

AZ EGRI TÉRSÉG IDEGENFORGALMA

9.2. Aktív pihenés, rekreáció

A rekreáció a szabadidő eltöltés kultúrája, mely magában foglalja a különböző szabadidős tevékenységeket, legyen az szellemi vagy fizikai tevékenység. A rekreáció a „tökéletes” közérzet elérésének útja, melynek pihentető és fejlesztő szerepe egyaránt fontos. A testi, lelki és intellektuális energiáink és teljesítő képességünk megtartása, visszanyerése vagy javítása a szabadidős tevékenységeink által. A rekreáció visszaalkotó, újrateremtő tevékenység. A szellemileg, fizikailag fáradt ember energiáinak, egészségének és munkaképességének bővített újratermelését jelenti.

Napjainkban egyre jelentősebb a szerepe a fizikai rekreációnak, amikor szabadidőnket valamilyen fizikai aktivitás gyakorlásával kötjük össze. Az ember ugyanis valamennyi technikai vívmányát úgy fejlesztette, hogy élete könnyebb, kényelmesebb legyen. Ezek a fejlesztések sokunk számára kényelmet, irigylt életminőséget hoztak, azonban a másik oldalon igen súlyos számlát nyújtott be az egészségügyi kiadások területén. Napjaink modern ülő-életmódja olyan súlyos egészségügyi problémákat vet fel, melyekre megoldást kell találni. Korunk mozgásszegény ülő életmódja mellett nélkülözhetetlen, hogy a mozgáshiányt szabadidőnkben a rekreációs tevékenységeink során, vagy üdülésünk alatt pótoljuk.

Egyre több ember döbben rá arra, hogy nem csak az elérhető földi javaknak van ára, hanem az egyik legdrágábban megőrizhető és még drágábban megszerezhető érték: az egészség! Az egészségtudatos magatartás terjedése, az emberek erősödő egészségtudatossága a sporttermékek és szolgáltatások kiválasztására és a vakáció alatt tanúsított viselkedésre egyaránt hatással van és hatni fog a jövő fogyasztói trendjeire is. Ezt támasztja alá az is, hogy egyre népszerűbbek lesznek az ún. egészségvédő és életörző sportok, a természeti sportok és life-time jellegű fizikai aktivitások a rekreációban, de az üdülések során is. Az egészségtudatos szemléletmód terjedésével az egészségtudatos fiatal és egészségtudatos

TOURISM IN THE EGER REGION

9.2. Active relaxation, recreation

Recreation is the culture of spending leisure time which includes different recreation activities, either mental or physical. Recreation is the way to reach the “perfect” state of mind. The preservation, recuperation and improvement of our physical, mental and intellectual energy and ability to perform through leisure time activities. Recreation is a reproductive activity. It means the expanded recreation of the energy, health and working ability of a mentally and physically tired person.

Nowadays the significance of physical recreation is increasing. In that case we connect our leisure pastimes with some kind of physical activity. People actually developed all their technical inventions to make their life easier, more comfortable. The sedentary lifestyle of today creates such serious health issues that a solution is needed. This lifestyle with a lack of movement and a great deal of sitting at desks, makes active recreation essential.

“Active tourism is a type of tourism where the tourist’s motivation to travel is the practice of a pastime or sport activity needing physical effort. Active tourism includes activities amongst others such as **nature exploring, hiking, cycling tourism, aquatic tourism, horse-back tourism, however** Magyar Turizmus Zrt. classifies as active touristic products the area of adventure and extreme tourism, as well as golf, fishing, hunting and camping tourism, as types of active tourism.” (<http://itthon.hu>).

Without being exhaustive we try to introduce the elements offered within the fields of the main recreational and active tourism in Eger and its region that could improve the state of health of the local people and tourists, and the ways leisure time is spent actively.

Eger is known as the town of water and water sports. The water complex of the Thermal and Strand bath in Eger covers 5.3 hectares and includes 7 pools. In the “Water Paradise” there is an adventure pool with water rotator,

idős korosztály megcélozhatóvá válik. A gyógy- és wellness szolgáltatások kereslete a jövőben növekedni fog. A fitness kereslete szintén nő, mely, mint rekreációs irányzat, illetve mint turisztikai termék is egyre népszerűbb lesz.

„Az aktív turizmus olyan turizmusforma, amely esetében a turista utazásának motivációja valamilyen fizikai aktivitást igénylő szabadidős vagy sporttevékenység gyakorlása. Az aktív turizmus fogalmkörébe tartozik többek között a **természetjárás, a kerékpáros turizmus, a vízi turizmus, a lovas turizmus**, de a Magyar Turizmus Zrt. aktív turisztikai termékei közé sorolja a kaland- és extrém turizmus területét, valamint a golf-, a horgász-, a vadász- és a kempingturizmust, mint aktív turisztikai formákat is” (<http://itthon.hu>).

A teljessége igénye nélkül megpróbáljuk bemutatni Eger és térsége főbb rekreációs és aktív turisztikai típusainak kínálati elemeit, melyek a helyi lakosság és a turisták aktív szabadidő-eltöltését és az egészségi állapotuk javítását biztosíthatják.

Eger város rekreációs és aktív turisztikai kínálata. *Eger, mint a vizek és a vízi sportok fellegvára ismert.* Az egri Termál- és Strandfürdő vízi komplexuma 5,3 hektáros területén összesen 7 medence található. A „Vízi paradicsomban a vízforgató vízi város élménymedence, a pezsgőfürdő, a pezsgőágy, a víz alatti masszázs és vízesés, a strand röplabda és műfüves focipálya több generáció aktív pihenését biztosítja. Bitskey Aladár Uszoda 8 versenypályája az úszók, vízilabdázók és az úszó sportot kedvelő közönség számára nyújt sportolási lehetőséget.

Eger Felsővárosi fitness park, ahol a különböző felnőtt játszótéri eszközökkel a lakosság egészségi és fittségi állapotának fejlesztése valósulhat meg, hiszen a gépek között találhatunk kardio-respiratorikus állóképesség fejlesztését megcélzó gépeket és az egyes izomcsoportok erejét fejlesztő gépeket.

Mini „kalandpark” Eger Szépasszony-völgyében került kialakításra, amely izgalmas terepviszonyokhoz (lejtős terület) igazított gyerek játszótér. Az Akadály-Völgy játszópark néven ismert „kalandpark” több korosztály igényeit elégíti ki. A fiatal korosztályt szolgáló játékok a Márai Látogatóközpontozhoz kapcsolódnak.

a water castle, an effervescent pool, an effervescent bed, an underwater massage and a waterfall, strand volleyball and the football pitch with artificial grass to provide active relaxation for several generations. The 8 lanes of the Bitskey Aladár Swimming pool provide the opportunity to practice sport to swimmers, water polo teams and all those who enjoy swimming.

Eger Upper town Fitness Park is the place where, using different adult playground equipment, the health and fitness conditions of the residential population can be improved since the equipment includes cardio-respiratory machines aimed at increasing stamina as well as machines to strengthen different muscles.

Mini “adventure park” was established in Szépasszonyvölgye (Valley of the beautiful woman) near Eger. It is a children’s playground adapted to the exciting location. The “adventure park”, going by the name of Hurdle Valley, satisfies the needs of several age groups. The toys for the younger age groups are connected to the Márai Visitors Centre. The Márai Active Touristic Visitors Centre in Szépasszonyvölgye is the first integrated centre with an open air theatre receiving its guests with unique programs since the autumn of 2013.

A Szépasszonyvölgyi Márai Aktív Turisztikai Látogatóközpont első magyarországi integrált központ szabadtéri színpaddal 2013 őszétől egyedülálló programkínálattal várja a közönséget.

Mátyus Udvarház-Egedhegyi Lipicai lovastanya: Eger belvárosától 2,5 km-re található, közel a városhoz, de messze a város zajától kimagasló minőségi lovas szolgáltatásokkal a helyi lakosok és a turisták rekreációs igényeit elégíti ki. Kiterjedt lovasturisztikai kínálattal rendelkezik, melyek az alábbiak: lovasoktatás, terep- és túralovaglás, lovastáborok, pónilovaglás, kocsikázás, lovasbemutatók.

Eger környékén népszerű rekreációs és aktív turisztikai kínálati elemek. A gyalogos turizmusra jó lehetőség nyílik Felsőtárkányban, ahol a tanösvények sokasága várja a túrázókat. Itt találhatóak a Vár-hegyi, a Barát-réti, a Kő-közi és a Vöröskő-völgyi tanösvények. Az Egerszalóki és a Demjéni gyógyfürdők a fürdőfejlesztésnek köszönhetően vízi attrakciókkal több generáció rekreációs igényeit elégítik ki.

Mátyus Manor House (Udvarház) – Lipicana Horse Farm in Eged hill (Egedhegyi Lipicai lovastanya): 2.5 km from the centre of Eger, close to the town but far enough from its noise, with exceptional quality of horse riding to meet the recreational expectations of both residents and tourists. It provides extensive horse touristic offers such as riding training, cross country and tour riding, riding camps, pony riding, wagons, and performances.

Popular recreational and active touristic elements offered in and around Eger. There is a great possibility for walking in Felsőtárkány where a number of beats and tracks are waiting for the hikers. The following beats are here: Vár-hegyi (Castle hill), Barát-réti (Friend meadow), Kő-közi (Between-the-rocks) and Red Rock Valley.

The Health Spas in Egerszalók and in Demjén, thanks to the bath improvements and restoration works, satisfy the recreational needs of several generations.