

életem más területeire is kihatott.

Köszönöm a beszélgetést. Az énekléshez további sikereket kívánok!

Aki ízelítőt szeretne olvasni Leona élményeiről, a <http://sikerul.com/kezfogo> linken blogbejegyzéseket talál!

Kovács Judit

Sport, szabadidő

Csörgőlabdás hírek, rájátszás I.



A magyar csörgőlabda bajnokság februári fordulója az alapszakasz végét jelentette. A felsőházba 27 ponttal a Vakok és Csökkentlátók Wesselényi Miklós Sportegyesülete (Wesselényi SE), 18 ponttal a Női válogatott, 27 ponttal a Vak Diákok Sportegyesülete I. (VDSE I.) és 12 ponttal a Vak Diákok Sportegyesülete II. (VDSE II.) kerültek.

6 ponttal a Vakok és Gyengénlátók Integráló Sportegyesülete (Eger), 6 ponttal a Gyengénlátó Diákok Sportegyesülete (GYDSE), 0 ponttal Nyíregyháza és 0 ponttal Tatabánya az előzőekben elért eredmények alapján az alsóházban küzdenek meg egymással.

A csoportkörben elért helyezések alapján minden csapat vitt magával to-

vább pontokat.

A csoportelsőek 4, a másodikok 3, a harmadikok 2, a negyedikek pedig 1-1 ponttal vágta neki a rájátszásnak. Ennek értelmében a Wesselényi SE. és a VDSE I. 4 ponttal, a Női Válogatott és a VDSE II. 3 ponttal, a GYDSE, valamint Eger csapata 2 ponttal, illetve Tatabánya és Nyíregyháza együttese 1 ponttal kezdte meg a rájátszást.

A március 23-án lebonyolított fordulónak ismét a tatabányai edzőtábor adott otthont.

Felsőház

Reggel a felsőház kezdte meg mérkőzéseit. Mind a négy együttes jelen volt a fordulón, így összesen 6 mérkőzést bonyolítottak le. A Wesselényi SE. könnyedén nyerte meg meccseit: a Női válogatottat és a VDSE II. csapatát leléptetéssel (10 góllal), a VDSE I. fiait pedig kétgólos különbséggel utasította maga mögé. A nők sajnos mind a három viadalon vereséget szenvedtek, a két VDSE alakulattal viszonylag szoros harcot vívtak.

A felsőház mérkőzései:

1. mérkőzés: Wesselényi SE. - Női Válogatott 11-1
2. mérkőzés: VDSE I. - VDSE II. 14-6
3. mérkőzés: Wesselényi SE. - VDSE I. 7-5
4. mérkőzés: Női Válogatott - VDSE II. 3-5
5. mérkőzés: VDSE II. - Wesselényi SE 3-13
6. mérkőzés: Női Válogatott - VDSE I. 11-1

Felsőház tabella:

1. Wesselényi SE.	31:9	14 pont
2. Vak Diákok SE I.	30:14	10 pont
3. Vak Diákok SE II.	14:30	6 pont
4. Női válogatott	5:27	3 pont

Alsóház

Az alsóház rájátszásán Nyíregyháza nem jelent meg, így azok a mérkőzések rendre elmaradtak, és potya pontokat hoztak a többieknek. A GYDSE és Eger egyaránt egy döntetlennel és egy győzelemmel, veretlenül zárták a for-

dulót, míg Tatabánya két meccséről pont nélkül távozott. A nemrég alakult csapat játékosai derekasan helyt álltak, amelyet a 8 lőtt gól is jól mutat. A gyengénlátó diákok és az egriek fej-fej mellett haladnak, köztük májusban nagy csata várható.

Az alsóház mérkőzései:

1. mérkőzés: Eger - GYDSE 4-4
2. mérkőzés: Nyíregyháza - Tatabánya elmaradt
3. mérkőzés: Eger - Nyíregyháza elmaradt
4. Mérkőzés: GYDSE - Tatabánya 15-5
5. mérkőzés: Tatabánya - Eger 3-13
6. mérkőzés: Nyíregyháza - GYDSE elmaradt

Alsóház tabella:

1. Gyengénlátó Diákok SE	19:9	9 pont
2. Eger	17:7	9 pont
3. Tatabánya	8:28	4 pont
4. Nyíregyháza	0:0	1 pont

Az eredményekből és a mérkőzések-ből látható, hogy a bajnoki cím sorsa már eldőlt, a többi helyekért viszont még folynak a küzdelmek. A következő

rájátszást a tervek szerint májusban, Győrben bonyolítják le a rendezők.

Túrabeszámoló

Jeremcsuk István a Látássérültek Szabadidős Sportegyesülete egyik lelkes túrázója. Számtalan teljesítménytúrán részt vett már az évek alatt, egyre nehezebb túrák teljesítésére vállalkozik. Természetesen látó kísérővel indul útnak, egyedül sosem vág neki az ismeretlennek. Az alábbiakban olvasható élménybeszámolót Kimmel Péter vetette papírra, aki több látássérültnek segített már egy-egy kirándulás alkalmával. A Mátrabérc túrán Jeremcsuk Istit kísérte, amelyet 2013. április 13-án rendeztek meg a szervezők.

Én gratulálok mindkettőjüknek a remek sportteljesítményhez, és mindenkiket arra biztatok, ha teheti, kiránduljon és sétáljon a szabadban, hiszen ezzel óvja testi-lelki egészségét!

Mátrabérc, avagy az akarat diadala!

Nem túl rég ismertem meg Istvánt és tudtam meg róla picit többet. Egy álom, a Kinizsi 100! hát látóként sem könnyű, de az Én agyam is elég elborult, ha "marhaságookról" van szó. El is vállaltam! Gellért (látássérülteket segítő túrázó) azt mondta, hogy a Sárga 70 kötelező lépcsőfok lenne és szerintem tökéletesen látta meg a dolgot, így be is került "bakancslistába". Idén nem nagyon futottam, de a Mátrabérc, mint tizenegyedik teljesítés, kötelezően tervben volt. Arra gondoltam, ha ez menne

Istivel, a másik két kihívásnál csak nem szabad elaludni. Tempós kis séta, gondoltam, de az időjárás, a hó és a sár kicsit megcsúfolt idén. Már a futós tervemnél is beszélgettem apukámmal, kértem kísérjen el, de ez a lehetőség így is elég fontos volt. Tudtunk enni rendszeren és tudtunk folyadékot vételezni bőven.

Hajnalban indultunk el, minimális alvás után, sőt még autóval is sikerült picit nagyobb kunkorral odaérnünk. A 6:35-ös hivatalos indulási időnk előtt egy bő perccel elindultunk és pedzegettük, tán még szükség lesz rá. A tömeg miatt azt mondtam Istinek, vegye fel a LÁSS Egyesület pólóját, mert az előzőseknél jobban fognak ránk figyelni, no meg jobban észre is veszik ezt a nem kis vállalkozást. Természetesen LORD, a kutyám is elkísért minket, ha már adott volt a fuvar, nem hagytuk otthon. A cuppogós sár kicsit marasztaló volt, de egész jó tempóban haladtunk felfelé. Bő négy órát lőttem be Kékesig, úgy voltam vele, ha ez sikerülne, adna anynyi tartalékot, ne kelljen izgulni a későbbiekben. Útközben, mikor dolgomat végeztem, Hajduska Balázs kezdte igazgatni Isti cipőjét! Ez olyan látvány volt, amit nem lehet elmesélni! No, ekkor derült ki, ez a cipő csak nagy jóindulattal nevezhető alkalmasnak erre a túrára. Többen eltettek követ vagy ágat az útról, hihetetlen volt látni! Egy fickó gratulált, mire Isti: Még nem értünk be! Kékes felé már nagyon húztam Istit

és jött is az aggódó telefon, hol vagyatok!? Székely Jani volt éppen Apával, eljött lesétálni a Hanák Kolost, de nem nevezett, mert most éppen nem fért bele a havi limitbe, de megvár és jön ve-lünk. Isti arca el volt torzulva, kicsa-varta az első húsz! Láttam rajta a gon-dolatot, de nem hagytam beérni! Tud-tam, vissza lehet még jönni ebből az ál-lapotból! Háromnegyed ötös menetidő-vel indultunk le és ettől az ereszkedés-től nagyon féltem Egy bottal piszkál-gattam magam előtt, Isti fogta a vállai-mat, Jani fogta Istit! Nem nagyon men-tem volna egyedül sem gyorsabban, na-gyon jól vettük az akadályt. Az aszfal-ton kis kocogás és fel a Csór-hegyre, ketten két oldalt fogtuk és adtunk kis lendületet neki. Na, itt jött a BAKI!!! Nem találtam a kutyát, egyszerűen nem tudtam kétfelé figyelni! Jani vitte tovább Istit. El is mondtam és kétszer csörögtem Janinak, csak húzd, ami a csövön kifér, majd jövök! Mögénk ke-rült és azt hitte, mögötte vagyunk, várt az erdőben, és nem mert elmozdulni egy szakasról, többen látták szeren-csére! Már az aszfalton voltam, amikor hívott valaki, Én meg kértem, húzza magával. Kétszer két kilométerem bán-ta, de ez van, Én nem figyeltem rende-sen. Egyszer csak jött! Olyan érzés le-hetett, mikor Lassie hazatért. Tudtam, az kell, minél később tudjam őket utol-érni, nekik meg nagyon kell tolni. Nem volt könnyű a terep. Tápoltam Galyate-tőn és húztam is tovább. Néhol elme-rültem lábszárközépig, de már nem iz-gatott, mentálisan nem voltam a hely-zet magaslatán, a három óra alvás és

kis nátha megtette hatását. Mátra-szentlászlón fogtam be őket, Jani be akarta vinni teázni Istit, de láttam van folyadék bőven, így el is oszlattam ezt a szándékot. Éreztem kellenek a másod-percek, a finom kis percek. Jó volt néz-ni, ahogy mennek, nagyon megtalálták az összhangot. Az volt az érzésem, Én most nem tudnám vinni ebben a rit-musban, Isti azt mondta, most kezdi él-vezni a dolgot. Janival a közös élmé-nyeinkkel próbáltuk kicsit feldobni a hangulatot. Néhol viszont szóltam, húzd jobban, told neki. Ágasra fel már előreálltam, lassú volt Jani felfele, bár Isti ezt nem bánta. Elég jól vettük ezt a lejtőt is, nem változtattunk a bejött stratégián. Bő két kilométer Mátrakeresztes és viszonylag sík, haj-csár voltam, folyton nyomtam neki. Szűk három óránk maradt, így három perc depót adtam. Felfelé Jani már üresben sem volt túl gyors, így előre álltam. Két bot hátra, mint a szegedi te-hervonat, húztam felfelé. A Múzsla nem viccel Nem tudom honnan vettem az erőt, de húztam izomból! Próbáltam a valóságot mondani, mi is jön még. Az volt az érzésem néha, Isti lobog a bot végén. Nyolcvan perc, ennyit szerettem volna, ha kapunk lefelé, ez volt az, amit úgy gondoltam kell. Jani leszakadt, nem tudtam utolér-e. Brutális szél volt fent, ittunk és indultunk. Nyolcvanöt! Ennyi percünk volt, éreztem, éreztem, de menni kellett. Egyetlen pillanatra sem lehetett kiengedni útközben, ennél azért kicsit derűsebbnek gondoltam.

El volt fagyva a lábunk, a szél majd-nem levitte a sapkám. Húztam lefelé és

megjött Jani. Ha Jani nincs ma velünk na, de velünk volt! Amíg nem értük el a Diós patakot, még a felesleget sem mertem kiengedni. Németh Csabi ért utol, igaz, Ő egy órákor indult. Edit rengeteg fotót készített és sokat biztatót. Huszonöt percnél kászálódtunk ki a mederből és innen 2,2 kilométer. Egy pár telefon és örömfutás! Ez már a miénk mondtam! Láttam Isti arcát, ahogy felszabadul. Talán a százasokon éreztem ekkora fáradtságot. Eufórikus érzés volt beérni, nem nagyon lehet körbeírni sem. Ez egy olyan emberi kapcsolat, ahol feltétel nélküli a bizalom. 12.53 szintidőben ott, ahol 100%-

os adottságokkal is nehéz célba érni! Ez volt a leghúzósbab teljesítem a tizenegyből, de nem kételkedtem a sikerben, ha felmerült volna a kudarc lehetősége, tuti nem sikerül! Rengeteg pozitív jelet kaptunk útközben, sok biztatót és mindent köszönünk! Nem tudtam aludni este, csak az élmények jártak a fejemben, újra és újra végiggondoltam! Nem a cél a fontos, hanem az út, de jó volt célban lenni! Nem nehéz ez a túra, hiszen VAKON IS LEHET TELJESÍTENI!

Kimme Péter

Kék Ibolya túra



2013. 04. 06-án a Vakok és Gyengénlátók Heves Megyei Egyesülete 20 fővel részt vett a BENE Kulturális és Hagyományörző Egyesület vala-

mint a Nyugdíjasklubok és Idősek "Életet az éveknek" Országos Szövetsége Heves Megyei Szervezete által szervezett Mátrafüredi "Kék ibolya" túrán.

A látássérült tagjaink 3 órás hosszú túrát teljesítettek a rossz idő ellenére. A verseny helyismereti totó kitöltésével, és egy jó hangulatú ebéd elfogyasztásával zárult.

A Vakok és Gyengénlátók Heves Megyei Egyesülete I. helyezést ért el, nagy örö-

münkre.

Ezzel is bizonyítva az életben a látássérült emberek kitartását, egyenjogúságát, esélyegyenlőségét.

Hastánc másként



A következőkben a Hastánc más szemmel cikksorozat első darabját olvashatják az érdeklődők, melyben olyan táncsoportokat kívánok bemutatni, melyek valamiképp, hogy úgy mondjam, "kilógnak a sorból". Elsőként a Látássérültek Szabadidős Sportegyesületéhez (LÁSS) látogattam el, ahol látássérültek és látók heti rendszerességgel együtt táncolhatnak immár 2009 óta.

LÁSS másképp

A LÁSS akadálymentes sporthelyisége az Andrásy út 76. alatt található, és várnak minden érdeklődőt szeretettel. Az egyesület 2006-ban alakult azzal a céllal, hogy minél több látássérült fiatal és felnőtt, valamint látó szimpatizánst biztasson rendszeres sportolásra. Az alapítók meggyőződése és személyes tapasztalata volt, hogy a közös, akadálytalan sportolás segít a fogyatékos és nem fogyatékos személyek közötti

szakadékok áthidalásában. Sportolás alkalmával a résztvevők beszélgetnek, ismerkednek, és kötetlen formában szerezhetnek ismereteket egymás életéről. A szabadidősport fontos hozadéka a LÁSS esetében a közösségépítés. Tagjaink szabadidejüket nem otthon a televízió előtt, hanem társaságban, aktívan töltik. A sportolás ugyanakkor az érzékenyítés, a sérült emberekkel szem-

beni tolerancia növelésének hatékony eszköze. Kis segítséggel látássérülteként is sokféle sportot választhatunk.

A csoport tanára, vezetője Lenkey Zsuzsanna, aki már tíz éve foglalkozik hastáncal, és öt éve tanít. A kezdeti 8 fős csoportlétszám mára már leapadt 3-4 hölgyre, akik annál kitartóbban folytatták a táncot. Olyannyira, hogy van, aki vidékről jár be az órákra. Zsuzsi és a lányok elmondása szerint itt még a hagyományos hastáncórákhoz képest is különösen fontos szerepe van a kétirányú kommunikációnak. Az egyes mozdulatokat nem csupán elmondani kell, hanem megmutatni is, ha szükséges egyenként. A társaság nagyon vidám, a pörgős zene vérpezsdítő, hamar elmúlik belőlem is a délutáni fáradtság. Megfogott Zsuzsi jelmondata: "egy óra csak magunkra". Könnyű bemelegítéssel kezdtünk, majd egy koreográfia mozdulatait gyakoroltunk, melyet a lányok már korábbi alkalmakkor elkezdtek tanulni. Ezekben az órá-

kon mindenki tanul; a lányok az újabb és újabb mozdulatokat, míg Zsuzsi azt, hogy tudja az ismereteket minél hatékonyabban átadni. Nevetve mesélik, hogy néha a részletes instrukciók ellenére mindenki máshogy mozog, mást csinál, mint, amit kéne. Ilyenkor Zsuzsi türelmesen körbejár és segít minden résztvevőnek, így nekem is.

Látogatásomkor két törzstag, Bogi és Réka vett részt az órán. Megkérdeztem őket, hogy érzik, milyen hatással van rájuk a hastánc, mind fizikailag, mind lélektanilag. Elmondásuk szerint a tánc érezhetően fejlesztette az állóképességüket, mozgásuk lágyabb, nőiesebb lett. Javult a tartásuk, mozgásuk kevésbé darabos. Kérdésekre, miszerint mennyire érzik bizalmi kérdésnek, ki tanítja őket hastáncolni, elmondták,

mivel az esetükben sok fizikai kontaktust igényel az oktatás, a bizalom elengedhetetlen. Úgy gondolják, a látásuk nem befolyásolja a tánc élvezetét, de bevallották, nem mernének elmenni látók közé, "rendes" hastáncórára.

A csoportban jelenleg csak látássérültek táncolnak, de várják szeretettel azokat az érdeklődőket is, akik szívesen részt vennének az óráikon, vagy egyéb más, a LÁSS által szervezett programon. További információkat az egyesületről a www.lassegyesulet.hu oldalon találhatunk.

Bízom benne, hamarosan még hallunk a LÁSS-os táncosokról, viszont láthatjuk őket egy-egy rendezvényen.

Forrás:

<http://hastancvilag.hu/hastanc%20lata%20sserult>

Olvasó sarok

Egy vak gépíróbajnok beszámolója

Írta: Brix G. Chem Nitz ("der blinde Brüoangestellte" 1939. 2.)

"Bajnoki verseny az írógépen"

Bizonyára minden gépíró, minden irodista hallott már erről. Erre a mérkőzésre évente egyszer kerül sor, s abban az időtájban sokat foglalkoznak vele a szaklapok.

Régi vágyam volt már, hogy egyszer magam is részt vegyek rajta. Mint egy nagy írógépgyár alkalmazottja, könnyen megtudakolhattam minden rám

nézve fontos részletet. Bizony kéte-lyeim merültek fel, vajon versenyre kelhet-e egyáltalában egy vak a látóval a gépírásban? Vajon eleget tud-e tenni a megszabott feltételeknek? Komoly előkészületre nem volt alkalmam, mert saját gépem nincs és így szabadidőmben nem gyakorolhatok.

Amikor megtudtam, hogy a bajnoki verseny 1938. november 27-én lesz