

Élet, erdő, egészség –



Magyarország első vidéki kardiotanösvénye Miskolc határában, a Forrás-völgy és a Csanyik-völgy találkozásánál létesült az Út az Egészséghez Program keretében. A kezdeményezés eredeti célja a szív- és érrendszeri betegséggel vagy magas vérnyomással élők, illetve a cukorbetegek rehabilitációjának támogatása volt. A tanösvényt ugyanakkor úgy alakították ki, hogy minden teljesítőt segítse egészsége megőrzésében. A miskolci Forrásvölgy–Csanyiki Szív-tanösvény ennél többet is nyújt, hiszen a bejárás irányától függően funkcionál kardio- vagy erdészeti tanösvényként.



Az erdőben járni már önmagában is egészséges – gondolhatják kedves olvasóink, és igazuk is van. A séta és a szabad levegőn töltött idő kedvező élettani hatásai bizonyítottak, ráadásul az erdei környezet nagyban hozzájárul hangulatunk és közérzetünk javulásához is. Ez azért fontos, mert Magyarországon a szív- és érrendszeri megbetegedések felelősek a korai halálozások több mint feléért. Ezt felismerve indította útjára a Budapesti Szent Ferenc Kórház az *Út az Egészséghez* nevű programját, amelynek részeként megalkották a kardiovaszkuláris tanösvényeket a betegek kórházon kívüli rehabilitációjának elősegítése érdekében. Két budapesti helyszín után az első ilyen jellegű vidéki sétautat Miskolc határában létesítették. Már a tanösvény elhelyezkedése is különleges, hiszen közvetlenül Miskolc mellett, könnyen megközelíthető helyen, mégis az erdőben, természeti környezetben vezet. A nyomvonal kijelölése is a vérkeringésre utal, hiszen a szervezetben található érrendszerhez hasonlóan, ez is egy kis és egy nagy körre osztható. További érdekessége, hogy ellenkező irányból végigjárva

a sétautat, az erdők élő- és élettelen világát, valamint az erdei munkák szükségességét ismerhetik meg a kirándulók.

A kardiotanösvény egészségre gyakorolt hatása úgy valósul meg, hogy a sétaút több pontján, főként emelkedők után meg kell mérni a pulzusunkat, és annak mértékétől függően javasolt pihennünk egy kicsit vagy folytatni utunkat. Amíg a túralapon vagy előzetes felméréskor meghatározott, úgynevezett tréningzónán belül marad a percekénti szívverésünk száma, nyugodtan haladhatunk tovább.

Kiindulópontja a programot támogató Sanofi-Aventis Zrt. Csanyik-völgyi gyógyszerüzeme előtti parkolóban található. Mindkét útvonalon táblák vannak, amelyek a tanösvény teljesítésével kapcsolatosan látnak el hasznos információkkal, például részletezik, hogyan kell pulzust mérni. A kardiovaszkuláris tanösvény első szakasza mindkét esetben megegyezik. A parkolóban található eligazító táblától a gyógyszergyárat jobbról kerüli meg az erdészeti úton. A Király-kútnál lévő elágazás választja el a két nyomvonalat. A betegeknek, valamint azoknak, akiknek a terhel-



Zsófia-kilátó

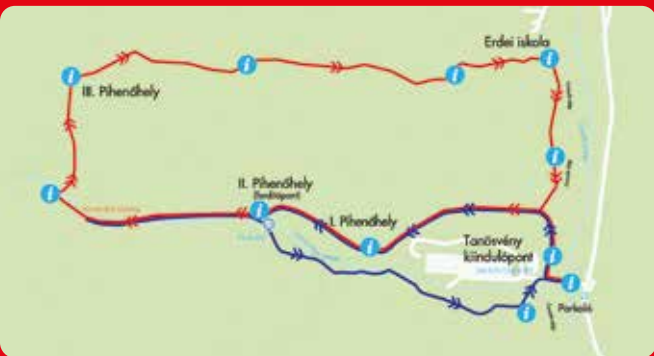
Gyönyörű látnivalók

A Forrásvölgy–Csanyiki Szív-tanösvény teljesítése akár hosszabb túrák kiindulópontja is lehet. Lillafüredre átsétálva útba ejthető a Szeleta-barlang és a „kilátók királynője”, a Zsófia-kilátó is, ahonnan varázslatos panoráma nyílik a Garadna- és a Szinva-patakok csodálatos völgyeire.



A Szinva-patak völgye

a Forrás-völgy titkai



hetősége alacsony, a kis kört javasoljuk: a 1,5 kilométer séta során 55 méter szintemelkedést szükséges legyőzniük. A kis körhöz az elágazásnál balra kell letérni a forrás felé. A tanösvény ezen ága a Forrás-völgy-patak mentén vezet, kísérve a vízfolyást egészen addig, míg az ösvény a száнкópálya alatti mezőre kiér. A réten található pihenőnél ismét az üzem felé véve az irányt, hamarosan jobb oldalról látszik a parkoló, ahonnan elindultunk. Akik egészségesebbnek és erősebbnek érzik magukat, nyugodtan választhatják a hosszabb szakaszt, ahol 3 kilométeren 120 méter szintemelkedés vár rájuk. Induláskor nekik is az erdészeti úton kell haladniuk, a Király-kúti elágazásnál azonban egyenesen tovább, az összeshűkülő völgyben vezet az útjuk. Hamarosan az út jobb oldalán egy barlang háromszög alakú bejárata nyílik, amelynek neve Kecskelyuk. A közel fél kilométer hosszú, a bejárat csarnok után egyre inkább szűkülő

forrásbarlang különleges élővilágnak ad otthont, ezért csak nagy körültekintéssel szabad látogatni, vigyázva annak gerinces és ízeltlábú faunájára.

Az utat folytatva hamarosan egy elágazáshoz érkezünk, ahol jobbra letérve emelkedni kezd a terep. Itt balra fordulva, kis kitérővel egy barlangjelzést látunk, ami a Büdös-pest barlanghoz vezet. Az alig 40 méter hosszú barlang régészeti szempontból érdekes, feltárásakor ugyanis késő bronzkori leleteket és ott eltemetett ókori emberek maradványait találták meg. A barlangi kitérők után, az erdészeti utat északra elhagyva a nyomvonal emelkedni kezd. Ennek a szakasznak a felső részén pihenőponthoz érünk, ahonnan kelet felé már nagyrészt lefelé halad a nyomvonal, egészen az ÉSZAKERDŐ Zrt. által üzemeltetett Csanyiki Erdőház Erdészeti Erdei Iskola kapujáig. Ott jobbra fordulva térhetünk vissza kiindulópontunkra, a parkolóba. Ahhoz, hogy információt kaphassunk szív-

és érrendszerünk állapotáról, érdemes kitölteni a túralapot, és beküldeni a miskolci Szent Ferenc Kórházba, ahol azt kiértékelik az orvosok. A túralapok általában megtalálhatók a parkolóban lévő táblánál, de előzetesen le is tölthetők a Budapesti Szent Ferenc Kórház oldaláról.

Megéri a tanösvényt meglátogatni, hiszen a nagyvárosból gyorsan kiérhetünk a természet lágy ölébe, ráadásul a mentális és fizikai felfrissülés mellett egészségi állapotunkról is képet kaphatunk.

Fontos, hogy az útvonalon se hagyjunk szemetet, hiszen az élőhelyek védelme mellett a Miskolcon élők vízbázisára is figyelniünk kell. Hazánk vízigényének csaknem kétharmadához hasonlóan ugyanis a miskolci karsztforrások is érzékenyek a felszíni eredetű szennyeződésekre.

Pál János Viktor
ÉSZAKERDŐ Zrt.
Fotók: Fehér János