

AKTÍVAN AZ ŐRSÉGBEN





Skanzen



Harangláb



Látogatóközpont



Templom



Fazekas



Kerékpáros központ



Kilátó



Bövényrezervátum



Alpaka farm



Tőzegmohás láprét



Rókaomba tanösvény



Evezős kikötőhely



Horgásztó



Fürdőhely



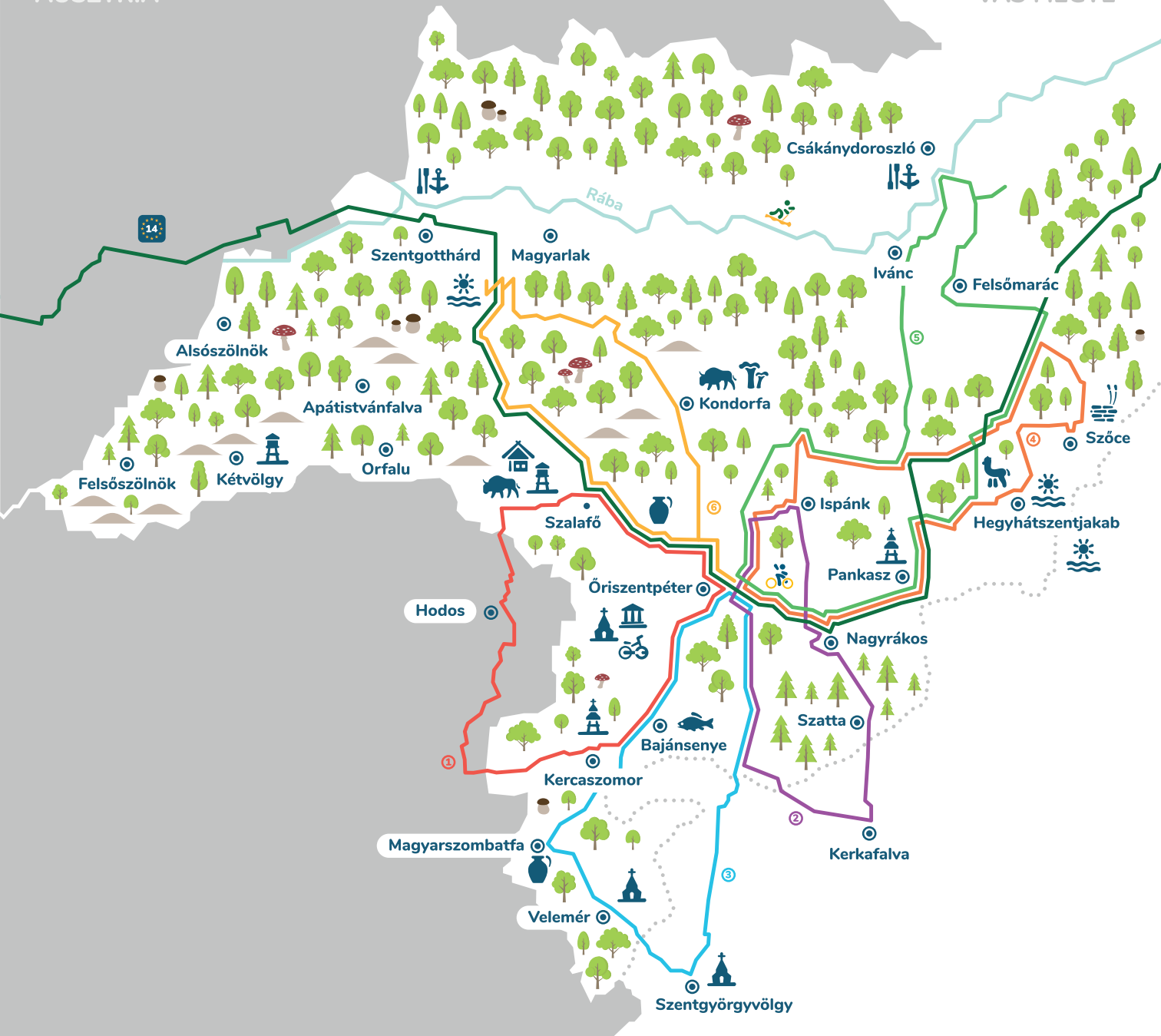
EuroVelo 14 kerékpáros útvonal



Kerékpártúra-útvonalak

AUSZTRIA

VAS MEGYE



SZLOVÉNIA

ZALA MEGYE

ŐRSÉG ÉS VENDVIDÉK: A BRINGÁSOK PARADICSOMA

Az Őrség Magyarország egyik legvarázslatosabb tájegysége apró dombocskáival, sűrű erdőivel, romantikus parasztházaival, picurka tavaival és vendégszerető lakóival. Ha aktívan pihennél, távol a város zajától, az Őrség és a Vendvidék maga a paradicsom. Magyarország nyugati, az osztrák és a szlovén határ által körbefogott, eldugott kis szeglete azonnal a szívedbe fogad, és te is könnyen a szívedbe zárod majd. Ha szereted a természetet, akkor itt biztosan önmagadra találsz. Ezen a vidéken múlt és jelen egymásba ér: bármerre indulsz, sok száz éves műemlékekbe botlasz, a hagyományokat pedig ma is értékként, elevenen őrzik az itt élők.

Fedezd fel, milyen élményeket tartogat az Őrség! Ezen a tájon nincsenek nagy távolságok, az apró falvak csak pár kilométerre fekszenek egymástól, így ez ideális helyszín, hogy kerékpárra pattanva vagy akár gyalogosan járd be és kóstold végig a tájat. A hajdinas vargányalevest és a csutris rétest semmiképpen se hagyd ki!

Az Őrség könnyű, kis forgalmú útjai kiválóan alkalmasak arra, hogy az egész család együtt kerékpározhasson! Ha évek óta tervezel egy bringatúrát, de még nem mertél belevágni, akkor pattanj nyeregbe itt, és nem fogsz csalódní!





BEMUTATKOZIK AZ ŐRSÉGI NEMZETI PARK



2002-ben alakult meg Magyarország tizedik, egyben legfiatalabb nemzeti parkjaként az Őrséget, a vadregényes Rába-völgyet és a Vendvidéket felölelő Őrségi Nemzeti Park. Széles, alacsony dombhátak, kristálytisza patakok, üde zöld rétek és erdei fenyvesek jellemzők erre a vidékre. A változatos táj különlegességét adják a patakok mellett kialakult tőzegmohás lápok és láprétek, amelyek sok védett növénynek, köztük jégkorszak utáni maradványfajoknak adnak otthont.

Az Őrségre jellemző mozaikos tájszerkezetet egyformán alakította e vidék történelme és adottságai. A vizenyős völgytalpak nem voltak alkalmasak az építkezésre, ezért húzták fel házaikat a dombtetőkre, domboldalakra a helyiek. A magaslatra való építkezés a határőri feladatok miatt is fontos volt, amiket az itt élők adómentesség és más kiváltságok fejében a honfoglalás korától elláttak. A rossz, agyagos talaj nem kedvezett a mezőgazdaságnak (annál inkább a fazekasművészetnek!); így a helyiek a lápok szabdalta erdőkből csíptek le területrészeket, amelyeken gyümölcsösöket, legelőket, réteket alakítottak ki. Így született meg a nagy kiterjedésű kaszálókból, apró parcellás szántókból, kaszáló gyümölcsösökből, erdőfoltokból álló, patakok szabdalta mozaikos táj, amelyet dombtetői házcsoportok („szerek”) pöttyöznek.

A fenyvesek miatt „gyántásországnak” is nevezik e vidéket. Hívják a lepkék földjének is, mert a kaszálórétek tarka virágszőnyegén számos különleges lepkefaj él. Azt mondják, aki egyszer az Őrségben jár, mindig visszavágyik. Talán azért, mert a szelíden hullámmzó, dimbesdombos táj mesebeli nyugalmat áraszt? Vagy mert a barátságos helyiek büszkén ápolják régi hagyományaikat, megőrizve e vidék bájos, archaikus hangulatát? Járj utána! Vár az Őrségi Nemzeti Park 16 csodálatos tanösvénye, bemutatóhelyei és a különleges építészeti-néprajzi emlékek.



orseginemzetipark.hu



Az Órségi Nemzeti Park egyik legismertebb és legjelentősebb, fokozottan védett területe a szőcei láprét és patak völgy. A Szőce-patak és a mellette elterülő rétek, kaszálók láncolata különleges természeti értéket képvisel.



A **Szőcei tanösvény** kiépített pallósorán sétálva megismerkedhetsz a láprét páratlan élővilágával és az órségi rétek történetével. Olyan különleges, ritka növényeket láthatsz itt, mint a tavasszal virágzó bíborszínű orchidea, a rózsaszín mezőket alkotó kígyógyökerű keserűfű vagy a különleges húsevő kereklevelű harmatfű.



A **Lápok Háza** bemutatóhelyen interaktív kiállításon ismerkedhetsz meg az órségi lápok titokzatos világával.



Szalonnasütési lehetőség, játszótér.

ÖRSÉGI NÉPI MŰEMLÉKEGYÜTTES, SZALAFŐ



Az Örség dombos vidékét a honfoglalás óta védelmi vonalként használták a magyar királyok. A határokat figyelő egykori őrállók a dombok tetejére, erdei irtásokra építették lakóházaikat és gazdasági épületeiket. Ezeket az apró házcsoportokat hívták „szer”-nek. Az örségi vidékre jellemző, különleges településszerkezetet mutatja be Pityerszeren, Szalafő faluban az Örségi Népi Műemlékegyüttes, ahol régi formájukban megőrzött, hagyományos örségi porták szemléltetik, hogyan éltek itt egykor az emberek.



Az interaktív játékokkal tarkított **Élet a kaszáló gyümölcsösben tanösvényen** megelevenedik az egykori örségi porták mindennapi élete, az ott tartott állatok és napérlelte gyümölcsök világa.



Kézműves foglalkozások és kincskereső játékok kicsiknek és nagyoknak; játszótér. **Vezetett túrán** érdemes megnéznünk az eurázsiai vadlovak és európai bölények többhektáros legelőjét.



A **Pityerszeri csárda** házias, helyi ételekkel várja az éhes kirándulókat.



Az Órségben ma is élnek a régi népi mesterségek, így a zsúpkötés, kosárfonás, szalmafonás, de mindenekelőtt a fazekasság hagyománya. A Belső-Órség községeiben, Magyarszombatfán, Gödörházán ma is számosan üzik ezt az évszázados múltra visszatekintő mesterséget.



A Velemér és Magyarszombatfa között haladó **Sárgaliliom tanösvényen** a Belső-Órség különleges természeti és kulturális értékeivel ismerkedhetsz meg. Megcsodálhatod hazánk legteljesebben fennmaradt freskóit a veleméri Szentháromság-templomban, majd kaszáló gyümölcsösökön és lápréten keresztül a gödörházi haranglábhoz, végül a magyarszombatfai Fazekasházhoz kalauzol a tanösvény.



A **gödörházi református harangláb** a pankaszi után a második legrégebbi harangláb az Órségben. Szomszédságában a gödörházi láprét védett növényeit és lepkék sokaságát láthatod.



A magyarszombatfai **Fazekasházban** a helyi fazekashagyományok megismerése mellett a korongozást is kipróbálhatod. Tudtad, hogy ezen a vidéken a fazekasokat gerencsérekeknek hívták?

AKTÍVAN AZ ŐRSÉGBEN

Óriszentpéterről, az „Őrség fővárosából” kiindulva hat különböző, alacsony forgalmú és erdészeti úton vezető, kitéblázott kerékpáros körtúraútvonalon fedezheted fel a környéket. Áthalad az Őrségen az EuroVelo 14-es kerékpárútvonal is. Festett jelzésű turistautak és erdők ölelésébe burkolózó, tengerszemként tündöklő, strandolásra is alkalmas tavak csalogatnak, majd ejtenek rabul ezen a vidéken. Hazánk legvadregényesebb folyóján, a Rábán is felejthetetlen élményekkel gazdagodhatsz.

Kerékpáros, gyalogos és vízitúrák kedvelőjeként évről évre bővülő szolgáltatásokkal találkozhatsz az Őrségben, hogy az itt töltött idő még szebb és élménydúsabb legyen. A kiadványban szereplő túrák leírását és további ajánlatokat az aktivmagyarország.hu oldalon találsz.



Tekerjünk itthon!



KERÉKPÁRTÚRÁK

Az Órségben – Órség 1-6 néven – hat kitáblázott kerékpáros körtúraútvonalat alakítottak ki, hogy biciklin ülve is keresztül-kasul be lehessen barangolni az idilli tájat. Ellátogathatsz különböző hagyományos népi mesterségek művelőjéhez, vagy épp éhségedet, szomjadat csillapíthatod a finomabbnál finomabb helyi ételekkel és italokkal. Szervezett kerékpártúrákhoz is csatlakozhatsz, melyeken helyi túravezetők kalauzolnak a legszebb, legérdekesebb látnivalókhoz. Kényelmes tempóban haladva, jó társaságban és hangulatban, a helyi érdekességeket megismerve járhatod be az Órséget.

Túrázzunk itthon!



GYALOGTÚRÁK

Az Órséget a megannyi jelzett, kitáblázott gyalogtúra-útvonal sűrű hálóként szövi át. Akár gyakorlott túrázó vagy, akár itt szeretnél először belevágni a túrázásba, a különböző tematikák alapján itt megtalálod a számodra legmegfelelőbb útvonalat. A térségben az évszakokhoz, egyéb természeti jelenséghez vagy ünnepnapokhoz kapcsolódó szervezett gyalogtúrákon is részt vehetsz, így szakvezetéssel, tapasztalt túravezetővel járhatod be az ismeretlent. A túrákon a remek hangulat, az órségi vendégszeretet és az élmény garantált!

Evezzünk itthon!



VÍZITÚRÁK

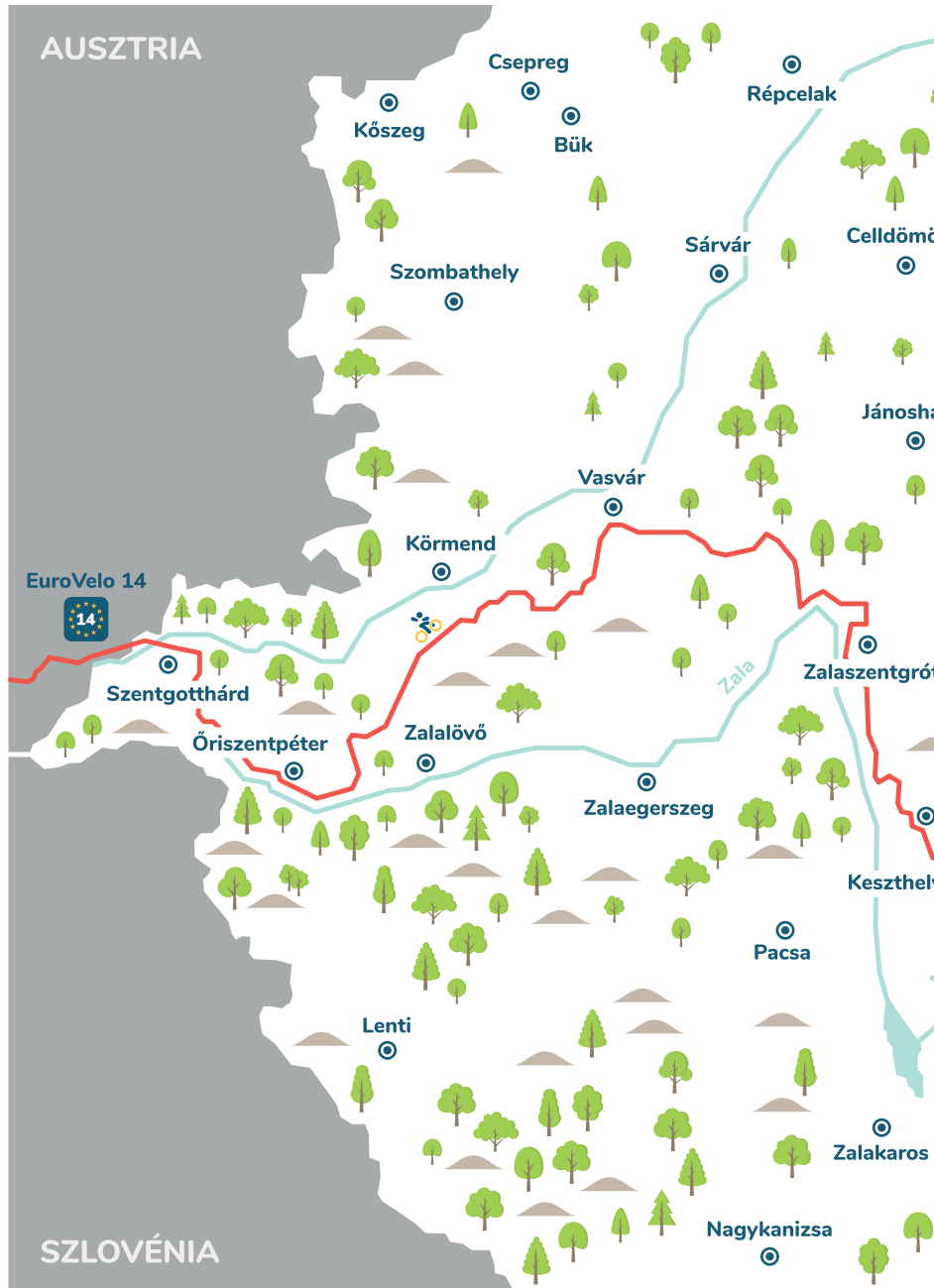
A Rába hazánk egyik legtermészetesebb állapotában megmaradt folyója. A Szentgotthárd és Csákánydoroszló között kanyargó szakasza az Órségi Nemzeti Park területéhez tartozik. Mivel a folyót leginkább csak a települések környezetében szabályozták, megőrizte vadregényességét. A természetes környezetnek köszönhetően az élővilág mind a vízben, mind a folyót övező partok környékén háborítatlanul megmaradt, így a Rábán evezve különleges állat- és növényfajokat ismerhatsz meg. A folyónak ezt a szakaszát zegzugos kanyarulatok, magas partfalak, zátonyok, szigetek jellemzik. A bedőlt fák, technikás kanyarok, kalandos zúgók, kavicspadok, zátonyok mind újabb és újabb élményeket nyújtanak a folyó bebarangolásakor: a Rába emiatt kedvelt úti célja a vadvízi túrázóknak.



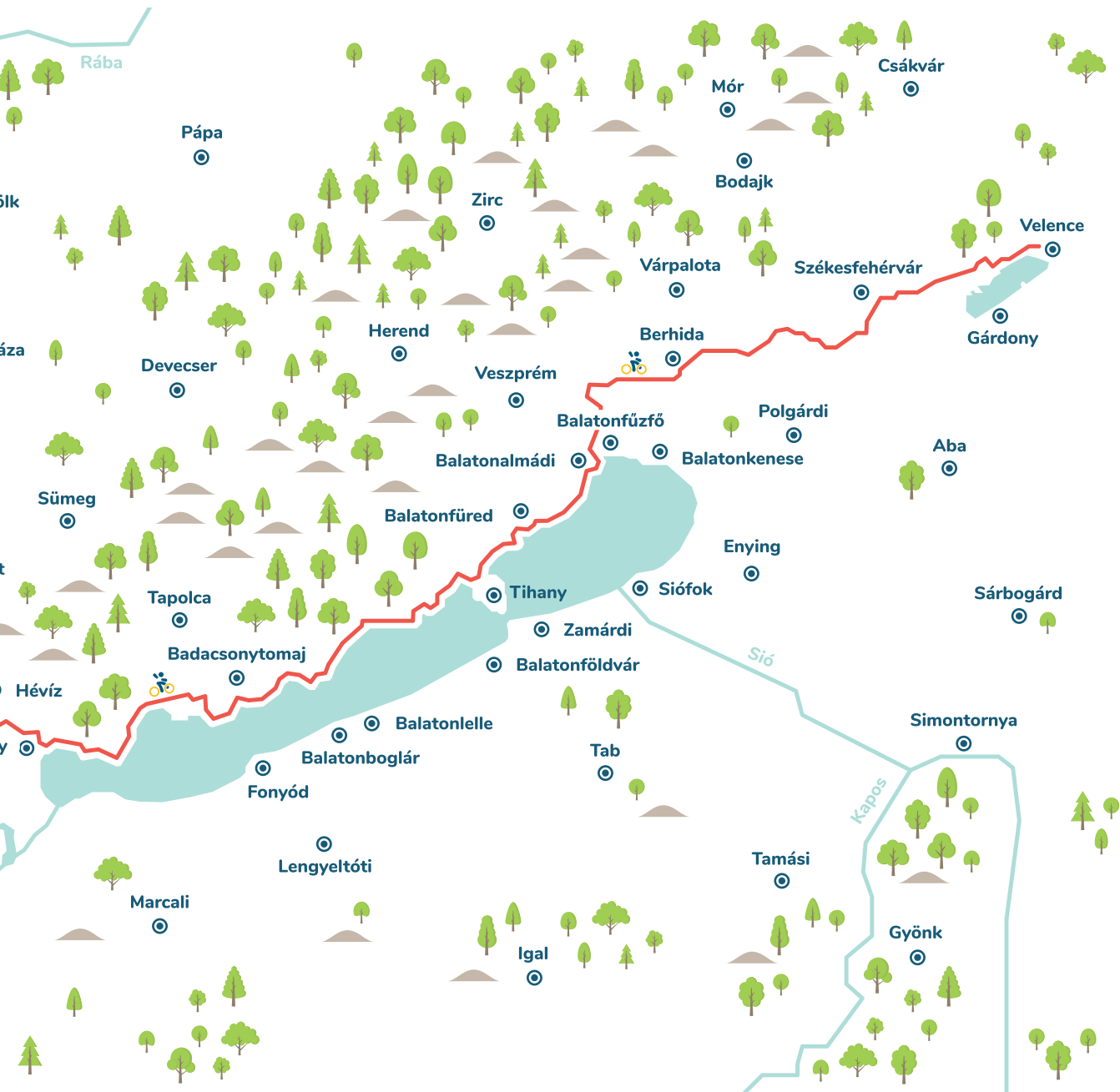
EUROVELO 14

Az Európai Kerékpárút-hálózat legifjabb tagja a Magyarországot is átszelő EuroVelo 14 elnevezésű útvonal. A Közép-Európa vizeit összekötő, tematikus útvonal Szentgotthárd városában, a Rába folyó mentén érkezik meg hazánkba. Több tó és láp mellett elhaladva, erdők között, dombokon és völgyeken át kanyarogva érkezik az Őrségbe. Innen a Balaton irányába egészen a Velence-tóig halad tovább a kitáblázott útvonal.


Változatos tájak, fürdőhelyek, borvidékek, látnivalókban gazdag helyek várnak, ha erre tekersz.




eurovelo.hu



KERÉKPÁROS ÉLMÉNYTÚRA AZ ŐRSÉGBEN

 **Túraútvonal:** Óriszentpéter
– Ispánk – Szőce –
Órimagyarósd – Szaknyér
– Pankasz – Nagyrákos –
Óriszentpéter

 **Túrátípus:** kerékpáros
körtúra

 **Táv:** 38 km

 **Időigény:** 6-8 óra

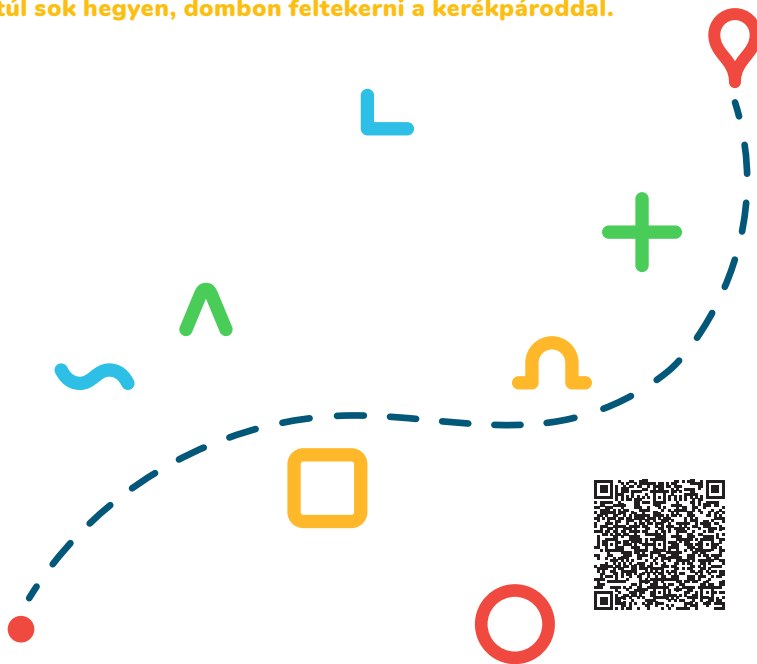
 **Túra besorolása:** közepes



Az Őrség 4 útvonal egy igazi kerékpáros élménytúra. Ispánkon, az Ízrestaurátor csokoládéműhelyben bepillantást nyerhetsz a kézműves csokoládé készítésébe, Szőcén, a Lápok Házánál végigsétálhatsz a tőzegmohás lápréten lévő pallóson és gyönyörködhetsz a tőzegmohás láprét ritka növényeiben. Órimagyarósdon érdemes megpihenni az egykori földvár helyén, és jó idő esetén megmártózni az erdők által körülölelt Vadása-tóban. Szaknyéron szépséges alpakákat láthatsz, Pankaszon megnézheted a híres zsüpfedeles szoknyás haranglábát, Nagyrákoson pedig egy szépen karbantartott tájház vár. Utad végére érve Óriszentpéter bővelkedik a látnivalókban. A túra során elmerülhetsz az őrségi táj igazi különlegességeiben, és mindezért nem is kell túl sok hegyen, dombon feltekerni a kerékpárral.

LÁTNIVALÓK:

- Óriszentpéter –Árpád-kori Szent Péter-templom;
- középkori téglaegető;
- Szikszay Edit Helytörténeti Gyűjtemény;
- vadászati kiállítás;
- Natura 2000 Látogatóközpont (Őrségi Nemzeti Park Igazgatósága);
- őrségi fazekasság;
- Ispánk – kézműves csokoládémanufaktúra;
- Órimagyarósd – földvár;
- Szőce – tőzegmohás láprét, Lápok Háza;
- Szaknyér – alpakafarm;
- Pankasz – szoknyás harangláb;
- Nagyrákos – tájház és kovácsműhely.





KERÉKPÁROS TÚRAAJÁNLÓK AZ ŐRSÉGBEN



ŐRSÉG 1 KERÉKPÁRTÚRA-ÚTVONAL

Az Őrség 1 kerékpáros útvonal a Szala (Zala) folyót követve vezet Óriszentpéterről Szalafőre, majd az erdőn át Szlovéniába, régi magyar vidékre, hogy aztán Kercaszomornál visszatérjen hazánkba, majd a táblázott úton az Őrség fővárosába jusson. Útközben Árpád-kori templomok mellett haladsz, eltekersz a Pityerszeri Népi Műemlékegyüttes mellett, ahol a helytörténeti gyűjtemények bepillantást engednek a régi paraszti mindennapokba. Bekukkanthatsz egy középkori téglaegetőbe és jégverembe is. Az „Őserdőnél”, a szlovén oldalon a Hodosi-tónál és a Malomkert kempingben megpihenhetsz, Bajánsenyén gólyákat számolhatsz és kirándulhatsz a Pusztatemetőhöz vagy a Kis-hegyre.

 **Túratípus:** kerékpáros körtúra

 **Táv:** 33 km

 **Időigény:** 3-5 óra

 **Túra besorolása:** közepes

ŐRSÉG 2 KERÉKPÁRTÚRA-ÚTVONAL

Az Őrség 2 kerékpáros útvonal vadregényes erdőkön át vezet Óriszentpéterről a Belső-Őrség dimbes-dombos vidékére, onnan Szentgyörgyvölgyre, Magyarföldre, majd Kerkáskápolnán keresztül vissza az Őrség fővárosába. Magyarorszábatfán, a gerencserek földjén megismerkedhetsz a közel 700 éves fazekashagyománnyal. Az út során káprázatos építészeti csodákat láthatsz: gyönyörködhetsz a bajánsenyei templom faragott szoltármotívumaiban, a veleméri Szentháromság-templom fényjátékában, vagy épp a szentgyörgyvölgyi református templom fakazettás mennyezetében.

 **Túratípus:** kerékpáros körtúra

 **Táv:** 33 km

 **Időigény:** 3-5 óra

 **Túra besorolása:** közepes



ŐRSÉG 3 KERÉKPÁRTÚRA-ÚTVONAL

Az Őrség 3 kerékpáros útvonal Óriszentpéterről a Városszeren át vezet az erdőn keresztül az aprófalvak vidékére. Távol a világ zajától, Kerkás-kápolna, Ramocsa, Kerkafalva, Szatta érintésével kerekeshatsz vissza a nagyrákosi Völgyhíd tövébe, onnan pedig kavicsos úton Ispánkra. A zsúpfedeles tájház a kovácsműhellyel, a helytörténeti gyűjtemények, a virágzó porták mind a régi paraszti világot idézik. Megpihenhetsz a szattai öreg hársfa árnyékában, az ispánki Béke ligetben vagy a Bárkás-tó partján. Megkóstolhatod a zamatos őrségi házi szörpöket, lekvárokat, ínycsiklandó sajtokat és az igazi habos tehéntejet.

 **Túratípus:** kerékpáros körtúra

 **Táv:** 28 km

 **Időigény:** 3-4 óra

 **Túra besorolása:** könnyű

További túrák és
bővebb információk:



aktivmagyarorszag.hu

ŐRSÉG 5 KERÉKPÁRTÚRA-ÚTVONAL

Az Őrség 5 kerékpáros útvonal az Őrség északkeleti vidékére vezet, Nagy-rákoson át Pankasz, Kisrákos Szaknyér érintésével jutsz el az Őrség kapujáig. Igazi kerékpáros élménytúra a tavak és lápok mentén. Nyáron a tavak egyikében érdemes lehűteni magad. A nevezetességek felfedezése mellett sportértéke is jelentős.

 **Túratípus:** kerékpáros körtúra

 **Táv:** 52 km

 **Időigény:** 5-7 óra

 **Túra besorolása:** közepes, nehéz szakaszokkal

ŐRSÉG 6 KERÉKPÁRTÚRA-ÚTVONAL

Az Őrség 6 kerékpáros útvonal Óriszentpéterről Kondorfán át a gyönyörű Hársas-tóhoz vezet. A sok-sok domb miatt kihívást jelent, de ez ne riasszon vissza senkit. Az erdők ölelésében, részben az EuroVelo 14 -en kanyargó útvonal szépségei kiszakítanak a hétköznapiakból. Ráadásul a hársas-tavi strandolás jó motivációt jelent a túra során.

 **Túratípus:** kerékpáros körtúra


 **Táv:** 34 km

 **Időigény:** 3-6 óra

 **Túra besorolása:** nehéz



SZERRŐL SZERRE SZALAFŐN - GYALOGTÚRA

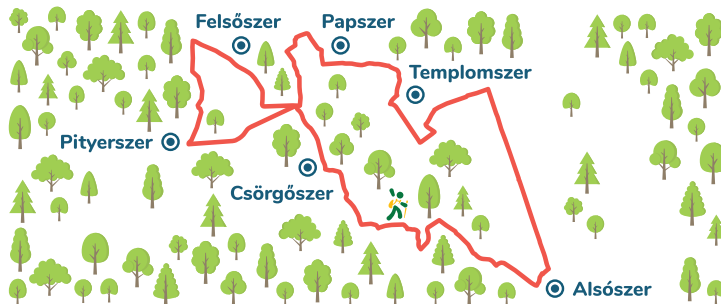
 **Túraútvonal:** Szalafő,
Templomszer – Szalafő,
Templomszer

 **Túratípus:** körtúra

 **Táv:** 12 km

 **Időigény:** 3-4 óra

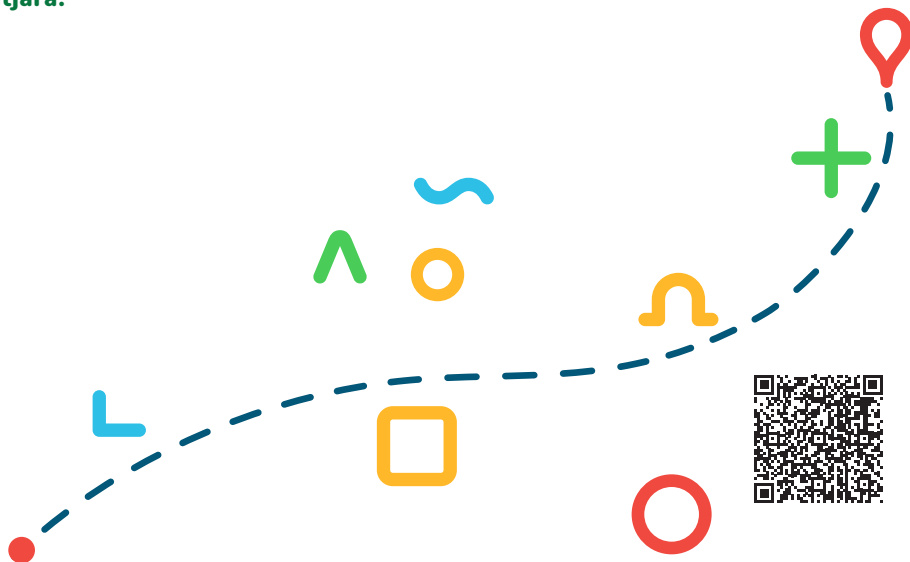
 **Túra besorolása:** könnyű



A körtúra során felfedezheted Szalafő gyönyörű települését, mely szinte észrevétlenül bújik meg az erdők és rétek között, eggyé válva a természettel. Megismerheted a falucska „szereit”, ahol a portákon, éttermekben őrségi finomságokat kóstolhatsz, sőt akár tökmagolajat is „üthetsz” – vagyis sajtolhatsz. Az útvonalat táblák és szívecskék jelölik. A „szertúra” Szalafő központjából indul, majd a rétek mentén haladva, Alsószeret elhagyva a Szala patak völgye mentén gyönyörű erdők és rét látványa kíséri utadon. A völgyből a csörgőszeri dombra kapaszkodj fel, majd innen a Felsőszerei-patak völgye felé folytatd az utad Pityerszerre. Itt találod a méltán híres Őrségi Népi Múemlékegyüttest, ahol autentikus környezetben nyerhetsz bepillantást az őrségi emberek hajdani életébe. Ezután Felsőszerre érkezel, ahol a Kömpe szem kilátóból élvezheted a kilátást. Papszer következik, ahol megismerkedhetsz az őrségi ízekkel: ajánljuk a dödöllét vagy a tökös-mákos rétest. Papszerről Templomszerre menet elhaladsz egy múltat idéző porta mellett: már közeledsz a túra végéhez. Gyönyörű kaszálók, rétek és egy több mint 250 éves tölgy mellett érkezel vissza a túra kiindulópontjára.

LÁTNIVALÓK:

- Őrségi Népi Múemlékegyüttes;
- eurázsiai vadlovak;
- európai bölények;
- muraközi lovak;
- Határkőpark;
- Kömpe szem kilátó;
- Hodosi-tó;
- Őriszentpéter nevezetességei;
- Hársas-tó.





GYALOGTÚRA-AJÁNLÓ



VENDVIDÉKI GYALOGTÚRA A JÁNOS-HEGYRE

A túra során megismerheted a Vendvidék jellegzetes tájait és különlegességeit. A magyar–szlovén határ mentén fekvő településen hangulatos, takaros házak és a köztük megbújó szőlőlugasok őrzik a régmúlt emlékeit. Hűs, árnyat adó erdőn át vezet az út a János-hegyi kilátóhoz, melyről letekintve igazi különlegesség tárul a szemed elé.

 **Túraútvonal:** Felsőszölnök, Szlovén Mintagazdaság – Felsőszölnök, Szlovén Mintagazdaság

 **Túratípus:** körtúra


 **Táv:** 8 km

 **Időigény:** 2,5 óra

 **Túra besorolása:** könnyű

KERESZTÜL A „VILÁG KÖZEPÉN”

A gyalogtúra az Őrség legnagyobb, legnépesebb településéről, Óriszentpéterről a vidék talán legkisebb, de annál szebb, érdekesebb, látványosabb falujába, Ispánkra vezet, melyet a helyiek a „világ közepének” is neveznek. Az úton fenyő- és vegyes erdők váltakoznak, köztük rétek, kaszálók bújnak meg, mintha meseországban sétálnál. Ispánkra érve egy csokoládémanufaktúrát találsz, ahol megtudhatod, hogyan és miből készül a kézműves finomság. Innen a Bárkás-tóhoz vezet az út, majd a völgyből ismét a dombtető felé indulsz, ahol egy sásos, vizenyős réten átkelve újra Óriszentpéterre jutsz.

 **Túraútvonal:** Óriszentpéter, autóbusz-állomás – Óriszentpéter, autóbusz-állomás

 **Túratípus:** körtúra

 **Táv:** 13,3 km


 **Időigény:** 5 óra

 **Túra besorolása:** könnyű



RÁBAVIDÉKI KÖRTÚRA

A vendvidéki szórványtelepülés, Kétvölgy dimbes-dombos lankáin, gazdag természeti környezetben vezet ez a túra. Útközben a környék számos természeti és kulturális értékét megismerheted, például a Kétvölgy faluja mellett magasodó, a környező országok hegyeire is pompás kilátást nyújtó Katalin-hegyi kilátót, a kétvölgyi haranglábat, az apátistvánfalvai Határőr Emlékhelyet, még az orfalui haranglábat is érinti a túra. Mesébe illő tájakon fogsz járni, melyek arra csábítanak, hogy újra visszatérj erre a gyönyörű környékre.

 **Túraútvonal:** Kétvölgy, Katalin-hegy – Kétvölgy, Katalin-hegy

 **Túratípus:** körtúra

 **Táv:** 21 km

 **Időigény:** 6-7 óra

 **Túra besorolása:** közepes

BELSŐ-ŐRSÉGI KALANDOZÁS

A gyalogtúra a gerencserek földjéről indul, az Őrség délvídekén. Magyarszombatfán, a Fazekasháznál korhű körülmények között ismerkedhetsz meg a fazekasság történetével, majd megtudod, milyen titkot rejt a „fények templomának” is nevezett velemeri Szentháromság-templom. Szentgyörgyvölgyön megcsodálhatod a település bámulatos, festett, kazettás mennyezetű templomát. A nevezetességek közötti úton pedig a táj káprázatos változatosságában gyönyörködhetsz. Ez a környék igazi ékszerdoboz: járd körbe, és megláthatod, mit is rejt valójában!

 **Túraútvonal:** Magyarszombatfa–Magyarszombatfa

 **Túratípus:** körtúra

 **Táv:** 33 km

 **Időigény:** 8 óra

 **Túra besorolása:** nehéz






További túrák és
bővebb információ:

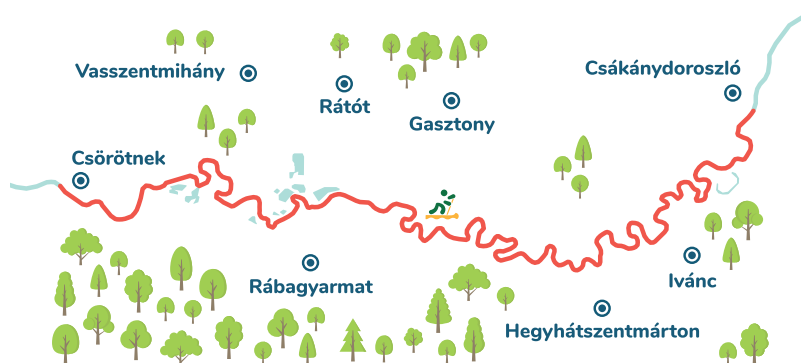


aktivmagyarország.hu



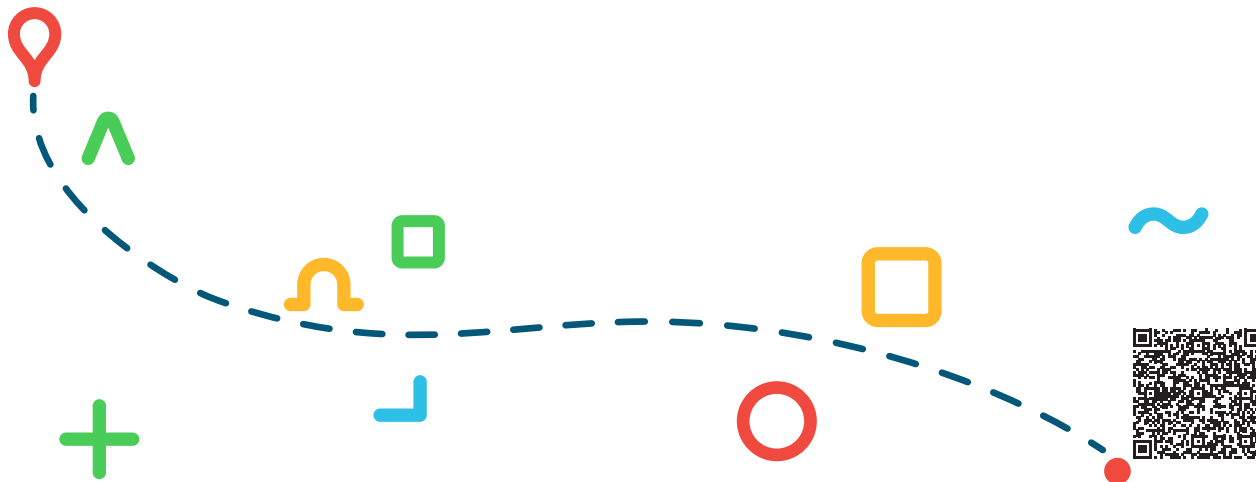
VÍZITÚRA-AJÁNLÓ A RÁBÁN

-  **Túraútvonal:** Csörötnek – Csákánydoroszló
-  **Túrátípus:** vízitúra
-  **Táv:** 24 km
-  **Időigény:** 4-6 óra (evezési tudástól függően)
-  **Túra besorolása:** könnyű vadvíz



A Rába felső szakasza hazánk egyik legvadregényesebb, legromantikusabb, leggyorsabb és egyik legszebb folyószakasza. Vadvízi jellegét nem folyásának sebessége, hanem a víz fölé nyúló bokrok, bedőlt fák, kisebb-nagyobb szigetek, zátonyok, hordalékszigetek, torlaszok adják. A Rábán való vízitúrázás a gyönyörködés mellett folyamatosan megújuló izgalmat és adrenalinfröccsöt biztosít! Az egy- vagy két-napos vízitúrák a gyakorlott evezősök számára is igazi flow-élményt nyújtanak, a kezdőknek pedig a képzett és sokat tapasztalt vízitúra-vezetőkkel a vízi kalandok legnagyobb kezdetét jelenthetik.

A Csörötnek és Csákánydoroszló közötti folyószakasz a Rába vadregényes felső részének is talán a legszebb szakasza. A vezetett, csoportos túrákat akár kezdőknek, családoknak, baráti társaságoknak is ajánljuk, illetve cégek számára csapatépítés gyanánt. Az úszótudás feltétel, a kezdőket és a kisgyermekes családokat tapasztalt túravezetőink vagy kormányosaink hajóiba osztjuk be.





EZT KÓSTOLD MEG, HA ERRE JÁRSZ!

A hazai gasztronómia különleges, egyedi színfoltját adják a hagyományos őrségi ételek. Ezen a vidéken olyan jellegzetes ételkülönlegességeket kóstolhatsz, mint a hajdinás vargányaleves, a vadpörkölt dödöllével, különböző málék, rétesek vagy a kővön sült perec, illetve bármilyen gombás ételt érdemes kipróbálni, hiszen az ország gombákban leggazdagabb erdei vannak erre felé. A helyiek „zöld aranya” a hagyományos eljárással készült tökmagolaj vagy a helyben termett gyümölcsökből készülő pálinka ki-hagyhatatlan, ha meg akarod ismerni az Őrség páratlan ízvilágát.



„HÖKKÖNSÜTT” PEREC

Hamisíthatlan őrségi finomság a hőkkönsütt perec. Nevét onnan kapta, hogy „hőkövön”, azaz forró kővön kell kisütni. Az Őrség természeti adottságainak megfelelően gabonatermő vidéknek számított, ahol a legfontosabb táplálék a kenyér volt. A kemencébe vetett kenyerek mellé szívesen tettek kelt – „kőtt” – tésztából készült, két szálból font, középen lyukas percecet.



HAJDINÁS VARGÁNYALEVES

A tájegység egyik jellegzetes ételkülönlegessége a hajdina és a vargánya párosításából születő feledhetetlen ízű leves. Egyik fő összetevője, a hajdina – amit „pogány gabonának” is neveztek – az őrségi emberek számára fontos kásanövény volt, az erdőben szezonálisan megtalálható gombafajtákkal pedig szívesen tették változatossá a mindennapi ételeket.



DÖDÖLLE

A dödölle az Őrség egyik legkedveltebb tájjellegű étele. Más néven és kissé eltérő formában, de Magyarország más tájegységein is megtalálható. Régen a szegények eledelének is nevezték ezt a laktató finomságot, mely gyakran felbukkant a régi emberek asztalán. Elkészítése nagyon egyszerű, mindössze pár szem burgonyára és némi lisztre van szükség. Ha az Őrségben jársz, feltétlenül próbáld ki a hazai konyhaművészet eme különlegességét!



NYÚJTOTT RÉTES

Jellegzetes Őrségi sütemény a nyújtott rétes, melynek tésztajához mindössze liszt, zsír és tojás szükséges. Helyi sajátosságát az adja, hogy sok tejfölt használnak hozzá, és két oldalról tekerik fel. Úgy készül, hogy a tésztát az asztallap teljes szélességében megnyújtják, tejföllel megkenik és a legkülönbélebb töltelékkel gazdagítják. Ez lehet alma, mák, gríz, szilva, túró, meggy, répa vagy akár karalábé. A tésztát feltekerik és tepsiben megsütik. A legtipikusabb Őrségi rétes a tökök-mákos ízesítésű.



HASZNOS ELÉRHETŐSÉGEK



Őrségi Nemzeti Park Igazgatóság

9941 Őriszentpéter, Városszer 57.

- +36 94 548 036,
- onpi@onpi.hu
- orseginemetipark.hu

Tourinform Őrség

9941 Őriszentpéter, Városszer 57.

- +36 94 548 034;
- tourinform.orseg@gmail.com
- www.orseg.info

Őrség és Vidéke Vendégvárók Egyesület

9941 Őriszentpéter, Alszer 21/a.

- +36 30 435 9583
- orsegivendegvarok@gmail.com
- orsegivendegvarok.hu

Őrség-Rába-Goričko Naturpark

Kirchenstrasse 4., A-8380
Jennersdorf (Ausztria)

- +43 (0)3329 48453 DW 73
- office@naturpark-raab.at
- www.naturpark-raab.at
- NaturparkRaab

Őrségi Teleház

9941 Őriszentpéter, Városszer 116.

- +36 94 548 039
- info@orseg.hu
- www.orseg.hu

Őrségi Kerékpáros és Természetbarát Egyesület

9941 Őriszentpéter, Városszer 55.

- +36 20 433 3907
- orsegibringasok@gmail.com
- www.orsegibringasok.hu

Kormorán Kenu Közhasznú Egyesület

9919 Csákánydoroszló, Vasút út 4.

- +36 30 298 2822
- info@kormorankenu.hu
- www.kormorankenu.hu

Multidéző Porta

9942 Szalafő, Papszer 1.

- +36 30 390-1694
- multidezoporta@gmail.com
- www.orsegi-szallas.hu



AKTÍVAN AZ ŐRSÉGBEN

Kiadó: Aktív- és Ökoturisztikai Fejlesztési Központ Nonprofit Kft.
Kiadás éve: 2020.
Ingyenes kiadvány



A family of four is seen from behind, sitting on a wooden swing bench. They are looking out over a vast, lush green valley with rolling hills and dense forests. The scene is framed by a wooden structure with a scalloped roof edge. The lighting is soft, suggesting late afternoon or early morning. The overall mood is peaceful and scenic.

WWW.AKTIVMAGYARORSZAG.HU