



## BÜKKSZENTKERESZT

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



[www.bukkszentkereszt.hu](http://www.bukkszentkereszt.hu)

Kiadja: Kis-Galya Közhasznú Sportegyesület  
Tel: 06 (30) 206-3602

Támogatók:



# SÍFUTÁS?

## BÜKKSZENTKERESZT!



**Sportolni Hő!**

ÉRTÉKHÖRÖRÖMŐ FEJLESZTÉS BÜKKSZENTKERESZTben, a FIATALSÁG ÉS EGÉSZSÉGMEGŐRZÉS JEGYÉBEN





## A SÍFUTÁS

A sífutás technikája könnyen elsajátítható, ezért már egészen kicsi gyermekkortól kezdve az idős korig 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, amely egész napra jó kedvet biztosít a sportolónak.

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 a sífutás szerelmeseit Bükkzentkeresztben, a Lófő tisztáson.

Akinek még soha nem volt léc a lábán, de szeretné a gyönyörű természeti környezetben történő kirándulást az intenzív mozgás örömeivel, sporttal kombinálni, annak is segítünk!

Igény esetén az alábbiakat biztosítjuk:

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

## Ha nincs sífutó felszerelésed... MI ADUNK!

2013. decemberétől sífutó felszerelés (léc, botok, cipő) 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 Bükkzentkereszt mellett található Lófő tisztás. Ez a terület megfelelő lejtéssel és emelkedéssel rendelkezik a sportág élvezetes űzésére, mivel a 3,5 km hosszú pálya szintkülönbsége mindössze 25 méter. A téli időszakban speciálisan kialakított pálya mindhárom sífutó technika (klasszikus, nordic cruising és a szabad stílusú) alkalmazására is megfelelő. A pálya minőségének megőrzése érdekében a Kis-Galya Közhasznú Sportegyesület folyamatos karbantartási munkákat végez, így a sífutók mindig jó minőségű, akadályoktól mentes terepen élvezhetik a sportolást.

Elérhetőség: [www.kisgalya.hu](http://www.kisgalya.hu);

E-mail: [kisgalya@gmail.com](mailto:kisgalya@gmail.com)

Tel: 06 (30) 206-3602

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



# SportolniHó!