



SPORT ÉS SZABADIDŐ A HEGYVIDÉKEKEN



TARTALOM

| | |
|---|-----------|
| 1. POLGÁRMESTERI KÖSZÖNTŐ | 4 |
| 2. MOM SPORT USZODA ÉS SPORTKÖZPONT | 7 |
| 2.1. SZOLGÁLTATÁSOK | 7 |
| 2.2. SPORTOLÁSI LEHETŐSÉGEK BELTÉREN ÉS KÜLTÉREN | 9 |
| 2.3. MOM SPORT ÚSZÓTANODA | 12 |
| 2.4. „NÉGY ÉVSZAKOS” USZODA | 14 |
| 2.5. BERUHÁZÁSOK ÉS FEJLESZTÉSEK | 14 |
| 2.6. SZAKMAI DÍJAK, REPUTÁCIÓ | 18 |
| 2.7. VILÁGESEMÉNYEK HELYSZÍNE | 18 |
| 2.8. BUBORÉK ÚSZÓISKOLA | 20 |
| 2.9. ÁLTALÁNOS INFORMÁCIÓK | 20 |
| 3. HEGYVIDÉKI SZABADIDŐSPORT NONPROFIT KFT. | 23 |
| 3.1. KÖZFELADATOK | 23 |
| 3.2. EGYÉB FELADATOK | 32 |
| 4. VERSENYSPORT – HEGYVIDÉK SPORTEGYESÜLET | 34 |
| 5. SPORTOLÁSI LEHETŐSÉGEK A HEGYVIDÉKI ÓVODÁKBAN, ISKOLÁKBAN | 48 |
| 5.1. HEGYVIDÉKI ÓVODÁK | 48 |
| 5.2. HEGYVIDÉKI ISKOLÁK | 49 |
| 6. JÁTSZÓTEREK, SZABADTÉRI FITNESZPARKOK, SPORTPÁLYÁK | 50 |
| 6.1. MIÉRT FONTOS A MOZGÁS A GYERMEKEK SZÁMÁRA? | 50 |
| 6.2. MILYEN HELYET FOGLALUNK EL AZ EGÉSZSÉGSTATISZTIKÁKBAN? | 51 |
| 6.3. A JÁTÉK JELENTŐSÉGE | 51 |
| 6.4. A XII. KERÜLETI JÁTSZÓTEREK | 52 |
| 6.5. FITNESZPARKOK, JÁTSZÓTEREK FELNŐTTEKNEK | 58 |
| 6.6. SPORTPÁLYÁK | 59 |
| 7. KERÉKPÁRUTAK A HEGYVIDÉKEN | 63 |
| 8. EGÉSZSÉGES HEGYVIDÉK PROGRAM | 64 |



| | |
|--|------------|
| 9. NORMAFA | 75 |
| 9.1. MIRŐL KAPTA NEVÉT A NORMAFA? | 76 |
| 9.2. A NORMAFA REHABILITÁCIÓJA | 77 |
| 9.3. SPORTOLÁS A NORMAFA KÖRNYÉKÉN | 78 |
| 10. SPORT A KULTURÁLIS INTÉZMÉNYEKBEN | 96 |
| 11. TESTNEVELÉSI EGYETEM | 97 |
| 11.1. A TESTNEVELÉSI EGYETEM TÖRTÉNETE | 97 |
| 11.2. ÚJJÁSZÜLETŐBEN A TESTNEVELÉSI EGYETEM | 98 |
| 11.3. TFSE – A MAGYAR TESTNEVELÉSI EGYETEM SPORTEGYESÜLETE | 101 |
| 12. MTK – KÉK-FEHÉREK A ZÖLDBEN | 103 |
| 13. KFKI SPORTELEP | 105 |
| 14. BUDAKESZI VADASPARK | 108 |
| 15. SPORTTAL KAPCSOLATOS SZOLGÁLTATÓK A XII. KERÜLETBEN | 112 |
| 15.1. SPORTBOLTOK | 112 |
| 15.2. SPORTSZOLGÁLTATÓK | 113 |

JELMAGYARÁZAT

A kiadványban külön jelöltük, hogy melyik programot, sportolási lehetőséget melyik korosztály(ok)nak ajánljuk kiemelten.

- 0–12 év közötti gyerekeknek
- ▲ 18–35 év közöttieknek
- ◆ családoknak
- időseknek

További jelölés: (Fb) Facebookon megtalálható



1. POLGÁRMESTERI KÖSZÖNTŐ

TISZTELT HEGYVIDÉKI POLGÁROK!

Közhely, de sajnos igaz, hogy keveset mozgunk, keveset sportolunk, sokunk gyermekeit nehezen lehet kimozdítani a számítógép elől, mozgásszegény életmódunk hátrányai egyre csak halmozódnak. E passzívításnak sok oka van, s ezek legtöbbször messze túlesik egy önkormányzat hatáskörén. Azonban tétlenek sem akartunk maradni, ezért kerestük a lehetőséget: hogyan tudnánk kézzel fogható segítséget nyújtani ez ügyben.

Így jutottunk arra az elhatározásra, hogy egy tartalmi frissítés után újra kiadjuk az évekkel korábban egyszer már megjelentetett információs füzetünket, amely ezúttal a *Szabadidő és sport a Hegyvidéken* címet viseli. Ez egy helyre gyűjtve sorolja fel mindazokat a helyszíneket, programokat, szolgáltatásokat, amelyekből a Hegyvidéken élők kiválaszthatják a számukra legmegfelelőbbeket, ha intenzíven sportolni szeretnének, ha egy kicsit többet mozognának, ha közös családi hétvégékhez keresnek ötleteket. A felsorolást árnyalva, megkönnyítendő a tájékozódást, külön jelöltük, hogy elsősorban melyik korosztálynak ajánlott az adott sportolási lehetőség, valamint hogy melyek azok a helyszínek vagy események, amelyekre akár együtt is mehet a család.

Mindezeken túl, mintegy kedvcsinálóként, ismert sportolókkal készült interjúkkal színesítettük kiadványunkat, amelyet ajánlok megtisztelő figyelmükbe. Forgassák haszonnal lapjait!

Pohorai Zoltán





2. MOM SPORT USZODA ÉS SPORTKÖZPONT

Az önkormányzati tulajdonú MOM Sport Uszoda és Sportközpont Budán, a MOM Park mellett, **kellemes, zöld környezetben** található. Multifunkcionális rendezvénycsarnok, Budapest egyik legfejlettebb üzleti és szállodanegyedében helyezkedik el, 13 000 négyzetméter beépített területtel. A hatalmas sportközpontban mindenki megtalálhatja a számára legmegfelelőbb sportolási tevékenységet: **sportcsarnok, műfüves futballpálya, fedett és kültéri medencék** várják a sportolni vágyókat. A MOM Sport elsődlegesen a Hegyvidéken élő polgárok számára nyújt színvonalas sport- és egészségügyi szolgáltatásokat, de már nemzetközi hírnévre is szert tett.

2.1. SZOLGÁLTATÁSOK

SPORTCSARNOK

A MOM Sport multifunkcionális sportcsarnokkal rendelkezik, amely számos sportágon túl a legkülönbözőbb rendezvényeknek is otthont adhat. Alkalmas kosárlabda-, futsal-, kézilabda-, röplabda-, floorball-, korfbal-, tenisz- és rengeteg egyéb -edés és -mérkőzés megrendezésére. Megfelelő variációban egyidejűleg több sportág is űzhető itt. Két részre osztható, keresztben két szabályos kosárlabdapálya található benne, hidraulikus palánkokkal. A teljes csarnok mérete: 1600 négyzetméter (40 x 40 méter), 1475 fős lelátóval.

A sport- és rendezvénycsarnok sötétített, légkondicionált, több légtérre osztható. Sporteseményekhez sportpadlóval borított, rendezvények esetén fekete balettpadlóval fedett. A csarnokhoz catering kiszolgálóhelyiség és három öltöző tartozik. Konferenciák, sajtótájékoztatók, kiállítások, céges partik és galavacsorák, ültetett állófogadások, koncertek, forgatások megrendezésére is alkalmas.



VIP-SZOBA

A lelátó mögött található VIP-szoba szállodai komfortot nyújt 7 fő részére. A tv, a telefon és a minibár a tárgyalások kényelmét szolgálja.

KÜLÖNTEREM

A Csörsz utcai bejárattal szemben található a 140 négyzetméteres balett-terem, amelynek egyik fala tükörrel borított. A helyiség számos egyéb sportfoglalkozás, valamint céges konferenciák, sajtótájékoztató lebonyolítására alkalmas. A különterem szeparált VIP-helyiségként szolgálhatja ki a rendezvényeket.



MŰFÜVES FUTBALLPÁLYA

A 40x20 méter méretű, palánkos, vonalazással ellátott műfüves futballpálya minden évszakban várja a focizni vágyókat. Hideg időben sátorral fedve, fűtve használható, a melegebb évszakokban pedig a friss levegőn lehet futballozni. A nemrég teljesen megújult pálya anyaga: műfű, homok és gumigranulátum, másfél centiméteres, rugalmas réteggel.

MEDENCÉK, WELLNESS

A komplexum magában foglalja Buda egyik legnagyobb és legmodernebb uszodáját, kül- és beltéri medencékkel, élménymedencével, pázsitos strandterülettel, szaunákkal. Belül úszó- és tanmedence, valamint wellnessrészleg várja a vízimádókat, a kültéri úszómedence nyáron strandként üzemel, télen fedett és fűtött.

Lehetőség van a medencék együttes, részletekben vagy külön-külön történő kibérlésére, emellett úszósáv is bérelhető. A beltéri medencéhez 250 személyes lelátó és eredményjelző tartozik, így versenyek megrendezésére is alkalmas. A wellnessrészleg remek kikapcsolódást nyújt a 16 személyes pezsgőfürdővel, a két finn szaunával és a gőzfürdővel.

USZODAI SZOLGÁLTATÁSOK

Az uszodában úszásoktatás és úszótanfolyamok zajlanak gyerekek és felnőttek részére, folyamatosan, akár egyénileg, akár csoportosan. Nyaranta hétköznaponként táboroztatás és intenzív úszásoktatás folyik, emiatt bizonyos sávok foglaltak lehetnek.

2.2. SPORTOLÁSI LEHETŐSÉGEK BELTÉREN ÉS KÜLTÉREN |||||

INTENZÍV ÚSZÁS

Nyaranta kéthetes turnusokban intenzív úszástanfolyam zajlik, amire 4 éves kortól várják a jelentkezőket. Különböző szinteken, a vízhez szoktatótól a haladó szintig képzik a csoportokat, igény szerint. Az intenzív úszástanfolyam egész nyáron folyik, 10 és 5 napos turnusokban (hétfőtől péntekig), mindennap 17.00–18.00 óráig tart az oktatás.

AQUAFITNESS

A vízben végzett tornagyakorlatok kitűnő hatással vannak a gerinc- és az ízületi problémákra. Tartásjavító, mindenki számára könnyen elsajátítható, hatásos mozgásanyag. Minden korosztálynak remek erőnlélet biztosít, nem szükséges hozzá úszástudás. • *Foglalkozások:* hétfőn és szerdán 19.00–20.00 óráig.

BABAÚSZÁS

A rendszeres babaúszás kortársaihoz képest előnyhöz juttathatja a kisgyermeket szellemi és testi fejlődésében. Pozitív hatásai megmutatkoznak a keringésben, a tüdőteljesítményben, az izomzatban. Hasznos kikapcsolódás és felejthetetlen közös élmény, ami mélyíti az összetartozást baba és mama között. A babaúszás-tanfolyamra 3 hónapostól 4 éves korig várják a gyerekeket szüleikkel.

Foglalkozások szeptember 1. és május 31. között:

Szombat: 9.00–9.45 – *haladó* • 9.45–10.30 – *kezdő* • 10.30–11.15 – *haladó*

Vasárnap: 9.00–9.45 – *haladó* • 9.45–10.30 – *haladó* • 10.30–11.15 – *kezdő*

ÚSZÁS-ELŐKÉSZÍTŐ

A babaúszás befejezése után, 3 éves kortól előkészítő tanfolyamon foglalkoznak a gyerekekkel, akik 4 éves kortól tudnak bekapcsolódni az úszásoktatásba.





■ SZINKRONÚSZÁS

- ▲ A szinkronúszás ötvözi a torna és az úszás jótékony hatásait, kíméli az ízületeket, fejleszti a koncentrációs képességet, a csapatszellemet.

● REHABILITÁCIÓS SZENIOR VÍZI TORNA

Mindazok, akik szeretnék kipróbálni ezt a szolgáltatást, első alkalommal egy „próbajegygyel” tehetik meg. Ezt követően bérlet váltásával lehet részt venni a foglalkozásokon. A bérletek 30 napig érvényesek, amelyekkel a wellnessrészleg nem látogatható. • *Órák:* hétfőn és pénteken 7.30–8.15 óráig.

■ TRIATLON

- ▲ Az öttusa és a triatlon multisport jellegéből fakadóan a gyerekek választhatnak a számukra megfelelő sportágak közül. Triatlonban az amatőr versenyzők professzionális szemléletű felkészítése zajlik, aminek már most jól látható hozadékai a magas taglétszám és az országos versenyeken elért eredmények.

■ KÉZILABDA

- ▲ A sportág iránt érdeklődő 6–14 év közötti gyerekeknek korosztály szerinti besorolás alapján, tudásuknak és esetleges előképzettségüknek megfelelően tartják az edzéseket, kezdő szinttől.

■ FITKID TANFOLYAM

A FitKid (gyermekfitness) a 21. század sportága, rendkívül élvezetes edzésforma gyermekek számára. A sportág alapgimnasztikai része mind lányoknak, mind fiúknak olyan képzést biztosít, ami lerakja az alapjait, hogy igény esetén a versenyrendszerben is részt tudjanak venni.

A tanfolyamok időpontjai: kedden 16.30–17.30 • pénteken 16.30–17.30 óráig.

■ SÜDI IRINGÓ TÁNCSTÚDIÓ TANFOLYAMAI

- ▲ A táncstúdió számos óratípussal várja a táncolni vágyó gyerekeket és felnőtteket. Tanfolyamtípusok: Princess Dance (4–7 éves korig), Rouge Dance, Piloxing, Gerinctréning, Latin formáció.

TORNA IDŐSEBBEKNEK ●

Mozgásfejlesztő, frissítő, minden ízületet megmozgató, vidám hangulatú mozgás zenére. Azokat is várják, akik mozgásszervi problémáik, egyéb betegségeik miatt csak idős kortársaikkal együtt mozognak szívesen, gyógytornász vezetésével. A gyakorlatokat ülve és állva végzik a résztvevők, főleg a mozgás pontosságára, a szép testtartásra törekedve. • *Órák:* hétfőn 11.00–12.00, csütörtökön 10.00–12.00 óráig.

BODY BALETT ▲

Mindazoknak ajánlott, akik szeretnek mozogni, szeretnék fitten tartani a testüket, lelküket, szeretnek erősíteni, nőies, táncos mozdulatokat elsajátítani, és szeretnének együtt tornázni a Magyar Nemzeti Balett címzetes magántáncosával, Juratsek Juliánával. Remek hangulat és profizmus – nem csak profiknak.

PRO SKI TRAINING@ ▲

A PRO SKI Training® a téli hónapokra korlátozott sízést „beviszi” a fitnesztermekbe, új lehetőséget kínálva a teljes test edzésére, formálására. A mozgáselemek kialakításánál a síelés technikáját veszi alapul, amihez hangulatos zenét ad hozzá, ezzel létrehozva egy dinamikusan fejlődő, új mozgásformát. A fitneszelemekkel kiegészített csoportos órák az egyik legdinamikusabb, legtöbb kalóriát felhasználó, kondicionáló, koordinációt, erőt fejlesztő és alakot formáló aerobedzést kínálják. Előzetes sítudás nélkül is élvezhető, a vezetett órák gyorsan formálják az alakot, miközben kímélik az ízületeket.

SZENIOR ÖRÖMTÁNC ●

A tánc pozitívan hat testre és lélekre egyaránt. A táncolás öröme kortalan, oldja a feszültséget, életenergiát ad, kiegyensúlyozottá, boldoggá tesz. A Szenior Örömtánc egyedülálló módon segíti a demencia megelőzését. Semmilyen más tevékenységről nem mondható el, hogy 76%-ban segít megelőzni az Alzheimer-kórt. Mozgás, öröm és agytorna egyben, amelyen a résztvevők baráti társaságra lelhetnek, átélhető a közösséghez tartozás jóleső érzése. Sem előzetes tánc tudásra, sem partnerre nincs szükség, bármikor lehet csatlakozni. • *Órák:* hétfőn 14.00–15.00, szerdán 11.00–12.00 óráig.

VÍZILABDA ■

Kezdő és előkészítő tanfolyamokra jelentkezhetnek gyerekek az uszoda@mompsort.hu e-mail-címen.

Edzések: szeptember 1. és június 15. között, hétköznap 15.00–17.30 óráig.

Haladó edzések az YBL keretein belül: 17.30–20.00 óráig.



2.3. MOM SPORT ÚSZÓTANODA

A MOM Sportban modern, minimál stílusú, jól felszerelt, 1000 négyzetméter alapterületű uszoda- és wellnessrészleg kapott helyet. A vizet UV-fénnyel antibakterizálják és előtisztítják, így jóval kevesebb klórt használnak, mint az átlagos uszodákban. A sportközpont népszerű a környékbeli önkormányzati és magánóvodák, iskolák körében. Kialakítása és felszereltsége igényes, változatos sportolási lehetőséget nyújt egy időben akár hét-nyolc helyszínen is.

CSOPORTOS ÚSZÁSOKTATÁS

A létesítményben 12 hónapon keresztül zajlik a csoportos úszásoktatás gyerekeknek (magánórák keretében felnőttek is tanulhatnak). A szintfelmérőt követően a gyermek a tudása szerinti, majd a fejlődésének megfelelő ütemben kerül egyre magasabb szintű csoportba.

Az oktatók a Testnevelési Egyetemen szereztek diplomát, társalgási szinten beszélnek angolul. A tanórák 45 percesek. A minőségi oktatás érdekében a szakemberek legfeljebb 10 gyermekkel foglalkoznak egyszerre. A szülők az aulában kihelyezett televíziókon követhetik figyelemmel az órákat.

A tanórák időpontjai: 16.00, 16.45, 17.30, 18.15.

4 HETES TURNUSOK

A gyerekeknek lehetőségük van egy héten kétszer vagy háromszor is úszni; 4, 6 és 8 alkalomra szóló bérlet váltható. A mulasztott alkalmak pótlására az adott hónapon belül van lehetőség.

A. Heti három: hétfőn, szerdán, pénteken. • *B. Heti kettő:* kedden, csütörtökön. • *C. Heti egy:* pénteken.

EBIHALBÓL CÁPA

| TUDÁSSZINTEK | | |
|-----------------|-----------------|---|
| SZINT | CSOPORT NEVE | LEÍRÁS |
| Vízhez szoktató | Ebihal csoport | 4 éves korig a legkisebbek játékos feladatok segítségével ismerkednek az úszás alapjaival. |
| Kezdő 1 | Medúza csoport | A fej vízbe tétele, hason-háton való lebegés, siklás, lábtempó hason-háton. |
| Kezdő 2 | Pingvin csoport | Hason-háton történő siklás, lábtempó segédeszköz nélkül. Hátúszás, gyorsúszás, mély vízhez szoktatás. |
| Középhaladó | Rája csoport | Hátúszás, gyorsúszás és mellúszás alapjai, több technikai feladattal kiegészítve. |
| Haladó | Delfin csoport | Magabiztos hátúszás, gyorsúszás, valamint a mellúszás alapjai. Már hosszabb távokat (100–200 métert) is úsznak a gyerekek. Elsősorban az addig tanultak további fejlesztésén van a hangsúly. Csoportoktól függően a pillangóúszással is foglalkoznak. |
| Mester | Cápa csoport | Olyan 14 év feletti gyerekeknek szól, akik kinőtték az úszásoktatást, de nem szeretnének versenyszerűen úszni. |

Az oktatás ún. „feladós rendszerben” történik: ha valaki hamarabb elsajátítja az adott csoport követelményeit, lehetősége van tudásszintet lépni. Minden gyermek, aki teljesítette az aktuális tudásszintet, oklevelet kap jutalmul.

A Mester szint elérése után a gyerekek képességük és tudásszintjük alapján kapnak ajánlást az egyesületi sportolásra. A MOM Sport uszodájában versenyúszás, szinkronúszás, triatlon és vízilabda sportágakban folytathatják a mozgást.

A MOM Sport keretein belül építkező egyesületekben versenyúszás, szinkronúszás, duatlon, triatlon, ironman és vízilabda sportágakban folyik tovább a képzés.

A LEGZÖLDEBB BUDAI VIZES TÁBOR

Óriási, parkosított, kerítéssel védett zöld területen, gumipadlós játszótérrel, szabadtéri konditeremmel (StreetGym) és műfüves focipályával rendelkezik a MOM Sport Kert, ahol a nyári táborok szabadtéri programjait szervezik. Amikor a gyerekek nem sportolnak, légkondicionált teremben játszanak, pihennek.

Választható táborok: úszó, szinkronúszó, foci-úszás, pingpong-úszás, vízilabda-előkészítő. Színes, hetente változó programok, sztárvendégek, -fellépők és -sportolók várják a 4-14 év közötti gyereket június közepétől augusztus végéig, heti turnusokban.

A táborok ára tartalmazza a napi 2 vizes edzést, a napi 3 étkezést, a biztosítást, a készségfejlesztő foglalkozásokat, a sportvetélkedőket, az ugrálóvár használatát, a turnusonként változó gyerekprogramokat (bábszínház, zenés előadás, arcfestés, lufihajtogató bohóc), a MOM Sport tábori pólót és az állandó orvosi ügyeletet.



2.4. „NÉGY ÉVSZAKOS” USZODA



A strandszezon idején a 33 méteres medence felől lekerül a sátor, és akár a medencéből is lehet gyönyörködni a Sas-hegy panorámájában, vagy a lenyugvó nap fényében és a csillagokban.

Labdarúgó kontinens- és világesemények idején szurkolói klubba alakul a MOM Beach pázsitos kertje, ahol óriás LED-kivetítőn követhető a meccsek. A családok által kedvelt, minőségi szurkolói klub kiszolgálását a MOM Beach Bár biztosítja.

Ingyenes családi, közösségi programok várják az érdeklődőket húsvétkor, gyereknapon és Mikulás napján. Sport-, kézműves- és animátorprogramokba lehet bekapcsolódni, amit állatsimogatás, alkalmanként pónilovaglás egészít ki. Az időjárás függvényében szabadtéren vagy fűtött sátorban zajlanak a rendezvények.

2.5. BERUHÁZÁSOK ÉS FEJLESZTÉSEK

Az önkormányzati tulajdonú vizes sportlétesítmények közül az országban valószínűleg a MOM Sport az egyetlen, amely önkormányzati és állami támogatás nélkül, a bevételeiből, önfenntartóan, nyereségesen működik. A nyereséget az önkormányzat, a cég vezetésével egyeztetve, a sportközpont fejlesztésére fordítja vissza. Ennek következtében a sportközpont folyamatosan megújul.

A MOM SPORTBAN LEZAJLOTT LEGFONTOSABB ÉRTÉKNÖVELŐ FEJLESZTÉSEK:

- A megújított központi területet díszfákkal tarkított, zöld pihenőszigetek, valamint a nyári időszakban árnyékot adó, kifestett „vitorlák” teszik kellemesebbé, barátságosabbá.
- Megújultak az uszoda férfi- és női öltözői, valamint a wellnessrészleg zuhanyzói.

- Bővült a játszótér – a régi játékokat felújították, valamint további EU-kompatibilis játszóeszközöket helyeztek ki. A gyerekek még nagyobb biztonságát szem előtt tartva a játszótér területét ütécscillapító gumilapokkal burkolták. Az óriási érdeklődés miatt egy év után megduplázták a területet.
- Kialakították a StreetGymet (játszóteret felnőtteknek) és a MOM Sport Kertet, ez utóbbit később a kétszeresére növelték.
- Az egész házban vezeték nélküli internet-hozzáférést (wifit) biztosítanak.
- Több ezer növényt, 2500 négyzetméter pázsitot gondoznak.
- A rendezvénytérnél tűzgátló ajtók épültek – ezek révén akár 2300-2400 fő részére lehet koncerteket tartani. A beruházást követően magasabb kategóriájú rendezvényhelyszínné lépett elő a sportcsarnok.
- Automatizálták a belső parkoló beléptető- és fizetőrendszerét, teljesen megújult a Jagelló úti parkoló.

Új, színvonalas szolgáltatást nyújtó üzletek, szolgáltatók is megjelentek a MOM Sportban. A hegyvidéki sportcsarnokba már nem csak a mozgás kedvéért járnak a helyiek. Az újonnan nyílt üzleteknek, vendéglátó-egységeknek köszönhetően az intézmény a XII. kerület egyik legkedveltebb találkozóhelye lett.

ÜZLETEK, SZOLGÁLTATÓK:

- Fitness & More (F&M) – Magyarország első medical fitnesskomplexuma (csoportos órák, edzőterem, cross-terem, személyi edzés, wellness)
- Fájdalom Ambulancia – mozgásszervi betegségek rehabilitációja
- Sportkontroll – belgyógyászati orvosi központ és táplálkozási tanácsadás
- Cserpes Tejivó és Kiscuki
- Chocolate Brown szoláriumstúdió
- Beauty & Go fodrász- és manikűrszalón
- OPI NAIL-Box manikűr-pedikűr szalón
- „The Ultimate Athlete’s Store” sportruházati bolt – Kovács Katalin háromszoros olimpiai bajnok kajakozó nevével fémjelzett üzlet, amely a közkedvelt, prémium minőségű Under Armour termékeket kínálja
- Purity – Beauty Shop & Treatments (kozmetikai szolgáltatások)





„A SPORTOLÓK SIKERE MÖGÖTT IS EGY CSAPAT ÁLL”

KOVÁCS KATALIN KAJAKOZÓ

Csillogó szem, széles mosoly – háromszoros olimpiai bajnok kajakozónkat, Kovács Katalint még a legnehezebb felkészülési időszak közepette is rendre így láthattuk. Az ok egyszerű volt: imádta, amit csinált. Harmincegy világbajnoki aranyérmével sportágának is a világbajnoka, minden idők legeredményesebb női kajakosa. Harminc éven át ez volt az élete, mára azonban már a hároméves Luca lánya jelenti számára a „legszebb érmét”. Két évvel ezelőtt, negyvenesévesen vonult vissza, májusban bevásárlották őt a Halhatatlan Magyar Sportolók Egyesületének tagjai sorába.

A kajak-kenu az a sportág, amely rendre helyrebillenti a mérleget, ha egy-egy olimpián a második hét végére még „szegényen áll” Magyarország az aranyérmekkel. Emellett az is, amely sikereinek köszönhetően több generáció óta sok magyar gyermeket vonz. A kis Kovács Katalin is így volt vele?

Én a két nővéremnek köszönhetően ismerkedtem meg a sportággal. Ők már kajakoztak, én meg örökmozgó gyerek voltam, és egyszer levittek magukkal a Spartacus vízitelepére. Azonnal megfogott az ottani közeg hangulata, a társaság, a telep élete. Még kicsinek számítottam a többiekhez képest, de édesanyám addig kérlelte a nevelőedzőt, hogy hadd kezdjek el én is edzésre járni, míg ő végül kötélnek állt. De az elején még nem gondoltam arra, hogy egyszer majd nagy bajnok akarok lenni.

Szükségeltetik egy bizonyos alkat a kajakozáshoz?

Bizonyos testi adottságok jól jönnek, a többi között előnyt jelent, ha valakinek az átlagosnál hosszabban a karjai, vagy nagyobb az ülőmagassága. Az én nevelőedzőm, Schmidtné Pavlovics Angyal például úgy látta, hogy a hosszú kezeimmel elől jól tudom fogni a vizet. Ám mindennél többet jelent a sikerhez vezető úton a sok munka, a kitartás, az alázat és a szorgalom.

„Mindig tedd azt, amiben hiszel, és higgy abban, amit teszel” – mondta a londoni olimpia előtt. Ha a nehézségekről kérdezték, mindig az volt a válasza, hogy azokat azért nem érzi, mert egyszerűen imád kajakozni.

Valóban, hosszú éveken át a kajakozás volt a legfontosabb dolog az életemben. Szerettem edzeni, a vízen lenni. A visszavonulásom óta a legjobban az hiányzik, hogy a csodálatos nyári időben a szabadban lehessenek, a vízen. Azt is szerettem, hogy teljes mértékben megtaláltam benne a motivációt, hogy érdemes keményen dolgozni, mert sikeres lehetek. Eljutni a csúcsra és ott maradni sem volt könnyű. Sosem lehetett hátrahódlni, hiszen a válogatóversenyeken semmifajta prioritást nem élvezett az ember, ha az előző évben eredményes volt, hanem újra meg kellett küzdenie az indulás jogáért. Lemondások is voltak abban a harminc évben, de amikor az ember elvakultan csak a céljaira koncentrál, a következő

válogatóra, a következő versenyre, a következő olimpiára, akkor kevésbé látja, mi mindent áldoz fel, vagy miről marad le az életben. Nekem inkább a pályafutásom vége felé váltak nehezebbé a vidéki edzőtáborozások, a külföldi utazások, a távollét a családomtól, a kislányomtól, Lucától.

Tavaly felkerült egy fotó a közösségi oldalára, amin a két éves Lucával egy kajakban ülnek.

Szeretném, ha megtanulna kajakozni, de az, hogy milyen szinten csinálja, az ő döntése lesz. Csak úgy, ahogy annak idején én magam határoztam el, hogy szeretném megpróbálni, s hogy teljes erőbedobással a sporthoz koncentrálok.

A kajak egyéni, de egyúttal csapatsportág is párosban és négyesben. Nem volt furcsa ez a kettősség, amikor például Janics Natásával egyesben egymás vetélytársai voltak, de párosban egy hajóban veztek keményen a közös célért?

Azért nem volt az, mert a kajak elsődlegesen egyéni sportág, amelyben az edzések kilencven százalékát egyéni hajóban végzik a sportolók. Kívülről valóban furcsának tűnhet, hogy egy válogatón két kajakos egyesben „elmeszeli” egymást, majd két óra múlva már együtt hajtanak párosban. De az élet maga egy csapatjáték, arról nem beszélve, hogy a sportolók sikere mögött is egy csapat áll: az edző, a gyúró és azok a sportolótársak, akik nem jutottak ki egy

világversenyre, de képesek voltak lejönni hozzánk az edzőtáborba, hogy beszálljanak meccseléssel segíteni a felkészülésünket.

Jól állunk a kajak-kenu-utánpótlásban, eredményesek a fiataljaink, de sok ország feljövőben van. Milyennek látja a nemzetközi mezőnyt?

Tény, hogy egyre színesedik a paletta, és már nemcsak három-négy erős ország van, európai fölényrel, hanem egyre több nemzetből mutatkoznak be kiváló versenyzők. A mi sportágunk is fejlődik, időeredményekben és technikailag egyaránt, de biztos vagyok benne, hogy száz évvel ezelőtt is annyit dolgoztak kajakozásban a sikerért, mint most, csak más körülmények között.

Részt vett a „Legyél Te is MOM Sport Annyal!” karitatív akcióban, és három éve sportruházati üzlete nyílt a MOM Sportban. Mióta kötődik a Hegyvidékhez?

Pár évig a tizenkettedik kerületben éltem az édesanyúmmal, a MOM Sporttal pedig akkor kezdődött a kapcsolat, amikor áldott állapotban rendszeresen oda jártam úszni, és 2014-ben ott nyitottunk üzletet. Most ezzel foglalkozom, és bár a sporttól nehéz elszakadni, jólesik, hogy már nincsenek olyan kööttségeim, mint az elmúlt harminc évben. Élvezem, hogy többet pihenhetek, s hogy most a kislányommal tölthetem a lehető legtöbb időt.



2.6. SZAKMAI DÍJAK, REPUTÁCIÓ

A MOM Sport által elnyert díjak, valamint a pályázatokon való kiváló szereplések, amellyel, hogy a sport-szolgáltató-központ üzletpolitikájának elismeréséül szolgálnak, jelentős szerepet játszanak a munkavállalók munkahelyválasztásában, valamint az elköteleződésükben is.

ELNYERT DÍJAK:

Magyar Fürdőszövetség 5 Csillagos Uszoda nemzeti védjegymínősítése • Best of Budapest Hungary Rendezvényhelyszín díj • Superbrands-díj • Magyar Brands-díj • Best of Budapest Hungary Sportlétesítmény díj • Magyar Marketing Szövetség Márkanagykövete díj • Magyar Marketingszövetség márkáépítés, rendezvény-esemény és városmarketing kategóriákban mindaddig 5 Gyémánt-díj • Employer Branding Award – Munkáltatói Márkáépítés Díj • V. Greenovációs Nagydíj • Magyar Telekom Delfin-díj • MPRSZ Sándor Imre-díj

2.7. VILÁGESEMÉNYEK HELYSZÍNE

A MOM Sportot a vívás Roland Garrosaként emlegetik, ám kick-box-, szkander- és e-sport-rendezvények kedvelt helyszíne is. Egyebek közt kempo-világbajnokságnak, WBPf Európa-bajnokságnak és Vívó Grand Prix-nek is többször otthont adott már a sportcsarnok.

HEGYVIDÉKI FITPARÁDÉ

- ▲ A Hegyvidéki Fitparádé a MOM Sport legnagyobb rendezvénye, Közép-Európa egyik legelismertebb, a résztvevők által is legszínvonalasabbnak tartott, kétnapos multisport-fesztiválja. A versenyek rangos nemzetközi hírnévnek örvendenek. A programok között vannak olyanok, amelyekben versenyszerűen mérhetik meg magukat a látogatók, de a kiállításon nézelődőként is remekül szórakozhatnak kicsik, fiatalok és idősek egyaránt.





NEMZETKÖZI SPORTMENEDZSMENT KONFERENCIA

A Nemzetközi Sportmenedzsment Konferencia, amelyet 2014 óta rendeznek meg, a sport üzleti részével foglalkozó szakmai találkozó. Olyan platform, ahol a sportipar alakítói megbeszélik a mindennapokat, a jövőt érintő kérdéseket és a legfontosabb szakmai trendeket. Az előadók révén a sportszféra minden szegmense képviselteti magát. Az állami és a civil sportszektort irányítóknak, ismert vállalati márkák döntéshozóinak, sportszervezeti vezetőinek, a sportvilág neves egyéniségeinek, a médiamárkák menedzsereinek, meghatározó véleményformálóknak a rendhagyó és gondolatgazdag előadásait hallgathatják meg az érdeklődők.



2.8. BUBORÉK ÚSZÓISKOLA

A Buborék Úszóiskolával 2016 nyarán kezdődő együttműködésnek köszönhetően ma már több kerületi és környékbeli óvodából és iskolából járnak gyerekek a MOM Sportba csoportos úszásoktatásra délelőttönként. A nyári időszakban a Buborék Úszóiskola úszás-, pingpong-úszás és foci-úszás táborokat szervez a sportközpont területén. A táborokban sok-sok játék, kézműves- és egyéb foglalkozás, bábszínház, ugrálóvár és természetesen rengeteg úszás várja a résztvevőket.

2.9. ÁLTALÁNOS INFORMÁCIÓK

MEGKÖZELÍTÉS



Gépkocsival: a BAH-csomópontnál, az Alkotás utcáról, a Jagelló útról és a Csörsz utcáról.



Villamossal: a Széll Kálmán tér vagy a Móricz Zsigmond körtér irányából a 17-es és 61-es villamosok „Csörsz utca” megállójánál kell leszállni.

Autóbusszal: a 212-es autóbusz „Csörsz utca” megállójánál, a 8-as, 40-es, 110-es, 112-es, 908-as és 960-as autóbuszok „BAH-csomópont” megállójánál kell leszállni.

PARKOLÁS

A sportközpont udvarán, 1580 négyzetméteren többnyire kényelmesen és biztonságosan lehet parkolni. Előfordul, hogy a legnépszerűbb időpontokban megtelik a belső udvari fizetős parkoló. Ilyenkor alternatívaként a pár perc sétára lévő, Jagelló úton található parkoló használható, amelynek – kárpótlásul a minimális kényelmetlenségért, amit az enyhe távolság okoz – kevesebb a díja, mint az udvari parkolásnak. Ezenkívül meg lehet állni a szomszédos MOM Park mélygarázsában, valamint a Csörsz utcában is.

A MOM Sport kertjében található parkoló használata fizetős.

A parkolás díja: 350 Ft/30 perc (minden megkezdett fél órát számol a rendszer).

A parkoló nyitvatartása: 6.00–22.30 óráig.

A Jagelló úti, a Budapesti Kongresszusi Központ előtt található parkoló használata fizetős.

A parkolás díja: 400 Ft/60 perc (minden megkezdett óra után).

A parkoló nyitvatartása: nonstop.

A kétórás úszójegyet vagy napijegyet vásárló vendégek **3 óras ingyenes parkolást**, míg a 45 perces uszodai foglalkozásokra érkező vendégek és a 45 perces uszodai oktatásra érkező felnőtt kísérek **2 óras parkolást** vehetnek igénybe a Jagelló úti parkoló rendelkezésre állásának függvényében. Az úszóvendégek és az oktatásra érkezők parkolójegyének érvényesítése kizárólag az uszodába való belépéskor, a szolgáltatás igénybevételekor, az uszoda recepcióján lehetséges.

A mozgáskorlátozottak számára két parkoló áll rendelkezésre a Csörsz utca 14–16. alatti Fitness & More bejárata előtt.

MOM Sport Uszoda és Sportközpont (Fb)

Ügyvezető igazgató: Buranits Ildikó • Cím: 1123 Budapest, **Csörsz utca 14–16.** • Telefon: **+36 70 390 0779**
E-mail: info@momsport.hu • Weboldal: www.momsport.hu • Facebook: www.facebook.com/MomSport
Nyitvatartás: hétfőtől vasárnapig 6.00–22.00 óráig

Rendezvények: Pusztai Ramóna

Telefon: **+36 70 377 3473** • E-mail: ramona.pusztai@momsport.hu

Műfüves pálya, különterem bérlése, parkolás: Árva-Tóth Bianka

Telefon: **+36 70 377 34 64** • E-mail: bianka.toth@momsport.hu

Sportrendezvények, csarnokbérlés: Zimmermann Kornélia

Telefon: **+36 70 377 1447** • E-mail: kornelia.zimmermann@momsport.hu

Uszodai információk, oktatás, sávbérlés: Deák Tamás

Telefon: **+36 70 371 0487** • E-mail: uszoda@momsport.hu

P I L L A N T Á S A M Ű L T B A

A Svábhegyi Lovarda

A 19. század végétől a Svábhegy egyre népszerűbbé vált a kikapcsolódni vágyók körében. A szállodák, szanatóriumok és magánvillák mellett az aktív kikapcsolódáshoz nélkülözhetetlen sportlétesítmények is megjelentek. Világhírű volt a svábhegyi golfpálya, és síelni is messzi földről érkeztek vendégek. Tenisz- és atlétikai pálya létesült, és az első világháborút követően megalapították a Svábhegyi Lovardát is.

A Svábhegyet minden tekintetben világszínvonalú üdülőteleppé akarták fejleszteni a 20. század elején. Svájcban a turistaközpontok környékén több kilométernyi utat építettek ki a lovasok számára, ezért a Budapesti Lovasegyesület úgy érezte, hogy a Svábhegyen is hasonló sikereket érhetnek el a lovassport iránt fogékony kikapcsolódni vágyók körében.

A Svábhegyi Lovardának megalakulásakor Albrecht királyi herceg volt a fővédnöke, az elnökség munkájából pedig az arisztokrácia több jeles képviselője kivette a részét. Olyan neves szak-

emberek dolgoztak benne, mint Kutschenbach Róbert, a Bulyovszky utcai lovarda megbecsült tanára, vagy Szűcs István állatorvos.

A lovarda hamar népszerűvé vált az itt nyaralók körében, sokan a Svábhegyi Sanatóriumból sétáltak át, hogy lovagolhassanak a Normafa környékén. A legtöbb svábhegyi sportlétesítményhez hasonlóan azonban a Svábhegyi Lovarda sem élte túl a második világháborút.



HEGYVIDÉKI SPORT
USZODA



HEGYVIDÉKI
SPORT



3. HEGYVIDÉKI SZABADIDŐSPORT NONPROFIT KFT.

A Hegyvidéki Szabadidősport Nonprofit Kft. a 2013-as alapítása óta a Hegyvidéki Önkormányzat sporttal kapcsolatos közfeladatait látja el. Nonprofit sportszervezetként legfontosabb célja a XII. kerületben élő, dolgozó és tanuló lakosok sportolási lehetőségeinek minél magasabb szintű biztosítása, a testmozgás, aktív életmód fontosságának tudatosítása. Kiemelt feladatai közé tartozik a Hegyvidéken élők egészséges életmódjának biztosításához, a szabadidősportban való részvétel elősegítéséhez szükséges események, rendezvények szervezése és a kerületben működő közoktatási intézmények sportéletének sikeres működtetése, koordinálása.

3.1. KÖZFELADATOK

AKTÍV HEGYVIDÉK PROGRAM

Az Aktív Hegyvidék Program 2004 óta működik a XII. kerületben, ingyenes sportolási lehetőséget biztosít a lakosoknak. Hetente közel 400 hegyvidéki mozog a különböző pályákon, termekben. Évente több mint 11 000 látogatást regisztrálnak a foglalkozásokon.

A Hegyvidéki Önkormányzat és a Hegyvidéki Sportközpont közös célja, hogy a XII. kerületben mindenkinek legyen lehetősége a mozgásra, az egészséges életmód kialakítására. A programok nagy része – egy rövid nyári szünet kivételével – egész évben látogatható. A kínálat nyolc sportágat tartalmaz, a hét hat napján. Elsősorban olyan sportágak kerültek be a programba, amelyek minden korosztály számára élvezhetők, és nincs nagy szerigényük. Minden foglalkozást a Hegyvidéken található létesítményekben tartanak az oktatók.





ÚSZÁS

A Testnevelési Egyetem uszodája látja vendégül a XII. kerület lakóit minden vasárnap (kivéve ünnepnapokon) 8.00–12.00 óráig.

AEROBIK ÉS KÍMÉLŐ TORNA

Az aerobik edzések intenzívebbek, nagyobb teljesítményt igényelnek, míg a kímélő torna lazább, erre legfőképpen törzserősítő programokkal készülnek az oktatók. Az utóbbi az idősebb hölgyek kedvelt foglalkozása, azonban minden korosztályt várnak a szervezők. A kerületi iskolák tornatermeiben zajlanak a foglalkozások hétfőtől péntekig, az esti órákban.

JÓGA

A harmónia megőrzésére törekvő mozgásforma több ágazatát is kipróbálhatják a vendégek a foglalkozásokon. A jóga szerelmesei megismerkedhetnek a jóga mudita és karma válfajaival, sőt, 2017 tavaszától egy kifejezetten 65 év felettieknek kifejlesztett, speciális jógával is. A jógaoktatók hétköznap esténként várják a testi és lelki feltöltődésre vágyókat.

FUTÁS

Akár kezdő, akár profi futók is csatlakozhatnak a Városmajori és a Normafa Futóklubhoz. Foglalkozások: márciustól novemberig.

Városmajori Futóklub: kedden 18.30-kor a városmajori futókörön.

Normafa Futóklub: csütörtökön 18.30-kor a Normafa-parkolónál.

NORDIC WALKING A VÁROSMAJORI PARKBAN

A Nordic walking manapság az egyik leggyorsabban terjedő fitnesssportág, egész évben űzhető. Foglalkozások: szerdán 16.30–17.30, pénteken 15.00–16.00.

MOZGÁS EGYETEME

Klasszikus csoportos aerobikóra a Testnevelési Egyetem barakképületében. Foglalkozások: szerdán 20.00–21.00.

A Zumba® egy könnyen elsajátítható, latin ritmusokra épülő fitneszprogram, egyaránt felfrissíti a testet és a lelket. A mozdulatok az aerobik és különböző táncstílusok – salsa, merengue, cumbia, flamenco, calypso, reagetton, hastánc – lépéseiből tevődnek össze. Egy óra alatt akár 800 kcal is elégethető! Minden hétfőn 18.00 órától várja a lakosokat Mezei Anikó a Városmajor utca 29. szám alatt.

A túrákat tapasztalt szervezők koordinálják az őszi és a tavaszi időszakban. A részletes túratervek a honlapon olvashatók.

A honlapon (www.hegyvideksport.hu), a Facebook-oldalon (www.facebook.com/sportkozpont) és a Hegyvidék újságban a Hegyvidéki Sportközpont folyamatosan tájékoztatja vendégeit a meglévő és megújuló programokról, valamint az esetleges változásokról.

VÁROSMAJORI FUTÓKÖR

A 2014 májusában átadott városmajori futókör 585 méter hosszú, az ízületeket kímélő, rezgéscsillapító és vízáteresztő burkolattal készült, előzősávval is ellátott. Gyorsan rendkívül népszerűvé vált, hétvégenként több százan róják itt a köröket. Az 1,4 méter szélességű pálya nyomvonalát úgy jelölték ki, hogy egyetlen fát vagy bokrot sem kellett kivágni, ráadásul a park zöld felülete sem csökkent. A közvilágításnak köszönhetően a futókör akár sötétedés után is igénybe vehető. Mindenki szabadon és ingyenesen használhatja, tilos azonban biciklivel, gördeszkával, rollerrel, görkorcsolyával, valamint bármilyen járművel és szöges cipővel rámenni a gumiborításra. A használat rendjéről táblák tájékoztatják a futókat. (A normafai futópályáról a Normafáról szóló fejezetben olvashatnak!)



■ DIÁKSPORT

- ▲ A Hegyvidéki Diáksportbajnokságokat minden évben a tanévhez igazítva rendezik meg szeptembertől június közepéig. A versenyrendszerben jelenleg 11 állandó iskola (alsó és felső tagozatos diákok) és két-három vendégiskola vesz részt, több mint 3200 gyermek közel 60 versenynapon.

ÁLLANDÓ ISKOLÁK:

- Budai Középiskola
- ELTE Gyertyánffy István Gyakorló Általános Iskola
- Svábhegyi Jókai Mór Általános és Német Nemzetiségi Iskola
- Németvölgyi Általános Iskola
- Pannonia Sacra Katolikus Általános Iskola
- Tamási Áron Általános Iskola és Német Két Tannyelvű Nemzetiségi Gimnázium
- Testnevelési Egyetem Gyakorló Általános Iskola és Gimnázium
- Városmajori Gimnázium és Kós Károly Általános Iskola
- Virányos Általános Iskola
- Zugligeti Általános Iskola

RENDSZERES RÉSZTVEVŐK:

- Lauder Javne Zsidó Közösségi Iskola
- Britannica International School
- Osztrák–Magyar Európaiskola
- Budapesti Német Iskola



Az elmúlt három évben a következő sportágakban rendeztek bajnokságokat: **atlétika, sakk, úszás, kosárlabda, röplabda, labdarúgás, floorball, olimpiatörténeti vetélkedő, partizán**. A versenyeket a Magyar Diáksport Szövetség által kijelölt korcsoportok szerint rendezi meg a Hegyvidéki Sportközpont. Ennek megfelelően a legtöbb sportágban I–VI. korcsoportig hirdeti meg az eseményeket: az I–II. korcsoport az alsó tagozatosoké, a III–IV. korcsoport a felsősöké, míg az V–VI. korcsoport a középiskolásoké. A speciális technikai és taktikai tudást igénylő sportágakban (kosárlabda, röplabda, floorball) csak a felsőbb korosztályoknak, míg olyan versenyszámokban, mint a partizán és a játékos sorverseny, csak a legkiseb-
beknek szervez bajnokságot.



A 11 állandó iskola minden tanévben egy előre meghatározott szempontrendszer alapján felállított pontversenyben küzd meg egymással. A kapott pontok számát nagymértékben meghatározza mind az eredményesség, mind a megmozgatott diákok száma. A tanév végén kialakuló sorrend alapján az intézmények az önkormányzat által biztosított keretösszegeből – helyezésük függvényében – kisebb-nagyobb arányban részesülnek. A Hegyvidéki Sportközpont irányelve szerint minden évben mind a 11 iskola kap valamikora támogatást. A 2016-os tanévtől a versenyrendszerbe és a pénzdíjazásba is beépítette a szabadidős versenyeket, hogy még jobban előtérbe helyezze a rekreációs sportot.

Az elmúlt évek legeredményesebb iskolái: Virányos Általános Iskola, ELTE Gyertyánffy István Gyakorló Általános Iskola, míg a középiskolák között a Városmajori Gimnázium.

Újdonság! A Hegyvidéki Sportközpont 2016-tól, csak **szabadidősport** jelleggel, beemelt a programba olyan sportágakat, mint a **túra** és a **tornaverseny**, amik nagy sikert arattak. A szervezők azoknak is lehetőséget szeretnének biztosítani, akik nem kifejezetten versenyzési céllal sportolnak. A szabadidős versenyeken részt vevő iskolák egyforma díjazásban részesültek, eredménytől függetlenül.

■ KÖTELEZŐ ÚSZÁS / GYÓGYTESTNEVELÉS / GYÓGYÚSZÁS

- ❖ A kerület alsó tagozatos kisiskolásai részére a Hegyvidéki Sportközpont szervezi a tantervben szereplő kötelező úszásoktatást, továbbá helyszínt biztosít a gyógytestnevelés és a gyógyúszás foglalkozásainak is. A kötelező úszásórák a Városmajori Tanuszodában (XII., Városmajor utca 29.) zajlanak minden hétköznap délelőtt, míg a gyógyúszást ugyanott késő délutánonként tartják az oktatók. A gyógytestnevelés-foglalkozások a Városmajor utcai tornateremben folynak minden délután.



■ RENDEZVÉNYEK

- ▲ A Hegyvidéki Sportközpont évente közel 15 kiemelt eseményt szervez, nem csak a kerületi lakosok számára. A szeptembertől júniusig zajló programok a legkisebektől az idősekben át a fogyatékkal élőkig mindenkit megmozgatnak. A legtöbb esemény évek óta töretlen népszerűségnek örvend. A kínálat évről évre frissül új programok bevezetésével, a régiéket megújításával.

RENDEZVÉNY NEVE

Fitt leszel, ha itt leszel!
Fuss a csúcsra!
Hegyvidéki Olimpia
Tanév végi úszóverseny
Szépkorúak sportnapja
Hegyvidéki Napok
Szépkorúak sportnapja
Előzd meg a fogaskerekűt!
Mikulás Kupa

IDŐPONTJA

Február közepe
Április vége
Május vége
Június eleje
Június eleje
Június eleje
Június eleje
Szeptember vége
Szeptember vége
December eleje

FITT LESZEL, HA ITT LESZEL!

A játékos sorverseny célja, hogy az alsós évfolyamosok és az óvodások megismerkedjenek olyan alapvető mozgásformákkal, mint a kúszás, mászás, futás, dobás és ugrás. A gyerekek megszokott, természetes környezetükből kiragadva, versenykörülmények közt, mégis a szórakozást és a jó hangulatot szem előtt tartva fejlődhetnek.

A Hegyvidéki Sportközpont a részt vevő csapatok minden tagjának és az őket felkészítő testnevelőknek is egyenpólót biztosít a versenyzéshez, minden csapat különböző színekben pompázik. Az óvodások futamainál a szülőket is bevonják a játékba. A nap végén a legjobbak oklevelet és érmeket kapnak.

FUSS A CSÚCSRA!

„Hódítsd meg a 134 lépcsőfokot!”, „Fuss fel a Buda legmagasabb pontján fekvő kilátóba!” Ilyen és hasonló szlogenekkel rendezi meg a Hegyvidéki Sportközpont a népszerű lépcsőfutóversenyt. Az eredményeket a sportközpont rögzíti, így az aktuális csúcsokat is számon tartja. A vendégeket a lenyűgöző kilátás mellett meghívott fellépők, többek között a kerület tánccsoportjai, énekesei szórakoztatják.

HEGYVIDÉKI OLIMPIA

Az ókori olimpiát megidéző rendezvényen minden évben a kerület ötödikes diákjai vesznek részt. A tanulók görög tógába öltözve, saját görög városállamuk zászlaja alatt felvonulva, az olimpiai láng meggyújtása után teljesítik a versenyszámokat: fáklyás váltófutás, birkózás, kislabdahajítás, távolugrás, rövid- és hosszútávfutás. Az egyik városállam „gyümölcslakomával” látja vendégül a sportoló fiatalokat. A küzdelmek után mindenki egyedi, görög mintájú éremszalaggal ellátott kerámiaplakettet kap emlékébe.

HEGYVIDÉKI NAPOK

A háromnapos programsorozat keretében évről évre a Hegyvidéki Sportközpont bonyolította le a Hopp-Parádét és a kölyökatlétikai versenyeket. A nemzetközi híru atléták sorát felvonultató ugrógálán, a Hopp-Parádén több világ- és Európa-bajnok is megmutatta tudását. A kerületi sportágválasztó programban a hegyvidéki szakosztályok kaptak lehetőséget arra, hogy megismertessék magukat a diákokkal.



SZÉPKORÚAK SPORTNAPJA

A Hegyvidéki Sportközpont a Hegyvidéki Szociális Központtal közösen évi két versenynapot szervez 60 év feletti lakosoknak, egyszerű mozgásos feladatokkal, vetélkedőkkel, kvízekkel. Aktív, vidám sportdél előtt az időseknek, hogy ők se feledkezzenek el a mozgás öröméről!

ELŐZD MEG A FOGASKEREKŪT!

A rendezvény 2001-től 2013-ig a XII. kerület egyik legnagyobb sporteseménye volt. A sorozatban tizenháromszor lebonyolított futóversenyen és családi sportnapon a „fénykorban” majd 2000 résztvevő állt rajthoz. A nevezőknek – futóknak, kerékpárosoknak, túrázóknak és kutyával futóknak – a fogaskerekűvel egy időben startolva a járműnél előbb kellett elérniük a Széchenyi-hegy, Gyermekvasút végállomást. Az Előzd meg a fogaskerekűt! verseny a vasútpálya 2014-es felújítása miatt négy évig szünetelt, ám 2017-ben a Hegyvidéki Sportközpont az önkormányzattal közösen, megújult arculattal és új futamokkal (váltófutás és céges váltók) felélesztette a nagy múltú sportrendezvényt.



TANÉVZÁRÓ ÚSZÓVERSENY / MIKULÁS KUPA

A Hegyvidéki Sportközpont 2015 szeptemberében indította el a Hegyvidéki Úszóiskolát. Évi két házi bajnokságot rendez: a Tanévváró Úszóversenyt és a Mikulás Kupát. Ezekben minden gyermek kipróbálhatja magát gyors-, mell- és hátúszásban, valamint váltóban. A versenyek a Városmajor utcai tanmedencében zajlanak, ahol a szülők, családtagok, szurkolók az újonnan kialakított lelátóról követhetik figyelemmel az eseményeket.



MÁTYÁS TÁBOR

A Mátyás táborban június végétől augusztus közepéig 8 héten át várják a gyerekeket. Nem csak a Hegyvidékről – évről évre egyre több táborozó érkezik Budapest más kerületeiből is.

Cím: 1125 Budapest, **Mátyás király út 53/b** • Telefon: **376-6092** (csak a tábor ideje alatt hívható)

Weblap: <http://elmenytabor.weebly.com> • További információk: **212-2945**

SZÁNTÓDI TÁBOR

A szántódi táborban 2016 nyarán vehették először birtokba a táborozók az új konténerházakat. A tábor évente majd' 1000 vendéget fogad, május végén nyitja meg kapuit, és szeptember végéig várja a nyaralókat.

Cím: 8622 Szántód, **Móricz Zsigmond utca 50-54.**

Jelentkezés: a XII. kerületi iskolákon keresztül • További információk: **212-2945**

SZIGETSZENTMÁRTONI TÁBOR

A szigetszentmártoni tábor egy igazi kis ékszerdoboz. Kifejezetten nomád körülmények között sátoroznak itt a kerület iskolás gyerekei. Főleg a Sashegyi Arany János Általános Iskola és Gimnázium népszerű nyári táborhelye. A Duna-parti tábor június és szeptember között tart nyitva.

Cím: 2318 Szigetszentmárton, **Dunapart-Felső utca 1.**

Jelentkezés: a XII. kerületi iskolákon keresztül • További információk: **212-2945**

HEGYVIDÉKI ÚSZÓISKOLA NYÁRI TÁBORA

Első alkalommal 2016-ban nyitotta meg kapuit a Hegyvidéki Úszóiskola nyári tábora. Itt az úszás mellett más sportprogramok is várják a résztvevőket a nyár folyamán.

Cím: 1122 Budapest, **Városmajor utca 29.**

Jelentkezés: **+36 70 490 3045** • További információk: hegyvidekiuszoiskola.hu

||||||| 3.2. EGYÉB FELADATOK

■ HEGYVIDÉKI ÚSZÓISKOLA

- ▲ Minden gyermeket a tudásszintjének megfelelő csoportokban oktatnak. Jelenleg a kezdőtől a haladón át 5 csoportban zajlanak órák: vízhez szoktató, kezdő, mély vízhez szoktató, félhaladó és haladó csoportokban. Az aktív létszám már elérte a 400 főt, és folyamatosan bővül az úszóiskolába járók névsora.

További információk: **+36 70 490 3045** • Web: hegyvidekiuszoiskola.hu



SPORTPÁLYÁK ÉS TANUSZODA ÜZEMELTETÉSE

VÁROSMAJORI TORNATEREM

A tornaterem a Hegyvidéki Sportközpont Városmajor utcai telephelyén található. A pálya a felfestéseknek köszönhetően alkalmas kosár-, kézi-, röplabda- és teniszmezők lebonyolítására is. Tanítási időszakban hétköznaponként a szomszédos Pannonia Sacra iskola testnevelésóráinak ad helyet a létesítmény. A nagyközönség szeptembertől júniusig a hétvégéken egész nap, hétköznapokon pedig 16.00 órától bérelheti a termet. A nyári tanítási szünet idején mindennap 8.00–22.00 óráig áll a lakosok rendelkezésére.

Cím: 1122 Budapest, **Városmajor utca 29.** • Tornaterem mérete: 34x18,5 m
Tornaterem bérlésével kapcsolatos információk: **212 2945/101-es mellék**

VÁROSMAJORI TANUSZODA

A tanuszoda – nevéből adódóan – elsődlegesen az úszásoktatással kapcsolatos feladatait látja el. Idetartoznak a kerületi iskolák kötelező úszásórái, a gyógyúszásoktatás, valamint a Hegyvidéki Úszóiskola tanfolyamai és nyári táborai. Ezenfelül az uszodában a felnőttek számára is elérhető az úszásoktatás, azoknak pedig, akik szívesen átmozgatnák az egész napos munkában elzsibbadt végtagjaikat, az aquafitnesset ajánlja a Hegyvidéki Sportközpont.

Cím: 1122 Budapest, **Városmajor utca 29.**

Nyitvatartás és árak: www.hegyvideksport.hu/Sportközpont • További információk: **212 2945**

MŰFÜVES LABDARÚGÓPÁLYÁK

A műfüves pályák 40x20-as (kézilabdapálya) méretűek, kispályás labdarúgótornák, baráti focimeccsek, edzések lebonyolítására alkalmasak. Egész évben – a téli időszak alatt sátorral fedve – üzemelnek.

A lakosok részére három pálya áll rendelkezésre:

1122 Budapest, **Városmajor utca 71.** (két pálya) • 1124 Budapest, **Meredek utca 1.** (egy pálya)

Bérlés: **+36 70 442 2137**

KISS JÁNOS ALTÁBORNAGY UTCAI TORNATEREM

Cím: 1123 Budapest, **Kiss János altábornagy utca 31-33/a** • Bérlés: **212 2945/101-es mellék**



4. VERSENYSPORT – HEGYVIDÉK SPORTEGYESÜLET

A Hegyvidék Sportegyesület (HSE) kiemelt célja a tömegsport népszerűsítése. Az egyesület szeretné elérni, hogy minél többen kedvet kapjanak és csatlakozzanak a szakosztályok változatos programjaihoz. Filozófiája, hogy a kultúra és a műveltség szerves része a testkultúra, azaz a sport is.

A HEGYVIDÉK SE CÉLJAI:

- az egészséges életmódra nevelés, valamint a széles körű szabadidős tevékenység feltételeinek kialakítása és fejlesztése
- tagjai számára szakosztályi keretek között a versenyzésre való felkészítés, a versenyeztetés, a kiegészítő sportolás, a hazai és a nemzetközi sportéletben való részvétel biztosítása
- az önkormányzati sportkoncepció megvalósításának segítése, az önkormányzati sportszervekkel való együttműködés
- a diák- és szabadidősport élénkítése, versenysportesemények szervezése
- a természet védelmére és megóvására történő nevelés, a környezetvédelem fontosságának tudatosítása, a természetvédelem életmóddá válásának elősegítése
- sportkapcsolatok létesítése, ápolása, fejlesztése, sportiskola létrehozása

A rendszeres testedzés, sportolás mindnyájunk számára elengedhetetlen, hiszen egyszerre élmény és öröm, fokozza a teljesítőképességet, formálja a személyiséget, segít a feszültségek feloldásában, hozzájárul a napi kiegyensúlyozottságunkhoz. Miből ered mindez? Sportoláskor lényegesen több oxigén jut a szervezetbe, felgyorsul az anyagcsere, erősödik a szív és a keringési rendszer. Hetente minimum háromszor minimum egy-egy órát kellene sportolni, mozogni. Azért fontos minél hamarabb elkezdni, mert ha a sportolás gyermekkorban megszokottá válik, akkor később a napi életvitel elmaradhatatlan része lesz. Ernest Hemingway szerint:

„A sport megtanít, hogyan lehet győzni, és hogyan kell emelt fővel veszíteni. A sport tehát mindenre megtanít.”

A HSE szakosztályainak jelentős része a tömeg- és szabadidősport kategóriába tartozik, hitvallásuk a prevenció, az egészség megőrzése, a szabadidő jó kedvű eltöltése egészséges mozgás közben. Erre a kerület adta lehetőségek kiválóan alkalmasak, hiszen itt az erdős zöld területtől a hangulatos kis tornatermeken keresztül az uszodai vízfelületig minden megtalálható. A sportegyesület támogatja a gyerekek és a felnőttek sportban kitűzött céljainak elérését is bizonyos kereteken belül, így az amatőr versenysportot is fontosnak tartja.

Jelentkezés a HSE-be, további információk: közvetlenül az egyes szakosztályoknál. (Fb)



TÁJFUTÁS

Létesítmények szempontjából az egyik legszerencsésebb helyzetben lévő szakosztály, hiszen a Normafa és környéke, valamint a budai hegyek kiváló terepet biztosítanak a tájfutáshoz. Jelenleg mintegy negyven tagja van, elsősorban az utánpótlás-nevelésre koncentrálnak. A tagok körülbelül fele utánpótláskorú versenyző, a többiek alkotják a kiöregedett utánpótlást.

Mindig szívesen fogadnak a tájfutás iránt érdeklődő gyerekeket. A fiatalok sokoldalú ismereteket kapnak, edzéseken és edzőtáborokban gyakorolhatják az ismeretlen terepen való tájékozódást, a térképhasználat tudományát, valamint fejleszthetik állóképességüket. Az edzéseket a XII. kerületben tartják, vagy ahhoz közel, a Hűvösvölgyben, a Hármashatár-hegyen vagy Nagykovácsiban.

Az elmúlt húsz évben a szakosztály versenyzői több mint nyolcvan országos bajnoki aranyérmet nyertek; néhány éve már az egyik legeredményesebb budapesti szakosztály, az országos szakosztályi pontversenyben rendszeresen az első hatban végez. Zsebeházy István kétszer lett ifjúsági Európa-bajnok, Tas Katalin és Őry Eszter pedig több Európa-bajnoki érmet szerzett. A fiatalok közül többen tagjai az országos vagy a budapesti válogatottnak, ők rendszeres résztvevői az Európa-bajnokságoknak, világbajnokságoknak is.

Szakosztályvezető: Borosznoki László • Telefon: +36 20 924 8859 • Edző: Kisvölcsey Ákos





„ITT NINCS BÍRÓ, CSAK A SAJÁT TELJESÍTMÉNYÜNK HATÁROZZA MEG AZ EREDMÉNYEINKET”

BOROSZNOKI LÁSZLÓ TÁJFUTÓ

Hatvanöt éves, élete során szinte ki sem tette a lábát a XII. kerületből, a Sportkórházban született, a Finommechanikai Műszaki Szakközépiskolában érettségizett, a MOM-ban dolgozott. Borosznoki László több mint ötven éve ismerkedett meg a tájfutással, azóta tart a szerelem.

Hogyan kezdődött?

Nálunk ez családi hagyomány volt, a nővérem és a bátyám is ezt a sportot űzte, bár én kezdetben futballozni szerettem volna. Tizenhárom éves koromban a bátyám rábeszélte, hogy egy sérült fiú helyett induljak a csapatukban az aggteleki országos tájfutóversenyen. Sikertől minden ellenőrző ponton

áthaladnom, csakúgy, mint a társaimnak – életem első versenyén a csapatunk a második helyen végzett. Beleszerettem ebbe a sportba; ifjúsági válogatott lettem, még ifiként elvittek a felnőttek edzőtáborába. Sajnos tizenkilenc évesen szívizomgyulladást kaptam, és a betegség derékba törte az élsportolói karrieremet, de a tájfutás iránti szeretetem nem szűnt meg. Az 1987-ben megalakuló MOM Sport Egyesület szakosztályvezetője lettem. Az edző Deseő László volt, őt Kopanyec Attila követte, majd Kisvölcssey Ákos, aki jelenleg is edző. A MOM megszűnése után a csapat az 1999-ben a XII. kerületi önkormányzat által létrehozott Hegyvidék Sportegyesülethez csatlakozott, amelynek



alapító tagja vagyok. Alapvető feladatunk a sportág népszerűsítése, az utánpótlás-nevelés és a minőségi sport támogatása itt, Budapest legzöldebb kerületében. Az önkormányzat harmincmillió forinttal támogatja évente a szakosztályok működését.

Hogyan működik a szakosztály?

Körülbelül hetven tagunk van, a fele utánpótlás- és ifjúsági korú, tíz-huszonegy éves versenyző. Hét különböző korcsoportban versenyeznek sportolóink. A tavaly az általunk rendezett országos bajnokságon még a nyolcvanöt-kilencven éves férfiaknál is indultak hárman. Itt nincs bíró, pontozó, csak a saját teljesítményünk határozza meg az eredményeinket.

Hogyan toborozzák a fiatalokat?

Be kell menni az iskolába, meg kell találni azt a tanárt, aki természetszeretetre és mozgásra ösztönzi, és az egyesületünkbe irányítja a gyerekeket. Nem könnyű, mert sok egyesület, sok szakosztály van, amely szintén utánpótlást szeretne gyűjteni. Finnországban a tájfutás a három legkedveltebb sportág egyike, nálunk ez azért nem jellemző. Ha már a finneket említem: Pertti Torstila, Finnország korábbi magyarországi nagykövete 1992 és 1996 között, később külügyi államtitkár, majd a Finn Vöröskereszt elnöke, jelezte, hogy itt tartózkodása idején szeretne részt venni a szakosztályunk tevékenységében. Díjat is alapított „Az év ifjú tájfutója” címmel, amit a hivatalban lévő finn nagykövet ad át minden évben. Visszatérve a gyerekekre: érdekes, hogy sok srác jön nagycsaládos környezetből, volt egy kilencgyerekes család is, ahonnan éveken át újabb és újabb testvérek kapcsolódtak be a szakosztályba, talán mert ez egy viszonylag olcsó sport.

Milyen felszerelésre van szükség a tájfutáshoz?

Egy jó futócipőre, egy jó tájolóra, olyan ruhára, ami „lélegzik” – mi bozótruhának hívjuk –, át ereszti a párárt belülről, de a kinti nedvességtől véd. Szükség van térképre is, de ezeket a Magyarországon működő százegynéhány egyesület maga



készíti, és a többieknek is hozzáférhetővé teszi. Büszke vagyok szakosztályunk fiataljaira, van közöttük sokszoros magyar bajnok, Európa-bajnok, jó viszonyban vagyok velük, szinte a gyerekeimnek tartom őket. Nemrég kórházban feküdtem, nagyon jólesett, hogy eljöttek meglátogatni. A betegársaim csak nézték, kik ezek a kölkök, akik így agódnak értem.

A magyar tájfutás szolgálatában végzett több évtizedes munkásságáért 2013-ban Skerletz Ivánnal díjjal tüntették ki.

Nagy megtiszteltetés volt a díj, és attól külön meghatódtam, hogy Monspart Sarolta adta át. Bár nem számítottam a kitüntetésre, mégis jó érzés volt, hogy a szövetség is elismeri, csináltam valamit az életben.

RITMIKUS GIMNASZTIKA

2000 óta a Hegyvidék SE szakosztálya, addig a TFSE tagja volt. Versenyzőkkel és tanfolyami csoportokkal egyaránt foglalkozik. Az edzéseket a XI., Csiki-hegyek úti általános iskolában és a Sport 11-ben tartják. Versenyzői korosztályos és felnőttviadalokon indulnak, s érnek el érmes és egyéb jó helyezéseket. (Fb)

Szakosztályvezető: Mochlár Emese • Telefon: **+36 30 241 8352**

TÁNC

A szakosztály 2006-ban alakult meg, legfontosabb feladatának a tánctanítást tartja. Nevelési elvei közé sorolható a ritmusérzék fejlesztése, a tartásjavítás, valamint az önbizalomra, magabiztosságra való nevelés. Mindezek mellett az egészséges versenyszellem elsajátítására is megtanítják növendékeiket.

Tanfolyamaikon a 6 évestől a 18 évesig mindenki megtalálhatja a számítását, hiszen minden korosztály számára külön edzésprogrammal, eltérő nehézségű koreográfiákkal, valamint korosztályra szabott órátartással szolgálnak. A gyerekeket rendszeresen viszik kerületi és kerületen kívüli fellépésekre, ami szintén segíti az önbizalmuk építését.

Az edzéseket a MOM Kulturális Központban, a Fitness & More-ban és a Jókai Klubban tartják. Terveik között szerepel a nemzetközi szereplés az időközben formálódó, magas színvonalú, versenyképes csapatokká vált/váló produkciókkal, Magyarországhoz földrajzilag viszonylag közeli Európa- vagy világbajnokságon való részvétellel.

Szakosztályvezető: Szöllősy Előd • Telefon: **+36 30 989 4130, +36 70 390 5713**





_____ TERMÉSZETJÁRÓ SZAKOSZTÁLY, KIRÁLYHÁZA–MOM

Jellegeből adódóan az egyik legnagyobb és legnépszerűbb szakosztály. Tagjai előre meghatározott túratervek alapján látogatják a hazai és külföldi kirándulóhelyeket. Az úti célok között Szlovénia, Erdély, Szlovákia ugyanúgy megtalálható, mint a Börzsöny, a Budai-hegység, Nagykovácsi vagy Gödöllő. A túrákat szakképzett, gyakorlott emberek vezetik. A szakosztály két lelkes, természetet kedvelő csapatból áll: a Királyháza–MOM és a Szabadság Vándorai csoportból.

A túrákat kedvelő társaság gyalogos és vízitúrákat szervez, és a Börzsönyi Királyházán kulcsosházat tart fenn. Szokásos nagyobb rendezvényeik: egyhetes nyári családi tábor, egyhetes vízitúra, Esztergom–Budapest vízitúra, Mikulás-túra.

A természetjárás minden korosztály számára elérhető, ez tükröződik a tagok életkorában, vannak 12 évesnél fiatalabbak és 70 évesnél idősebbek is. Az utánpótlás biztosítottnak látszik a szakosztályban. A kulcsosház igénybevételével évente mintegy húsz alkalommal tartanak egy- vagy többnapos gyalogtúrát, ezenkívül tavasszal és ősszel kétnapos munkatúrákat. (Fb)

Szakosztályvezető: Nagy Géza • Telefon: **+36 20 430 2892**

Szabadság Vándorai, szakosztályvezető: Sütő-Nagy István • Telefon: **+36 30 934 6968**

_____ TENISZ

A felnőtt férficsapatok évek óta tagjai a Budapest II., valamint IV. osztály mezőnyének. A tervek között szerepel egy női csapat elindítása és az utánpótlás megalapozása. Sok tenispálya működik a kerületben, és már felmerült az igény egy tenisz-utánpótlásbázis kialakítására.

Szakosztályvezető: Horváth Levente • Telefon: **+36 20 318 8079**



„NINCS IDŐM ARRA, HOGY ÜLDÖGÉLJEK”

TARÓCZY BALÁZS TENISZEZŐ

Taróczy Balázs a nyílt teniszbajnokságok történetének legsikeresebb magyar férfi versenyzője. Tizennyolc éves profi karrierje során negyven tornát nyert, párosban – Heinz Günthardttal az oldalon – kétszeres Grand Slam-győztes. A Hegyvidék díszpolgára 2014 óta.

Hogyan látja a mai gyerekek kapcsolatát az élsporttal, összehasonlítva az ön gyermekkorával?

Amikor én kisfiú voltam, még alig létezett tévé. Emlékszem, 1966-ban a londoni labdarúgó-világbajnokságra vettük az első Favorit televíziókat, tizenkét éves voltam akkor. Kütyük sem voltak, amikkel az emberek ilyen fantasztikus, szoros és állandó kapcsolatban vannak egymással. Másrészt viszont látom a saját gyerekeimen is, mennyire elvonja őket minden egyébtől. Általában nehéz rávenni a fiatalokat, hogy rendszeresen, versenyszerűen sportoljanak. Ha valaki egy héten kétszer lemegy teniszezni, felnőttkorára megtanul játszani egy bizonyos szinten, de azt az intenzív versenysportolói érzést, amit én nagyon szerettem, s most, idősebb korban is hiányzik, és úgy látom, a mai gyerekek nem nagyon hiányolják, nem adhatja meg. Az én időmbe még belefért, hogy iskola után elmentem edzésre, ma azokat a gyerekeket, például a teniszben, akik szeretnének élversenyzők lenni, nagyon korán kiveszik az iskolából, a legkritkább esetben járják ki rendesen a gimnáziumot. Én még egyetemet is végeztem. Roppant fontos a családi háttér,

fontos, hogy az iskola támogatja-e, hogy valaki sportoljon.

Hogyan kezdődött a pályafutása?

Közel laktunk a Feneketlen-tóhoz, amit ma úgy hívnak, hogy Park Teniszkлуб, ott az összes környékbeli gyerek nyáron teniszezett, télen korcsolyázott. Kisfiúként nemcsak a saját korosztályomban, de a nálam két évvel idősebbek között is a legjobb voltam, magyar viszonylatban kiemelkedő tehetségnek számítottam, nagyon jó labdaérzőkenységgel; szerettem versenyezni. Tizennégy éves koromban mentem át a Vasasba, Pasarétre, akkor már nemcsak teniszeztünk, hanem futottunk, erősítettünk is. Szerencsére abban az időben voltak Magyarországon olyan teniszezők, akik a világ élvonalába tartoztak: Körmöczy Zsuzsa a nőknél, Gulyás István a férfiaknál. Az ő példájuk hatott rám, láthattam őket naponta, például 1966-ban Gulyás István döntőt játszott Párizsban, a Roland Garroson. Rendszeresen szedtem labdát a Davis-kupa-meccseken, a Margitszigeten.

Kik voltak az edzői?

A Feneketlen-tónál Bíró János bácsi volt az edzőm, a Vasasban Komáromi Ferenc és Zentai Ferenc egészen a felnőttkoromig foglalkoztak velem. Tizennyolc évesen elvittek katonának, nem engedtek külföldön versenyezni. Amikor leszereltem, Jákfalvi Béla volt a szövetségi kapitány, itthon ő segített,



de nem volt edző, aki velem utazott volna külföldre. Kint is akkor kezdődött a profi tenisz, 1968-ban, mindenki akkoriban tanulta, hogyan kell egy profi sportolónak élnie, hogy jól tudjon szerepelni. Csak most, két éve nyílt lehetőség a Magyar Tenisz Szövetség előtt az állami támogatások révén, hogy a gyerekekre, edzőkre költsön – hogy élni tudnak-e vele, az öt-hat év múlva derül ki. A Vasasban most is mindennap megfordulok, az egyetlen régi nagy klub, amelyik megmaradt eredményesnek, és még mindig jó, baráti hangulat uralkodik ott.

A Hegyvidéken él huszonnégy éves kora óta. Milyen a „kapcsolatuk”?

Itt vettem az első lakásomat. Korábban volt itt egy atlétikapályája a Testnevelési Főiskolának, oda jártunk hetente háromszor edzésekre. Jákfalvi Béla, akit az imént említettem, a TF kosárlabda tanszékének tanára is volt – az elvégzett lábmunkagyakorlatok egyaránt hasznosnak bizonyultak a kosarasoknak és a teniszezőknek is. Mindennap a 61-es villamossal utazgattam a TF, a városmajori,

akkor fedett BSE-teniszcsarnok és a Vasas-pálya között. Amióta megépült, télen-nyáron megyek a MOM Sport uszodájába, az egyik kislányom ide jár kézilabdázni.

A másik két kislány mit sportol?

Egyikük kosarazik a Vasasban, a másik röplabdázik, amellett teniszeznek is mindnyájan. Van egy nagy fiam is, ő focizott és kosárlabdázott annak idején. Talán mert megtapasztaltam, hogy az egyéni sportág meglehetősen magányos küzdelem, azt tanácsolnám a szülőknak, hogy csapatsportágba vigyék a gyerekeiket. Ott barátokra lelhetnek, és együtt nyerni nagyon jó. Magyarországon támogatják is a csapatsportágakat.

Nem minden korábbi sportoló tartja magát ilyen jól, mint ön.

Mindennap igyekszem sportolni; úszni, futni, teniszezni. Egészségesen táplálkozom, emellett a gyerekek is jól karbantartanak, nincs időm arra, hogy üldögéljek, és tévét nézzek.

KISPÁLYÁS LABDARÚGÁS

A kispályás labdarúgás a mozgás örömeit hivatott biztosítani. A játékosok gyakran a nagypályás futballból és a futsalból érkeznek, így már megkapták a szükséges alapokat. Épp ezért nincsenek edzők és edzések sem. A négy csapat akár hetente többször is pályára lép, számukra a játék egyben edzés is.

A szakosztály, amelynek célja a tömegsport támogatása és a versenyztetés, ötvözi magában a jó értelemben vett szabadidős, rekreációs sportot és a profi alapokra épülő versenysportot. Együtt játszanak a nagypályás futballból és a futsalból érkezők és azok, akik „csak” a szabadidejükben szeretnének rendszeresen, célokért futballozni. A csapatok folyamatosan indulnak a Katolikus Labdarúgó Bajnokságban, a Hegyvidék Ligában, valamint az Arany Ászok Futball Arénában meghirdetett bajnokságokon, Hegyvidék SE néven.

Szakosztályvezető: Marosvári Róbert • *Telefon:* **+36 20 313 5281**

NAGYPÁLYÁS LABDARÚGÁS

A kerületi felnőtt labdarúgócsapat már több éve az egyik oszlopos tagja a BLSZ-bajnokságnak. Az NB III-as létszámcsökkentés miatt több neves és erős csapat indul itt, emiatt jelentősen megnőtt a színvonal. Ebben a csatározásban igyekszik helytállni a HSE amatőrcsapata, amelynek otthona jelenleg a Csörsz utcai műfüves pálya. A bajnokságon kívül a csapat rendszeresen indul téli nagypályás tornán és számos nyári kupában. (Fb)

Szakosztályvezető: Bajzik Lószef • *Telefon:* **+36 20 920 8865**



A szakosztály nagyon népszerű a kerületi fiatalok körében, általános iskolákban és gimnáziumokban tartja az edzéseket.

A Magyar Kosárlabdázók Országos Szövetsége, valamint a Pest Megyei Kosárlabdázók Szövetsége versenyrendszerében az alábbi korosztályokban indít csapatokat:

- MKOSZ Kenguru – országos
- MKOSZ Gyermekek – országos
- PMKSZ Mini – regionális
- PMKSZ Gyermekek – regionális
- PMKSZ Junior – regionális



Szakosztályvezető: Sárkány Paula • Telefon: **+36 20 989 6869**

A HSE női-férfi röplabdásai a mozgás mellett fontosnak tartják a jó közösségi, baráti kapcsolatok ápolását, szívesen fogadják az újonnan jelentkező fiatalokat. A csapatok állandó résztvevői a Halásziget megrendezendő nemzetközi vegyes röplabdatornának, ezenkívül nyári szabadtéri játékokon is szívesen elindulnak, ahol a kellemes hangulat és a remek sportélmény a legfontosabb.

Szakosztályvezető: Erdős Tibor

Az egyik legnépszerűbb és legnagyobb létszámú HSE-szakosztály a karate. Ez a színes, sokrétű sportág két szakágra tagozódik az egyesületben.

SHUHARI DOJO ÉLETMÓD-, EGÉSZSÉG- ÉS HARCMŰVÉSZETI KÖZPONT
Három japán harcművészet – karate, aikido, dzsúdó – tanfolyamain minden korosztály megtalálhatja számára legmegfelelőbb mozgásformát. A szakosztály igazi keleti életérzést kínál, a manapság divatos modern küzdősportokkal szemben nyugodt szívvel ajánlható lányoknak, hölgyeknek egyaránt. A klublétkör kedves, közösségformáló hangulatában a félénkebb lelkületű, gyengébb fizikumú emberek megtapasztalhatják a távol-keleti „budo” szellemiség testi-lelki építő erejét. A szakág palettáján szerepel még jóga, masszáz és a Shiatsu is.

Szakosztályvezető: sensei Kápolnási Márton • Telefon: **+36 70 779 5577**

SHITO-RYU KARATE

A szakág lehetőséget kínál a karate tradicionális értékeinek megismerésére és elsajátítására a japán Hayashi-Ha Shito-Ryu stílus oktatásán keresztül. Kortól és nemtől függetlenül biztosítja az érdeklődők sportolási és aktív kikapcsolódási lehetőségét a XII. kerület központjában. A karate mozgásanyagának átadása mellett fontos, hogy a felnőttek és a fiatalok társaságot alkossanak, ezért edzőtáborok, rendezvények és egyéb csapatépítő programok segítik a „budo” szellemiség átadását és egy kedves, baráti hangulatú társasági élet kialakulását.

Szakosztályvezető: sensei Kővári Péter

KÜZDŐSPORT

A Hegyvidék Harcosai néven egy igazán férfias sportágot tudhat magáénak a HSE – nem csak férfiaknak. Az edzések a Csaba utca 7/a szám alatti önkormányzati helyiségben zajlanak, hetente ötször.



Ökölvívásban Nagy János volt profi ökölvívó, Régi Dániel többszörös amatőr magyar bajnok, profi magyar ökölvívó és Szabó Júlia magyar bajnoki bronzérmes edzők irányítása mellett zajlanak az edzések.

Kempóban Lacza Ádám Illés (2. dan kempo, 3. dan ju jitsu, 4. dan karate) vezetőedző, a Magyar Kempo Szövetség elnöke, valamint Karácsonyi Krisztián segédedző irányítása mellett készülnek a versenyzők.

Judóban Rajcsányi Gergő (3. dan) világbajnoki ezüstérmes, többszörös magyar bajnok és válogatott, valamint Herédi Ákos (2. dan) többszörös magyar bajnok, válogatott versenyző tartja az edzéseket. (Fb)

Szakosztályvezető: Lacza Ádám Illés • Telefon: +36 20 333 5599

Az első fővárosi golfpálya

Gróf Andrassy Géza egy új sportágat mutatott be a magyar nagyközönségnek 1902-ben a Lóverseny-pályán: a golfot. Andrassy a Nemzetközi Olimpiai Bizottság tagjaként jelentős befolyással rendelkezett a századforduló hazai sportéletében, az ő bábáskodása mellett épült meg Magyarország első golfpályája Tátralomnicon. Ezt 1909-ben adták át, és még ebben az évben meg is rendezték ott az első versenyt. A klub elnökének Lauber Dezsőt választották, aki építész-mérnökként egyben a pálya tervezője is volt. Már 1911-ben megalakult a Budapesti Golf Club, elnöke gróf Andrassy Géza, titkára Lauber Dezső lett. Nem kellett sok idő ahhoz, hogy megfelelő helyszínt találjanak, és az engedélyeket is beszerezzék: még ugyanebben az évben megnyitott a főváros első golfpályája a Széchenyi-hegyen. A terület akkor még nem épült be, viszont a fogaskerekű felső végállomása révén könnyen meg lehetett közelíteni tömegközlekedéssel.

A Svábhegyi Értesítő így írt az új pályáról az 1911. szeptember 1-jei számában: „...a svábhegyi nyaralókhoz és a fővároshoz közel esik, ez lenne hivatott arra, hogy a mi ifjúságunkba is belenevelje a bámulatosan nemes játékot. A hozzávetőleg ítélok mindjárt a világ egyik legszebb pályájának hívják. Tény, hogy a helye festői, a talaja megfelelő, és nagy szorgalommal elsőrangú pályává építhetik át.”

A golfpályát kilenc lyukkal építették, a hossza két és fél kilométer volt. Gondosan nyírt sövény vette körül, és a fűvet is lelkiismeretesen ápolták, a fűmagot egyenesen Angliából hozták. A Budapest Golf Club Malcolm Goodwillie személyében skót edzőt fogadott fel, aki oktatta is a sport iránt érdeklődőket, a labdákat pedig a környékbeli svábgyerekek szedték össze.

A golfpálya a két világháború közti évtizedekben élte virágkorát. A nagy érdeklődés miatt a kezdetben kilenc lyukkal rendelkező pályát 1924-ben kibővítették tizennyolc szakaszosra, ekkor kapott új klubházat is, amelyet piros virágokkal teli ágyások választottak el a fűtől. Az épület mellé

parkolót építettek az autók számára, és saját éttermet is kialakítottak. Kapuja azonban nem volt, csak egy „tilalomfa” jelezte a klub bejáratát. Egy angol szaklap Európa második legszebb pályájának kiáltotta ki, ami nem véletlen, hiszen a sportolók játék közben a budai hegyek dombrólatait láthatták, de a lábuk előtt terült el a főváros és a Duna kanyargó csíkja is.



A fővárosi golfklubnak 1924-ben 120 tagja volt, ám közülük legfeljebb ötvenen számítottak aktív játékosnak. A pálya további terjeszkedése óriási anyagi ráfordítást igényelt volna, így nem szívesen bővítették a klub létszámát, nagyon nehéz volt bekerülni.

1948-ig rendszeresen tartottak itt nemzetközi versenyeket, azonban az ország ekkor hatalomra kerülő új vezetése nem nézte jó szemmel a golfozást. A klubot nem zárták be, inkább nemes egyszerűséggel a pálya területén hozzákezdtek az úttörővasút Széchenyi-hegyi végállomásának építéséhez. Az ellehetetlenített golfklub végül 1951-ben oszlott fel. Ma már nem lehetne újranyitni a pályát, mivel olyan egyedülálló növény- és állatvilág honosodott meg a helyén, ami védelem alatt áll. Az egykori sportlétesítmény emlékét a közelben lévő Golfpálya utca elnevezés őrzi.



„KÜZDÉS NÉLKÜL NINCS EREDMÉNY”

NAGY „CSONTTÖRŐ” JÁNOS ÖKÖLVÍVÓ

Harmadik hely a felnőtt Európa-bajnokságon, ötödik hely az olimpián, öt magyar bajnoki cím, majd 24 győztes és csak egyetlen vesztes meccs a profi bokszban – Nagy „Csonttörő” János egyike a legeredményesebb magyar ökölvívóknak. A nagypelhsúlyú bunyós a pályafutása alatt megszerzett tudását és tapasztalatait ma a Hegyvidék Harcosai Küzdősport Akadémia vezetőedzőjeként adja át a fiataloknak.

Már egészen kis korában eldöntötte, hogy ökölvívó lesz, vagy hosszú volt az útja a bokszteremig?

Egyik sem igaz! Teljesen véletlenül lettem ugyanis ökölvívó. Tizennégy éves voltam, amikor 1988. február 27-én elhaladtam az akkori Győri Dózsa edzőterme előtt, láttam, hogy nyitva az ajtó, és egyszerűen bementem. Ez volt az első sportág az életemben, amit kipróbáltam, mégis itt ragadtam.

Édesanyja mit szólt ahhoz, hogy „verekedni” fog?

Azért tisztázzuk: az ökölvívás korántsem verekedés. Anyukám ennek ellenére nem örült neki, de úgy volt vele, csináljam, ha ehhez van kedvem, az első pofon után úgyis elmegy a kedvem az egészségtől.

Ezek szerint az a bizonyos első pofon nem volt olyan nagy?

Bevallom, erre már nem emlékszem, az viszont biztos, hogy kibírtam, és a kedvemem sem vette el. Sőt,

az edzésen alig egy hónap múlva összekerültem egy ismerőssel, akivel elég rossz volt a viszonyom. Ő már hosszabb ideje bokszolt, én viszont csak annyit tudtam, hogy menni kell előre. Jó kis „csápolás” lett a meccsből, amit megnyertem, de ennél sokkal fontosabb volt, hogy egy életre megtanultam: küzdés nélkül nincs eredmény. Egyébként ezzel a fiúval azóta is jóban vagyunk.

Gyorsan jöttek az eredmények?

Három hónap után már versenyeztem, először egy bronzot nyertem, amire nagyon büszke voltam, pedig az az igazság, hogy csak hárman indultunk. Utána öt évig nem értem el semmit, akkoriban arra koncentráltam, hogy legyőzzem a kudarcélményeket. Aztán 1993-ban első lettem a juniorbajnokságon, méghozzá annyira fölényesen, hogy kivittek a szaloniki junior-Európa-bajnokságra, ahol felállhattam a dobogó harmadik fokára. Ez a kitartás és a küzdés diadala volt.

Aztán sikerült szintet lépni.

Az 1995-ös, tamperei Eb-n ugyan nem jött össze az érem, viszont megszereztem a kvótát az atlantai olimpiára, amelyen ötödik lettem. A későbbi nagy ellenféllel, Pablo Chacónnal szemben pontozással maradtam alul. 1998-ban meglett a bronz az Európa-bajnokságon, addigra már ötszörös magyar bajnoknak mondhattam magamat, ez volt amatőrként a legjobb eredményem.

Hogyan került a profik közé?

2000-ben jött a lehetőség, hogy kipróbálhatom magam a profik között, miután hajszál híján nem jutottam ki a sydneyi olimpiára. Ez gyakorlatilag egy új pályafutás kezdetét jelentette, ami hat évig tartott, és rengeteg élményt hozott. Huszonnégy győzelemmel és mindössze egyetlen vereséggel zártam. Megszereztem a WBC világbajnoki és a WBO kisvilágbajnoki címét, ez utóbbival egyszerre voltam mindkét szövetség bajnoka. A legbüszkébb mégis a győri IBC címmérkőzésre vagyok, itt bunyóztam harmadszor Chacónnal, akit telt ház előtt pontozással vertem. Győriként különösen fontos volt nekem ez a győzelem. Zsinórban huszonnégy nyertes meccs után, 2006-ban a WBO megüresedett nagyvilágbajnoki övéért léptem ringbe Los Angelesben. Sajnos a többszörös világbajnok Rodrigo Barrios az első menetben egy tiszta felütéssel rossz helyen talált el, beszorult a levegő, ezért nem tudtam folytatni a meccset, ami egyben a profi karrierem végét is jelentette.



Hogyan került a Hegyvidékre?

Négy évre eltávolodtam a boksztól, más irányt vett az életem. Lacza Ádám III. hívására 2010-ben Budajenőn elkezdtem először kempósokkal, majd ökölvívókkal foglalkozni. Három évvel később hoztuk létre a tizenkettedik kerületi önkormányzat segítségével a Hegyvidék Harcosai Küzdősport Akadémiát, ahol szakmai vezetőként és edzőként azóta is én irányítom a bokszolók képzését.

Ez azt jelenti, hogy élsportolókat nevel?

Nem teljesen! Egyrészt valóban az a cél, hogy olyan versenyzők kerüljenek ki az akadémiáról, akikre a kerület, Budapest és az egész ország büszke lehet. Ugyanakkor a tömegsportot is komolyan vesszük, hiszen bokszolni nem csak versenyszerűen lehet. Nyugodtan mondhatom, hogy mindkét területen jól állunk, tíz ökölvívónk rendszeresen elindul versenyeken, egy bajnoki ezüstérem, négy bronzérem, valamint országos diákolimpiai második és harmadik hely az eddigi mérlegünk. A hobbisportolóink száma megközelíti a százat, külön öröm számomra, hogy rengeteg gyerek és fiatal jár az edzésekre.

Miért és hány évesen érdemes a fiataloknak akár amatőr szinten megismerkedniük az ökölvívással?

Tízéves kortól már nyugodtan lejöhetnek edzésre, hiszen akkor a legfogékonyabbak arra, hogy megtanulják a speciális mozdulatokat, amik egy életen át elkísérnek. Az ökölvívás nagyszerűen koordinálja a mozgást, felgyorsítja a reflexeket és a gondolkodást, javítja az állóképességet, fegyelemre szoktat. Ez utóbbit a szülők különösen nagyra értékelik, ahogyan azt is sokan kérik, hogy tanítsuk meg gyerekeiket az önvédelemre. Éppen ezért a gyerekedzések elsősorban a játékról, a technika és a taktika elsajátításáról szólnak. Ha pedig valakiben megvan a tehetség, és szeretne továbblépni, annak is álllok elébe. Annjít ígérhetek, hogy kihozom belőle a maximumot.

5. SPORTOLÁSI LEHETŐSÉGEK A HEGYVIDÉKI ÓVODÁKBAN, ISKOLÁKBAN

5.1. HEGYVIDÉKI ÓVODÁK

| FOGLAKOZÁSOKON KÍVÜLI SPORTTEVÉKENYSÉGEK AZ INTÉZMÉNYEKBEN | | | |
|--|---|--|---|
| SPORTÁG | IDŐPONT | SZERVEZŐ PARTNER | SZERVEZŐ PARTNER ELÉRHETŐSÉGE |
| HEGYVIDÉKI MESEVÁR ÓVODA | | | |
| Dzsúdó | hétfő, szerda | Gyimesi Péter | +36 70 431 3422 petiwinnerjudo@gmail.com |
| Buborék torna (játékos torna- foglalkozás) | hétfő, szerda | Buborék Trend Oktatási és Szolgáltató Bt. | +36 20 328 9132 |
| Foci | kedd, péntek | Baráti Bórlabda Football Club | +36 30 515 5641 borlabda@borlabda.hu |
| Úszás (intenzív) | június első két hete | Buborék Úszóiskola | +36 20 328 9132 buborek.uszoiskola@gmail.com |
| KIMBI ÓVODA | | | |
| Ovidzsúdó | hétfő, péntek 15.30 | dr. Németh Endre | 375 2521 |
| Úszás | turnusokban | Hegyvidék Sportközpont | 375 2521 |
| MACKÓS ÓVODA | | | |
| Balett-tánc | hétfő délután | Stubna Enikő | +36 30 994 3118 |
| Foci | hétfő, szerda délután | Baráti Bórlabda FC, Somodi László | +36 30 510 1465 |
| Játékos gyermektorna | kedd, csütörtök délután | Petüs Ildikó | +36 20 367 1720 |
| Néptánc | péntek délután | Bourdon Zenede | |
| ORBÁNHEGYI ÓVODA | | | |
| Foci | délután | Mátyás Attila (Baráti Bórlabda) | +36 30 515 5641 borlabda@borlabda.hu |
| Gyermekjóga | délután | Erős Anna | +36 70 337 2915 erosann94@gmail.com |
| Tartásjavító torna | délután | Hunyor Csilla Pocsaji Andrea | +36 30 558 9040 csilla.hunyor@gmail.com +36 70 337 2901 andrea_pocsaji@yahoo.com |
| Úszás | szerda 8.15 | Buborék Úszóiskola | Merkely István, +36 20 328 9132 |
| SÜNI ÓVODÁK | | | |
| Dzsúdó | szerda (Orbánhegyi út 18.) péntek (Németvölgyi út 29., hetente) | Rajcsányi Gergő | +36 30 221 9992 |

| SPORTÁG | IDŐPONT | SZERVEZŐ PARTNER | SZERVEZŐ PARTNER ELÉRHETŐSÉGE |
|---------------------|---|---|-------------------------------|
| Foci | szerda (Németvölgyi út 29., hetente) | Véssey Miklós (MLSZ szervezi az OTP Bank Bozsik Intézményi Programot) | +36 20 928 2648 |
| Úszás | csütörtök (Németvölgyi út 29.) csütörtök (Orbánhegyi út 18., hetente) | Merkely István (Buborék Trend Oktató Bt.) | +36 20 328 9132 |
| TÁLTOS ÓVODA | | | |
| Úszás | hetente 3 alkalom | Maróthy Péter | +36 30 591 5861 |
| Labdarúgás | hetente 3 alkalom | Egyházi Gergely | +36 20 950 9938 |

5.2. HEGYVIDÉKI ISKOLÁK

TANÓRÁN KÍVÜLI SPORTTEVÉKENYSÉGEK AZ INTÉZMÉNYEKBE

| SPORTÁG | IDŐPONT | SZERVEZŐ PARTNER | SZERVEZŐ PARTNER ELÉRHETŐSÉGE |
|--|---|---|--|
| FEKETE ISTVÁN ÁLTALÁNOS ISKOLA ÉS ELŐKÉSZÍTŐ SZAKISKOLA | | | |
| Brazil ju jitsu (cselegáncs SNI gyermekeknek) | kedd, csütörtök 16.00–17.00 | Budaörsi Integrált Küzdősport Központ | szekeres.akos.zoltan@gmail.com +36 70 344 7434 www.judo-bjj.hu |
| Gyógyúszás (SNI gyermeknek) | péntek 15.00 | Fekete István Általános Iskola és Szakiskola | info@bp12feketei.hu |
| SASHEGYI ARANY JÁNOS ÁLTALÁNOS ISKOLA ÉS GIMNÁZIUM | | | |
| Kosárlabda | kedd 16.30–17.0 | BEAC SE | katahavasi@t-online.hu |
| Táncanfolyam | kedd 15.15–18.15 csütörtök 15.15–18.15 | Fashion Dance 2002 Kft. | szluka.krisztina@gmail.com |
| FIT-Kid foglalkozás | hétfő 15.30–17.30 | Borsányi Petra | petrafit@gmail.com |
| Karateoktatás | hétfő 17.00–19.00 szerda 17.00–19.00 | Hána Kata | hana.kata5@gmail.com |
| Kézilabda-oktatás | hétfő 16.30–18.00 kedd 17.00–18.30 szerda 15.30–17.00 péntek 15.30–19.00 | Mikolík Sport School Kft. | mak1972@gmail.com |
| Kosárlabda | csütörtök 16.15–17.15 | MAFC | katahavasi@t-online.hu |
| Labdarúgás | hétfő 14.00–15.00 péntek 14.00–15.00 | Papp László | laciapp83@gmail.com |
| Dzsúdó | kedd 16.00–18.30 csütörtök 16.00–18.30 | Újbudai Judo Sportegyesület | m.makhult@gmail.com |
| ZUGLIGETI ÁLTALÁNOS ISKOLA | | | |
| Hegyvidék Torna | kedd 18.30 | Hegyvidék Szabadidősport | info@hegyvideksport.hu |
| Dzsúdó | hétfő 17–18 péntek 17–18 | Budai Judo Akadémia | hadfjudo@freemail.hu |

Az óvodákban, iskolákban zajló sportprogramokról, sportfoglalkozásokról a nevelési-oktatási intézmények honlapjain tájékozódhatnak az érdeklődők.

6. JÁTSZÓTEREK, SZABADTÉRI FITNESSPARKOK, SPORTPÁLYÁK

6.1. MIÉRT FONTOS A MOZGÁS A GYERMEKEK SZÁMÁRA?

Bármennyire is közhely, de igaz: egy kicsi mozgás mindenkinek kell! Általában jól is esik, csak az elhátározásig nehéz eljutni.

A rendszeres sportolásnak számtalan pozitív hatása ismert: önbizalmat ad, levezeti a felesleges energiákat, fejleszti az erőnlétet, állóképességet, és az egészség megőrzésében is segít. Azt csak kevesen tudják, milyen súlyos, sőt akár végzetes következményei lehetnek a mozgásszegény életmódnak, de az örök igazság erre is érvényes: elkezdni sohasem késő!

A gyerekek töretlen testi-lelki, szellemi fejlődéséhez elengedhetetlen a rendszeres mozgás, sportolás. Előnyei nem csupán a fiatal szervezet egészséges fejlődésének biztosításában, valamennyi szerv és szervrendszer – légzés, vérkeringés, anyagcsere, mozgatórendszer – optimális működésében, hanem a környezeti, vagy egyéb okok miatt létrejövő stressz könnyebb elviselésében, a kedvezőbb szociális beilleszkedésben és az egészséges önbizalom kialakulásában is megmutatkoznak.

A rendszeres testmozgást végző gyerekek és serdülők között kevesebb anyagcsere-betegség – elhízás, cukorbetegség, zsíryanagycsere-zavar – fordul elő. Aktív gyermekből sokkal inkább válik aktív felnőtt, mint fordítva, vagyis a rendszeres testedzést végző, sportoló serdülőkből kevésbé lesz mozgásszegény életmódot folytató felnőtt. A gyerekek és serdülők körében biztosított testedzés, sportolás jobb egészségi állapotot adhat felnőtt-, de akár időskorban is. Sajnálatos tény ezzel szemben, hogy különböző felmérések némileg eltérő adatai szerint is világjelenségnek tekinthető: mindkét nemben és minden életkorban csak a népesség 20-30%-a végez megfelelő mennyiségű és intenzitású testmozgást.





A gyerekek fejlődése igen különböző lehet, ezért csak általánosságban mondható el, hogy kora gyermekkorban, az óvodában a gyors növekedés szakaszában vannak; ilyenkor alapmozgásokat sajátítanak el, mint például futás, ugrás, rúgás, dobás. A 6–12 éves korig tartó szakaszban alakul ki a finomabb mozgáskoordináció, ilyenkor ajánlott minél többféle sporttevékenység kipróbálása.

6.2. MILYEN HELYET FOGLALUNK EL AZ EGÉSZSÉGSTATISZTIKÁKBAN? |||||

Magyarország elszomorító helyet foglal el az Európai Unió egészségügyi statisztikákkal kapcsolatos listáin – azonban tévénézésben igen jók vagyunk... Sok szülő azt kérdezi, miért lenne ártalmas a gyermekre, ha sokat néz tévét, akik pedig belátják a televíziózás káros hatásait, nem tudják, mennyi tévézést engedélyezhetnek csemetéiknek.

Egy tévénézési szokásokat monitorozó cég, a Nielsen Measurement felmérése szerint 2015-ben a teljes népesség naponta átlagosan 4 óra 26 percet töltött a tévékészülékek előtt. A 4–17 évesek tévénézéssel töltött ideje 3 óra 16 perc volt. Ennek csökkentése, visszaszorítása elemi érdek, és már gyermekkorban el kell kezdeni. Szakemberek szerint a 3 év alatti gyerekek egyáltalán nem nézhetnek tévét, 3 és 5 éves kor között legfeljebb 30 percet, a 6 és 8 év közöttiek maximum 1 órát, a 9 és 12 év közöttiek pedig nem tévézhetnek többet másfél óránál.

6.3. A JÁTÉK JELENTŐSÉGE |||||

A gyerekek játék közben fedezik fel a világot. Életük első éveiben számukra a mozgás az egyik legalapvetőbb inger, a világ és az én felfedezésének alapvető eleme, a megfelelő mozgásfejlődés pedig az idegrendszer fejlődése szempontjából is kiemelt fontosságú. A játékok fejlesztik a mozgáskoordinációt és az ügyességet, a többi gyerek társasága pedig nagyban előmozdítja a szociális érettséget. Sok játszótéri játék olyan mozgásra ad lehetőséget a gyerekeknek, amelyet otthon nem feltétlenül könnyű megteremteni. A játszótér már egészen kicsi kortól az együtt megtett séták terepe lehet, főleg ha a családban nagyobb testvér is van, de az egyes játékok kipróbálása nagyban függ attól, hogy éppen hol tart a gyermek mozgásfejlődése.

Amikor a baba már stabilan ül – tehát nagyjából 6–8 hónapos kortól –, elkezdődhet a homokozó és a hinta felfedezése. Fontos tudni, hogy a hinta csak akkor alkalmas és biztonságos a baba hintáztatására, ha

teljesen körbeöleli őt, és a játéknak mindig szoros szülői kontroll mellett kell zajlania. A mászást gyakoroltató játékok, a mászókéák és mászótoronyok az izomerősítés, az erőnlét szempontjából hasznosak a gyerekek fejlődésében.

A JÓ JÁTSZÓTÉR ISMÉRVEI:

biztonságos, évszaktól független, kényelmes, tiszta, az eszközpark fejleszti a gyermek képzelőerőjét, kreativitását, mozgáskoordinációját és erőnlétét.



||||||| 6.4. A XII. KERÜLETI JÁTSZÓTEREK

A kerületben az utóbbi években átfogó játszótér-rekonstrukciós program valósult meg. A fejlesztéseknek köszönhetően a Hegyvidék immár valamennyi kerületi fenntartású játszótere megfelel a szigorú uniós szabványoknak. Az újabb játszószerkek megóvása és az éjszakai rendbontások megakadályozása érdekében a Böszörményi úti, a Hollósy Simon utcai, a Margaréta utcai, a Pethényi úti, a Szent Család parki és a Pagony utcai játszóterek kapui sötétedés után zárva tartanak.

A Hegyvidék valamennyi körzetében folyamatosan épülnek és megújulnak a játszóterek – addig is vegyük sorra a meglévőket! Az alábbi felsorolás egyúttal segítséget jelenthet a szülőknek a tájékozódáshoz. A játszótereken csúszdák, várak, csúszdás tornyok, hinták, mérleghinták, mászókéák, rugós játékok, homokozók, kötéllidak, egyensúlyozó játékok, egyéb játszótéri eszközök, ütközéscsillapító gumilapok találhatóak.

1. A LIBEGŐ FELSŐ ÁLLOMÁSA _____

Az erdő szélén, a Libegő felső állomásával szemben található a 2014-ben teljeskörűen felújított játszótér. Illemhely és ivókút is segíti a nyugodt kikapcsolódást.

2. ANNA-RÉT _____

A Normafa-rehabilitáció első fázisában, 2015-ben adták át a teljesen felújított, erdőhöz illeszkedő, fajtékokkal, ivókúttal, illemhellyel és a gyerekek egyik kedvencével, a kötélpályával felszerelt játszótér.

Cím: 1121 Budapest, **Normafa, Anna-rét**

3. TERÉZ ANYA TÉR _____

Kicsi, de magával ragadó játszótér, gumiburkolattal. A környéken élő családok szívesen töltik el itt a szabadidejüket.

Cím: 1124 Budapest, **Bürök utca 37.**

4. CSÖRSZ PARK

Jól felszerelt játszótér, kicsik és nagyok egyaránt találnak kedvükre való eszközöket, ivókút is van. A lakosság igényeit figyelembe véve 2017–2018-ban megújul a park.

Cím: 1124 Budapest, **Csörsz utca 2–4.**

5. BÖSZÖRMÉNYI ÚT

Kicsi, de szerethető játszótér a Turul-emlékmű szomszédságában.

Cím: 1126 Budapest, **Böszörményi út 2/c.**

6. DERES UTCA

A játszótér fakerítéssel és sövényrel határolt. Burkolata gumi és gyep. Hinta, homokozó, forgó- és rugós játék várja a kicsiket.

Cím: 1124 Budapest, **Deres utca–Kempelen Farkas utca sarka**

7. DEVECSERI PARK

A környéken élők kezdeményezésére 2016-ban kialakított játszótér a Béla király út és a Városkúti út találkozásánál található. A hangulatos kis parkban a gyerekeket csúszda, hinta, homokozó várja, biztonságukat kerítés szolgálja. A parkban ivókút is található.

Cím: 1125 Budapest, **Béla király út 1.**

8. DIANA UTCAI PARK

Az iskola előtt található, lombos-fás környezetben. Akár tanítás előtt, akár utána is látogatható. A lombok alatt lehet várat mászni, mindjárt kettőt is, és itt is ivókút segíti a felüdülést.

Cím: 1125 Budapest, **Diana utca 4.**



9. EÖTVÖS PARK

Ebéd előtti mozgáshoz kiváló játszótér, lombos-fás környezetben. Az árnyat adó fák alatt rugós játék, valamint hinta, homokozó és csúszda is várja a gyerekeket. A játszótér a Szépkilátás úti Szamos Cukrászda közelében található, 2017-ben teljeskörűen felújította az önkormányzat.

Cím: 1121 Budapest, **Szépkilátás út 2.**

10. ÁGNES ÚT

A fakerítéssel körbevett játszótér kisgyermek számára kiváló. Csúszda, homokozó, egyensúlyozó játékok találhatók itt.

Cím: 1121 Budapest, **Ágnes út–Fodor utca találkozási**

11. TÁLLYA UTCA

Nem csak játszótér – több annál. Itt mindig pattoghat a labda. Akik pedig nincsenek jó barátságban a gömbölyű játékszerrel, azok homokozhatnak, csúszdázhatnak, hintázhatnak.

Cím: 1121 Budapest, **Fodor utca–Tállya utca sarka**

12. MÁRTONHEGYI ÚT 54.

Kicsi, barátságos játszótér, amelyet a lakóközösség gondoz.

Cím: 1124 Budapest, **Mártonhegyi út 54.**

13. GESZTENYÉS KERT

Ezen a játszótéren mindig épül homokvár, a mászóvárakban is komoly élet folyik, gyakran csatáznak a gyerekek, felelevenítve eddig szerzett történelmi ismereteiket, tankönyvi élményeiket.

Cím: 1124 Budapest, **Csörsz utca**

14. GAÁL JÓZSEF ÚT

Kis, árnyékos játszótér, csendes utcában, fajátékokkal, ivókúttal. A gyerekek védelme érdekében napközben árnyékolóvá alakítható homokozótakaróval felszerelt játszóhely.

Cím: 1122 Budapest, **Gaál József út 11.**





15. HOLLÓSY SIMON UTCA

Kedves, csendes, árnyas, kicsi játszótér, jól felszerelt, a nyári melegben a gyerekek kedvence lehet. A tér körül árnyékos parkolóhelyek találhatóak.

Cím: 1126 Budapest, **Hollósy Simon tér**

16. KÚTVÖLGYI ÚT 62.

Kedves kis játszótér, fa játszószerekkel és homokozóval, gumiborítással. A gyerekek felüdülését ivókút szolgálja. Tömegközlekedéssel könnyen megközelíthető.

Cím: 1125 Budapest, **Kútvölgyi út 62.**

17. MARGARÉTA UTCAI PARK

2014 augusztusában adta át az önkormányzat a teljeskörűen felújított Margaréta játszóteret. A tervek kidolgozásakor fontos szempont volt, hogy egy olyan többgenerációs játszótér jöjjön létre, ahol a legkisebbek ugyanúgy jól és komfortosan érezhetik magukat, mint a kamaszok. A játszótér központi eleme egy többfunkciós vár (ún. falu), csúszdával, mászófallyal, függőhíddal, mászóhálókkal és kis bútorokkal. Emellett bébihinták, lapulőkés hinták, körforgó, rugós játékok, mérleghinta, homokozóvár, faragott állatos mászóka, margarétás kötélmászás mászóka, forgatható kirakó is található a téren. Illemhely is van.

Cím: 1126 Budapest, **Kiss János altábornagy utca 51.**

18. MOM KULTURÁLIS KÖZPONT KERTJE

Sok család megfordul itt, és nemsokára még többek kedvelt helye lehet, mert teljesen megújul. Univerzális játszótér készül, ahol a bölcsődésektől az iskoláskorú gyerekekig valamennyi korosztály jól érezheti magát, néhány játékot pedig akár a felnőttekkel közösen is használhatnak.

Cím: 1124 Budapest, **Csörsz utca 18.**

19. PAGONY UTCA

Hintával felszerelt játszótér, a két mászóváron akár négyen-öten is elférnek. A felülete gyeppel és gumival, a homokozó mellett mérleghinta áll. A játszótér bekerített, reggel hattól sötétedésig tart nyitva.

Cím: 1124 Budapest, **Fodor utca 32.**

20. PETHÉNYI ÚT

Jól felszerelt játszótér bújik meg a Kis-Sváb-hegy alatt. A hintákat minden korosztály használhatja, a mászóvárból csúszdán át lehet földet érni. Az eső elől kis házikóba lehet húzódni.

Cím: 1122 Budapest, **Pethényi út 22.**

21. REGE PARK

Sok érdekes játék található három elkülönült játszótéren. A kötélpálya a gyerekek kedvence. Az ő biztonságukat tartotta szem előtt az építető, amikor a játszóteret fenyőkéreg borítással látta el. Igazi erdei hangulatú tér, madárcsicsergéssel. Ha valakinek megtetszett a vasutazás a városból, a játszótéri favonatban folytathatja. Az igazán aktív gyerekek az erdei környezetben fanyeregbe is pattanhatnak.

Cím: 1121 Budapest, **a fogaskerekű végállomásánál**

22. SZENT CSALÁD PARK

A Hegyvidéki Önkormányzat 2014-ben teljesen felújította a játszóteret. Érdekessége az ún. dodekaéder mászófal és kötélpálya, amelyet kicsik és nagyok egyaránt élvezhetnek.

Cím: 1125 Budapest, **Zugligeti út 48–50.**

23. SZÉCHENYI-EMLÉK ÚT

A város egyik legszebb panorámát nyújtó játszótere, fajtékokkal. Amíg a gyerekek játszanak, az őket elkísérő szülők, nagyszülők élvezhetik a pazar, lélegzetelállító kilátást.

Cím: 1121 Budapest, **Széchenyi-emlék út–Ágnes út sarka**

24. VÁROSMAJORI PARK

Jól felszerelt játszótér, ahol kicsik és nagyok egyaránt találnak maguknak elfoglaltságot. Ivókút és illemhely is van a közelben.

Cím: 1122 Budapest, **Maros utca 37.**

25. RÁCZ ALADÁR ÚT

Kedves kis játszótér, ivókúttal felszerelve.

Cím: 1121 Budapest, **Rácz Aladár út 56–58.**

26. IRHÁS ÁROK

Az itt élő lakóközösség kezdeményezésére kialakított, elkerített kis játszótér.

Cím: 1121 Budapest, **Irhás árok 53.**

27. MOM SPORT

A MOM Beach területén gumipadlóval védett játszótér található, amelyet nyáron napvitorlákkal védenek. Van itt mászóka, kisvona, hinta és forgó játékok. Amíg a kicsik játszanak, a szülők padon ülve beszélgethetnek, vagy a Beach Bár teraszán limonadét szürcsölgetve pihenhetnek.

Cím: 1123 Budapest, **Csörsz utca 14–16.**

6.5. FITNESZPARKOK, JÁTSZÓTEREK FELNŐTTEKNEK



GYŐRI ÚT-AVAR UTCA

Elliptikus tréner, dupla lábizom-erősítő, tripla twister, evező, pingpongasztal.

MARGARÉTA JÁTSZÓTÉR

Dupla lábizom-erősítő, hátizom-erősítő, mellizom-erősítő, pingpongasztal.

SZENT CSALÁD PARK

Twister és sítréner, dupla lábizom-erősítő.

CSÖRSZ PARK

Korongos lépegető, hengeres egyensúlyozó, fém kombinált mászóka, erőfejlesztő lengőjáték.

TÁLLYA UTCA-FODOR UTCA

Twister és sítréner, dupla lábizom-erősítő.

REGE PARK

Twister és sítréner, evező.

PETHÉNYI ÚT

Twister és sítréner, dupla lábizom-erősítő.

Elliptikus tréner, lovagló, tripla twister, hátizom-erősítő, függőleges létra.

Parkourpálya, elliptikus tréner, sítréner, kerékpár, air walker, pad, lábizom-erősítő, twister.

A síházhoz közeli területen fitnesspálya áll a felnőttek rendelkezésére. A felület alatt mulcs csillapítja az ütések, amelyet fektetett rönkszegély határol.

Az alábbi eszközök találhatóak itt: bordásfal, függőleges hullám, dupla hasizom-erősítő pad, dupla multifunkciós tréner, fekvőtámasz-háromszög, hasizom-erősítő oszlop, háromelemes húzódkodó, háromkarú függeszkedő, hátizom-erősítő oszlop, kiegészítő tartó, kombinált húzódkodó, kötél tartó, lépegetők, majomlétra, medicin-céltábla, multifunkciós húzódkodó, párhuzamos korlát, szűk húzódkodó, tolódkodó oszlop, vízszintes hullám, vízszintes létra, Z-tolódkodó.

Evező, twister, sítréner.

Az itt található tornaeszközök sokoldalú módon, univerzálisan fejlesztik a testet, mégpedig a saját testsúlyos edzés által. Játssza fejlesztik az egyensúlyérzéklet és a koordinációs képességet is a rajtuk végezhető végtelen számú gyakorlat és sokszínű edzőmunka révén. 14 éves kortól, nemtől és edzettségi szinttől függetlenül ajánlott mindenkinek.

Száz négyzetméteres alapterületű, vörös színű gumilappal burkolva, amely környezetkímélő technológiával, gumiabroncsból újrahasznosítással nyert gumigranulátumból készült. UV- és időjárásálló.

A StreetGym-elemek időjárásálló, UV-stabil, színterezett, horganyzott acél tartóelemekkel, kiváló minőségű műanyag és pácolt, lakozott fenyőből készült, 100% magyar termékek, kiegészítőkkal.

Felszereltség: 4 nyújtó, 2 bordásfal, 2 korlát, 2 haspad, 2 háttámasz, 2 gyűrű, 2 kötél, 2 dupla majomlétra, 1 Z-korlát, 1 lépegető, 1 pihenőpad, 1 fedett pihenőpad, 1 speciális M alakú „MOM”-elem, amely 6 nyújtót és 1 bordásfalat tartalmaz. Ez az elem az általános funkcióin kívül alkalmas látványos versenyek lebonyolítására is, mivel szimmetrikus kialakítású, így egyszerre két versenyző – mintegy „párbajozva” – mutathatja be tudását.

6.6. SPORTPÁLYÁK |||||

TÁLLYA UTCA–FODOR UTCA

DIANA PARK

MARGARÉTA JÁTSZÓTÉR

IRHÁS ÁROK

VÁROSMÁJOR



„NEM FELEJTETTEM EL, HONNAN INDULTAM”

NAGY LÁSZLÓ KÉZILABDÁZÓ

Több mint kétméteres magasságával profi kosárlabdázó édesapja nyomdokán indult el, de az iskolában végül a kézilabda mellett döntött. Alighogy elkezdte pályafutását a Szegedben, 18 évesen leigazolta a világ egyik legjobb kézilabdaklubja, az FC Barcelona, amellyel mindent megnyert, ami klubszinten lehetséges. Öt éve Veszprémbe tért vissza a válogatott jobbátlövő, aki a nemzeti csapattal kétszer ért el negyedik helyet olimpián. Nagy László azt tervezi, hogy sportolói pályafutása után is a kézilabda közelében marad.

Az előző szezon végén a világválogatottban játszott egy mérkőzést. Az elismerésen túl mit jelent egy ilyen meccs? Levezetést a hosszú idény után? Jutalomjátékot?

Ezt mind. Óriási öröm és megtiszteltetés, hogy ott lehetek a legjobbak között, amivel a munkásságomat is elismerik. Remek társaságban, több hajdani klubtársammal és jó barátommal játszhattam együtt a csehek All Star válogatottja ellen Prágában.

Tizennyolc évesen került Barcelonába, tizenkét évig élt ott, a világ egyik legjobb kézilabdaklubjában vált felnőtté és profi játékosá. Nehezen ment itthon az átállás?

Szegeden panelban nőttem fel; tizennyolc éves koromig Magyarországon éltem, és nem felejtet-

tem el, honnan indultam. Barcelona óriási váltást jelentett. Egy nyugodt, mediterrán városba kerültem, ahol sok szeretettel vettek körbe, rengeteg segítséget kaptam, és nagyon jó volt a csapatszellem. Szerettünk volna ott maradni még egy ideig, de nem sikerült megegyeznem a klubbal arról, hogy ne rövidebb időszakra, hanem még négy évre hosszabbítsuk meg a szerződésemet. Tizenkét év után kezdetben nehezen rázódtunk vissza a magyar hétköznapiakba, de sikerült újra felvenni az itthoni ritmust.

Gera Zoltán, a válogatott és a Fradi labdarúgója mesélte, hogy tízéves angolai kint létük alatt úgy érezték a feleségével, mintha szanatóriumban élnének. A klubjaiban mindenre odafigyeltek neki „csak” a futballra kellett koncentrálnia.

A feleségemmel a visszatérésünk óta is úgy élünk, hogy elzárkózunk a negatív hatásoktól. Se a jó, se a rossz kritikákat nem olvasom el, amit a csapatról és rólam írnak. Tudom, hogy kinek és minek élünk, hogy mennyit dolgozunk a sikerért. Ez nem azt jelenti, hogy nem fogadom el a negatív véleményeket, csak az emberek nem egyformák, és nem kell mindenről ugyanúgy gondolkodnunk.

Mely eredményeit tartja a legbecseesebbeknek?

Klubszinten a csúcstól a Barcelonával elért Bajnokok Ligája-győzelem jelentette. Ha ki is énekeltek tavaly a sajtót a szánkból, és a Veszprémmel

nem sikerült Bajnokok Ligáját nyernünk, de az is nagy eredmény volt, hogy odáig eljutottunk, s hasonló vágyakkal indulunk neki a következő selejtezőknek. Ugyanakkor mindig a legutolsó siker a legkedvesebb számomra, vagyis most az idei bajnoki aranyunk és a kupagyőzelmünk. Nem tudok megfedkezni a válogatottal elért olimpiai sikereinkről, az athéni és londoni negyedik helyről sem, és arról a varázslatos hangulatról, ami akkor körbevett minket.

Komolyan gondolta júniusban, hogy visszavonul a válogatottságtól?

Igazából csak megosztottam a gondolataimat egy jövőmet firtató interjúban. Kisebb-nagyobb megszakításokkal tizennyolc éve vagyok a válogatott tagja, és úgy látom, hál' istennek, igen tehetséges fiatalok játszanak a posztomon: Balogh Zsolt, Ancsin Gábor és Tóth Attila. Én azt vallom, hogy jöjjenek a fiatalok, mi pedig „öregek”, ott segítsünk, ahol tudunk.

A férfi kézilabda igen népszerű, gyors és lendületes játék. Hová tud még fejlődni a sportág?

Mindenki arra törekszik a nemzetközi szövetségben, hogy továbbra is látványos, dinamikus sportág maradjon. Az utóbbi időben több új fizikai és mentális felmérésnek vetik alá a játékosokat, egyénre szabott programokat dolgoznak ki számukra, azaz kezd atlétikus jellegűt a

felkészítés. Így igyekeznek elérni azt, hogy még élvezetesebb játékot nyújtsunk.

Volt sportolóként a felesége maximálisan megértheti, ami a sportkarrierrel jár. Mégsem lehetett könnyű, amikor Barcelonából visszatérve ő a kislányukkal a Hegyvidéken maradt, ön pedig ingázott Veszprém és Budapest között.

A kislányunk iskoláztatása miatt döntöttünk így, hiszen odakint angol nyelvű óvodába és iskolába járt, s a Hegyvidéken találtunk számára hasonló tanintézményt. Csodás hely a tizenkettedik kerület, friss levegőn, a zöldben lakunk, a közeli erdőben sétáltatjuk a kutyákat. A feleségem valóban pontosan tudja, hogy milyen lemondásokkal jár egy sportolói pályafutás, ezúton is óriási köszönet jár neki és a családomnak az alkalmazkodásukért, ami nélkül nem tudtam volna ilyen karriert befutni.

Hogyan tovább a sportolói pályafutás után?

Amíg örömet lelem a sportban, és szüksége van rám a csapatnak, addig még játszom, és utána is a kézilabda mellett maradok. A C-licencet már megszereztem, s elképzelhető, hogy Spanyolországban fejezem be az edzőképzést, de az ottani végzettségemet itthon is honosítják. A klubomban és a válogatottnál is elhangzott már, hogy számítanának rám a jövőben, és én semmilyen lehetőséget nem zárok ki.



Svábhegyi autóversenyek

Régen a Királyi Magyar Automobil Club éves rendszerességgel autóversenyeket szervezett a Svábhegyen. Először 1920. október 24-én álltak rajthoz a versenyzők, külföldiek és magyarok egyaránt.

Az Istenhegyi úton hegymenetben rendezett versenyek előtt az autósok mindig próbabekajárást tartottak, azt vizsgálva, hogy az adott kocsi hányadik sebességben bírja leküzdeni a folyamatos emelkedőt, valamint hogy a hűtővíz mennyire melegszik, nem forr-e fel. Az első próbautakon mindenki figyelmét felhívták a veszedelemes emelkedőkre. Különösen az Istenhegyi út alsó szakaszát tartották kritikusknak.

Kezdetben szenzációszámba ment, ha valamelyik autó egyhuzamban le tudta küzdeni a Krisztinavárosból a Svábhegy tetejéig tartó útvonalat. Néhány év elteltével azonban a legtöbb kocsi már megfelelt ezeken a próbautakon. Évről évre egyre többen indultak a megméretésen. A fénykorban száznál is több autós nevezett, és állt a startvonalhoz a Kék Golyó utca felső végénél.

1927 októberében külön fokozta a vasárnapi verseny hangulatát, hogy előző nap esett az eső, így síkosak voltak az utak. Délelőtt 10 órakor hatalmas hangzavar közepette rajtolt a 109 motor-

kerékpáros vagy autós versenyző. A pályát fél órával korábban zárták le, a közönség ekkor helyezkedhetett el a kordon mögött. Elsőként a legveszélyesebbnek tartott kanyarok köré gyűltek az emberek.

Mercedesek, Bugattik, Steyrek és olyan ma már feledésbe merülő gépek indultak, mint például a Graf-Stift. A 8-as rajtszámú versenyző, Dragos Gyula a fogaskerekű Svábhegy állomása közelében, a Nagyszálló előtti kanyarban felborult, de szerencsére nem sérült meg súlyosan. Minderről megafonon tudósították a nézőket.

Még egy eset borzolta a kedélyeket: a 65-ös rajtszámú Kovách Andor és társa egy oldalkocsis motor felett veszítette el az uralmát. A csúszós pálya ellenére több kategóriában is rekordok születtek: a 175 köbcéntiméteres motoroknál Arthur Geiss, egy Németországból érkező versenyző 4 perc 32 másodperces pályacsúccsal lett első. Az autók többnyire 3-7 perc körüli idő alatt tették meg a távot.

A svábhegyi autóversenyek a gazdasági világváltsággal egy időben rangjukat veszítették, s a harmincas évek közepétől már nem is szervezték meg. Voltak még próbálkozások a János-hegyen, de közel sem ugyanakkora sikerrel.



7. KERÉKPÁRUTAK A HEGYVIDÉKEN



TELJESEN KÜLÖN ÁLLÓ KERÉKPÁRÚT

Krisztina körút kis szakasza

JÁRDÁN, GYALOGÚTON HALADÓ KERÉKPÁRUTAK

Hajnóczy József utca • Szilágyi Erzsébet fasor • Eötvös út (Hegyhát út–Normafa út)

KERÉKPÁRSÁVOK

Krisztina körút kis szakasza • Budakeszi út

EGYIRÁNYÚ ÚT, AMIN KERÉKPÁRRAL KÉT IRÁNYBA LEHET HALADNI

Németvölgyi út (szervizút) • Jánoshegyi út

(Forrás: <https://www.mozgasvilag.hu/budapesti-kerekparut-terkep/>)

BUBI-ÁLLOMÁSOK

Szent János Kórház • Szilágyi Erzsébet fasor–fogaskerekű vasút végállomása • Városmajor utca–Nyúl utca • Alkotás utca (MOM Park) • Csörsz utca (MOM Kulturális Központ)

A KERÜLET HATÁRÁN (SZOMSZÉDOS KERÜLET TERÜLETÉN)

Széll Kálmán tér • Déli pályaudvar • Alkotás utca–Márvány utca • BAH-csomópont

8. EGÉSZSÉGES HEGYVIDÉK PROGRAM

Az Egészséges Hegyvidék Program 2013-ban indult el. A komplex, középtávú népegészségügyi program minden XII. kerületi lakónak lehetőséget kíván teremteni az egészséges életmód „megtanulására”, a betegségek megelőzésére, kiszűrésére, valamint az egészségfejlesztésre. A program működésének filozófiája, hogy a megelőzés hosszú távon mindenki számára kifizetődőbb, mint a betegségek gyógyítása.

A Budai Egészségközpont és az Országos Gerincgyógyászati Központ komoly szerepet vállalt a program beindításában, hiszen a közvetlen betegellátás, gyógyítás mellett társadalmi küldetésükként megfogalmazták az egészségtudatos életmód ösztönzését, az egészség megőrzésének támogatását és a szükséges ismeretek széles körű terjesztését is. A komplex egészségügyi ellátás azt a célt szolgálja, hogy az itt élők számára hatékony és korszerű egészségügyi szolgáltatásokat tudjon nyújtani. A gyógyító rendszerek mellett azonban szükség van a betegségek megelőzésére, a polgárok egészségtudatának formálására is.

Az Egészséges Hegyvidék Program akkor tudja e célját a legjobban megvalósítani, ha a gyógyító egészségügyi rendszerek működtetése mellett az itt élő családok, lakók részére olyan felvilágosító programokat ad, amelyek segítségével a résztvevők szakszerű és pontos tájékoztatást kapnak az egészség megőrzésének módjairól, a betegségek kialakulásának megelőzéséről. Mindemellett olyan szolgáltatásokat is nyújt (sportolási lehetőségek, szűrések stb.), amik hozzájárulnak az egészség megőrzéséhez.

A program gazdája a Hegyvidéki Önkormányzat, amely már eddig is számos egészségmegőrző programmal járult hozzá a Hegyvidéken élők testi-lelki állapotának javításához, az egészségtudatos gondolkodás kialakításához. Nagy szerepet vállalnak az önkormányzat azon intézményei is, amelyek tájékoztatással, az egészséges életmód megvalósítását célzó ingyenes szolgáltatásokkal segítik a Hegyvidéken élő polgárok életminőségének javítását.



ISMERETTERJESZTŐ PROGRAMOK

Az eddigi egészségmegőrző programok tapasztalatai alapján megállapítható, hogy az itt élőket nem csak az ingyenes szűrővizsgálatok lehetősége érdekli. Nagyon sokan tisztában vannak azzal, hogy a prevenció egyik legfontosabb része a tájékozódás, az ismeretek megszerzése, amelyek segítségével valóban megelőzhető a betegségek kialakulása.



SZABADEGYETEMEK

Az Egészségesen a Hegyvidéken – Szabadegyetem évi kb. 8 alkalomból álló előadás-sorozatból épül fel. Célja, hogy az itt élők közérthető, ugyanakkor tudományos igényű előadások során megismerhessék a különböző betegségek megelőzésének egyéni és társadalmi lehetőségeit. A fontos témaköröket érintő, színvonalas előadásokat – XII. kerületi egészségügyi intézményekkel (Szent János Kórház, Semmelweis Egyetem Szív- és Érgyógyászati Klinika, Országos Gerincgyógyászati Központ, Budai Egységközpont) együttműködve – az adott szakterületek neves, elismert szakemberei tartják minden hónap utolsó csütörtökjén a MOM Kulturális Központ kupolatermében.

**ISMERETTERJESZTŐ CIKKSOROZATOK, SZAKMAI INTERJÚK
A HELYI MÉDIÁBAN, A HONLAPON**

Tudnivalók az egészséges életmódról, a rizikófaktorokról, a betegségekről, megelőzésükről, az egészségügyi tényekről és tévhitekről. Szezonális cikkek, interjúk (pl. allergiaszezon, influenzaszezon idején). Információk az Egészséges Hegyvidék Programról, programajánlók (szabadegyetemek, szűrések, betegkövetés stb.).

IDŐSEK EGÉSZSÉG ISKOLÁJA A HEGYVIDÉKI KULTURÁLIS SZALONBAN

Az Európai Unió népességének 25%-a 2020-ra 65 év feletti lesz. Mind a Hegyvidéki Önkormányzat, mind az Országos Gerincgyógyászati Központ számára kiemelten fontos az idősek számára nyújtott ismeretterjesztő és prevenció munkája. Az együttműködésnek köszönhetően az Országos Gerincgyógyászati Központ szakemberei az idősebb generációt érintő számos témában tartanak előadásokat (pl. időskorban a családban – önismeret; időskort támogató szocio-ökonómiai tényezők; fitten, egészségesen időskorban; időskori táplálkozás, diéta; csontritkulás; időskori érzékszervek; gerincpanaszok stb.).



OKTATÓFILMEK AZ ORSZÁGOS GERINCGYÓGYÁSZATI KÖZPONT GONDOZÁSÁBAN

Olyan rövidfilmek elérését tervezik az interneten, amik a gyerekek tartásjavítását segítő praktikus gyakorlatokat, munkahelyen vagy iskolapadban elvégezhető néhány perces gyakorlatokat, vagy éppen csontritkulást megelőző tornát mutatnak be.

OKTATÓPROGRAMOK

A Budai Lisztérzékenyek Klubjával való együttműködés keretében beszélgetések, előadások havonta a Hegyvidéki Kulturális Szalonban; a Magyar Rákellenes Liga rendszeres előadásai szintén a Hegyvidéki Kulturális Szalonban.

PREVENCIÓS PROGRAMOK

A Hegyvidéki Önkormányzat által működtetett egészségmegőrző programok nagyban segítik a kitűzött célok (életminőség javítása, az egészség védelme, betegségek, sérülések megelőzése) megvalósulását. A prevenció legfontosabb eszközeivel – egészségnevelés, szűrővizsgálatok, betegségek kezelése, rehabilitációja, állapotromlás megakadályozása – nyújtanak támogatást a Hegyvidéken élőknek.

SZŰRŐSZOMBATOK

A prevenciós szűrőszombatok a Hegyvidék polgárai részére alkalmanként más-más szűréseket (pl. fül-orr-gégészeti, emlő-, urológiai szűrés, szemészeti, nőgyógyászati, neurológiai, kardiológiai szűrés stb.) nyújtanak. A Hegyvidéki Önkormányzat partnere a Szent János Kórház. A szolgáltatás segítségével ezeken a szombatokon ingyenesen vehetik igénybe a szűrővizsgálatokat a kerületben élők. A kiszűrt emberek további járó- vagy fekvőbeteg-ellátását szintén a Szent János Kórház biztosítja.

EGÉSZSÉGNAPOK

A többéves hagyománnyal rendelkező – Magyarországon először a Hegyvidéken megrendezett – egészségnap a kerület legfontosabb egészségügyi prevenciós rendezvénye. Lehetőséget teremt a kerület polgárainak, hogy egészségügyi szűrővizsgálatokon vegyenek részt, és hogy orvosoktól, szakértőktől kapjanak egészségügyi állapotukra vonatkozó visszajelzést, hasznos tanácsokat a betegségek megelőzésére, segítséget életmódjuk megváltoztatásához.

Tavasszal a Hegyvidéki Napok, ősszel a Hegyvidéki Ősz rendezvénysorozat része az egészségnap. A szűrővizsgálatokat, tanácsadásokat több mint 25 orvosi szakma képviselői végzik, a látogatók száma évről évre nő. Alkalmanként mintegy 1500 szűrést végeznek el a szakemberek. Felnőtteknek és gyerekeknek is biztosítanak különböző vizsgálatokat. A rendezvényeknek mindig van egy vezető témaköre, arra épülnek az ismeretterjesztő előadások. Az Országos Gerincgyógyászati Központ a szűrések mellett gyógytorna-bemutatót és konzultációs lehetőséget is nyújt.

„SZÍVSN A STROKE ELLEN” MOZGALOM

A Hegyvidéki Önkormányzat prevenciós programot indított 2012 végén a kerületi felnőtt lakosság részére, amellyel megelőzhető a stroke (agyi érkatasztrófa, szélütés, gutaütés) kialakulása, és lehetővé válik a már fennálló szívbetegségek mielőbbi kezelésének megkezdése a kialakított, stabil betegút segítségével. A program hazánkban először a XII. kerületben valósult meg, a SZÍVSN Országos Beteggyesület egyedülálló együttműködésével. Az önkormányzat a Nemzeti Stroke Ligával és a SZÍVSN Országos Beteggyesülettel, valamint a Semmelweis Egyetem Szív- és Érgyógyászati Klinikájával közösen, utóbbi épületében biztosítja a szűréseket.



A szűrések anonim kérdőív kitöltésével, koleszterin- és vércukorméréssel, EKG- és pitvarfibrillációt kimutató vérnyomásméréssel és a páciensek kikérdezésével zárulnak. A 2013-ban az Év kórháza címet elnyerő Semmelweis Egyetem Szív- és Érgyógyászati Klinikája fogadja a szűrésen megjelenő pácienseket, és további részletes kivizsgálással (holter, 24 órás vérnyomásmérés, nyaki ultrahang) segít a stroke megelőzésében.

MOZGÁSSZERVI SZŰRŐVIZSGÁLAT AZ OKTATÁSI INTÉZMÉNYEKBEN

Az önkormányzat támogatásával, ortopéd és mozgásszervi rehabilitációs szakorvosok közreműködésével közel 1400 tanulót érintő mozgásszervi szűrővizsgálatot szerveztek a kerület iskoláiban a 2013–2014-es tanévben.

LISZTÉRZÉKENYSÉG SZŰRÉSE A HEGYVIDÉKI ÁLTALÁNOS ISKOLÁBAN TANULÓ ELSŐ OSZTÁLYOSOK KÖRÉBEN

A Hegyvidéki Önkormányzat engedélyvel és támogatásával a Gazdasági Ellátó Szolgálat az egészségügyi alapellátás keretében első alkalommal végeztetett el lisztérzékenységi szűrővizsgálatot a XII. kerület általános iskoláiba járó első osztályos gyermekek körében a 2012–2013-as tanév első felében. A vizsgálatokat az iskolák orvosi rendelőiben – védőnők közreműködésével – a Szolnoki Lisztérzékenyek Egyesülete végezte. Ezzel a prevenciós programmal az önkormányzat – Budapesten elsőként – egy olyan autoimmun-betegség kiszűrését tette lehetővé ingyenesen, ami bár napjainkban egyre gyakrabban fordul elő az iskolások között, a ma működő egészségügyi rendszerben csak költségtérítéssel vizsgálható.



ISKOLA-EGÉSZSÉGÜGYI ÚJRAÉLESZTŐ PREVENCIÓS PROGRAM

A Hegyvidéki Önkormányzat és a Medical Home Kft. együttműködésében öt kerületi ifjúsági védőnő BLS újraélesztő oktatásban részesült. Az oktatási anyag tartalmaként MINI CRP Training oktatófantomot és oktatófilmet kaptak, amit a Magyar Resuscitációs Társaság és az ICD-Pacemakerrel Élő Alapítvány készített. Az ifjúsági védőnők már oktatják a BLS újraélesztést a kerületi középiskolákban.



HEGYVIDÉKI KISMAMA- ÉS SZÜLÉSFELKÉSZÍTŐ PREVENCIÓS PROGRAM

A program kiegészíti az egészségügyi alapellátáson belül a védőnők által nyújtott komplex várandós gondozást, az anya és születendő gyermeke egészségének érdekében. Az önkormányzat által támogatott tornastúdió heti 6 alkalommal, 10 foglalkozás erejéig biztosítja a kerületi kismamáknak az ingyenesen igénybe vehető szolgáltatást.

A programba illeszkedik az Országos Gerincgyógyászati Központ és a Budai Egészségközpont előadás-sorozata évi 3 alkalommal. Témakörök: egészséges táplálkozás kisgyermekkorban (gyermekkor elhízás); újszülöttek mozgásszervi szűrővizsgálatának jelentősége, egészséges babatorna; pszichológiai beszélgetés és konzultáció. Ezt a programot egészítette ki a „Szoptass könnyedén” előadás-sorozat a Hegyvidéki Kulturális Szalonban.

TESTMOZGÁS AZ EGÉSZSÉGÉRT – SPORTOLÁSI, TESTMOZGÁSI LEHETŐSÉGEK

A mozgás, a sportolás, az aktív szabadidős tevékenység elengedhetetlenül fontos egészségünk megőrzéséhez. A rendszeres mozgás hozzájárul ahhoz, hogy erősebb legyen az izomzatunk, a csontozatunk, javuljon az állóképességünk, a közérzetünk, karbantarthassuk a testsúlyunkat. Csökkenti a szívbetegségek, a magas vérnyomás, a depresszió és számos egyéb betegség rizikófaktorát vagy kialakulásának lehetőségét. Segít megőrizni mozgásszerveink, izmaink, ízületeink rugalmasságát. Fontos, hogy a mozgás már gyermekkorban tudatosan beépüljön a mindennapokba. Ezt elősegítendő, a Hegyvidéki Önkormányzat elsőként vezette be a mindennapos testnevelést az iskolákban. Emellett – folyamatosan bővítve a kínálatot – számos olyan programot, mozgási, sportolási lehetőséget kínál az itt élőknek, amik segítségével megőrizhetik, javíthatják egészségi állapotukat.

„Sarkkörü expedíció lábszánkón” – A sízés kezdetei itthon

Európa északi területein a régészek már az ókorba visszanyúló időkben is találtak sízésre utaló leleteket, a Kárpát-medencébe azonban csak a 19. században jutott el ez a fajta téli közlekedési mód új sportágként. A Regélő című folyóirat 1837-ben közreadta, hogy egy skandináv férfi, nevezetesen Ernst Jensen hússzor megkerülte a pesti vásárpiacon „norvég csúszkái” segítségével. Több évtizedet kellett azonban várni, mire újból hír jelent meg a sízésről a magyar lapokban: 1891-ben Chernelházi Chernel István, a kor híres ornitológusa egy norvégiai útja során ismerkedett meg a sílécek használatával, és lelkesen be is mutatta azokat nagyközönség előtt a Kőszegi hegység lejtőin.



A sportos sízés kezdetei a Vérmezőhöz kapcsolódnak. A Budapesti (Budai) Torna Egylet (BBTE) két sportolója, Demény Károly és Bély Mihály 1892. december 4-én itt próbálta ki – a járókelők legnagyobb örömeire – a Norvégiából rendelt „lábszánkókat”. Demény Károly ekkoriban postastisztviselőként dolgozott, később a posta vezérigazgatója lett. Az ő nevéhez fűződik a kerékpárok és gépkocsik postaszolgáltatba való állítása.

A frissen hullott hóban a sífutás hazai kezdete inkább csak a nézők szórakoztatását szolgálta, semmint sportteljesítményként lett volna értékelhető. Demény és Bély azonban nem adták fel, és



újonnan felavatott léceikkel a Városmajor utcán át a Kis-Sváb-hegy felé vették az irányt, hogy – tudtukon kívül – az első hazai lesiklás dátumát is rögzítsék. A fogaskerekű felőli oldalon Demény volt az első, aki sikeresen lecsúszott a hegyoldalra, még hozzá bukás nélkül.

Kettejük próbálkozásai meghozták a sikert az új hazai sportágnak, egyre több híradásban szerepeltek a sílécek. A Hercules című lap szerint még ugyanezen a télen Földváry Tibor és Erlich János léceken „meghódították” az Andrássy utat. 1894-ben megszületett az első szakcikk is, a már említett Bély Mihály tollából, majd 1896-ban kiadták a Lábszánkózás kézikönyve című kötetet, ami nagy sikert aratott.



Egyre több BBTE-tag kötött barátságot az új sportággal, ők a Naphegy és a Sváb-hegy lejtőin gyakoroltak. A sízés egy másik ágának úttörői is a Hegyvidékhez kapcsolódnak: 1895-ben a legvakmerőbbek a Sas-hegy oldalában próbálkoztak meg a síugrással. Néhány évvel később, ahogy a hazai síelők egyre rutinosabbá váltak, a „sportszerű” síelés központjai a fővárosból áttelepültek a magas hegységekbe, például a Tátrába, ahol a BBTE versenyzői továbbra is jelentős sikereket könyvelhettek el.

Két évtizeddel azt követően, hogy Demény Károly és Bély Mihály – ahogy ők maguk nevezték – „sarkkört expedíciót” tettek a Kis-Sváb-hegyen, már rendszeres programja volt a fővárosiaknak, hogy amint leesett az első hó, vállukra vették a sílécet, és elindultak a Normafa felé. Ahogy a Svábhegyi Értesítő 1911-es számában olvasható volt: „A Disznófőttől a Normafaig és a szállodától a Jánoshegyig téli napokon százával látni a szép sport híveit, kik között elég szép számban találunk hölgyeket is.”

A lap pontos leírást adott a sporteszközökről is: „...a sí-ek egy pár kb. 160-200 cm hosszú, kissé ívelt, kb. 10 cm széles fából készült szántalp, elől felkunkorodó orral. Ezen hátalpak közepére van erősítve a kötés, a mellyel a sí a lábba erősítendő. [...] A bot arra szükséges, hogy azzal a sí-futó

haladását kormányozza és hogy a szükséges éle- sebb fordulatoknál arra támaszkodjék s csak igen kivételesen arra, hogy azzal a síelő magát tolja.”

A Magyar Sí Szövetség, felismerve a Sváb-hegy fontosságát, ugrósáncot és gyakorlósáncot épített a Jánoshegyi út mellett 1920-ban. A látványos versenyek megszervezése népes közönséget vonzott a hegyekbe, az indulók száma rendszeresen száz fölött volt.



A Normafa környéki sípályák az 1970-es években örvendtek a legnagyobb népszerűségnek, ekkor fűvesítették őket, és megtisztították a kövektől, bokroktól. Közvilágítás is lett, hogy a korai sötétedés ne gátolja a sportolók lehetőségeit. A kényelmet pedig két sífelvonó garantálta.





„AZ IGAZI NAGY SZERELEM A NORMAFA”

NYILASI TIBOR LABDARÚGÓ

A korábbi hetvenszeres magyar válogatott labdarúgó, Nyilasi Tibor több mint három évtizede lakik Budapest egyik legszebb fekvésű részén. Pályafutása és örök szerelme, a Ferencváros mellett örömmel beszélt a környékhez fűződő kapcsolatairól is.

Úgy tudom, nem a születése óta lakik a tizenkettedik kerületben.

Igen, Várpalotán születtem, a szüleimmel költöztünk Budapestre, a Vízivárosba, a Medve utcába, ahol nagyon szerény körülmények között, egy-szobás lakásban éltünk négyen. Onnan aztán egy kerülettel odébb, a tizenegyedikbe költöztünk, ott gyerekeskedtem, a mai Etele úton.

Viszont a Margitszigeten kezdett futballozni.

Az Úttörőstadion csapatában. Egyszerű a magyarázat, az a pálya volt a legközelebb a lakásunkhoz.

Hogyan került kapcsolatba mégis a Ferencvárossal?

Kilencéves lehettem, amikor édesapám először kivitt a Népstadionba, egy kettős rangadóra. Ott örök szerelembe estem a Fradival.

Egyenes út vezetett az Őllői útra?

Nem egészen, de ennek is külön története van. Egy házban laktunk Sebes Gusztávval, az Arany-

csapat szövetségi kapitányával, aki rendszeresen lejárt a hatvanas évek végén is a grundokra nézni a futballozó srácokat, sőt levetítette nekünk a 6–3 filmjét is. Felfigyelt rám, miként aztán Kertész János is, aki a Ferencvárosnak kereste a tehetségeket. Végül ő hívott a zöld-fehérekhez. Attól kezdve soha nem játszottam idehaza más klubban.

Kik voltak a kedvencei?

Akkoriban még a falelátós, régi pálya volt, ami mára már történelem. Mint ahogy most már az is, amelyekben mi játszottunk 1974-től. Csodálattal néztem az akkori nagyokat, elsősorban Albert Flóriánt és Varga Zoltánt.

Mikor futballozott először az első csapatban?

Egy évvel az új stadion átadása előtt már ott játszottam. Felejthetetlen élmény, hogy Albert Flórián csapattársa lehettem. Gyorsan sikerült megvetni a lábam, sőt nemcsak a Fradiba kerültem be, 1975-ben Iránban Baróti Lajos bácsinál bemutatkozhattam a válogatottban is.

Sohasem fordult meg a fejében, hogy más sportágba is belekóstoljon?

Nemcsak megfordult, ki is próbáltam mást. Korcsolyáztam, jégchokiztam, kosárlabdáztam, de a futball volt az igazi.

Egyszer, a hetvenes évek második felében önként visszavonult. Miért?

Az argentinai világbajnokság után voltunk, a Fradival a Volán ellen játszottunk húszezer ember előtt. Semmi sem sikerült, sem nekem, sem a többieknek. A közönség előbb morgott, aztán őrjöngött. Annyira rosszul érintett, hogy a mérkőzés után az öltözőben bejelentettem a visszavonulásom.

Szerencsére megváltoztatta az elhatározását. Miért?

Három hónappal később csöngettek a kelenföldi lakásunkban, Szepesi György és Sándor Csikar állt kint. Én nyitottam ajtót, de mondták, hogy nem engem keresnek, hanem édesapámat. Rábeszéltek őt, aztán rajta keresztül engem, hogy folytassam. Három hónapot hagytam ki.

A szocializmus éveiben nem akarták a hatalom valamelyik csapatához, a Honvédhoz, netán az Újpesti Dózsához vinni?

Lehet, hogy felötlött valakiben, de nem jutottak el konkrétumig. Talán tudták, hogy aki egyszer a Fradiban megfertőződött, az nem hagyja el ezt a klubot. Olyan közösségi élet volt az Üllői úton, igen, a sörözőben is, hogy a drukkerok testközelből, egy asztalnál ülve beszélgethettek a játékosokkal. Még az is előfordult, hogy Albert Flórián elhozta az aranylabdáját, hogy a szurkolók megsimogathassák a relikviát. Sajnos ma már elképzelhetetlen az ilyesmi.

Nagy váltást jelenthetett a bécsi szerződés.

Az állami sportvezetésnek volt egy menedzserirodája, oda érkeztek be az ajánlatok. Így az Auszriáé is. Nagyon szép éveket töltöttem Bécsben, s talán nem voltam nagyon kutya, a mai napig meghívnak minden nagyobb eseményre. Én pedig örömmel megyek. Herbert Prohaska hatvanadik születésnapján én voltam a meglepetésvendég egy Austria–Rapid rangadó előtt.

Visszatérve a XII. kerületbe: amikor megvette a telket, és felépült a háza, tudta, hogy szintén híres-neves sportolók a szomszédjai?

Igen, tudtam, hogy a közvetlen szomszédunk Papp Laci bácsi és a családja, a fia a mai napig itt él mellettünk az unokákkal együtt. Kettővel odébb pedig Nagy Anti, a Honvéd korábbi, szintén sokszoros válogatott játékos lakik. A gyerekek a közeli Diana utcai iskolába jártak általános és középiskolába. Minden adva volt a nyugodt életünkhöz, szerencsénkre. De az igazi nagy szerelem a Normafa és környéke, mindennap oda járok futni. Sőt, nemcsak én szeretem, hanem az egész család kedveli

A MAGYAR LABDARÚGÁS TERME

NYILASI TIBOR

70-szeres magyar válogatott

(1975-1985, 32 gól),

2-szeres magyar bajnok (FTC),

3-szoros osztrák bajnok

(FK Austria Wien),

ezüstcipős (1981, 30 gól)

labdarúgó edző



az erdei futást, mert megcsodálhatjuk az erdő és a természet minden szépségét. Tőlünk szinte csak egy karnyújtásnyira van a Normafa. Kimondottan örülök, hogy a kerületi önkormányzat vezetői milyen nagy gondot fordítanak a fejlesztésére, úgy, hogy meghagyják az erdő nyugalmát. Hatalmas beruházásoknak köszönhetően olyan szolgáltatóházakat építenek a nagyközönségnek, hogy az év minden szakában tódulnak majd az emberek Budapest egyik legcsodálatosabb kirándulóhelyére.



Nagy bulit csaptak annak idején házszenteléskor?

Nagy buli nem volt, inkább nagy boldogságban költözködtünk. Míg élek, nem felejttem el az időpontot: 1990. március huszadika. Azóta viszont kiderítettem, hogy történelmileg is híres helyen lakunk. Az utca végén áll Gábor Áron pihenőhelye. Egy föld alatti alagút is lehet alattunk, ugyanis Rákosi Mátyás villája közvetlenül fölöttünk található. A mendemonda szerint legalábbis létezik egy menekülőút odalent. Ha lemegyek a házunk pincéjébe, és megkopogtatom a hátsó falat, üresnek hangzik. Ki tudja, mit rejthet a föld.

Eddig csak a pozitívumokról beszéltünk. Van olyan, amit javasolna a kerület vezetésének, hogy mindekképpen változtasson rajta?

Nincs elég futballozási lehetőség. A sportolási lehetőségek általában véve sokat javultak, de a labdát rúgni csak kevés helyen lehet, sajnos. A Testnevelési Egyetem futballpályáját leszámítva nincs a kerületben olyan, ahol igazából futballozni lehetne. És ami szintén nagyon fáj, hogy a Sportkórházat valószínűleg elköltöztetik.

Tudom, hogy a mai napig kevés szabad idővel rendelkezik. Ha otthon van, mit szeret leginkább?

Ha az embernek sok gondja van, akkor lemegy a kertbe, és csak úgy élvezi a természet adta szépséget. Olykor szeretek kertészkedni, sok tuja díszíti a kertünket, van egy kis focipálya, ha meglátogatnak a haverok, akkor velük, vagy a gyerekekkel focizunk. De a családnak minden tagjának megvan a saját feladata a háztartásban és a ház körüli teendőkben egyaránt.

Két nagy fia van. Ők sem tervezik, hogy külön életet kezdenek, és máshova költöznek?

– Eleve háromgenerációs házat építettünk. Eszük ágában sincs máshová költözni, ők is nagyon jól érzik itt magukat. Mondhatom, rabul ejtette őket az egész kerület.

A főváros bármely más kerületével szemben a Hegyvidéknek nagy előnye a jelentős nagyságú zöld felület. Az egész főváros szempontjából fontos az a szerep, amit a kerületi erdők, összefüggő zöld területek töltenek be a levegőminőség javítása terén. Teljes joggal szokták a budai hegyek erdőit a „főváros tüdejeként” emlegetni.

A fővárosi lakosság már az 1800-as években szívesen kirándult a csodálatos panorámával rendelkező helyszínre. Hosszú ideig hagyományosan a téli sportok kedvelői látogatták, napjainkban inkább füves tisztásai, jól kiépített sétaúthálózata és fenséges fákból álló erdőállományai vonzzák a látogatókat.

A Normafa (477 méter) környékének legkiemelkedőbb tagjai a dachsteini mészköves János-hegy (527 m), a csúcsos, mészköves és homokköves felépítésű Hárs-hegy (458 m), míg a Széchenyi-hegy (477 m) és a Svábhegy kiterjedt mészköves fennsík. A budai hegyvidék legismertebb forrása is itt ered: romantikus kiképzésű vas vadkanfej díszíti a Disznófőt, amelynek jó minőségű az ivóvize.



A Normafa húsz perc alatt megközelíthető a Széll Kálmán tértől (a 21-es és a 21A jelzésű autóbuszsal). Aki gyermekeivel romantikus utazásra vágyik az erdőn át, menjen a Hűvösvölgy felől gyermekvasúttal a hegyre. Kocsival közlekedők a Normafa-parkolónál állhatnak meg, onnan indulhatnak séta- és futókörre. Az autókat érdemesebb a csomópontok közelében hagyni, és tömegközlekedési eszközzel továbbutazni.

9.1. MIRŐL KAPTA NEVÉT A NORMAFA?

A monda szerint a Normafa eredetileg egy a Budai-hegység keleti peremének tisztásán álló, terebélyes, öreg bükk (*Fagus sylvatica*) volt, amely alatt még Mátyás király is megpihent. A növényt többször villámcsapás érte, és 1927. június 19-én egy villám végleg elpusztította.

A fa a Nemzeti Színház tagjainak igen kedvelt kirándulóhelye volt. A színészek, amikor nem volt színházi előadás, ide jártak pihenni, és egy alkalommal, 1840-ben Nyáry Pál itt nyújtotta át Schodelné Klein Rozália világhírű operaénekesnő részére a közönség ajándékát (egy ezüstsarlót), aki örömeiben elénekelte Bellini Norma című operájának Casta Diva nagyáriáját. Ennek emlékét őrzi a Normafa elnevezés.

A Budapesti Művész és Opera Sportkör 1962-ben új bükkfát ültetett, és 1967-ben emléktáblát is emelt. A táblán a Normafa története és Devecseri Gábor néhány soros verse olvasható:

*„Normafa,
Hajdanidőn itt lengett lombod a szélben,
Ünnepi hegymászók víg dala szállt körülöd,
Normafa,
Majdanidőn lombod közt éled az ének,
Győzve sivár közönyön, győzve dühös viharon.”*





9.2. A NORMAFA REHABILITÁCIÓJA |||||

A Magyar Országgyűlés 2013. szeptember végén alkotott törvényt a Normafa területének rehabilitációjáról. Magyarország kormánya a Hegyvidéki Önkormányzatot bízta meg a terület rendezésével, biztosítva az ehhez szükséges pénzt.

Közel két éven keresztül folyamatosan zajlott az egyeztetés a civil szervezetekkel, a hegyvidéki polgárokkal a Normafa rendbetételének legjobb és leginkább támogatott módjáról. A kezdeti nagyszabású elképzelések jelentősen finomodtak.

A Normafa természetvédelmi terület, ezért a Natura 2000 keretein belül független vizsgálat indult, ami két vegetációs időszakon keresztül vizsgálta az érintett területet. A Normafa rendbetételét az önkormányzat a környezeti fenntarthatóság, a társadalmi hasznosság, a gazdasági fenntarthatóság alapelveire építi, úgy, hogy ne sérüljön a környéken élők nyugalma. Erről szólt a megvalósíthatósági tanulmány is, amelyre a konkrét tervezés épült. A terveket megismerve az itt élők a 2015. május 17-i helyi népszavazáson a Normafa rendbetétele mellett döntöttek.

2015 őszén elkészült a Normafa-rehabilitáció első üteme. Ennek egyik legjelentősebb eleme volt a Normafa út és a Libegő felső végállomása közötti sétány helyreállítása. Teljesen megújult az Anna-réti játszótér is, a fogyatékkal élőket képviselő szervezetek javaslatára integrált játszótér készült, azaz a játszóhelyet a sérült és az egészséges gyerekek is tudják használni.

A Normafa-rehabilitáció második ütemében, 2016-ban megújult a Jánoshegyi út a Normafa és a Libegő felső végállomása között. A közel két kilométer hosszú szakaszon zöld sávval elválasztott, gumiborítású futópálya is épült. A korábbinál szűkebb keresztmetszetű, megújult útpálya a kerékpárosok, görkorcso-

lyázók és más kerekesszékes sportokat űzők számára nyújt kiváló mozgási lehetőséget, de babakocsival is jól lehet rajta közlekedni. A felújított szakaszra új, környezetkímélő, mozgásérzékelős közvilágítást építettek ki, így a futóutat a téli, korán sötétedő időszakban is biztonságosan lehet használni. A Normafa Síházhoz közeli területen kültéri fitnesspálya létesült.

A következő évek feladatai között szerepel a többi között a parkolás környezetkímélő és kulturált szabályozása, valamint a téli sportok rendezése. Ez utóbbi keretében valósítható meg a Szaniszló-rét környékén az oktató sífutópálya, a Kis-Norma lejtőn a hajdani sípálya egy részének a Mátyás király útig (mindössze 350 méter hossz) történő helyreállítása mobil felvonó telepítésével, a természeti környezetet nem károsító húzólift visszaállításával, valamint adalékmentes, csapadékvíziből előállított hó felhasználásával. A helyi képviselő-testület a 2015-ös Normafa-népszavazás alapját adó önkormányzati határozatra tekintettel döntött a Téli Sportokkal Kapcsolatos Környezeti Hatásokat Vizsgáló Testület megalakításáról. A grémium feladata lesz a tervezett sífutópálya-, szánkópálya-fejlesztések hatásainak vizsgálata, valamint a használatból eredő kockázatok figyelemmel kísérése a Normafa természeti, környezeti értékeinek védelme céljából.

A Normafa-rehabilitációval kapcsolatban további részletek a www.normafa.info internetes oldalon olvashatók.

9.3. SPORTLÁS A NORMAFA KÖRNYÉKÉN

FUTÁS

- A Normafa ideális hely a mozgásra, sportolásra, például futásra. Tiszta a levegő, lélegzetelállító a panoráma, ráadásul még pénzbe sem kerül. A futás a téli sielés és szánkózás mellett a legnépszerűbb sport a Normafa környékén, egész évben űzhető, a tiszta és a városinál kicsit hűvösebb levegő megfelelő körülményeket teremt.





NORMAFAI FUTÓPÁLYA

A Normafa-rehabilitáció részeként 2016 szeptemberére elkészült egy jelentős fejlesztés: az új, zöld sávval elválasztott futóút az átépített Jánoshegyi út mentén, a Normafa és a Libegő felső vég-állomása között. Az 1740 méter hosszúságú, másfél méter széles futópálya – ami összekapcsolódik a korábban épült, nemrégiben felújított, meredek, 1300 méter hosszú János-hegyi pályával – az átadás óta eltelt rövid idő alatt nagy népszerűséget vívott ki. Nemcsak a gyönyörű környezet, hanem a burkolat által nyújtott komfort miatt is vonzó a kocogók körében. Az ízületkímélő borítás (rekortán) rugalmasságát elsősorban a szabadidő-sportolók, nem pedig a keményebb pályákhoz szokott versenyzők igényeihez igazították a tervezők.

Az új pálya mellett a Normafa környéki kirándulóutak többsége is kiválóan alkalmas a futáshoz. Ez a sport mindenkinek ajánlható, aki gyorsan meg akar megszabadulni pár száz kalóriától, vagy egyszerűen csak szeret mozogni, a szabadban lenni. A lejtőn vagy emelkedőn történő futás sokkal intenzívebben terheli az izmokat, az egyenetlen terep fejleszt az ügyességet, erősíti a bokát. Az igazán vállalkozó kedvűek próbáljanak felfutni egészen az Erzsébet-kilátó épületéig – az utolsó száz méteren az ember már úgy érzi, hogy a meredeken szinte helyben tapos.

Mi a különbség a kocogás és a futás között? Futásnak a legalább 8 km/óra vagy annál gyorsabb iramot nevezzük, míg a kocogás a 8 km/óra alatti tartományba esik. Az intenzív gyaloglótempó kb. 6 km/órás sebességet takar. Az elégetett kalória nemcsak a futási sebességtől függ, hanem testtömegünkötől és természetesen edzettségi szintünktől is. Egy 70 kilogrammos ember pl. 8 km/óra iram mellett óránként kb. 460 kalóriát éget el, ami nagyjából megfelel egy tábla csokoládé energiatartalmának.

A hosszan tartó (legalább 50 perces, folyamatos) sportolás általi erőkifejtés mellett a fáradással szembeni ellenálló képességet állóképességnek nevezzük. Edzettségnek hívjuk a szervek, szervrendszerek alkalmazkodását a fizikai terheléshez. Rendszeres futás hatására egy sor alkalmazkodási folyamat indul el a különféle szervekben, szervrendszerekben.

KERÉKPÁROZÁS

A Normafánál jelenleg a Mátyás király úton, a Tündérhegyi úton és a Jánoshegyi úton van kijelölt kerékpárút. Ezekon kívül csak akkor használhatók az erdei utak, ha nem tartoznak természetvédelmi területbe, és nem kijelölt turistautak.



A kerékpározást az erdőben néhány egyszerű szabály betartása teszi biztonságossá.

- Jelzett turistaúton csak akkor lehet haladni, ha az kerékpárútként is kijelölt.
- A KRESZ szabályai az erdei kerékpárutakon is érvényesek.
- Mindig az útviszonyoknak megfelelően kell megválasztani a sebességet, ami az erdőben legfeljebb 30 km/óra lehet.
- Az erdészeti utakon kijelölt kerékpárútvonalakon rosszul belátható, egyenetlen úttestű szakaszok, nagy lejtésű utak, kis ívű kanyarok, valamint gépjármű- és munkagépforgalom várható.
- Természetvédelmi területeken nem szabad letérni a kijelölt kerékpár- és turistautakról.
- Az utakat mindenki csak a saját felelősségére veheti igénybe.

Sokan használják a normafai lejtőket downhill kerékpározásra, holott ez jelenleg az egész területen tilos, mivel súlyosan károsítja a környezetet! Folynak az egyeztetések elkülönített útvonalak kijelöléséről, ahol szabályok betartása mellett hódolni lehet majd ennek a veszélyes, de kétségkívül izgalmas sportnak.

NORDIC WALKING

A Normafán az egyik „legfiatalabb” sport a Nordic walking, amelynek folyamatosan növekszik a népszerűsége. Leginkább a gyalogos túrázás és a sífutás ötvözetének tekinthető, így mind a gyalogos túraútvonalak, mind a sífutó-útvonalak alkalmasak a gyakorlására.

Különösen ajánlott a hegyerinctől délre, a Jánoshegyi út és a gyermekvasút közötti erdőben lévő, úgynevezett „MHK Kör” nevű útvonal. A mintegy 5 kilométer hosszú pálya legkönnyebben elérhető beszállási

pontja a Székely kapu mögött található, de elhalad a Libegő felső állomásának közelében is. Egyenletes, nincsenek jelentősebb emelkedői vagy lejtői.

A Kis-Norma tetejéről rendszeresen indulnak oktatások és túrák, valamint a Vasas SC is tart edzéseket az Anna-rét melletti síházból indulva.

Figyelem! A Nordic walkingosok ne használják a Jánoshegyi út mentén található rugalmas gumi futópályát, mert a sporthoz használt bot károsítja a pálya anyagát, és a futásnál lassabb mozgás akadályozza a futókat.

SÍELÉS

Több mint egy évszázados hagyománya van a síelésnek a Normafán. A 20. század elején hét sípályát alakítottak ki itt. A Kis- és Nagy-Norma sípályáit kiszolgáló „korongos” felvonót és a pálya kivilágítását az 1980-as évek közepén szerelték le. Jelenleg sízésre leginkább a Kis-Norma sípálya ajánlott, de gyakorlottak számára alkalmas a Nagy-Norma és az előbbi pályák folytatásaként esetleg a Harangvölgy is.

A **Kis-Norma** pályája könnyen megközelíthető a 21-es busz Normafa nevű végállomásától, a hegy északi oldalán vezet lefelé. A felső része enyhén meredek, kiválóan alkalmas kezdők számára is, az alsóbb részek viszont egyre meredekebbek, így csak gyakorlottabb sízőknek ajánlott. A pálya hossza kb. 300 méter, a szélessége 130 és 30 méter között változik, lefelé keskenyedve. Több síiskola tart itt rendszeresen edzéseket és tanfolyamokat. Nehézségi foka az elfogadott nemzetközi jelzésrendszerben a felső részen „kék”, az alsó részen „piros”.

A **Nagy-Norma** pályája a Kis-Normával párhuzamos, attól – a gerinc felől nézve – balra található. Végig kifejezetten meredek, az alsó részén jelentősen szűkül, ezért használata csak a minden pályán biztonságosan síelők számára javasolt. Nehézségi foka az elfogadott nemzetközi jelzésrendszerben „fekete”.

A **harangvölgyi sípálya** népszerű síelőhely a Normafán. A védett természeti értékek megóvása érdekében a Normafa-rehabilitáció keretében úgy alakítják át, hogy a Mátyás király útig tartson. A pálya alulról a 155-ös busz végállomásától, fentről a Kis- és Nagy-Norma, valamint a Kis- és Nagy-Egyetemi sípályák felől, a Mátyás király út alatt közelíthető meg. Lejtése változatos, ezért biztos tudást igényel. A területén lévő értékes növényzet miatt használata inkább nagyobb hó esetén javasolt. Kiváló sítúrázó terep. Nehézségi foka az elfogadott nemzetközi jelzésrendszerben „piros”.





A **Kis- és Nagy-Egyetemi sípályák** az Anna-rét alatt találhatóak, változó szélességűek, és egy-egy fa áll rajtuk. A területen élő értékes növényzet miatt használatuk inkább nagyobb természetes hó esetén javasolt. Kiváló sítúrázó terek. Nehézségi fokuk az elfogadott nemzetközi jelzésrendszerben „piros”.

SZÁNKÓZÁS

Az Anna-rét domboldala alkalmas és kellően biztonságos a szánkózásra. Nem túl meredek, és van vízszintes kifutó része, ami segíti a könnyebb lassulást, megállást a balesetek elkerülése érdekében. Az Anna-rét a Normafától mindössze néhány perces sétával érhető el. A szánkópálya mellett ingyenes WC működik. Figyelem! A sípályákat a balesetek elkerülése érdekében senki ne használja szánkózásra! A lejtésük miatt nem is alkalmasak erre, mert fentről indulva egyre meredekebbé válnak, és nincs a biztonságos szánkózáshoz szükséges vízszintes kifutó részük. A síelők és a szánkózók ráadásul keresztezhetik egymás útját, ami gyakran súlyos balesetekhez vezet.

Baleset esetén a havas hétvégi napokon elsősegélynyújtók állnak rendelkezésre a területen, akiktől (a mentők – **104** vagy **112** – értesítése mellett) a **+36 20 499 1111**-es ügyeleti számon lehet segítséget kérni.

Szánkózás a Svábhegyen

A Svábhegy adottságai minden korban és évszakban kedveztek a szabadban eltöltött sportolásnak. A két világháború közötti években nyaranta sok egyéb időtöltés mellett lehetett itt teniszezni, golfozni, lovagolni, túrázni, a havas időszakban pedig megnyílt a lehetőség a téli sportok kedvelői előtt.

A rövid ideig létező Svábhegyi Club egyetlen maradandó alkotása a környékbeli sportélet történetében a szánkópálya megépítése volt azt követően, hogy a Magyar Athletikai Club által fenntartott ródlipálya megszűnt az első világháború idején. Az új pálya megépítését szorgalmazta dr. Jakab László, a Svábhegyi Szanatórium és a Svábhegyi Club igazgatója is.

A Svábhegyi Club 1926-ban beolvadt a Svábhegyi Egyesületbe, az 1250 méter hosszúságú szánkópálya azonban megmaradt a Karthauzi utcában, a fogaskerekű Széchenyi-hegy és Svábhegy nevű állomásai között.

A pálya esése átlagosan nyolcszázalékos volt, a legmeredekebb ponton elérte a tizenkét százalékos is, megelőzve ezzel a hasonló nagy külföldi terepeket. Három fordítódombja a teljes sebesség kifejtése mellett is maximális biztonságot nyújtott a szánkózóknak.

A Svábhegyi Egyesület által fenntartott szánkópálya a magyar St. Moritznak számított az 1920-as, 1930-as években. Abban az időben ez volt az egyetlen magyarországi pálya, amelynek start- és célhelye között rendszeresen járt tömegközlekedési eszköz, a fogaskerekű nagyban megkönnyítette a visszajutást a kiindulópontához.

Vasárnaponként félperces időközökkel indítottak szánkókat a startnál, s így ugyan a pálya nem vált igazi tömegsportközponttá, de az idejüket ott eltöltők számára garantálta a biztonságot és a színvonalas szórakozást. Ami pedig legalább ennyire fontos: kedvelt helyévé vált a sportág híveinek és az ifjúságnak.



TÚRÁZÁS

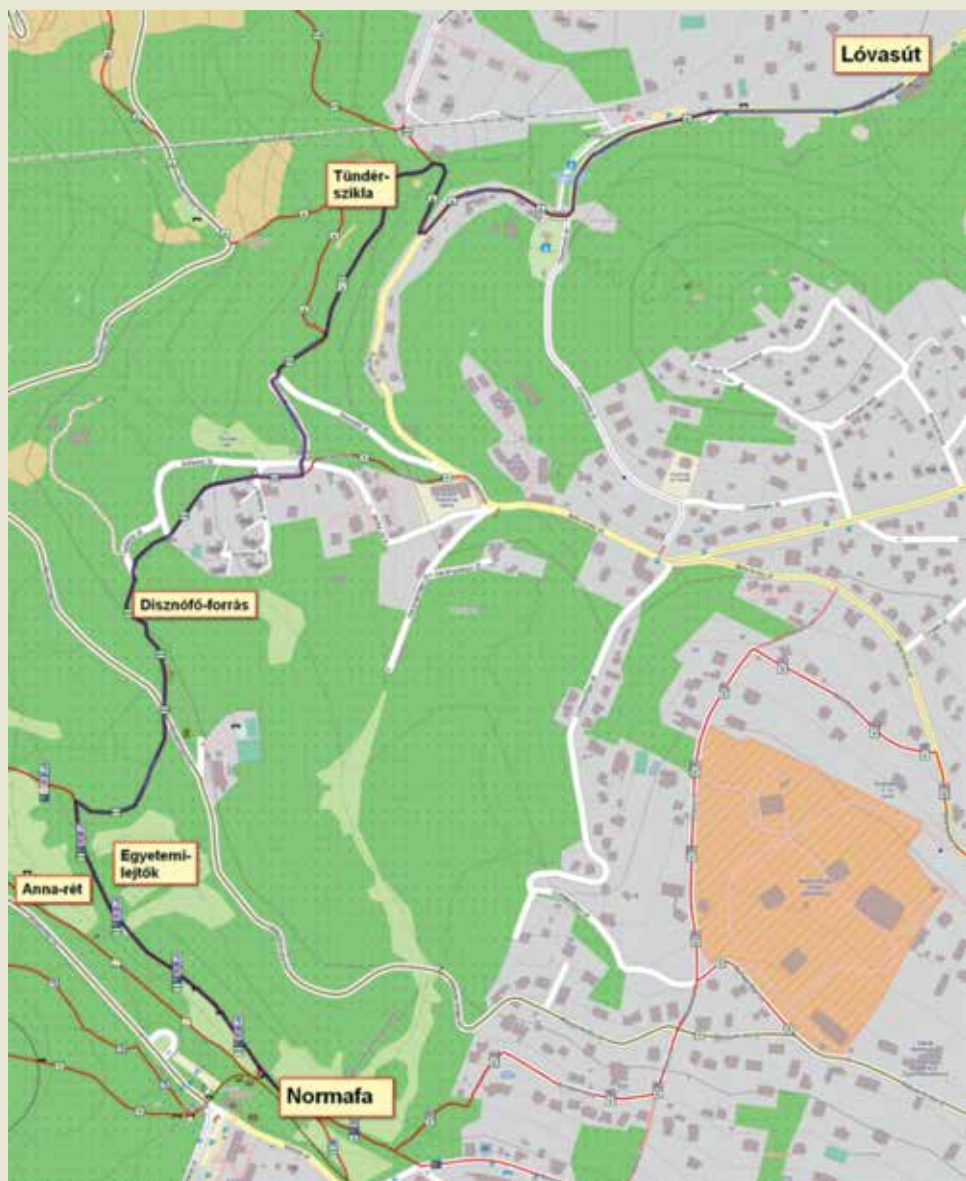
A LÓVASÚTTÓL A NORMAFÁRA

A **Lóvasúttól** indulva a zöld háromszög jelzést kövessük. Elhaladunk a **Libegő** alsó állomása mellett, majd a Zugligeti úton a támfal mellett folytatjuk utunkat. A **Tündérszikla** mellett elhaladva a zöld háromszög jelzés becsatlakozik a zöld csík jelzésbe. A továbbiakban ezen haladunk. A jelzést követve elsétálunk a **Disznófő-forrás**, majd a **Kossuth-emlékmű** mellett, elhaladunk az **Anna-rét** alatt, a **Kis-Egyetemi és Nagy-Egyetemi lejtők** tetején, míg elérjük a **Normafát**.

Lóvasút • Libegő • Tündérszikla • Disznófő-forrás • Kossuth-emlékmű • Anna-rét • Kis-Egyetemi lejtő • Nagy-Egyetemi lejtő • Normafa

Nehézség: **közepes** • Távolság: **3 km** • Idő: **45 perc** • Összes szintemelkedés: **266 méter**





KÉK KÖRÚT

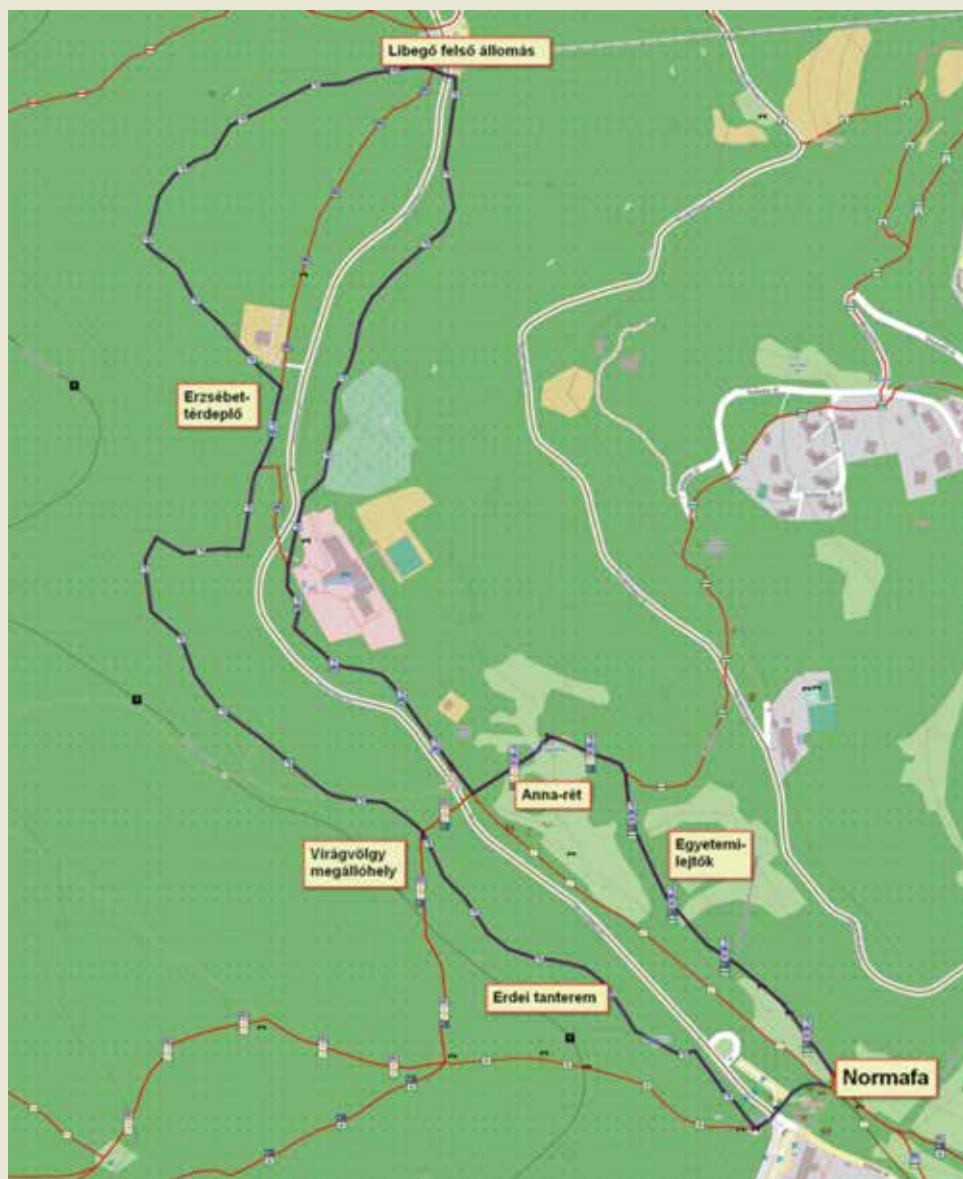
KÖNNYŰ SÉTA A TERMÉSZETBEN

A **Normafa** táblától észak felé indulva, a kék körút jelzést követve az **Egyetemi-lejtők peremén** keresztül jutunk el az **Anna-réti kápolnához**. Innen felsétálva a hegygerinc felé egy kereszteződéshez érünk, ahol jobbra indul tovább a kék körút jelzés. Az egykori Sport Hotel után jobbra térve, óriás bükkfák között haladva, majd a sétányra visszatérve érzük el a **Libegőt**. Az aszfaltúton átkelve a **Libegő** felső állomásánál lévő játszótér felett folytatódik a kék körút, amelyet követve az **Erzsébet-térdeplőhöz** érünk. A kék körút jelzésen dél felé indulunk tovább, majd egy tölgyfás részen haladva a **gyermekvasút Virágvölgy** állomása mellett folytatódik utunk. Nem sokkal később érkezünk meg az **Erdei tanteremhez**, majd a **Székely-kapuhoz**. Az út folyamán több kihelyezett madárodút megfigyelhetünk, egyet a Székely-kapu felé haladva, az irányjelző felett.

Normafa tábla • Egyetemi-lejtő • Anna-réti kápolna • kereszteződés jobbra • Sport Hotel • Libegő • játszótér • Erzsébet-térdeplő • Erdi tanterem • Székely-kapu • Normafa

Nehézség: könnyű • Távolság: 4,5 km • Idő: 1 óra • Összes szintemelkedés: 114 méter





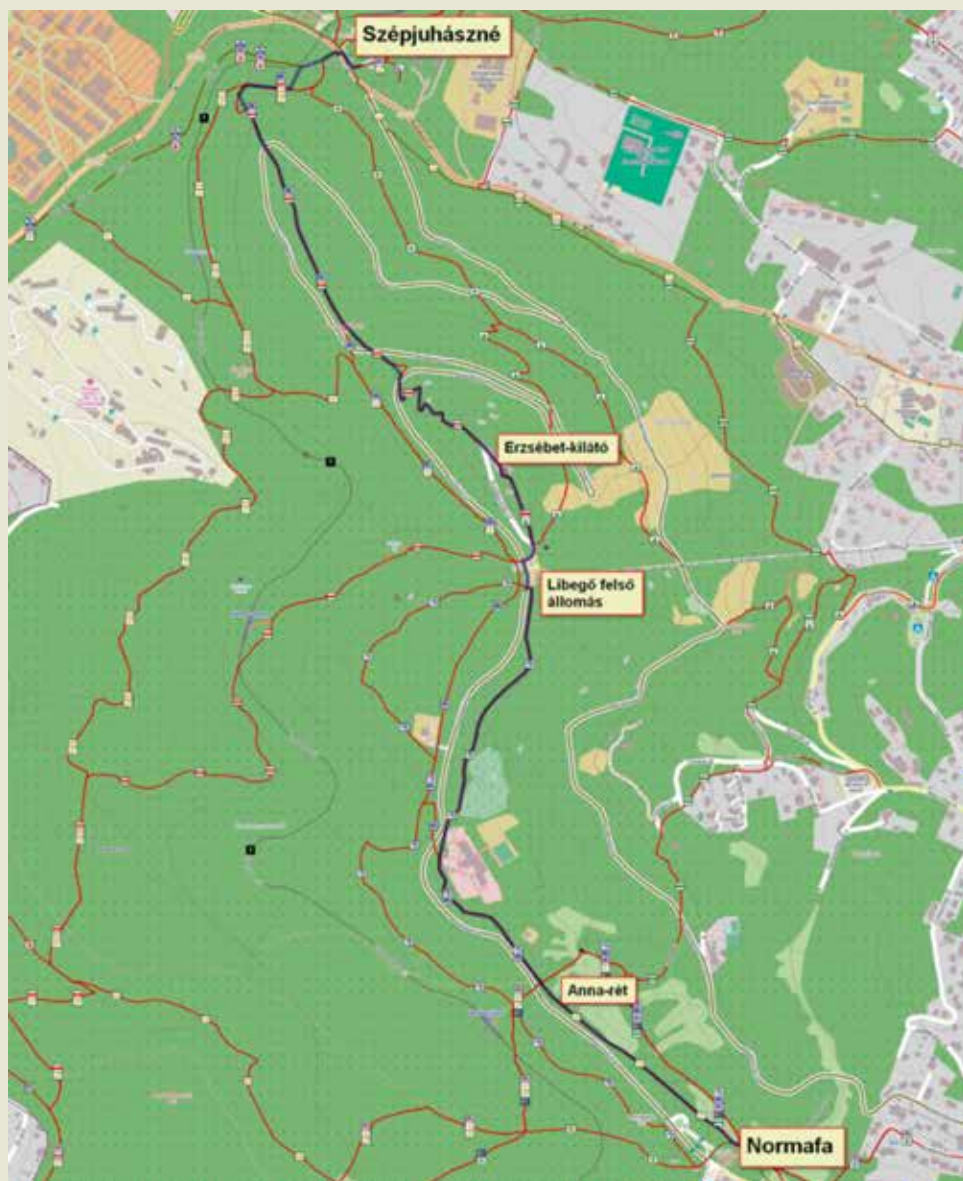
NORMAFA–SZÉPJUHÁSZNÉ KERESZTÜL A NORMAFÁN

A **Normafa** táblától észak felé indulva, a kék körút jelzést követve az **Egyetemi-lejtő** peremén keresztül jutunk el az **Anna-réti kápolnához**. Innen felsétálva a hegygerinc felé egy kereszteződéshez érünk, ahol jobbra indul tovább a kék körút jelzés. Az egykori Sport Hotel után jobbra térve, óriás bükkfák között haladva, majd a sétányra visszatérve érjük el a **Libegőt**. A Libegőtől az aszfaltúton is felsétálhatunk, azonban a jobb erőnlétben lévők a lépcsőt választva, a fák árnyékában érik el az **János-hegyi Erzsébet-kilátót**. A kilátó felfedezése után, a piros csík turistajelzést követve, folyamatosan lefelé haladva egy kellemes erdei sétával jutunk el a **Szépjuhásznéhoz**, ahonnan a **gyermekvasúttal** vagy közösségi közlekedéssel tudunk visszamenni a városközpontba. A **Szépjuhásznétól** természetesen további kiváló kirándulási lehetőségek érhetők el.

Normafa tábla • kék kör turistajelzésen Egyetemi-lejtő • Anna-réti kápolna • kereszteződés jobbra • Sport Hotel • Libegő • zöld háromszög jelzésre váltva János-hegyi Erzsébet-kilátó • piros csík jelzésre váltva Szépjuhászné

*Nehézség: **közepes** • Távolság: **4 km** • Idő: **1 óra** • Összes szintemelkedés: **71 méter***





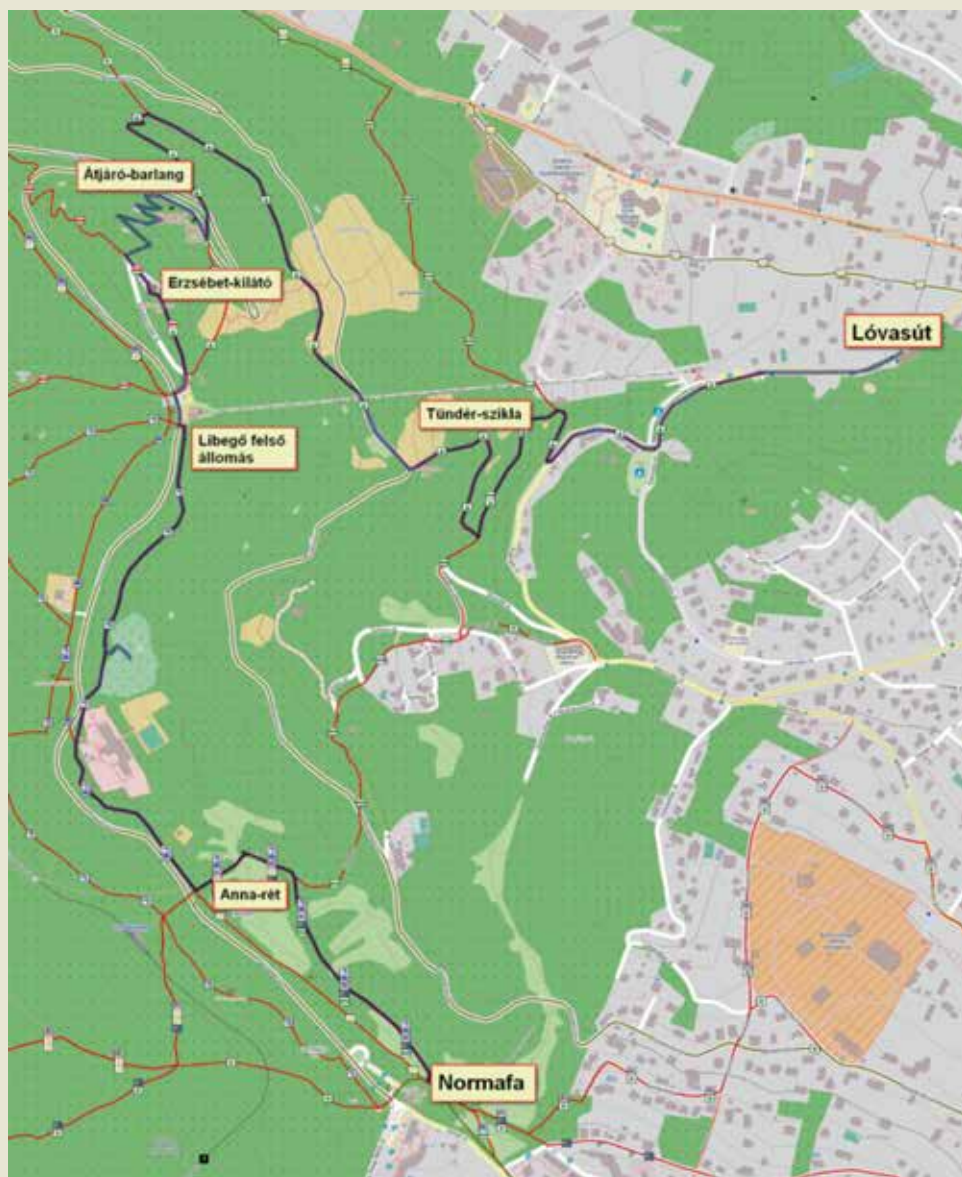
ERDEI KIRÁNDULÁS A JÁNOS-HEGYEN ÉS A TÜNDÉR-HEGYEN _____

A **Normafa** táblától észak felé indulva, a kék körút jelzést követve az **Egyetemi-lejtő** peremén keresztül jutunk el az **Anna-réti kápolnához**. Innen felsétálva a hegygerinc felé egy kereszteződéshez érünk, ahol jobbra indul tovább a kék körút jelzés. Az egykori Sport Hotel után jobbra térve óriás bükkfák között haladunk, majd a gerincre visszatérve érjük el a **Libegőt**. A Libegőtől az aszfaltúton is felsétálhatunk, azonban a jobb erőnlétben lévők a lépcsőt választva, a fák árnyékában érik el a **János-hegyi Erzsébet-kilátót**. A kilátó alsó teraszától északra, jobbra letérve egy keskeny szerpentinút indul az **Átjáró-barlang** irányába, amelyen haladva, a domboldalban kanyarogva érjük el az aszfaltutat, amin jobbra haladva néhány méter múlva az **Átjáró-barlanghoz** utunk. A barlang után továbbhaladva balra a zöld háromszög jelzésre térünk, amelyet követve, a Libegő alatt átérve a **Tündér-hegyi kőfejtőhöz** jutunk. Néhány méterrel később a jelzés balra tér le, és a **Tündérsziklához** vezet. Maradjunk a zöld háromszög jelzésen, hiszen továbbhaladva a jelzésen az egykori **Lóvasút** épületéhez érünk.

Normafa tábla • Egyetemi-lejtő • Anna-réti kápolna • kereszteződés jobbra • Sport Hotel • Libegő • Erzsébet-kilátó • Átjáró-barlang • Tündér-hegyi kőfejtő • Tündérszikla • Lóvasút

Nehézség: **közepes** • Távolság: **7,2 km** • Idő: **2 óra** • Összes szintemelkedés: **112 méter**





Hegyvidéki turizmus

Hazánkban a szervezett természetjárás kezdete az 1870-es évekre tehető, ekkoriban országsszerte sorra alakultak a turistaszervezetek. Az első, a Magyar Turista Egyesület 1891-ben jött létre a Magyarországi Kárpát Egyesület Budapesti Szakosztályából. Elnöke a Hegyvidéken élő báró Eötvös József volt.

A kerület aktivitását a turizmus terén mi sem bizonyítja jobban, hogy 1888-ban, szinte az elsők között, az Eötvös-villa épületében alakult meg a Budapest-Hegyvidéki Turista Egylet. Irányítója, Mérő János közel két évtizedig fogta egybe az elsősorban helyi lakosokból álló társaságot, amelynek célja a Svábhegy felvirágoztatása volt. Az egylet számos intézkedést tett a környékbeli séták, kirándulások kellemesebbé tételé érdekében. Mérő Jánost elhivatottságáért a Svábhegy polgármestereként is tisztelték. A csoport 1926-ban felvette a Svábhegyi Egylet nevet.

Az 1889 februárjától jelentkező Turisták Lapjában, majd a többi szaklapban (Turistaság és Alpinizmus, Turista Közlöny, Turista Értesítő stb.) országos témák mellett rendszeresen hírt adtak a hegyvidéki újdonságokról is. Így szerezhették tudomást az olvasó a fogaskerekű nyomvonalának meghosszabbításáról, a János-hegy és Normafa környékén lévő kincstári erdő főváros általi megvásárlásáról, a Jánoshegyi út építéséről, vagy akár a híres Normafa pusztulásáról. Az 1869-ben alakult Budapesti (Budai) Torna Egylet tagjai a kezdetektől szerveztek természetjáró kirándulásokat. 1904 tavaszán alakult meg a BBTE Turista Szakosztálya, Holfeld Henrik vezetésével. A sport és az egészséges élet elkötelezett hívei végre szervezett keretek között hódolhattak szenvedélyüknek, rendszeresen túráztak. Az egyletnek és vezetőinek igen nagy szerepe volt abban, hogy 1913-ban 22 egyesület több mint 100 000 taggal megal-



kította a Magyar Turista Szövetséget, amelyben számos BBTE-tag töltött be vezetői tiszteket.

A két világháború között a legkülönbözőbb csoportosulások tartottak fenn turistaszakosztályokat, azonban ezek között – az élet más területeihez hasonlóan – nem volt meg az összhang. 1936-ban alakult meg az akkor még Süss Praecisiós Mechanikai Rt. Sport Club Turista Szakosztálya, amely 1938-tól MOM Természetbarát Szakosztály néven működött tovább, s kezdetben főleg gyalogos túrákat indított a Széll Kálmán térről. Az üzem megszűnése ellenére a szakosztály napjainkban is létezik.

A második világháború idején a működési nehézségek és a veszteségek miatt több szervezet feloszlott, vagy tagjai szétszóródtak. A következő évek politikája nem nézte jó szemmel bármilyen csoportosulás meglétét. Az összes turistaegyesületet, -szakosztályt feloszlatták, és 1949-ben létrehozták a Magyar Természetbarát Szövetséget, amely a vállalatoként, intézményként szervezett szakosztályokat tömörítette.

A hazai turizmus második nagy virágkorszaka az 1960–80-as években köszöntött be, ekkorra már jelentős technikai és szervezeti forrás jutott a létesítmények fenntartására, építésére, felújítására. Kerületünkben is működtek társaságok, így a már említett MOM Természetbarát Szakosztály is, amelynek pezsgő klubéletét az 1945-ben kapott gyári szobácska és a három MOM-kulcsosház biztosította. A turistaházakat a tagok maguk hozták rendbe; az összes munkatúra a Pilisben lévő Viktor-kunyhóhoz, később, az 1960-as évektől az Esztergom feletti Fári-kútra, majd 1968-tól a Börzsönyben lévő Királyházára vezetett. Ez utóbbi, máig meglévő épület a szálláslehetőségen túl tökéletes kiindulási pont a Börzsöny felfedezéséhez.

1962-ben indult a Társadalmi Erdei Szolgálat, mozgalmához a MOM-osok is lelkesen csatlakoztak. Feladatuk a kerületi erdők, kirándu-



lóhelyek „járása”, az ott túrázók útbaigazítása, segítése, esetleges fegyelmezése volt. Gondoskodásuknak köszönhetően sok ezer ifjú turista ismerhette meg a túrázás, az ember és a természet kölcsönös együttélésének szabályait.

A XII. kerületi Központi Természetbarát Sportkör az 1970-es években alakult, később Hegyvidéki Testedző Egyesület néven működött tovább. Más helyi szervezetek egyéb ipari, tudományos és kulturális intézményekben is voltak, például a Központi Fizikai Kutató Intézetben, az Országos Mérésügyi Hivatalban, a Krisztina Posta-szervekben vagy a Zugligeti Általános Iskolában. Legtöbbjük a mai napig létezik, néhányuk a Hegyvidék SE-n belül.

A turizmus mint a legkisebb anyagi ráfordítást igénylő, közösséget kovacsoló, szellemi, egészségügyi és kulturális értékeinket megőrző és átadó szabadidős tevékenység manapság ismét hódít. A Magyar Természetbarát Szövetségnek jelenleg több mint 500 tagszervezete és majd’ 30 ezer igazolt tagja van, akik fáradhatatlanul járják a hegyeket-völgyeket szerte az országban és a nagyvilágban.



„**SOSEM VESZETT EL A JÁTÉK SZERETETE**”

SZÁVAY ÁGNES TENISZESZŐ

Hatéves korában kezdte el a teniszszedést, ám huszonöt évesen kénytelen volt befejezni a profi karrierjét, pedig sokan sokat vártak tőle. Szávay Ágnes 2007-ben az Év női sportolója volt Magyarországon, és a női profi teniszszedők nemzetközi szövetsége (WTA) őt választotta meg az Év felfedezettjének. Egyéniben őt, párosban két WTA-tornát nyert meg. A világranglistán 2008-ban érte el a legjobb helyezését, egyéniben a 13., párosban a 22. volt. Hétévnyi profi pályafutás után – megrepedt csigolyája miatt – úgy döntött, nem folytatja tovább, de azt vallja, minden okkal történik az ember életében, és boldog, hogy ma gyerekeket taníthat a Csörsz utcai tenisziskolájában.

Hogy kezd el egy kislány hatévesen teniszszedni? Neki tetszik meg a játék, vagy a szülei döntenek helyette?

A szüleim teniszszedtek, és engem is magukkal vittek a helyi teniszklubba. Annyira élveztem a játékot, hogy anyu elmondása szerint sosem akartam hazamenni a pályáról, nyaggattam, hogy folytassuk még. A szülő tudja a legjobb példát mutatni ahhoz, hogy a gyermek elkezdjen sportolni.

A teniszről létezik az a sztereotípiá, hogy az „elit sportja”, és csak a tehetősebb családok engedhetik meg maguknak. Túlás ez, vagy valóban így van?

Nem kérdés, hogy drága sport, de mi a Happy Tennis iskolánkkal egyebek közt azért dolgozunk, hogy a tenisz az önkormányzatok által finanszíro-

zott sportág legyen, és bevigyük az iskolákba tanóráként. Az egyik hetedik kerületi tanintézményben tavaly szeptemberben sikerült elindítanunk egy teniszosztályt, heti két tornaórán tanítottuk a teniszt az elsősöknek, és az új tanévben már első és második osztályunk is van. A szülőknél nem kerül pénzbe, és több gyermeknek válik elérhetővé, hogy megismerje a sportág alapjait. Célunk, hogy még több önkormányzatot elérjünk, mert a tenisz csodás sport, és sok tehetség az átlag polgári családokban lelhető fel.

Általában az úszásra szokták azt mondani, hogy minden izmot megmozgató sportág, de a teniszről is hallani hasonlólakat.

Élvezhető, másrészt nagyon összetett játék. Ahhoz hogy valaki jól teniszszedzen, nem elég, ha tud futni, vagy megfelelő a labdaérzéke, koncentrálni is tudnia kell. A teniszszedés segít a gyerekek finommotorikus mozgásának fejlesztésében, a mozgáskultúrájuk kialakulásában, emellett a többi sportág úzéséhez is jó alapot ad.

Ahogy a Forma 1-et a világot körbejáró „száguldó cirkusznak” nevezik, ugyanúgy a teniszszedők is tornáról tornára vándorolnak, egyik kontinensről a másikra. Milyen a nemzetközi teniszvilág kulisszák mögötti élete?

Élősportolóként a tenisz nagyon magányos sportág. Állandóan úton kell lenni, és ha valaki nem olyan

szerencsés, hogy gazdag családból származik, akkor egyedül az edzővel megy mindenhová. Mindenki mindenkinek az ellenfele, ezért a versenyzők nemigen barátkoznak egymással. Nem tudtam társaságot kialakítani, nem tartoztam közösségekbe, így sem a sikert, sem a kudarcot nem volt kivel megosztani, feldolgozni. Ez nagyon hiányzott. Utóbb jöttem rá, hogy mennyire jó, ha az ember a saját ágyában alhat, nem pedig különböző szállodák ilyen-olyan fekhelyein, amik nem tettek jót a sérült gerincemnek sem. Bejártam az egész világot, mégis alig láttam belőle valamit. A pályafutásom befejezése után néhány évig sehová sem akartam menni. Mostanra azért megtaláltam az örömet az utazásban, és van néhány hely, ahová visszatérnék.

Mit őrzött meg leginkább életre szólóan a pályafutásából?

Egy élsportoló általában egyszerre utálja és szereti azt, amit csinál, de ha valaki annyira a teniszben nő fel, mint én, annak ez életformává válik. Bennem sosem veszett el a játék szeretete. Amikor fel kellett adnom a pályafutásomat, megfordult a fejemben, hogy más területen folytatom tovább, de a teniszben érzem magam otthon. Most is minden nap a pályán vagyok, ahol cseperedő gyerekeknek adhatom át a tudásomat.

Gyerekek nevelésével foglalkozni nagy felelősség. Nem tartott a tanítástól?

Nagyon nagy felelősség, de imádkok velük foglalkozni! Szerencsém van, mert édesanyám pedagógus, és zseniálisan bánik a tanítványaival. Amikor elkezdtem oktatni, elhívtam őt, és rengeteget tanultam tőle. Sok sportoló nem szeret kicsikkel foglalkozni a pályafutása után, s ha nincs az ösztöneiben, akkor nagyon nehéz megtanulnia, hogyan viszonyuljon hozzájuk. Bennem megvan ez az ösztön. A Testnevelési Egyetem teniszpályáján működtetem a teniszkлубomat és -iskolámat, ott zajlanak a tanfolyamaink és a nyári táboraink. Ha az egyetem felújítása miatt lebontják a pályákat, gondban leszünk, hogy hol találunk új helyet

a közel száz – többnyire XII. kerületi – tanítvánnyal, de ez a holnap gondja. Az én nagy célom az, hogy minél több gyerek megszeresse a teniszt. Kezdetben elzárkóztam attól, hogy élsportolókat neveljek, mert úgy éreztem, fontosabb, hogy a fiatalok kedvtelésből maradjanak meg hosszú távon e szép sportág mellett. A sok tehetséget látva azonban már támogatom, hogy kiemeljük őket.

Összességében jó, hogy úgy alakult az élete, ahogy?

Hiszek abban, hogy minden okkal történik. Sokan megkérdezik, hogyan érintett, hogy idő előtt abba kellett hagynom a játékot, amire az az őszinte válaszom, hogy semennyire, sőt, megkönnyebültem tőle. Akkor már három-négy éve állandó fájdalommal éltem a repedt csigolyám miatt, és a profi pályafutásomat – főként a média nyomása miatt – úgy éltem meg, mint egy eredménykényszer alatti küzdelmet. Most már szívesen nézem a teniszmeccseket a tévében, még úgy is, hogy több korosztályomhoz tartozó játékos, akit annak idején megvertem, ma sorra nyeri a Grand Slameket, és a toplista elején áll. Én most is rengeteget dolgozom, és a Testnevelési Egyetemen tanulok sportmenedzser szakon, aminek már eddig is nagy hasznát vettem. Csodálatosan telnek a napjaim a gyermekekkel, szép tenisziskolám van – és boldog vagyok, hogy a saját ágyamban alhatok.



10. SPORT A KULTURÁLIS INTÉZMÉNYEKBEN



A hegyvidéki művelődési házak elsősorban kulturális programokkal várják vendégeiket, ám sok olyan tanfolyamot, eseményt is szerveznek gyerekeknek és felnőtteknek, amik a szabadidő sportosan hasznos eltöltését vagy az egészséges életmódot szolgálják.

Sok más mellett találunk a kínálatban anyatornát, babamasszázst, labdás tornát, ritmikugimnasztika-foglalkozást, modern és egyéb táncfoglalkozásokat, művészi tornát (a MOM Kulturális Központban); preventív gerinctréninget, meridiántornát, zumbát, különféle jógaórákat, karbantartó tornát (a Virányosi Községi Házban és a Jókai Klubban); gyógytornát, pilatest, aerobikot, szeniortornát, intim tornát, női tornát (a Hegyvidéki Kulturális Szalonban).

Az állandó és az aktuális programokról a művelődési házakban érdemes érdeklődni.

MOM KULTURÁLIS KÖZPONT

Cím: 1124 Budapest, **Csörsz utca 18.** • Telefon: **319 9854**
Internet: www.momkult.hu

JÓKAI KLUB

Cím: 1121 Budapest, **Hollós út 5.** • Telefon: **395 8284**
Internet: www.jokaiklub.hu

VIRÁNYOSI KÖZÖSSÉGI HÁZ

Cím: 1125 Budapest, **Szarvas Gábor út 8/c** • Telefon: **200 8713, 275 1394**
Internet: www.viranyos.hu

HEGYVIDÉKI KULTURÁLIS SZALON

Cím: 1126 Budapest, **Böszörményi út 34/a** (a közeljövőben új helyre költözik: XII., Törpe utca 2.)
Telefon: 202 2509 • E-mail: info@kulturalisszalon.hu • Internet: <http://kulturalisszalon.hu>

11. TESTNEVELÉSI EGYETEM

11.1. A TESTNEVELÉSI EGYETEM TÖRTÉNETE

A Testnevelési Egyetem (amelyet a köznyelv a mai napig „TF”-nek, vagyis Testnevelési Főiskolának nevez) kapui egy hosszúra nyúló előkészítő időszak után 1925 őszén nyíltak meg. A konkrét előkészületek az 1920-as évek elején kezdődtek. A főiskola első igazgatója, dr. Gyulay Ágost 1924 tavaszán kapott megbízást, hogy munkatársai segítségével dolgozza ki a majdani főiskola szervezeti szabályzatát, tantervét, s hívja életre tantestületét.

Az első három év a Polgári Iskolai Tanárképző Főiskolán (ma: ELTE Tanító- és Óvóképző Kar), de tőle független tantestülettel és közös igazgatóval folyt. A Testnevelési Főiskola tanárai szakmájuk elsőrendű képviselői, a magyar sportélet legjelesebbjei voltak. A növendékek a második évfolyam befejeztével szigorú minőségi követelményekkel bíró tanári alapvizsgát tettek.

Klebelsberg Kuno oktatásügyi miniszter az 1928–29-es tanév végén rendeletileg a főiskola részére adta át a Győri út 11–13. és az Alkotás utca 44–46. alatt található épületeket és tartozékaikat, valamint két szomszédos telek odacsatolásával – sporttér, pihenőpark kialakításával – kibővítette az iskola területét. A főépületben az elméleti oktatást szolgáló tantermeken és hivatali helyiségeken kívül helyet kapott egy 25 méteres céllövőhelyiség is.

A főiskola kezdeményezésére 1932-ben a világon elsőként vezették be a rádiótornát. Az intézmény dísz-tornacsapata óriási sikert aratott az 1936-os berlini olimpián. Az Olimpiai Kupát 1938-ban a főiskolának ítélte a Nemzetközi Olimpiai Bizottság.





A második világháború során komoly károkat szenvedett az épület, de jóval nagyobb veszteség volt, hogy az ostrom alatt elpusztult a főépület alagsorában tárolt, felbecsülhetetlen értékű szakkönyvvállomány és számos sportmúzeumi relikvia. 1966-ban készült el a régóta várt uszoda és játékcarnok, egy évvel később pedig beindult a főiskola hivatalos újsága, TF Fórum címmel, amely kiváló minőségű folyóiratként szolgálta az oktató-nevelő munkát.

Az akkor fennállása 50. évfordulóját ünneplő Magyar Testnevelési Főiskola 1975-ben egyetemi rangot kapott. Tíz évvel később, 1985-ben lett teljes jogú, 1989-ben pedig elnevezésében is egyetem.

Az 1990-es évek elején a magyar felsőoktatásban bekövetkező változások nem hagyták érintetlenül a Magyar Testnevelési Egyetem működését sem. 1993-ban látott napvilágot a felsőoktatási törvény, amely kimondta, hogy egyetem csak az az intézmény lehet, ahol legalább két tudományterületet művelnek. Ezzel szemben a TF csak „egykarú” volt, ráadásul a sporttudomány akkor még nem volt elfogadott akadémiai berkekben. Végül 1997-ben a SOTE kari tagozódású integrációt ajánlott fel, így a TF az egyesülés mellett döntött. Az utolsó önálló intézményi diplomát 1999-ben adta ki.

Az alapítás évétől az intézményben mintegy nyolcvan magyar olimpiai aranyérmes szerzett diplomát. Olimpiai, világ- és Európa-bajnokok egész sora koptatta és koptatja ma is a TF padjait. A díszdoktorok között a nemzetközi sportdiplomácia és a sporttudomány jeles képviselőit tisztelhetjük.

11.2. ÚJJÁSZÜLETŐBEN A TESTNEVELÉSI EGYETEM

A Sportkórháztól átvett területen már javában zajlik a Testnevelési Egyetem új egységeinek kialakítása, 2018 őszén pedig az intézmény meglévő, Alkotás utcai kampuszán és Csörsz utcai sporttelepén is megkezdődnek a fejlesztések. Ez utóbbi beruházás tervei jelentősen átalakultak a Csörsz utcában élők igényei alapján – mondta el interjúnkban Gyetvai Árpád, aki korábban miniszteri biztосként, jelenleg pedig a Testnevelési Egyetem Beruházási Programirodájának igazgatójaként felügyeli a nagyszabású projektet.

A bemutatott tervek szerint teljesen átépül és kibővíül a Testnevelési Egyetem az elkövetkező években. Mi indokolja ezt a rendkívül nagy volumenű fejlesztést?

Körülbelül harminc éve nem történt itt nagyobb beruházás, az infrastruktúra elavult, és a helyszűke is régóta problémát jelent. Azóta, hogy a Testnevelési Egyetem 2014-ben kivált a Semmelweis Egyetemből, és újra önálló lett, folyamatosan napirenden van a fejlesztés feladata. A kormány az újjáalakult egyetem rektorát, prof. dr. h. c. Mocsai Lajost és kancellárját, dr. Genzwein Ferencet bízta meg, hogy dolgozza ki az új kampusz funkcionális koncepcióját, amely összefoglalja, milyen feltételek mellett kellene működnie egy huszonegyedik századi sportegyetemnek. A koncepció 2015-re elkészült, ennek alapján döntött arról a kormány, hogy forrást biztosít a projekthez, mindenekelőtt a tervezésre. Három részletes terv született azzal kapcsolatban, hogyan lehetne optimálisan elhelyezni a területen a szükséges funkciókat. A háromból az egyik változatot 2016 szeptemberében választották ki a döntéshozók: e szerint a Csörsz utcai sporttelepen multifunkciós csarnokot, továbbá mélygarázst, valamint felszíni sportpályákat alakítunk ki, míg a kampusz többi fejlesztése az Alkotás utcában – az egyetem eddigi területén és mellette, a kiköltöző Sportkórház épületeiben – valósul meg.

Amikor 2016 elején egy lakossági fórumon bemutatták az egyetem fejlesztési terveit, a Csörsz utcai beruházás több elemét is kifogásolták a környéken élők. Milyen változások történtek a tervekben az érintett lakók kérései alapján?

A Csörsz utcaiak egyrészt azt kérték, hogy a házaiktól minél távolabb épüljön meg a multifunkciós csarnok, ezért az építmény minimum 60 méterre épül fel a legközelebbi házaktól. A csarnok magasságát oly módon csökkentettük, hogy az épület legmagasabb pontja a Csörsz utca szintjéhez képest már a 14 métert sem éri el. Ez a magasság 4 méteres – nagyjából másfél szintnyi – csökkentést jelent a korábbi tervekhez képest. A legelső elképzelésekkel szemben az atlétikai pályát is úgy alakítjuk ki, hogy egyetlen négyzetmétert sem kell elvenni a Csörsz park területéből. A lakók attól is félték, hogy a Csörsz utcát terheli majd a sportcsarnokhoz érkező autók forgalma, és csökken az utcában a parkolóhelyek száma. A közterületen lévő parkolóhelyeket azonban nem érinti a fejlesztés, a Csörsz utcában pedig nem lesz autós forgalmi bejárata a komplexum 244 férőhelyes mélygarázsának, azt kizárólag a Hegyalja út felől lehet majd megközelíteni. Az új, multifunkciós, mobil lelátókkal felszerelt csarnokról – amelynek legnagyobb befogadóképessége 1500 fő – érdemes tudni, hogy azt nem világversenyegek, vagy rockkoncertek befogadására terveztük, hanem arra, hogy a sportfoglalkozások mellett egyetemi programokat, sporteseményeket tarthassunk meg benne. Nagy szükségünk van egy ilyen térre, az intézményünkhöz kapcsolódó TFSE ugyanis a Vasas után a második legtöbb szakosztállyal rendelkező sportegyesület az országban.



Hogyan alakul át az a terület, amit a Karolina útra költöző Sportkórháztól vesz át az egyetem?

A kiürülő sportkórházi területen található, Hauszmann Alajos által tervezett épületek már zajló felújításával egy sporttudományi központ jön létre, négy laborépülettel. A tizenhárom éve üresen álló, szerkezetkész kórházi tömbben szintén megkezdődött a kivitelezés: a leendő egyetemi főépületben – amelynek területe 11 ezerről 16 ezer négyzetméterre bővül – a többi között egy 500 fős nagyelőadót, aulát és éttermet alakítunk ki. A központi épület mellett mélygarázst és felszíni parkolókat építünk, összesen mintegy kétszáz férőhellyel. A Hauszmann-épületek között nem lesz mélygarázs, hogy egyetlen értékes, a történelmi kert részét képező fát se kelljen kivágni, ugyanakkor számos olyan részt, amit eddig parkolóként használt a Sportkórház, újra parkosítunk. A korábbi sportkórházi területen, mintegy 30 ezer négyzetméteren zajló munkálatok a tervek szerint 2018 nyarán érnek véget, ekkor veheti majd birtokba az egyetem az új és a felújított épületeket. A Csörsz utcában, valamint a meglévő Alkotás utcai kampuszon 2018 őszén kezdődne meg az építkezés – az előbbi helyszínen a 2019–20-as, míg az utóbbinál a 2020–21-es tanév kezdetére készülne el a beruházás.

Mi épül a meglévő, Alkotás utcai kampuszon?

A felújítandó, régi központi épület körül – amelyben a tanszéki irodák mellett sportmúzeum, könyvtár és hallgatói központ működik – egy hosszan elnyúló, „L” alakú tömb jön létre. Ebben a legnagyobb egység az új, 400 fős közönség befogadására alkalmas atlétikai csarnok lesz, amelynek részeként egy 200 méteres, fedett futókört is kialakítunk, ami ritkaságszámba megy egész Európában. A tömbben kap helyet az egyetem új uzodája is, egy 50 méter hosszú – a jelenleginél több mint kétszer nagyobb – medencével, nagyjából 200 fős lelátóval, továbbá egy állítható aljzatú, gyermekek úszásoktatására is alkalmas, 10x25 méteres medencével. Készül egy lelátó nélküli torna- és ritmikuszgimnasztika-csarnok, két fedett multifunkcionális – kézi-, kosár- vagy röplabda – gyakorlópálya, egy kosárpálya, valamint négy külön csarnok a küzdősportoknak, a keleti sportoktól a bokszon át a birkózásig valamennyi ágat lefedve. Vívógyakorlótér és egy 25 méteres lőtér is szerepel a tervek között, akárcsak egy 400 fős kollégium és diákhotel, valamint egy 120 férőhelyes, 3 csillagos sporthotel az érkező csapatoknak. Mindezen felül a komplexum tetején zöld sportteraszt hozunk létre, gyönyörű kilátással a városra; 400 méteres futókört alakítunk ki a tetőn, valamint olyan részeket, ahol egyebek mellett a streetball, a street workout, a futsal, a jóga és a tajcsi rajongói hódolhatnak szenvedélyüknek. Az eddigi gyakorlatunkhoz híven az új pályáink és csarnokaink is nyitottak lesznek a lakosság számára az oktatási időn kívül, amely általában reggeltől kora délutánig tart. A parkolóhelyeinket szintén bárki használhatja majd a szabad kapacitások függvényében; tervezzük például, hogy a környéken élők esténként kedvezményesen vehessék igénybe a leendő mélygarázsainkat.

Az egyetem a Déli pályaudvar üzemi területeinek hasznosítását is tervezi. Milyen sportfunkciókat szeretnének ott elhelyezni?

A pályaudvar felszabaduló üzemi területein az egyetem jégpályát és teniszcsarnokot építene, de más, a környéken élők és az érintett I. és XII. kerületi önkormányzatok által fontosnak tartott közfunkciók is megjelenhetnének a helyszínen. Közbeszerzést írunk ki a tervezésre, amelynek a lebonyolítása négy-öt hónapot vesz igénybe, míg a tervezőmunkára egy évet biztosítanánk, így előreláthatólag 2018 végére készülhetnek el a végleges kiviteli tervek. A kormányhatározat szerint 2018 és 2022 között valósulhatna meg a Déli pályaudvari fejlesztés. A Déli pályaudvaron ezután sem szűnne meg a vasúti közlekedés, csak az üzemi területeket érintené a beruházás. A tervek szerint a szerelvények tárolására Kelenföldön biztosítanak helyet, ily módon jelentős méretű területet lehetne felszabadítani a Márvány utca és a Hegyalja út között.

A Testnevelési Egyetem kezdeti fő célja a testnevelőtanár-képzés volt, ami a későbbiekben edzőképzéssel bővült. A testnevelés és a sport világa erőteljes fejlődésének következtében új tanszékek alakultak, új tantárgyak kerültek be a képzési programba, és egyre nagyobb hangsúlyt kapott a tudományos kutatómunka, valamint a sportszakosztályi működési modell.

A sportegyesület történetét jól jellemzi, hogy már a TF hivatalos évnyitója előtt pár nappal, 1925. december 5-én megtartották alapító közgyűlését. Akkor négy szakosztállyal, Testnevelési Főiskolai Sport Club (TFSC) néven kezdte meg működését, hallgatói irányítással. Elsődleges célja nem titkoltan az volt, hogy gyakorlati helyszínként szolgáljon a hallgatóknak, és sportolási lehetőséget biztosítson számukra. Időközben fokozatosan kapcsolódtak be oktatók is a szakmai munkába, és a szakosztályok száma is megnövekedett. Az itt folyó kutatómunka eredményeként sok olyan szakmai anyag született, ami most is alapját képezi a tananyagoknak.

A történelmi események és a különböző külső, belső hatások miatt kilencven év alatt rengeteg változáson esett át az egyesület. A TFSE nevet 1958-ban rögzítették véglegesen. A Magyar Testnevelési Egyetem Sportegyesülete jelenleg multifunkcionális szakosztályi modellel működik, és továbbra is sportolási lehetőséget biztosít a hallgatók számára, valamint szakmai és sportszakmai műhelyként működik a TF-fel szoros együttműködésben.

A TFSE CÉLJAI ELSŐSORBAN AZ ALÁBBI TERÜLETEKRE TERJEDNEK KI:

- az egyetemi oktató-nevelő munka erősítése, ami a szakemberképzés gyakorló műhelyeként szolgál;
- a rendszeres sportolás és versenyzés lehetőségének biztosítása tagjai részére;
- a sportolási lehetőségek megteremtése a Hegyvidéki Önkormányzat oktatási és nevelési intézményeiben tanulók (hallgatók) részére, valamint a szabadidősport elősegítése;
- szakmai tapasztalatszerzési lehetőség biztosítása egyetemi hallgató tagjai részére.

A TFSE tagja lehet a Testnevelési Egyetem bármely szakán tanulmányokat folytató hallgató, vagy dolgozó, továbbá minden magyar és nem magyar állampolgár, aki a TFSE alapszabályát elfogadja, a tagsági jogviszonyból származó kötelezettségek teljesítését vállalja, és egyetért a TFSE célkitűzéseivel.





A TFSE SZAKOSZTÁLYAI

LABDAJÁTÉKOK

- Futsal
- Kézilabda (női)
- Kézilabda (férfi)
- Korfball
- Kosárlabda (női)
- Kosárlabda (férfi)
- Labdarúgás
- Röplabda (női)
- Röplabda (férfi)
- Teqball

EGYÉB

- Aerobik
- Atlétika
- Búvár
- Funkcionális edzés
- Torna (női)
- Torna (férfi)
- Úszás

KÜZDŐSPORTOK

- Birkózás
- Dzsúdó
- Vívás

A tradicionális sportágak mellett lehetőség nyílik olyan modern sportágak alapkészségeinek elsajátítására is, mint (az egyik legfiatalabb szakosztállyal rendelkező) teqball. Ez egy futball alapú új sporteszköz és egy új sport is egyben, mind a profi futballisták, mind az amatőr sportbarátok számára kiválóan alkalmas a technikai tudásuk, a koncentrációs készségük és az állóképességük fejlesztésére. A teqball azt az elvet hirdeti, hogy: „Vidd haza te is a valódi futballt az otthonodba!” A teqbox egy technikai kiegészítő, a világ első olyan eszköze, ami a játék élvezete közben képes objektíven mérni a játékos technikai tudását.

Székhely: 1123 Budapest, **Alkotás utca 44.** • Telefon: **487 9289** • Fax: **356 6337**
Testnevelési Egyetem, TFSE Iroda: 1123 Budapest, **Alkotás utca 44.** (barakképület)
Telefon: **487 9289** (Módis Zsuzsanna irodavezető) • E-mail: **tfseiroda@tf.hu**

12. MTK – KÉK-FEHÉREK A ZÖLDBEN

A Magyar Testgyakorlók Körét, az MTK-t 129 évvel ezelőtt, 1888. november 16-án alapították fiatal sportemberek. Ez volt az első egyesület, amelyben nők is sportolhattak, itt dolgozott az első külföldi edző, és itt kaptak először szavazati jogot 18 éven aluli fiatalok. A kék-fehér színeket viselő egyesület sportolói 33 arany-, 28 ezüst- és 21 bronzéremt nyertek az olimpiákon (ha az MTK ország lenne, az ötkarikás éremtáblázaton a 33. helyen állna). Ezenfelül több mint 300 aranyéremnél járnak az Európa- és világbajnokságokon.

Napjainkban a XII. kerületben, a Városmajorban a klub négy – hamarosan öt – szakosztályának sportolói készülnek az újabb hazai és nemzetközi megméretésekre. A Szamos utcai Ikercsarnok az MTK Budapest **ritmikus gimnasztika** szakosztályának otthona. Többszörös Budapest-bajnokok, magyar bajnokok nevelkednek kiváló edzők kezei alatt. A szakosztály zsinórban tizenegy éve nyeri a Magyar Kupát. A válogatott tornászok a 2017-es hazai Európa-bajnokságon kombinált csapatversenyben a 8. helyen végeztek.

Ugyanebben az épületben, de a Maros utcához közelebb eső szárnyban edz és meccsel az MTK Budapest **női röplabdacsapata**. A csarnok 2013-ban lett felújítva, 2017-ben pedig új, padlóborítást kapott. Az egykori válogatott játékos, Nyári Virág vezette szakosztály az utóbbi pár évben kiválóan szerepelt az NB I-ben. Előbb ötödik, majd hatodik helyen végzett, így 2017-ben a klub legeredményesebb csapatsportága a röplabda volt. A szakosztály talán legnagyobb sikerét 2016-ban érte el, amikor megnyerte a juniorbajnokságot.

Az MTK elsősorban fiatal, magyar játékosokkal képzeli el a jövőt, vár minden környékbeli, röplabdázni vágyó gyermeket.

Jelentkezés, érdeklődés: Tímár Editnél

Telefon: **+36 30 317 9495** • *E-mail:* timar.edit@mtk1888.hu

Weboldal: mtk.hu/szakosztalyok/roplabda • *Facebook:* www.facebook.com/MTKnoiroplabda



A **kardozók** az Acsády Ignác utcai vívóteremben edzenek. Az oktatás Pézsa Tibor olimpiai és kétszeres világbajnok, Csík Ferenc-díjas mesteredző iránymutatása alapján folyik. Itt nagy hangsúlyt helyeznek a gyerekek szellemi fejlődésére is, az elmúlt tíz évben minden náluk sportoló gyermek főiskolán vagy egyetemen folytatta tanulmányait.

A szakosztály legeredményesebb versenyzője Márton Anna, aki junior Európa- és világbajnok, kadet Európa-bajnok, felnőtt összetett világkupán arany-, Európa-bajnokságon ezüst-, világbajnokságon bronzérmét szerzett. Vele az edzéseken is találkozhatnak a fiatalok.

*Jelentkezés személyesen: **Acsády Ignác utca 3.** (hétköznap 14.30–20.00 óráig)*

*Telefonon Puy Kristófnál: **+36 30 9592 960** • **+36 70 701 9999** • **+36 70 772 8328***

*E-mail: **puy.kristof@mtk1888.hu***

*Weboldal: **mtk.hu/szakosztalyok/vivas** • Facebook: **www.facebook.com/mtkfencing***



Ugyanez a csarnok a **női kosárlabdázók** otthona is. A mérlegük a magyar bajnokságban kilenc arany-, két ezüst- és egy bronzérem. A nemzetközi mezőnyben is megállták a helyüket: a BEK-ben a harmadik helyig jutottak. A legkisebb, U11-es korosztálytól a sportot már versenyszerűen űző korcsoportokig – serdülő, kadet, junior, felnőtt (amatőr és NB I) – lehetőség van kosárlabdázni az MTK-ban. Nagy Dorottya, az egykori 145-szörös magyar válogatott, az NB I-es felnőttcsapat vezetőedzője irányítja a munkát. A csarnokban naponta közel nyolcvan leány és felnőtt készül.

Akinek kedve van kipróbálni a sportágat, hívja a **+36 70 555 2576**-as számot, vagy írjon a **kovacs.david@mtk1888.hu** e-mail-címre!

*Weboldal: **mtk.hu/szakosztalyok/kosarlabda-noi** • Facebook: **www.facebook.com/mtknoikosarlabda/***

A **teniszezők** hamarosan szintén városmajori „lakosok” lesznek, hiszen a közeljövőben elkészül a Szamos utcai létesítmény felújítása. A szakmai munkát a kiváló teniszező, Babos Tímea édesapja irányítja majd.

13. KFKI SPORTTELEP

A KFKI Sporttelep a csillebérci Konkoly-Thege Miklós úton, a KFKI főbejáratával szemben, a 21-es busz végállomásánál található. Területe 17,5 hektár, első épülete 1957-ből származik. A sporttelepen füves labdarúgópálya (110x55 m), salakos kispálya (15x30 m), hat teniszpálya (ebből két első osztályú) és két asztalitenisz-terem (2-2 asztallal) használható. Két férfi és egy női öltöző várja a sportolókat tizenkét hideg-meleg vizes zuhanyzóval. Az öltözőkben egyidejűleg hat labdarúgócsapat elkülönített elhelyezésére van mód.

Szervezett körülmények között jelenleg az alábbi sportágak űzésére van lehetőség:

- labdarúgás
- asztalitenisz
- tájfutás
- tenisz
- síelés

Nyaranta a sporttelepen napközis tábor működik, a gyerekek egyebek mellett teniszoktatáson vehetnek részt. A területen családi és céges rendezvények szervezésére is van mód a KFKI Petőfi Sportegyesülettel történő eseti megállapodás alapján.

Pálya- és területbérlés: 392 2211 (sportköri iroda)

További információk: www.kfki.hu/sport-udules





„A SPORT SOKKAL TÖBBET ADOTT, MINT AMENNYIT ELVETT”

KESZTHELYI RITA VÍZILABDÁZÓ

Európa-bajnok, ötszörös magyar bajnok, világ-bajnokságon egy bronzéremet, olimpián két negyedik helyet szerzett a magyar vízilabda-válogatottal Keszthelyi Rita, akit beválasztottak a legutóbbi, riói ötkarikás játékok álomcsapatába. A Hegyvidékhez ezer szállal kötődő pólós úgy véli, a sporttal kapcsolatos minden jó és rossz tapasztalat előreviszi őt az életben.

Édesapja, Keszthelyi Tibor és édesanyja, Schaffer Zsuzsa is válogatott vízilabdázó volt. Ezzel el is dőlt az ön „sorsa”?

Az volt a fontos a szüleim számára, hogy a testvéreimmel megtanuljunk úszni, és később sportoljunk is. Mindegy, hogy mit, csak mozogjunk rendszeresen, ne pedig otthon ülünk, és nézzük a tévét, vagy játszunk a számítógépen. Tapasztalatból tudták, hogy a sport sok mindenre megtanít, amit máshol nem ismerhetnénk meg. Például egy sportoló jobban osztja be a szabad idejét tanulásra, kikapcsolódásra és barátokra, mint azok, akiknek az életében nincs meg az edzések miatti rendszeresség. Tízéves koromig rendszeresen úsztam, mellette többféle sportággal megismerkedtem, jártam különböző táncokra, az iskolában kipróbáltam a kosárlabdát, ez utóbbi viszont nem tetszett, úgyhogy gyorsan abbahagytam.

A Hegyvidéken több kiváló uszoda található. Ön hol tanult meg úszni?

Újpestről költöztünk át a tizenkettedik kerületbe, a vízzel még a pesti oldalon kerültem közelebbi barátságba, úszni viszont a Testnevelési Egyetemen tanultam meg, ahová az iskolával is rendszeresen eljártunk. A vízilabdához elengedhetetlen úszástudásomat tehát a Hegyvidéken szereztem meg.

Miről álmodozott gyermekkorában? Túl akarta szárnyalni a szüleit, vagy a sport nem is szerepelt komolyabban a hosszú távú tervei között?

Amikor úszni tanultam, a többi gyerekhez hasonlóan abban akartam a legjobb lenni. Tisztán emlékszem, hogy együtt néztük a családdal Kovács Ági győzelmét a sydneyi olimpián. Akkor ő volt a példaképem, aztán később, amikor abbahagytam az úszást, mások léptek a helyébe. Soha nem akartam jobb sportoló lenni a szüleimnél, inkább büszkévé akartam tenni őket azzal, hogy a nyomdokaikba lépek, és elérem azt, ami egykor nekik is sikerült. Szerencsés vagyok, mert mindenben támogattak; ahová eljutottam, abban nekik is komoly szerepük van.

Már tizenöt évesen behívták az U19-es válogatottba. Mire gondolt, amikor a „nagyok” között kellett bizonyítania?

Tizenöt évesen az ember nem nagyon foglalkozik az elvárásokkal. Úgy csináltam végig egész életemben az összes felkészülést, hogy lesz, ami lesz, de tükörbe tudjak nézni – és ez mindig elég

is volt. Azért a kerethirdetéskor nagyon izgultam, mert mindenképpen utazni akartam a többiekkel, ami sikerült. Amikor bent voltam a vízben, nagyon figyeltem az idősebbekre, akik segítettek, hogy épp mit és hogyan csináljak. Élveztem a lehetőséget, igyekeztem bebizonyítani, hogy igenis, ott a helyem.

Gyerekkora óta sportol. Nem érezte túl soknak a lemondást, nem nagy a csábítás, hogy mással foglalkozzon?

A mai napig úgy próbálok élni az életemet, hogy ne bánjak meg semmit. Persze, mindig vannak mélypontok, de soha nem fordult meg bennem komolyabban, hogy abbahagyjam a vízilabdát. Megvoltak a céljaim, én pedig olyan ember vagyok, hogy ha valamit nagyon akarok, akkor addig küzdök, amíg meg nem szerzem. Ez igaz a sportra is, ami ugyan lemondásokkal jár, mégis sokkal többet adott, mint amennyit elvett. Olyan helyekre

jutottam el a vízilabdának köszönhetően, ahová egyébként nem lett volna lehetőségem eljutni, rengeteg élménnyel gazdagodtam, remek emberekkel találkoztam. Azt gondolom, hogy a sporttal kapcsolatos minden tapasztalás – a jó és a rossz is – építő jellegű, előrevisz az életben. A sportban semmit nem adnak ingyen, minden egyes apró sikerért sokat kell dolgozni. Esetemben ez azt jelenti, hogy nyáron egy héten kilenc-tíz vízi és öt erőnléti edzésünk van. Ezt a tempót nagyjából év közben is tartjuk, azzal a különbséggel, hogy ráadásként hétvégenként meccset játszunk.

Most nem itt lakik, de ha jól tudom, sokat jelent önnek a Hegyvidék.

Imádom a Hegyvidéket, a gyermekkorom nagyobb részében itt éltem, tizenkettedik kerületi lánynak tartom magam. Igaz, ma már a város másik oldalán lakom, de rendszeresen visszajárok, mert ennél szebb kerület nincs Budapesten.



14. BUDAKESZI VADASPARK

A túrákat kedvelőknek még egy célpontot ajánlhatunk jó szívvel. Igaz, a Budapesthez simuló hegyek közti völgyben megbújó Budakeszi Vadaspark nem a XII. kerület része, de a szomszédban van.



A Budakeszi Vadaspark alapvető célja, hogy bemutassa a Magyarországon élő vadfajokat, ráirányítsa a látogatók figyelmét a természet szépségeire, a környezettudatos gondolkodásra. Közel 30 hektáron, csodálatos természeti környezetben tekinthető meg a hazai erdők szinte teljes ökoszisztémája. A látogatók feltöltődhetnek, új ismereteket, élményeket szerezhhetnek.

A park célja – az élményszerű pihenés biztosításán túl – elsősorban a vadon élő állatvilág megismertetése, a vadállomány és környezetének bemutatása, kiemelve az állatok és a környezet kapcsolatát. A turisztikai élmény részét képezik a természetben, szabadban végezhető további szabadidős tevékenységek is.





A parknak a vadon élő állatokat bemutató területére – az itt élő állatok nyugalmának, épségének és egészségének megőrzése érdekében, a többi magyarországi vadsparkhoz és állatkerthez hasonlóan – kutyával szigorúan tilos a belépés. A vadspark egész évben látogatható. A vendég nevére kiállított Hegyvidék Kártya bemutatása 10% kedvezményre jogosít.

A park a fővárostól alig húszpercnyire található. Tömegközlekedéssel legkönnyebben a Széll Kálmán térről induló busszal (222, 22A) közelíthető meg. Budapest és Budakeszi határában, a Szanatórium utcánál kell leszállni, majd onnan gyalogolni. A gépkocsival érkező vendégek a park bejáratától néhány méterre lévő, több mint 200 autó befogadására alkalmas területen tudnak megállni. Mozgássérültek részére két parkolóhely van kijelölve. A parkolóban lévő autók biztonságát térfigyelő kamerák biztosítják.

Postacím: 2092 Budakeszi, Pf.: 88 • Telefon: +36 23 451 783

E-mail: budakeszi.vadspark@bkvp.hu • Internet: www.vadspark-budakeszi.hu





„NEM KELL MINDENKIBŐL VERSENYZŐT NEVELNI”

KULCSÁR GERGELY GERELYHAJÍTÓ

A hatvanas években háromszor állt dobogón az olimpiákon, a himnuszot „csak” edzőként hallgathatta meg, mégsem elégedetlen a pályafutásával Kulcsár Gergely. Az egykori kiváló gerelyhajító amondó, sport nélkül nem lehet teljes életet élni, ezért is támogat minden olyan kezdeményezést, ami megmozgatja a fiatalokat.

A labdajátékok és a gerely meglehetősen távol állnak egymástól. Ennyire szeretett sportolni, hogy mindegyikben jól érezte magát?

Pontosan így van! A Szabolcs megyei Nagyhalászban születtem, amely abban az időben egy kis falu volt. Hétéves koromig éltünk ott, 1941-ben költöztünk Vácra, ott jártam ki az iskoláimat. Sokat mozogtam, leginkább a labdajátékok érdekelték, a Váci Reménységben másfél évig labdarúgókapusként próbálhattam ki magam. Aztán a meccseken és az edzéseken összeszedett sérüléseimet látva édesapám azt kérte, hagyjam abba a focit. Ezért lettem először kézilabdakapus, aztán gerelyhajító. Persze, az is a történethez tartozik, hogy az iskolában leginkább a labdajátékokkal foglalkoztunk, bár a szpartakiádokon ugróként is sikeres voltam. Harmadikos gimnazistaként többedmagammal elmentem a Budapesti Honvéd atlétika-szakosztályába. Először arra gondoltam, hogy valamilyen ugrószakot próbálok ki, de találkoztam Rákhely Gyula dobóedzővel, aki fantáziát látott bennem, és a szárnyai alá vett. Ebben talán az is közrejárt-

szott, hogy abban az évben hetvenöt méter feletti dobással lettem első az országos gránáthajító-bajnokságon. Ettől kezdve hetente kétszer jártam Budapestre edzésre; 1953-ban 56,5 méter körüli dobással megnyertem a középiskolás bajnokságot, és bekerültem az ifjúsági válogatottba.

Sportkarrierje összefonódik a Testnevelési Főiskolával, ahol hallgatóként és tanárként is sikereket ért el. Hogyan emlékszik vissza az első hegyvidéki élményeire?

Erről Karinthy Frigyes jut eszembe, hiszen azon a bizonyos felvételin én is csak „lógtam a szoren”... Az imént említett országos döntőn ugyanis megkerestek a TF-ről, és azt javasolták, adjam be a jelentkezésemet. Kicsit gondolkodtam, aztán úgy döntöttem, belevágok. Eljött a felvételi ideje, és olyan gyakorlatokat is meg kellett csinálnom, amikre az iskola nem tudott felkészíteni, így aztán nem nyújtottam tökéletes teljesítményt. Kis jóindulattal mégis bekerültem, úgyhogy a Hegyvidék ebből a szempontból is fontos része az életemnek. A hírneves dr. Koltai Jenő – ma az ő nevét viseli a Csörsz utcai sporttelep –, Magyarország legjobb dobószakembere volt a tanárom és edzőm. Amit a gerelyhajításról tudok, neki köszönhetem.

Hogyan indult a felnőtt-sportpályafutása?

Amíg a TF hallgatója voltam, két magyar felnőtt-bajnokságot nyertem, a testnevelő tanári diploma

megszerzése utáni évben, 1958-ban, a stockholmi Eb-n újoncként felállhattam a dobogó harmadik fokára. Később is hű maradtam a TF-hez és a Hegyvidékhez: itt szereztem edzői, majd atlétika mesteredzői oklevelet, főiskolai és egyetemi adjunktusként is tanítottam az intézményben.

És jöttek az olimpiák!

Tudni kell, hogy akkoriban nem rendeztek világbajnokságot, olimpiák és Európa-bajnokságok váltogatták egymást. A római olimpián 1960-ban harmadikként végeztem, aminek rettentően örültem, hiszen a világranglistán alig fértem be a legjobb ötven közé. Négy évvel később Tokióban 82,32 méteres országos csúccsal második lettem, mégsem voltam felhőtlenül boldog, harmincnégy centin múlt az olimpiai bajnoki cím. Közben az 1966-os, budapesti Európa-bajnokságon megint bronzérmes szereztem, aztán jött Mexikó, ahol életem legnagyobb dobásával az utolsó sorozatig vezettem. Végül ez sem volt elég a győzelemhez, meg kellett elégednem a harmadik hellyel. Ezt követően úgy gondoltam, befejezem, és átadom a helyem a feltörekvő fiataloknak, de 1970-ben sikerült megverni az egész mezőnyt az országos bajnokságon. Ilyen előzményekkel indultam el a müncheni olimpián 1972-ben, de nem sikerült bejutni a döntőbe. Ezzel búcsúztam el a versenyzéstől.

Mi kell ahhoz, hogy messzire repüljön a gerely?

Elsősorban robbanékonyság. Gondoljon bele, a gerely mindössze nyolcvan deka, ezt kell úgy felgyorsítani, hogy akár kilencven méternél is messzebbre repüljön! Nem kell hozzá hatalmas testi erő, sokkal inkább jó technika.

Többször állt világversenyeken dobogón, győzni azonban nem sikerült. Nincs hiányérzete?

Versenyzőként valóban nem sikerült feltenni az i-re a pontot, mégsem vagyok elégedetlen. A sors kegyes volt hozzám, hiszen a montreali olimpián az én tanítványom nyakába akasztották az aranyérmeket. Akkor úgy éreztem, egy kicsit nekem is szól a magyar himnusz.

Németh Miklósról van szó, aki fantasztikus világcsúcsot dobott a döntőben.

Így van! Németh Miklós a főiskolai évektől kezdve dr. Koltai Jenő tanítványa volt, a visszavonuláson követően azonban hárman megbeszéltük, hogy átveszem a felkészítését. Ettől kezdve edzettem őt, aki egyébként akkor már kész versenyző volt. Én annyit tettem, hogy egy kicsit csiszoltam a technikáján. Ez is kellett ahhoz, hogy 94,58 méterre dobja a gerelyt Montrealban, és megnyerje az olimpiát. A világcsúcsa egyébként más formában is tovább élt, a verseny után vásárolt első autójának, egy Zsigulinak ez a két szám állt a rendszámtábláján.

Az 1980-as években Kuvaitba ment edzőnek. Miért épp oda?

Egy évvel korábban a kuvaiti atléták Magyarországon edzőtáboroztak, köztük két-három gerelyhajító, akiknek néhány edzést tartottam. A táborozás végén felajánlották, hogy szerződjenek. A moszkvai olimpiát követően tíz évig dolgoztam a kuvaiti atlétikai szövetségnek. Az ázsiai játékokon a tanítványom ezüstérmes lett – azóta sem ért el jobb eredményt a kuvaiti gerelyhajítás.

Hallgatója és tanára is volt a TF-nek, évtizedekig a Hegyvidéken élt, gondolom, sok emlék köti ide.

Ezer szállal kötődöm a tizenkettedik kerülethez! A TF a sportot és a munkát jelentette hosszú ideig, az Alsó Svábhegyi út pedig az otthont. Harmincegy évig laktam a Hegyvidéken, nemrég költöztem vissza Vácra, a szívem egy része azonban itt maradt. Egy sportembernek különösen kedvesek az erdők, a rengeteg zöld terület, a jó levegő, de például a tőlünk elinduló mindennapos testnevelés programra is méltán büszkék lehetünk. Ez utóbbi különösen fontos, mert elsősorban nem az élsportra nevel, azonban megteremti a lehetőségét annak, hogy a tehetségek könnyebben továbblépjenek. Világ életemben úgy gondoltam, hogy nem kell mindenkiből versenyzőt nevelni, elég, ha időben elültetjük a gyerekekben a mozgás szeretetét. Ez a szülők felelőssége is: mutassanak jó példát, éljenek egészségesen, mozogjanak minél többet! Erre itt, a Hegyvidéken minden lehetőségük megvan.

15. SPORTTAL KAPCSOLATOS SZOLGÁLTATÓK A XII. KERÜLETBEN

15.1. SPORTBOLTOK

| SPORTBOLT NEVE | SPORTBOLT CÍME | ÜZEMELTETŐ NEVE |
|--|--|---|
| BEAST FACTORY TÁPLÁLÉKKIEGÉSZÍTŐK | 1123 Budapest, Csörsz utca 3. | P&P TRAINER Kft. |
| NÓ-TA BRINGA KERÉKPÁRÜZLET ÉS SZERVIZ | 1122 Budapest, Hajnóczy József utca 5. (Fb) | Nó-Ta Bringa Kft. |
| KÖLTŐ TENISZ SPORTBOLT, RUHÁZATI ÜZLET | 1121 Budapest, Költő utca 30. (Fb) | Költő Tenisz Kft. |
| MOAB KERÉKPÁRÜZLET | 1123 Budapest, Nagyenyed utca 6. (Fb) | Duo Bike Kft. |
| SURFERSPOINT, SPORTSZER | 1126 Budapest, Márvány u. 29. (Királyhágó utca 12.) (Fb) | Farkas László István egyéni vállalkozó |
| HEGYI SPORTOK BÁZISA | 1121 Budapest, Eötvös út 59/a (Fb) | Normafa Outdoor Kft. |
| POWERBIKE MOTOROS BOLT | 1126 Budapest, Kiss János altábornagy utca 46. (Fb) | 2 Rad Kft. |
| THE ULTIMATE ATHLETE'S STORE SPORTÜZLET | 1123 Budapest, Csörsz utca 14. (Fb) | ÁL-MOM Sport Kft. |
| EGÉSZSÉG PLUSZ SZAKÜZLET | 1126 Budapest, Királyhágó tér 1. (bejárat a Böszörményi út 11.-ből!) | Wellmed Magyarország Kft. |
| ASO SPORT OUTLET | 1126 Budapest, Márvány utca 25. | ACTIVE SPORT OUTLET Kft |
| NORMASPORT | 1121 Budapest, Hegyhat út 31. (Fb) | ABStart Office Kft. |
| MASSIVEBIKES, A SZÍJHAJTÁS MESTERE | 1122 Budapest, Városmajor utca 6. (Fb) | Studia-Net Stúdió Kft. |
| WEIGL VADÁSZBOLT | 1125 Budapest, Nógrádi utca 39. (Fb) | BEO-PA Kft. |
| HERVIS ÁRUHÁZ | 1123 Budapest, Alkotás utca 53. (Fb) | HERVIS Kft. |
| LA MARTINA | 1123 Budapest, Alkotás utca 53. | VERMONT Hungary Kft. |
| SPURI FUTÓBOLT | 1122 Budapest, Maros utca 4. fszt. 2. (Fb) | SPURI FUTÓBOLT Kft. |

| SPORTBOLT NEVE | SPORTBOLT CÍME | ÜZEMELTETŐ NEVE |
|---------------------------------------|---|---------------------------|
| PILATES FACTORY | 1125 Budapest, Virányos út 15/a (Fb) | PI HEALTH Kft. |
| SCITEC NUTRITION ÉS FITNESS SZAKÜZLET | 1123 Budapest, Alkotás utca 53. (Fb) | SCITEC Kft. |
| BIKE ART CENTER | 1126 Budapest, Ugocsa utca 2. | Bike Art Center Kft. |
| KETTLER BEMUTATÓTEREM | 1126 Budapest, Kiss János altábornagy utca 11. | FitContact Kft. |
| SLAM VITORLÁS DIVATÁRU | 1124 Budapest, Apor Vilmos tér 11–12. (Fb) | SLAM SAILING HUNGARY Kft. |
| ALPESI CLUB SPORTSZERBOLT | 1122 Budapest, Krisztina körút 3. (Fb) | Gonza Kft. |
| ZÖLD PONT KERÉKPÁRÜZLET ÉS SZERVIZ | 1123 Budapest, Győri út 1. „A” ép. (Fb) | Kántor Zoltán |
| FEHÉR SPORT BUDA | 1122 Budapest, Városmajor utca 28/c (Fb) | BABSON Kft. |

15.2. SPORTSZOLGÁLTATÓK |||||

| SZOLGÁLTATÓ NEVE | SZOLGÁLTATÓ CÍME |
|---|---|
| BASE POWER PLATE STÚDIÓ | 1126 Budapest, Kiss János altábornagy utca 7. (Fb) |
| F&M FITNESS AND MORE | 1123 Budapest, Csörsz utca 14–16. (Fb) |
| GYÓGYTORNÁ MÉSZÁROS LÁSZLÓNÉ VALI GYÓGYTORNÁSSZAL | 1123 Budapest, Csörsz utca 14–16. |
| HEGYVIDÉKI SZABADIDŐSPORT KÖZPONT | 1122 Budapest, Városmajor utca 29/b |
| HIGH-TECH SPORTOK BÁZISA – NORMAFA | 1121 Budapest, Eötvös út 59. (Fb) |
| IN BALANCE FITNESS | 1123 Budapest, Alkotás utca 63–67. |
| KARMAYOGA STÚDIÓ | 1126 Budapest, Böszörményi út 44–46. II. em. 6. (Fb) |
| MOM SPORT USZODA ÉS SPORTKÖZPONT | 1123 Budapest, Csörsz utca 14–16. (Fb) |
| MOM WELLNESS | 1123 Budapest, Alkotás utca 53., MOM Park „A” torony (Fb) |
| MUDITAYOGA STÚDIÓ | 1123 Budapest, Győri út 2/b (Fb) |
| SHUHARI DOJO ÉLETMÓD ÉS EGÉSZSÉGGKÖZPONT | 1123 Budapest, Győri út 5–7. (Fb) |



