

Szatmár - Bereg 2010 1. túranap		
 Sonkád - Vámosoroszi - Nagyszekeres - Csengersima - Hermánszeg - Jánkmajtis - Vámosoroszi - Fülesd - Sonkád 	Táv	Össz. Táv
Sonkád - Kölcse	3	3
Kölcse - Fülesd	5	8
Fülesd - Vámosoroszi	3	11
Vámosoroszi - Kisszekeres	5	16
Kisszekeres - Nagyszekeres	2	18
Nagyszekeres - Zsarolyán	3	21
Zsarolyán - Jánkmajtis	7	28
Jánkmajtis - Csegöld	4	32
Csegöld - Csengersima	6	38
Csengersima-Szamosbecs-Szamosatárfalva	6	44
Szamosatárfalva - Hermánszeg (gáton)	4	48
Hermánszeg - Jánkmajtis	7	55
Jánkmajtis - Zsarolyán	6	61
Zsarolyán - Nagyszekeres	3	64
Nagyszekeres - Kisszekeres	2	66
Kisszekeres - Vámosoroszi	5	71
Vámosoroszi - Fülesd	8	79
Fülesd - Sonkád	8	87
Látnivalók: Nagyszekeres: Erődtemplom, Csengersima: festett kazettás fatemplom Szamosatárfalva: Árpádkori templom Cégénydányád: Kende Kúria		

Szatmár - Bereg 2010 2. túranap



Sonkád - Tizsakórod - Tizsabece -
Marosliget - Garbolc - Rozsály -
Tizsataberek - Sonkád



Táv	Össz. Táv
6	6
10	16
4	20
10	30
4	34
3	37
4	41
9	50
2	52
6	58
6	64
2	66
4	70
4	74
10	84

Látnivalók:

Tizsakórod: Bukógát

Tizsacsécse: Móricz Zsigmond szülőháza

Garbolc: Hármashatár, az ország legkeletibb pontja

Szatmár - Bereg 2010 3. túranap		
 Sonkád - Szatmárcseke - Tarpa - Márokpapi - Csaroda - Tákos - Tivadar - Nagyar - Szatmárcseke - Sonkád 	Táv	Össz. Táv
Sonkád - Kölcse	6	6
Kölcse - Szatmárcseke	8	14
Szatmárcseke - Nagyar	9	23
Nagyar - Kisar	3	26
Kisar - Tarpa	6	32
Tarpa - Márokpapi	8	40
Márokpapi - Csaroda	6	46
Csaroda - Tákos	3	49
Tákos - Hetefejércse	9	58
Hetefejércse - Gulács	7	65
Gulács - Tivadar	5	70
Tivadar - Nagyar	3	73
Nagyar - Szatmárcseke	9	82
Szatmárcseke - Kölcse	8	90
Kölcse - Sonkád	6	96
Látnivalók: Szatmárcseke: Kopjafás temető Nagyar: Petőfi fa Márokpapi: Középkori templom Csaroda: XIII. századi templom Tákos: Zsindelytetős templom Túristvándi : Vízialom		