



Kiadja:

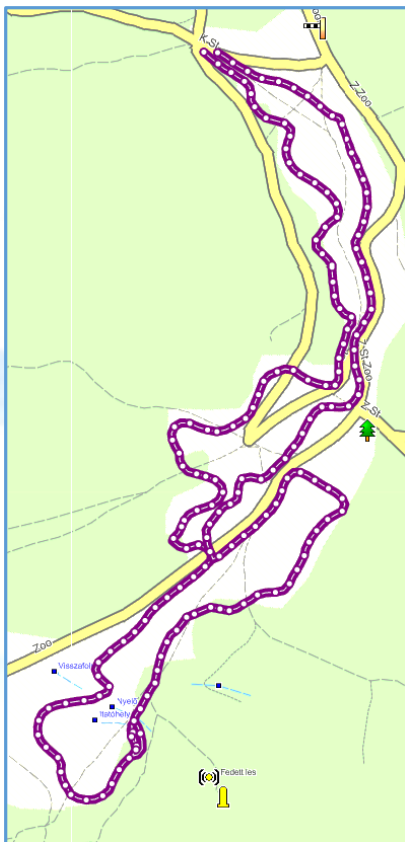
Kis-Galya Közhasznú Sportegyesület

Elérhetőség: www.kisgalya.hu

Email: kisgalya@gmail.com

Tel: 06(30)206-3602

Támogatók:



SÍFUTÁS?

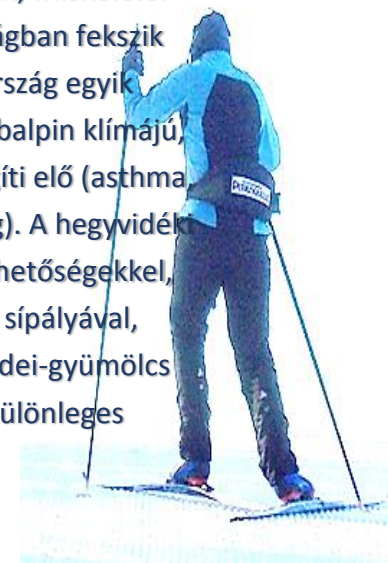
BÜKKSZENTKERESZT!



www.bukkszentkereszt.hu

BÜKKSZENTKERESZT

Bükksgentkereszt környezetének, kristálytishta levegőjének, jó klímájának köszönheti hírnevét. A Bükk-hegységben, Miskolctól néhány kilométerre található. 600 m átlagmagasságban fekszik hegyek által körülszárt völgyatlatban. Magyarország egyik legmagasabban elhelyezkedő települése. Tiszta, szubalpin klímájú, gyógyhatású levegője több betegség gyógyulását segíti elő (asthma légzési nehézségek, vérszegénység, idegi kimerültség). A hegyvidéki üdülőfaló a sífutás mellett kitűnő téli kirándulási lehetőségekkel, túraútvonalakkal, lovas-szánkózással, szánkó- és sítályaával, hagyományos népi gasztronómiával, vitamindús erdei-gyümölcs lekvárokkal és természetesen Gyuri bácsi-féle különleges gyógyteákkal várja a látogatókat.



A SÍFUTÁSRÓL

A sífutás technikája könnyen elsajátítható mozgásforma, ezért már egészen kicsi gyermekkortól kezdve az időkorig mindenkinek ajánlott mozgásforma. Nem csak kondicionál és erősít, hanem javítja az egyensúly érzéket is. Fejlesztő hatása kihat az izmokra, a légzési és keringési rendszerre valamint úgy edzi a testet, hogy kevésbé terheli az ízületeket. A mozgás során endorfin, ún. boldogsághormon szabadul fel a sportolóban, amely egész napra jó kedvet biztosít! A sífutás rekreációs célok megvalósulásához is kitűnő választás. Folyamatos odafigyelést igényel, ezért javítja a koncentrációs képességet, továbbá a diagonál mozgás mindkét agyféltekét működésre kényszeríti, ennek köszönhetően javul a mozgás-koordináció is.

PRÓBÁLD KI BÜKKSZENTKERESZTEN

Speciálisan kialakított sífutó pálya várja az érdeklődőket Bükkszentkereszten, Lófő tisztáson. Akinek még soha nem volt léc a lábán, de szeretné kipróbálni, mi segítünk!

Igény esetén az alábbiakat biztosítjuk:

- sífutás oktatása szakképzett edzők segítségével
- nappali túrák vezetése a Bükkben, sífutó lécen
- éjszakai sífutó túrák vezetése fejlámpával
- tanácsadás a sífutással és a felszereléssel kapcsolatban

HA NINCS SÍFUTÓ FELSZERELÉSED - MI ADUNK!

2015-ben decembertől sífutó felszerelés (lécek, botok, cipők) kölcsönzése is biztosított az érdeklődők számára. A kölcsönzéshez csak telefonon történő előzetes egyeztetés szükséges a Kis-Galya KSE programszervezőivel (telefonszám: 30/206-3602).

SÍFUTÓ PÁLYA LÓFŐ TISZTÁSON

A pálya helyszíne a Bükk-hegységben elhelyezkedő, festői szépségű és friss, tiszta levegőjű Bükkszentkereszt mellett található Lófő tisztás. Ez a terület enyhe lejtésének és emelkedőinek köszönhetően kiváló helyszín a sportág élvezetes űzésére. A pálya 3,5 km hosszan mindössze 25 m szintkülönbséggel rendelkezik, így a kezdők számára is ideális helyszín. A téli időszakban speciálisan kialakított pálya mindhárom sífutó technika (klasszikus, nordic cruising és a szabad stílus) elsajátítására is megfelelő. A pálya minőségének megőrzése érdekében a Kis-Galya Közhasznú Sportegyesület folyamatos karbantartási munkákat végez, így a sífutók mindig jó minőségű előkészített pályán élvezhetik a sportolást!

Megközelítés: Miskolc felől autóval Lillafüred érintésével, vagy autóbusszal a Miskolc Búza-téri Volánbusz állomásról.

