűket kell követnünk, szalagokkal kiegészítve.

Átkelünk a Kövicses- patakon, majd M jelzésen folytatjuk utunkat. 1 km után az elágazásnál (fenyő farakás) **balra**, majd 40 méter után ismét **balra** fölfelé kanyarodunk. 400 méter után a fenyvesből kiérve, **jobbra**, bükkösben haladunk tovább. Jó 600 méter múlva az újabb elágazásnál **balra** rövid, de meredek emelkedő után **jobbra** megyünk. Újabb 8-900 méter után az útjelleg megszűnik (kötenger) A jelzéseket kissé balra, fölfelé keressük, itt szalagokat is találunk. Mikor felértünk egy kellemesen járható dózer útra, ezen **jobbra** menjünk tovább. Párszáz méter múlva a széles utat **balra (egyenesen)** hagyjuk el. Jobbra, lent irtás, távolban a víztározó látható.

Valamikori szekérút mellett haladunk lefelé, jó 300 méter után irtás széléhez érünk, szemben **vadászles** látható. Jobbra, lent megpillantunk egy utat, erre szalagozás mentén leereszkedünk és **balra** megyünk, eddigi haladási irányt követve 150 méter múlva elágazásnál **balra** leereszkedünk a Jójárt-kútra átkeresztelt **Hideg-kúthoz, 3.ellenőrzőpont.**



4.ep. Nyikom csúcsáig: 1,6 km 335 m szint.

Balra fölfelé szalagok mentén kiérünk egy földútra.

Fölfelé megyünk 1 kilométert. Útelágazásnál balra, majd a széles útról, kanyar után hamarosan ismét **balra** fölfelé egy ösvényen megyünk **Nyikom- csúcsáig, 4. ellenőrzőpont.**

	Rész táv:	Össz táv:	szint	Össz szint	jelzés
Nyikom 4.ep.	1,6	21,8	335	1425	szalag

Pásztó,célig: 7,8 km és 21 m szint.

Lefelé balra tartó úton megyünk egyenesen a 600 méterre lévő Nyikom- nyeregig. Innen jobbra a Z+ jelzésen folytassuk az utunkat 1,8 km megtétele után, egy kis patakon átkelve 200 méter múlva a Z +/ új Z▲ jelzésnél továbbra is lefelé haladjunk. Kanyargó úton érünk ki a siklóernyős leszállóhelyre. A kerítésen kívül maradva, balra menjünk, majd akácosnál balra. Kanyargó úton érünk ki a Nagy – Rózsásra. Egyenesen lefelé, szőlők mentén érkezünk Pásztóra. A Táncsics Mihály úton haladunk végig, majd jobbra a Kövicses– patak kis hídján kelünk át. A Galamb úton egyenesen, a malom mellett haladunk el a 150 m-re lévő Fő útig. Az út túloldalán szemközt a Hunyadi J. úton megyünk a Baross G. utcáig. Enyhe lejtőn lefelé, 150 m után a sarkon jobbra kanyarodva még 200 méter a cél.

	Rész táv:	Össz táv:	szint	Össz szint	jelzés
Nyikom- nyereg	0,5	22,3	0	1425	szalag
Z+/Z▲	2,0	24,3	5	1430	Z+
Pásztó, letérés a Z+ jelzésről	4,6	28,9	15	1445	Z+
Tittel Pál Kollégium	0,7	29,6	1	1446	szalag

MÁTRA 30 útvonal táblázat

	Rész táv km	Össz táv km	Szint m	Össz szint m	Jelzések
Muzsla 1.ep.	7,8	7,8	630	630	szalag, P▲
Mátrakeresztes, Zöld sas büfé 2.ep.	6,8	14,4	130	760	P—, P+, fő út
Hideg-kút, 3.ep.	5,8	20,2	330	1090	műút, szalag
Nyikom-csúcs 4.ep.	1,6	21,8	335	1425	szalag
Pásztó, Tittel Pál Kollégium	7,8	29,6	21	1446	szalag, Z+, szalag