

**Munkalap**    **Tér adatok**

Új útvonalterv  
 Munkalap bezárás

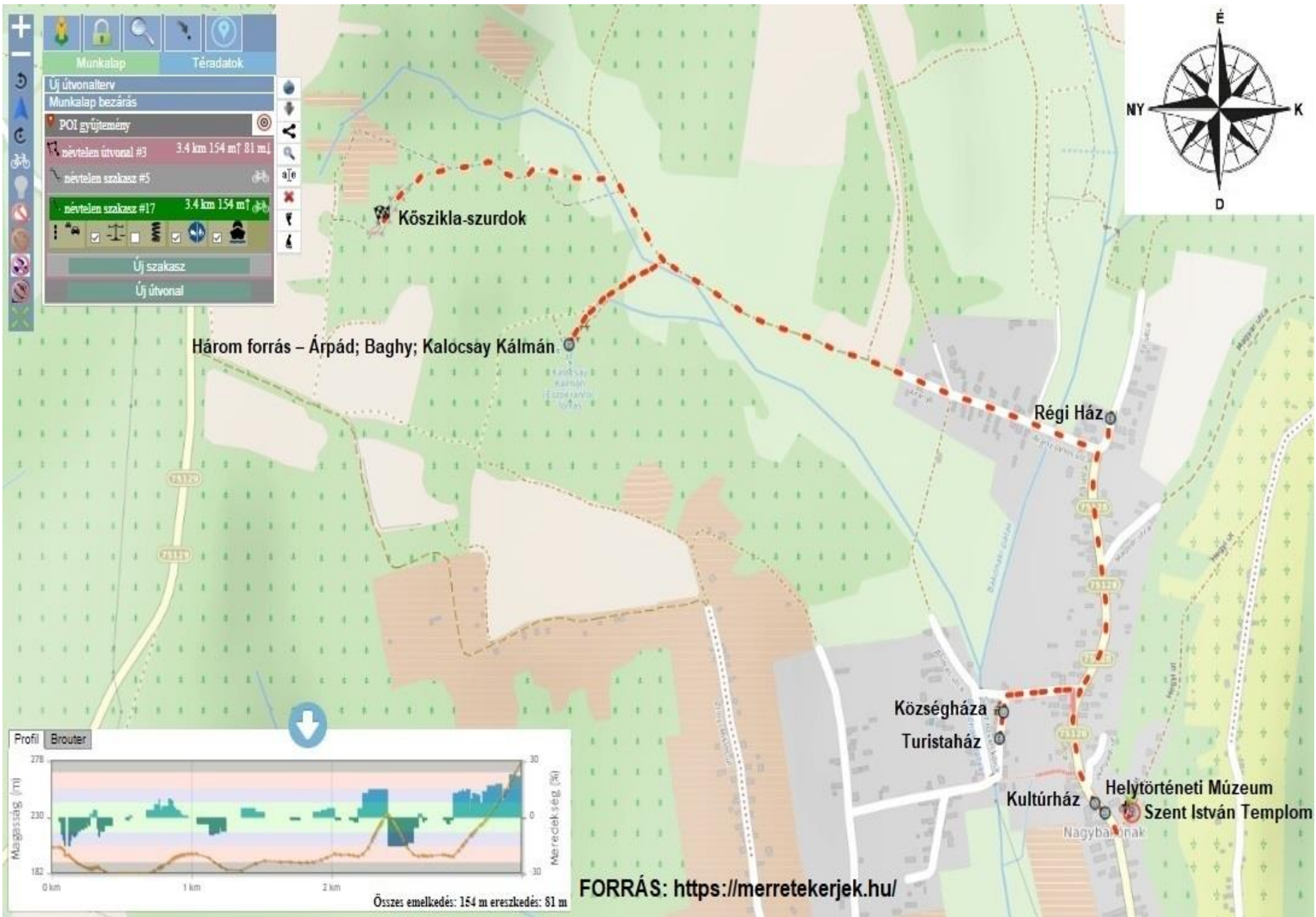
**POI gyűjtemény**

névtelen útvonal #3    3.4 km 154 m ↑ 81 m ↓

névtelen szakasz #5

**névtelen szakasz #17**    3.4 km 154 m ↑

Új szakasz  
 Új útvonal



**FORRÁS:** <https://merretekerjek.hu/>

## Nagybakónak és környékén kerékpárral megközelíthető nevezetességek, érdekességek:

### Turisztikai:

- **Turistaház**
- Árpád forrás
- **Kőszikla-szurdok**
- Nagybakónaki Szákai Színjatszók

### Történelmi:

- **Szent István Templom**
- **Nagybakónaki Helytörténeti Múzeum**
- **Kultúrház**
- **Régi házak** Nagybakónakon

### Természeti:

- **Kőszikla-szurdok**
- **Három forrás** – Árpád; Baghy; Kalocsay Kálmán
- Szent György vonalakkal övezett energiaerdő

Fenti listából **kiemeltük** a hátoldali térképen is feltüntetett helyszíneket.

### Kerékpározás egészségre gyakorolt hatásai:

- A teljes testet átmozgatja.
- A keringésre pozitív hatása van.
- A légzésszám és a szívverés is fokozódik, így oxigénnel telített lesz a véráram.
- Nagy mértékben növeli a terhelhetőséget, szervezet fizikai teljesítőképességét.
- A lezajló biokémiai változásokból adódóan kedvezően befolyásolja a vér zsírsav- és lipidtartalmát.
- A rendszeres mozgástól izomzatunk jobban látszik és a vérbőségtől szebbek is látszik.
- Dél-Ausztráliai Egyetem 2023. évi tanulmánya szerint a rendszeres testmozgás másfélszer hatékonyabb módszer a depresszió kezelésére, mint a pszichológusi tanácsadás, vagy a gyógyszerek.

## Hasznos információk a kerékpározással kapcsolatosan:

### Kerékpár szaküzletek, szervizek:

#### **Kerékpáros Centrum - Zalakaros**

Tel.: +36 93 340 421;

E-mail: [tourinform@zalakaros.hu](mailto:tourinform@zalakaros.hu)

Cím: 8749 Zalakaros, Gyógyfürdő tér 8.

#### **Yankos Bike Kerékpárbolt és Szerviz**

Tel.: +36 93 784 468;

E-mail: [info@yankosbike.hu](mailto:info@yankosbike.hu)

Cím: 8800 Nagykanizsa, Zrínyi Miklós u. 11.

#### **Kerékpárbolt és szerviz**

Tel.: +36 30 549 8498;

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

Cím: 8800 Nagykanizsa, Attila u. 20.

#### **Kanizsa Kerékpárcentrum**

Tel.: +36 93 320 703;

E-mail: [kanizsakereparcentrum@z-net.hu](mailto:kanizsakereparcentrum@z-net.hu)

Cím: 8800 Nagykanizsa, Arany János u. 1.

## **A BIZTONSÁGOS KERÉKPÁROZÁS ALAPJAI:**

A kerékpárosokra is vonatkozik a KRESZ!

A kerékpározáshoz nem kell jogosítvány, de 12 kortól teljes joggal közlekedhetnek a gyerekek is az utakon.

A kerékpározás önmagában is egy veszélyforrás, ami fokozódik a

- nem megfelelő közlekedéssel,
- nem megfelelő felszereltséggel,
- nem megfelelő műszaki állapottal,
- figyelmetlenséggel.

## **Látni és láttatni!**

**NE FELEJTSÜK EL: a járda a gyalogosoké, kerékpározni tilos a járdán!**

**Hátoldalon lévő térkép tartalmaz egy Nagybakónak körül javasolt kerékpározási útvonalat.**

## **Zala Kétkeréken-Kerékpárút fejlesztése Nagyrecse, Nagybakónak és Újudvar településeken**

**TOP-1.2.1-15-ZA2-2019-00004**

Nagybakónak, Nagyrecse, Újudvar települések és a Nagykanizsai Városfejlesztő Kft. összefogásában valósul meg a projekt, melynek keretében a kerékpározást, annak élményét segítik elő a térségben.

Kiadványunk az alábbi projektrész keretében került összeállításra:

## **Kerékpáros Eseménymarketing - NAGYBAKÓNAK**

### Célja:

Környék kerékpáros lehetőségeinek, látványosságainak ismertetése, gasztronómiai és szállásajánlatainak bemutatása.

**SZÉCHENYI 2020**

  
MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

Európai Unió  
Európai Regionális  
Fejlesztési Alap



**BEFEKTETÉS A JÖVŐBE**