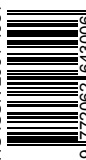


2014. December
IV. évfolyam 4. szám

HU ISSN 2064-4981



9 772062 643006
Ára: 750 Ft • 27 Euro • 11,4 RON • 90€ RSD

recreation

A KÖZÉP-KELET-EURÓPAI REKREÁCIÓS TÁRSASÁG TUDOMÁNYOS MAGAZINJA



Mit olvas az Utazó Olvasó - Fotó: Juhász István

A mindig aktuális: Sárospatak.

ARAMANT, az istenek gabonája.

Egy igazi csupaszív lány: Olasz Anna Amerikában.

Fitness a fürdőben, profi szakemberekkel, a legújabb gépekkel.

Mit olvas az Utazó Olvasó.

Sportanatómia nőknek.

A fixi kerékpározás és szubkultúrája III.

A cirkuszi akrobatika rekreációs lehetőségei.

KERT hírek.



Meghitt karácsony Noszvajon

Töltse a karácsonyi ünnepeket egy különleges erdei hotelben, Noszvajon!

Vegyen részt szállodánk karácsonyfájának díszítésében, majd fogyasszon el egy forró italt karácsonyi teraszunkon!

A finom ünnepi vacsora elfogyasztása után pedig közös ajándékozás a lobbyban.

- Szállás erdőre néző szobában, amelyet modern, rusztikus stílusban megálmodott, a föld színeit tükröző elegáns bútorok, melegséget és otthonosságot sugárzó textíliák és párnák, modern, de vidékies stílusú kiegészítők, egyedi olasz szőnyegek díszítenek.
- Gazdag büféreggeli a nagymamáink korabeli stílusú büféasztalról, rengeteg házas ízzel.
- Svédasztalos vacsora három különleges éttermünk egyikében: a franciás Gallassy teremben, az elegáns Porcelán teremben vagy a kétszintes játszóházzal rendelkező kisgyermekes Bambinó étteremben.
- Zen Spa wellness-részlegének korlátlan használata.

Csomag ára: 99 900 Ft/fő/3 éjszaka



OXIGÉN HOTEL ****SUPERIOR
FAMILY & SPA NOSZVAJ

Oxigén Hotel ****SUPERIOR **FAMILY & SPA** | 3325 Noszvaj, Szomolyai út
+36-36/563-300 | sales@oxigenhotel.hu | www.oxigenhotel.hu

Tartalom

VÁROSI REKREÁCIÓ - Vismeg István, Livják Emília: A mindig aktuális: Sárospatak	4
TÁPLÁLKOZÁS, GASZTRONÓMIA - Szakács Ibolya: ARAMANT, az „istenek gabonája”	7
PÉLDAKÉP - Varga-Tóth Tamás: Egy igazi csupaszív lány - Olasz Anna Amerikában	10
REKREÁCIÓ - Vida-Szűcs Imre: Fitness a fürdőben, profi szakemberekkel, a legújabb gépekkel	13
SZELLEMI REKREÁCIÓ - Takács Eleonóra: Mit olvas az Utazó Olvasó?!	17
TANULMÁNY I - Orsolya Sevela: Relation between tourism and leisure sport habits in the Szolnok College students' circle	19
TANULMÁNY II - Béres Sándor, Berkes Tamás: A fixi kerékpározás és szubkultúrája III. The fixie cycling and it's subculture – from trend to recreation III. - Review	22
KÖNYVISMERTETŐ - Mosonyi Helga: Sportanatómia nőknek	28
ALTERNATÍV REKREÁCIÓ - Dr. H. Orlóci Edit: A cirkuszi akrobatika rekreációs lehetőségei	30
KERT HÍREK - Erdős Tímea	32

Kiadó/Publishing: Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság
Learned journal of Central-Eastern-European Recreational Association
www.recreationcentral.eu
Székhely/Seat: 6721 Szeged, Dugonics u. 3-5.
Felelős kiadó/Executive publishing: Dr. Fritz Péter
Rendelés, hirdetés: journal@recreationcentral.eu
Marketing, értékesítés/Marketing & Sales: marketing@recreationcentral.eu
Szakmai partner: Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság
Professional partner: Central-Eastern-European Recreation Association

Alapítva: 2011. Megjelenik: negyedévente. Since 2011. Quarterly

Főszerkesztő/Editor in Chief: Dr. Szatmári Zoltán
Felelős Szerkesztő/Executive Editor: Dr. Fritz Péter
Szerkesztőbizottság/Board of Editors: prof. dr. Jaromír Šimonek, prof. dr. Radák Zsolt, Bartha Kata Fruzsina, Dr. Baráth László, Dr. Barnai Mária, Dr. Béres Sándor, Dr. Darabos Ferenc, Dr. Honfi László, Dr. Polgár Tibor, Dr. Rétsági Erzsébet, Szügyi György, Dr. Tóth Ákos, Dr. Viczay Ildikó
Lektorok: Pávlicz Adrienn és Minkó-Csontos Anna
Korrektor: Pávlicz Adrienn
Szerkesztő/Editor: Balogh Zoltán
Nyomda/Print: City Press Nyomda - 6723 Szeged, Felső Tisza-part 31-34.
www.cpnymda.hu
Címlapon: Mit olvas az Utazó Olvasó?! - Fotó: Juhász István

BEVEZETŐ

SCiO az egészséges táplálkozás legújabb kódja



Társadalmunk már-már szinte beteges mértékben foglalkozik az egészséges életmód egyik kulcsszereplőjével: a táplálkozással. Ennek a folyamatnak a legújabb terméke a SCiO nevű kütyü, amit a szakemberek hatodik érzékszervnek is neveznek. A SCiO-RENDSZER „Scientific Consciousness Interface Operation System”, azaz Tudományos Tudattal Érintkező Felület - Beavatkozó Rendszer rövidítése. Az érzékelőt egy izraeli cég fejlesztette ki.

Ez a készülék egy molekuláris érzékelő, amely elfér az ember tenyerében. Lehetővé teszi, hogy bármilyen anyag kémiai összetételéről információt szerezzünk, és az adatokat Bluetooth-on keresztül megjelenítsük okostelefonunkon egy applikációval.

A szenzorra kattintva megtudhatjuk például, hogy mennyi kalóriát tartalmaz egy szelet sajt, vagy megállapíthatjuk, hogy egy paradicsom már eléggé érett-e.



A SCiO a régóta ismert közeli infravörös spektroszkópiát használja. A fénnel megvilágított anyag rezgéseket kelt a molekulákban, melynek során a rezgés elnyeli a fény egy részét. A módszer lényegében a fény visszaverődésén alapszik. A visszaverődés lenyomatot hoz létre, amely tükrözi az anyagok kémiai összetételét. Ez az információ pedig továbbítható az okostelefonra is, ami lehetővé teszi az ilyen jellegű információk tömeges elterjedését.

A SCiO nagy sikerre számíthat, hiszen az egészséges életmód egyik legnagyobb kihívásához az egészségtudatos táplálkozáshoz nyújt értékelhető segítséget a digitális világban.

A készülék kb. két ujjnyi nagyságú lesz, melynek forgalmazása jövő év márciusában kezdődik, előreláthatólag hatvanezer forintos áron.

Dr. Szatmári Zoltán
főszerkesztő



A mindig aktuális: Sáropatak



Szerző:
VISMEG ISTVÁN, LIVJÁK EMÍLIA

Fotók:
**FÜRDŐ: GOMBOS LEVENTE(LÉGI)
GOMBÁS, ZARÁNDOK: KŐSZEGINÉ
TÓTH JUDIT
LOVAS: LIVJÁK CSABA
A TÖBBI KÉP: HADOBÁS INGRID**

Megint egy hétfő. Mindig nehéz ügy. Persze valójában nem a hétfővel van a probléma. Lehet, hogy lazítani kéne egy kicsit. Mondjuk egy hosszú hétvége valahol. Nem is rossz ötlet, így a hétfő ellenére! A srácok is örülnének; életem párjánál is szereznek egy jó pontot. Végre aludnék egy jót! De hol? Hová lenne érdemes elutazni? Valahová nem túl messze. Persze itthon semmi sincs igazán messze... Nézzük. Google. Mit is keresek? Mindenre alkalmas kell, hogy legyen. A fiúkat le kell kötni valamivel. Amúgy is az aktív turizmus jöhet csak szóba nálunk. (Ha már kialudtam magam). Magyarország térkép. Hopp, meg is van. Itt az ősz, nyáron fürödtünk eleget, tehát valami más. Mondjuk hegyek. Azok ilyenkor gyönyörűek, és végül is még a jövő hétre is napos időt mond. Mátra; de tavaly ott síeltünk. Bükk. Zemplén. De régen jártam arra! Sáropatak, az a jó kis osztálykirándulás... Tényleg, így együtt is megnézhetnénk. De mit lehet ott csinálni a Rákóczi váron kívül? Várjunk csak, valami rémlik. Hiszen most adták át az újonnan feltárt ágyúöntő műhelyt, valahol olvastam. Honlap. És valóban. I. Rákóczi György korából származó lelet bemutatása interaktív kiállítás segítségével. Akkor a várban is van újdonság, amit érdemes megnézni. És a Sáropataki Képtár, Szent Erzsébet Ház, Sáropataki Református Kollégium Tudományos Gyűjteményei, a Nagy-



könyvtár. Nem messze van Karos a Nemzeti Sírkerttel és az újhelyi kalandpark. De én nem megyek most semerre. Leteszem a járművet, és kultúra kipipálva, mert bár ebben a témakörben a választék óriási, de mint említettem csak helyi mozgásos rekreáció. Berek Pergető-kupa? 60 centis csukák? Ho-ho-hó! Akkor itt bőséges horgászási lehetőség is van, mind a Bodrog, mind a holtágak és horgásztavak halgazdag vizeiben. A kisebbik gézengúz már napokig is ellenne... Majd felhívjuk a klubbot, hol a legérdemesebb ilyenkor. A nagyobbik inkább keresi a kihívásokat. Lovaglás? Tud is, szeret is. Nézzük. Egyből kihozza, hogy ennek sincs akadálya, ha akar, már csak egyeztetni kell. Vagy talán squash? Lefáraszthatnák egymást és minden egyszerűbbé válna. És ez is van, nagyszerű! Gyönyörű, vadonatúj, modern. Ha megtudják, hogy egy másik helyen kétpályás bowling is van, akkor tutira vissza akarnak majd vágni a múltkori vereségért, és sajnos egyre csökken az előnyöm, de egy jó kis családi bajnokság mindent megér. A Bodrog az ország leglassabb folyású folyója. Nyáron adja magát a vízitúrázás, most meredekebb lenne egy őszi kenutás, de miért ne? Én is mentem már úgy, hogy a kenu orra úgy törte a hártás jeget, mint a Tyimofej Guzsenkó



az Északi-Sarkon. Hát itt ez is megoldható. De jó ötlet lehetne egy közös bringás városnézés is. Nincs lehetetlen, ez is a kínálatok között található. Sőt, ha jól látom bicikli út szövi át egész Zemplént! Magyar-szlovák program támogatásából elkészült Kassa–Sárospatak útvonal, a 11. számú Eurovelo kerékpárútnak egy 72 km-es, új szakasza. Szerintem nekünk elég lesz Patak belvárosa. Őszi nagy gombakiállítás. Sárospatak környékén több mint 800 különböző gombafaj képviselteti magát az erdőségekben - írja a gombászok oldala. Egy jó gombástojás pereszkeivel. Éppen tart még a szezonja. Ha egy apartmant veszünk ki, elkészíthetjük a reggelinket abból, amit előző délután begyűjtöttünk. Azért bevizsgáztatjuk persze. De hol keresgéljünk, hová kiránduljunk? Kattintás. Szent Erzsébet Zarándokút. 2011 óta gyalogos zarándokút köti össze Sárospatakot a kassai dómmal, melyet a kassai polgárok Szent Erzsébet tiszteletére építettek közel 140 éven keresztül. A természeti szépségekben és szakrális emlékekben gazdag utat végigjárva belső utunkat is járjuk, amely lelünk



békéjéhez vezet. De szép is lenne! Most azonban valami másra van szükség. Az első javaslat: Megyer-hegyi tengerszem. Három évvel ezelőtt az Origo portálja Magyarország 7 természeti csodáját kereső online játékában a válaszadók a Megyer-hegyi tengerszemet találták a legszebbnek - írja a Wiki. Képek. Klikk. Tényleg mesés. A régi malomkőbánya szikláinak pedig a közepes erősséget is még élménynek találó sziklamászók számára alkalmas mozgási lehetőséget biztosítanak. Ez a mi szintünk, a profik menjenek Sóllyombércre; de akkor helyet kell szorítani a mászó felszerelésnek is. Elég fárasztó lesz, amíg felérünk, meg még a gombakeresés... A termálfürdő 38 °C-os gyógyhatású vize, a kútfejnél mérve 47 °C. Ásványi anyag tartalma jelentős. Ízületi és érrendszeri megbetegedések utókezelésére javasolt, ezenkívül nőgyógyászati panaszok enyhítésére is alkalmas, sőt ivókúraként is alkalmazható. Van egy huszonötös medence is úszóknak. Na, az előbb említett előny itt már eltűnt. Pedig pont ez kell majd utána! Elnyújtózni a termálvízben, előtte egy kis szauna. Tökéletes. Most látom azoknak, akik másképpen kívánnak lazul-





ni, relaxálni, Patakon jóga is van. Várnak a jogapajtások, szerintem a nejem benevez. Van minden igényt kielégítő konditerem. Flabelos vagy mi. Mondjuk, ivókúrának inkább valami jó kis pincészetet keresnék, ami nyilván nem lesz nehéz ott Tokaj-Hegyalján. Klikk, rögtön vagy hatot előhozott. Romantikus kóstolgatás, persze csak mérték-

kel. A vacsora után meg is ejthetnénk. A fiúk úgys fáradtan ellenőrzik az üzeneteket a felhőkben. De ez nem fér el egy hosszú hétvégében. Ide el kell jönni egy hétre legalább! Majd szemezgetünk. Úgys a családfő dönt. Mármint, ugye az igazi... ■



AMARANT, az „istenek gabonája”

A természetes ásványi anyag forrás



Szerző: **SZAKÁCS IBOLYA**
életmód tanácsadó
www.ibolyaeletmod.hu
Fotó: **internet**

Napjaink aktuális táplálkozási kérdése, hogyan állítsuk össze étrendünket az emberi szervezet számára lehető legideálisabban. A helyes összetétel megtalálása gyakran nem egyszerű, a különböző hiánytünetek elkerülése fokozott problémát jelent, különösen az ételallergiában szenvedőknek, vagy a nagyobb megterhelésnek kitetteknek. Az amarant, ez a nálunk még kevésbé ismert növény sok szempontból jelent megoldást!

Az amaránt a Föld egyik **legősibb kultúrnövénye**, tanúja volt az azték és inka birodalmak felvirágzásának és bukásának. Amerika felfedezése előtt az ott élő népek számára alapvető táplálékforrás volt a kukoricával és a babbal együtt, akárcsak a gabonafélék a mai Európában. Tudatos termesztése 5-6 ezer évre nyúlik vissza. A biotáplálkozás divatba jöttével fedezték fel újra a hetvenes években. Napjainkban Európában - főként Németországban és Ausztriában - termesztik és fogyasztják liszt és puffasztott amaránt formájában. Nálunk is egyre népszerűbb és egyre több helyen kapható.

MIÉRT JÓ?

Ez az „álgabona” számos értékes összetevőt tartalmaz. Táplálkozási értékét, jelentőségét gazdag alkotó anyagai és sokféle felhasználhatósága adja.

A magjainak összetétele alapján a hagyományos gabonafélékhez hasonlítva több tulajdonsága kedvező. A fehérje-, zsír-, ásványi anyag tartalma nagyobb, valamint a **szénhidrát tartalma kisebb** a hagyományos gabonaféléknél. Szakirodalmi és hazai mérési adatok szerint az amarántmag lisztje a búzalisztnél **3x több lizint, 5x több vasat, 7x több kalciumot, 4x több cinket** tartalmaz, s nagy a **magnézium tartalma** is (Léder, 1998, Szócs, 1995).

Táplálkozási értékét növeli, a benne található lizin (ez egy esszenciális aminosav, amely az izomépítésben és regenerációban fontos szerepet játszik, jó hatású érelmeszesedés ellen, és gátolja a rákos sejtek kialakulását).

Fontos a **lizin forrás sportolóknak**, izomépítésben és regenerációban, de nagyobb terheléses időszakban izom-



vesztés elkerülésének megakadályozására is kiválóan alkalmas.

Magnéziumtartalma is figyelemreméltó. A magnézium egyike azoknak az anyagoknak, amelyek hiánya izomgörcsöket okoz, így csökkenti a teljesítményt. A szívizom görcskészségét is redukálja, így az infarktus megelőzésében is fontos szerepet játszanak.

Bőségesen található benne vitaminokat is: riboflavint, niacint- és tokoferolt, sőt, a többi gabonától eltérően a B1 és az E vitaminon kívül aszkorbinsavat (C-vitamint) is tartalmaz.

A mag **olajokban** is gazdag. Az amarántmag fő szénhidrát komponense a gabonafélékhez hasonlóan a keményítő. **Keményítőtartalma** révén alkalmas a kenyérsütésre. Az őrölt magot a búzaliszthez keverve 1:3 arányban jó minőségű, kissé sötétebb színű, laza, kellemes ízű kenyér kapható. Az amarántörleménnyel készített ételek és termékek

fehérje-, élelmi rost- és ásványianyag-tartalma mindig nagyobb, mint a kizárólag búzalisztból készített termékeké. Szerencsés körülmény, hogy az amarántot **lisztérzékenyek is fogyaszthatják, mert fehérjéje gluténmentes, nem tartalmaz gliadint.**

Az amaránt rendszeres fogyasztása hasznos a csontritkulás megelőzésében!

Itthon is többféle amarántból készült **élelmiszer** kapható: amarántos tészta, amarántkenyér és pattogatott amaránt. A kipattogatott amarántmag kellemes, enyhén pörkölt ízű termék, kiválóan alkalmas reggeli müzlikhez adagolva, más pelyhekkel elkeverve. Örleményéből kását, krémlevest, lisztjéből kenyeret, tésztákat, süteményeket, pudingfélét lehet készíteni. Panírozáshoz is alkalmas. Sósan és édesen is elkészíthető, mivel meglehetősen semleges az íze. Kókuszgolyóban helyettesítheti a darált kekszet, de magát a kókuszreszeléket is.

Az amaránt többfajta diétás étrendbe is jól beilleszthető, például energiaszegény, súlycsökkentő kúrába, illetve cukorbeteg, liszt érzékenyek számára is megfelelő.

Biológiai értékének elismerését jelzi, hogy a NASA az amarántot felvette az űrhajósoknak összeállított élelmi anyagok listájára.

Érdekességek

Egy azték forrás szerint Montezuma, az utolsó azték uralkodó évente 5000 tonna kukoricát és 3700 tonna amarántmagot szedettet be adóba. Birodalmában az amarántnak különleges szerepe volt, ugyanis vallási ünnepeiken az őrölt amarántmagot embervérrel keverve szakrális szertartáson fogyasztották el. Azonban a nagy földrajzi felfedezések nyomán európai hódítók törtek az ősi birodalmakra, akik tiltották ezeket a rituálékat, így magát az amarántot is.

Cortez 1519-ben betiltotta az amaránt termesztését, így ennek a növénynek az ismerete, fogyasztása több száz évre mintegy elfelejtődött, visszaszorult Dél- és Közép-Amerika eldugott hegyi falvaiba. 1974-ben az Egyesült Államokbeli Michiganben John Robson vizsgálta az amaránt táplálkozástudományi értékeit, és ennek hatására kezdődött meg az amaránt „rehabilitációja”.

Amaránt krémleves

Hozzávalók:

200 g darált pattogatott amaránt
1 l zöldségleves
1 nagy zöldhagyma
1 nagy fej vörshagyma
40 g vaj
100 g tejszín
bors
kevés szerecsendió
reszelt sajt
metélő hagyma

A megőrölt pattogatott amarántot a zöldséglevesben 10 percig alacsony lángon főzzük. Ezalatt a meghámozott hagymát és a megpucolt zöldhagymát karikákra vágjuk, és a vajon enyhén megpároljuk. Ezután a levesbe tesszük, és 10 percig még forraljuk. Hozzáadjuk a tejszínt, és az egészet borssal, valamint szerecsendióval ízesítjük. Reszelt sajttal, metélő hagymával díszítjük, majd forrón tálaljuk.

Jó étvágyat!



HSB.HU

HIGH-TECH
SPORTOK BÁZISA
elmélkedés
az év minden napján

TEREPSEGWAY TÚRA
6999 FT

AIRBOARD TÚRA
4999 FT

KUTYASZÁN TÚRA
9999 FT

TANKBOARD TÚRA
16999 FT

AJÁNDÉKOZZ KALANDOKAT KARÁCSONYRA!
Élményajándék-kártyák díszcsomagolásban, házhoz szállítva!
Tudj meg többet exkluzív, 4 ÉVSZAKOS ajándékainkról:
www.hsb.hu
T: 20 449 4444



Fit World Fitness szolgáltatásai:

- konditerem, Technogym és Life Fitness gépparkkal
- kardióterem 20 darab géppel
- aerobic
- személyi edzés
- senior tréning
- stretching
- masszázs
- szolárium
- szauna
- büfé
- táplálékkiegészítők
- funkcionális és trx edzések

Szeged, Dózsa Gy. u. 12.
70-414-9900
www.fitworld.hu



Fit World PUNCH aerobic terem

- pilates
- női és dinamikus jóga
- spinning
- kangoo
- gerinctréning
- stretching
- senior tréning
- boks edzések

Szeged, Kazinczy u. 2.
70-414-9902



Egy igazi csupaszív lány: Olasz Anna Amerikában



Szerző:
VARGA-TÓTH TAMÁS
hjalmarth4mm3r@gmail.com
Fotók: **OLASZ ANNA**

Egy őszi délutánra volt megbeszélve az interjú. A szokásos kávézó, vagy irodai környezet helyett a laptopom elé kényszerültem a jegyzetfüzettel és a hangrögzítőmmel. A XXI. század egyik nagyszerűsége, hogy a mai technológiának köszönhetően az interneten keresztül szinte bárkit, bárhol el tudunk érni – most én is erre tettem kísérletet. A számítógépen pár másodpercbe telt, és már hívtam is példaképünket. Tizenkét és félezer kilométerrel távolabb, az arizonai Tempe városában csörgött ki a telefon az Egyesült Államokban. A helyi egyetemi campus egyik házában válaszoltak hívásomra ottani idő szerint reggel 9 tájt. Olasz Anna, a hosszútávúszás magyar reménysége volt a vonal végén. Éppen jókor hívtam, hiszen már túl voltak a reggeli edzésen, így frissen állt magazinunk rendelkezésére.

Sokan nem tudják, hogy kint tanulsz és edzel az Egyesült Államokban. Miért döntöttél a tengerentúli tanulmányok mellett?

Olasz Anna: Két ok miatt. Mindig is ki akartam jutni Amerikába. Továbbá a sport és a tanulás kinti fel fogása is sokat számított. Sajnos Magyarországon az egyetemet a versenysporttal nagyon nehéz ösz-



szegegyeztetni. Az amerikai rendszerben sokkal jobban támogatják a sportolókat, mint odahaza. Kint az óráink az edzéshez igazodnak, és ha éppen edzés vagy verseny miatt nem tudnánk megjelenni, akkor igazolást kapunk a kimaradó órákra. Ezt a tanáraink is tudják, és maximálisan együttműködnek. Ha itthon maradtam volna, nem is tudom, hogy versenyeznék. *Diáknak, vagy sportolónak tekintik odakint a sport-ösztöndíjasokat?*





O.A.: Elsősorban diákok vagyunk. Ehhez társul a sportolói háttér és munka. Mindez azt jelenti, hogy ugyanúgy vannak edzéseink, mint otthon. Általában reggeli és délutáni edzés időszak között járunk órákra.

A tanulás és az edzések miatt az év nagy részét kint töltöd. Hogy sikerült a beilleszkedés kiutazásodkor? Kiket, vagy miket hiányolsz Szegedről?

O.A.: Legjobban a családom és a barátaim hiányoznak, és a hazai ételek. Nagyon szerencsés voltam, mert otthon nagymamám és édesapám is főzött ránk, így finom ételeket ettünk otthon. Ezután nagy változás volt az itteni ételekre áttérni. Tavaly kollégiumban laktam, és egy idő után egyhangúvá váltak az ottani ételek. Idén külön házba költöztem, és így a szobatársaimmal együtt főzünk magunkra. Az itteni társaságra nem panaszkodhatom: egy izlandi lány lett a legjobb barátom, kint az úszók pedig nagyon összetartanak. Rajtuk kívül még vannak ösztöndíjasok Brazíliából, Kolumbiából, Bosznia Hercegovinából, Ausztráliából és Romániából is.

A mentalitásbeli különbségek a kinti sportfelfogásban is igen markánsak a hazaihoz képest. Itthoni edződ és személyes jóbarátod, Gellért Gábor megszokott edzés módszeréről milyen nehéz volt áttérni a tengerentúlra?

O.A.: Nagyon furcsa volt. Őszintén szólva, még mindig az kicsit. Itt teljesen más, amit csinálunk – bár ezt tudtam korábban is. Több rövidebb távot úsznak az amerikaiak, sok segédeszközt használnak, intenzívebb edzéseket tartanak. A nyíltvízi kategóriában a Gegével (Gellért Gábor – a szerk.) közösen kitalált módszerünk vált be. Tudjuk, hogy mi használ nekem a legtöbbet, és mivel érhetünk el jó eredményeket. Gegével van egy olyan kapcsolatom, amit nem hiszem, hogy egy másik edzővel is képes leszek valaha kialakítani. Attól függetlenül, hogy egész évben itt edzek, még Gegét tekintem az edzőmnek. Ugyanúgy beszélek

vele egész évben, mintha otthon lennék. Benne bírom a legjobban.

A 2014-es Hosszútávúszó Európa-bajnokság 25 kilométeres számában ezüstérmet szereztél, 10 kilométeren ötödik lettél, és több nemzetközi versenyen dobogón végeztél. Mekkora szerepe volt az otthoni környezetnek a sikereidben?

O.A.: A szüleim támogatása nagyon sokat jelentett. Apukám testnevelő tanár, síoktató, és még számos sporttal foglalkozik. Anyukám pszichiáter – ő nagyon félt mindentől. Tulajdonképpen apukám miatt kezdtem el az egész úszást. Mikor elkezdtem az iskolát, ő vitt el az uszodába. Azt mondta, hogy addig ússzak, amíg egy másik sportot nem találok magamnak – mert azért valamit mozogni mégis kell, az úszás pedig minden sportnak az alapja. Régen síelő szerettem volna lenni, de anyukám nagyon féltett tőle. A szüleim eredetileg azt szerették volna, hogy teniszező legyek, de én nem szerettem meg igazán. Így végül ott ragadtam a medencében. Azóta se döntöttem el, hogy milyen sportot válasszak.

Mégis megfogott valami benne...

O.A.: A társaság nagyon sokat számított. Egy nagyon jó csoportba kezdtem el úszni. Tízen voltunk összesen, öt fiú és öt lány, és nagyon jó kis társaságunk volt. Bár volt olyan pillanat, mikor úgy gondoltam, hogy nem akarom tovább csinálni, de a csapat továbbblendította a tagjait a holtpontról. Akkor még magáért a társaságért, a nehéz edzések ellenére is szerettem dolgozni.

Ezután határoztam el, hogy versenyszámot váltok. A döntést megelőzőleg is mindig a hosszabb távokat úsztam, főleg 800 és 1500 métert. 2011-ben próbáltam először ki magam az új számban. Elindultam egy hosszútávúszó medencés világbajnokságon, amin 5 km-t kellett leúszni, és nagyon jól teljesítet-



tem. Ezután az akkori Hosszútávú Úszószövetség felkérésére kipróbáltam magam a 2011-es Ifjúsági Európa-bajnokságon, ahol rögtön harmadik lettem. A



ném alakítani a dolgaimat, hogy akár-hogy is alakuljon, mindenhol legyenek lehetőségeim.

Anna nagyszerűen vette első akadályát, hiszen interjúnk elkészülte után október 18-án a hongkongi Világkupán a regnáló világbajnokot, a japán Poliana Okimotót megverve hódította el az első helyet. A 21 éves úszónőnk előtt fényes jövő állhat, hiszen fiatal kora ellenére kivételes rutinnal készül az Egyesült Államokban, és Szegeden is a megmérettetésekre. Annának szurkolunk, hogy a kvalifikációs versenyt sikeresen maga mögött tudja, és a 2016-os Riói Olimpiára kijutó magyar csapat színeiben láthassuk a tévé képernyők előtt.

siker mellett a hosszútávúszást belengő hangulat és maga a környezet volt az, ami megragadott. Elhatároztam, ezt fogom csinálni a jövőben.

Az átlagember nem tudja, hogy mi fán terem a hosszútávúszás. Igaz, hogy tavakban, folyókban, vagy akár tengerben is úszhattok?

O.A.: Igen, ahol éppen rendezik a versenyt. Emiatt megvannak a saját veszélyei is a sportnak. Ha tengerben úszok, akkor megcsíphetnek a medúzák. A vízben a többi úszó megüthet, vagy megrúghat úszás közben. Különösen a fordulók veszélyesek, mikor összetömörül 20 ember egy csoportba, ott megy a druszt, és lenyomják az embert a víz alá. A vízhőmérsékleten is sok múlik: ha nagyon hideg a víz, akkor kihűlhet az ember, ha pedig nagyon meleg, akkor napszúrást kaphat, vagy csak szimplán rosszul lesz. Ezek mind benne vannak a pakliban.

És még a sielés veszélyes! Anyukádnak inkább ettől kellett volna félteni?

O.A.: Az igazat megvallva ő már az 5 km-től is sokkot kapott. Aztán jött a 10 km, és ott megígértette velem, hogy ennél többet soha nem fogok úszni. De sikerült meggyőződnöm, hogy jól fog elsülni. Szerencsére így alakult. *A jövőbe tekintve egy kicsit tudnál mesélni a legközelebbi célkitűzéseidről?*

O.A.: Még idén vár rám egy Világkupa verseny Hongkonban, ezután pedig jövő évi világbajnokságon az első 10-ben végzés, és az Olimpiára kijutás a célom. A távolabbi terveim még képlékenyek. Sok minden változhat 3 év alatt. Felvehetnek itt mesterképzésre, vagy otthon Magyarországon. Úgy szeret-

Önéletrajz:

Név: Olasz Anna

Született: 1993. szeptember 19-én, Szegeden.

Eredményei:

2009-től magyar válogatott.

- 2010-es Ifjúsági Olimpián 400 gyors 8. helyezés,
- 2011-es Ifjúsági EB 5 km-en 3. helyezés,
- 2011-es Felnőtt EB 10 km-en 6. helyezés,
- 2012-es Felnőtt EB 10 km-en 8. helyezés, Világkupa 10. helyezés
- 2013-as VB-n 10km-en 5. helyezés, Europa-kupa sorozat nyertese, Világkupa 5. helyezés
- 2014-es EB-n 25km-en 2. helyezés, 10 km-en 5. helyezés. 15km-es Grand Prix verseny ezüstérem, 20,5 km-es BCT Gdynia maraton aranyérem, British Gas Great North Swim 5km aranyérem, 8. Világkupa helyezés, és hongkongi Világkupa győzelem. ■



Fitness a fürdőben, profi szakemberekkel, a legújabb gépekkel



Szerző neve: **VIDA-SZÜCS IMRE**
 vidaszucs@mail.delmagyar.hu
 Fotó: **KARNOK CSABA**



A Megafitness Magyarországon már nem ismeretlen vállalkozás. Budapesten két Megafitness központ létezik, a szegedivel háromra bővült a kör. „A tulajdonosok úgy döntöttek az idei év tavaszán, hogy a fürdő eddig kihasználatlan, második emeleti galéria részét beépítjük, és kialakítjuk a Megafitness, amely a fürdő saját szolgáltatása. Egyedülálló abban a tekintetben, hogy nálunk a gyógy- és élményfürdő használatával együtt tudják a Megafitness szolgáltatásait is igénybe venni a fitnesshasználók” – mondta Szabó Mihály, a Napfényfürdő Aquapolis ügyvezető igazgatója. Mivel a fitnessközpont a fürdőn belül található, így a terem vendégei a fitnessbérletük mellé korlátlan fürdőhasználatot is élvezhetnek, mely magába foglalja akár a csúszdapark vagy a kiváló minőségű gyógymedence használatát is.

Természetes fény, kedvezményes bérletek

– Nem tudunk még egy olyan élményfürdőről Magyarországon, ahol ekkora fitnessközpont létesült volna. Ebben is különlegesesek vagyunk. Általában a szegedi fitnessstúdiók többsége nem rendelkezik természetes megvilágítással, nálunk viszont teljes üvegpanoráma határolja egyik oldalról a fitnesstermet, ami olyan érzést kelt, mintha a szabadban végeznénk az edzéseket, ráadásul a Fogadalmi templom tornyai láthatók a futópadokról is – beszélt az ügyvezető a Megafitness egyedi adottságairól. A különböző bérlettípusokkal a vendégek nemcsak a fitnessgépeket, a és aerobik órákat látogathatják, hanem egyben a fürdőzésre is jogosultak. A fürdőbe szóló biometrikus bérlethez kiegészítő fitnessbérlet vásárolható életkor szerinti kedvezményekkel (diák, egyetemista, felnőtt, nyugdíjas). Akinek nincs fürdőbérlete, természetesen annak is kínálnak kedvezményes árú fitnessbérletet, amely 35 napig érvényes a fürdőben, és ezalatt 10 vagy 20 alkalomra szól a



spinning

dőhasználatra is



ki kellene lépniük a komplexum kapuján, egy helyen van lehetőségük kondi termi- és csoportos edzéseket végezni, úszni, vagy akár a szaunában, illetve gőzkabinban regenerálódni, ki- kapcsolódni, esetlegesen különböző orvosi-, gyógyászati szolgáltatásokat igénybe venni; ezen kívül kozmetika, fodrászat, szolárium, manikűr-pedikűr, valamint masszázs is megtalálható a kínálatunkban. Egyedülálló és egységes a gépparkunk, hiszen a Sports Art legújabb fejlesztésű lap- súlyos és szabad súlyos gépein edz- hetnek nálunk a sportolni vágyók. ” – mondta Darázs Bernadett fitness vezető. A csoportos órákat kedvelők az alábbi programok közül válogat- hatnak: alakformáló-, zsírégető ae- robik, hot iron, TRX, intervall edzés, jóga, pilates, spinning...a választék folyamatosan bővül, folyamatosan képezzük oktatóinkat és igyekszünk

Megafitnessbe. – A legolcsóbb bérletünk 8 ezer forint diákoknak 35 napra, így a 10 alkalmas bérlet 800 forint/alkalmat jelent csak a fitnessre vetítve. Ha kiegészítjük azzal, hogy a fürdőt is használhatják ez alatt a 35 nap alatt, nagyon jelképes összeg jön ki – hangsúlyozta Szabó Mihály. A szezonális és kiemelt akciókról a fürdő honlapján tájékozódhatnak az érdeklődők. Profi személyzet várja a vendégeket. A fitness hétköznapokon reggel 6-tól este 10 óráig tart nyitva, szombaton és vasárnap reggel 8-tól este 8 óráig.

Modern géppark, bővülő lehetőségek

„Szeged első wellness terme nyílt meg, amely hiánypótló a piacon, hiszen eddig kizárólag fit- nesztermekről beszélhettünk szegedi viszony- latban. Mi teljes körű wellness szolgáltatást nyújtunk vendégeinknek, hiszen anélkül, hogy



mindig a legújabb fitness trendeket elhozni vendégeink számára. Az aqua fitness kiváló sportolási lehe- tőséget jelenthet a nagy túlsúllyal rendelkezők, ízületi bántalmakban szenvedők és az idősebb koros- tály számára is- de természetesen ez nem rehabilitációs torna, hanem egy csoportos mozgásforma, mely- nek zsírégető, vitalizáló és tartás- javító hatása egyaránt kiemelkedő. Tavasszal sportterasszal bővül a Megafitness, és egy ritkaságnak számító funkcionális állványt is beszereznek, amelyen csoportos funkcionális köredzés és bootcamp jellegű edzések is végezhetők lesz-



a felsőoktatásban dolgozunk, ezért nagyon fontos, hogy élő kapcsolatunk legyen olyan szolgáltatókkal, ahol a végzettjeink perspektívát látnak, és a gyakorlatban kipróbálhatják, amit tanítunk. Aki minőségi szolgáltatást igyekszik bevezetni, azt kötelességünk támogatni. Nem kell attól félni, hogy konkurenciaharc alakul ki, mert nagy a felvevőpiac. Szerencsére

nek. A kondi teremben folyamatosan edzői felügyelet mellett tréningezhetnek a vendégek, a szakképzett terem edzők mindenkinél állapotfelmérést végeznek: testzsírszázalékot mérnek, illetve fittségi állapotot tesztelnek. Így valósítható meg az, hogy ki-kik a saját terhelhetőségi szintjének megfelelő edzéstervet kapjon. Igény szerint személyi edzés szolgáltatást is nyújtanak. Darázs Bernadett az alsó korhatárt 14 éves kornál húzta meg, felső korhatár viszont nincs, hiszen az aqua fitness mellett gerincjóga és a szenior jóga is megtalálható a csoportos órák között. A konditerem egyébként alighogy megnyitotta kapuit, máris nagy népszerűségnek örvend, profi sportolók is rendszeresen látogatják.

Nyomon követhető az edzések eredménye

„Társaságunk számára mindig nagy öröm, ha egy olyan szolgáltatással bővül a paletta, ami az egészségfejlesztést célozza meg. A székhelyünk Szeged, ezért

re egyre többen fordulnak az egészség védelmében szakemberekhez. Nem elég ugyanis egy terem, a meg-



felelő humánerőforrás is kell hozzá. Szimpatikus, hogy a Megafitnessnél állapotfelmérésre is lehetőség van.



külön boldogság, hogy minőségi, komplex szolgáltatás nyílt az egészséget fontosnak tartó vendégkörnek” – fogalmazott Fritz Péter, a Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság alelnöke. – Mi a társaságban zömében



Így nem hasraütésszerűen kezd el dolgozni a sportolni vágyó. Az állapotfelmérés másik előnye, hogy nyomon követhető a szolgáltatások minősége is: láthatom, mit változtam, mi múlt rajtam, mi az edzőmön” – fűzte hozzá a rekreációs szakember.





JALAGATI JÓGA

ahol a test és a lélek egyensúlyba kerül

A Jalagati Jóga Egyesületben többéves orvosi-, edzői- és jóga tapasztalat felhasználásával, orvosi és fizioterápiás szempontok alapján hoztuk létre a Jalagati Jógát a mai kor embere számára, így bárki gyakorolhatja.

Gyakorlatsoraink megfelelő arányban tartalmazzák az izmok, ízületek széleskörű átmozgatását, igénybevételét és a pihentető, kikapcsoló relaxációt. Így alakult ki a Jalagati Jóga, amely egy teljesen egyedi jógává fejlődött. A gyakorlatsorok végrehajtásának módja a befele irányuló figyelemmel és a lélegzéssel való összehangoltság miatt különleges, ez különbözteti meg az egyéb testedzésektől.

A jógában mindenki önmagáért küzd – hiszen a jóga küzdelem, igába hajtás -, tehát a testi egészségünk és fejlődésünk a saját kezünkben van. Ennek eredményeképp megérthetjük a testi folyamatainkat és megtanulhatjuk alakítani is azokat.

Segítségével megőrizhetjük, javíthatjuk egész lényünk egészségét, harmóniáját, ellenálló- és teljesítőképességét.



Várunk mindenkit sok szeretettel termeinkben:

1070 Budapest, Király u. 51.

6721 Szeged, Takaréktár u. 2.

Információ: www.jalagati.hu

e-mail: jalagati@jalagati.hu

Óráink:

Jalagati Jóga

Jalagati Reggeli Jóga

Jalagati Női Jóga

Jalagati Arany Jóga



Egész évben vakáció a tanyán, strandolás Gyopárosfürdőn.

RAVASZ TANYA

A Ravasz tanya kiválóan alkalmas kirándulások (óvodástól - nyugdíjasig), rendezvények, csapatépítő tréningek, baráti, családi összejövetelek lebonyolítására.

A helyiségekben rossz időben is jól szórakozhat.

Négy napraforgós minősítésű, akadálymentesített tanyasi szálláshely 15 főig. 6 szobás (1, 2, 3 ágyas), szobánként LCD TV, fürdőszoba, WC. Jól felszerelt közös konyha. A szállóvendégek ingyenesen igénybe vehetik a tanya alapszolgáltatásait.

Programajánló a környéken:

- Kardoskút - Fehér-tó "Természeti csoda"
- Tótkomlós - Szlovák tájház, Róza fűzfő
- Mezőtúrs - Kocsimúzeum, Méhes
- Szabadkigyós - Wenckheim-kastély
- Gyula - Vár, Fürdő, Erkel-ház
- Szarvas - Arboretum
- Ópusztaszer - Nemzeti emlékpark

Gyopárosfürdőtől 10, Orosházától 4 km-re, Pusztaföldvár felé félúton található az 1800-as években alapított Ravasz tanya, ahol 12 hektáron pihenő és szórakoztató központot alakítottunk ki.

Alapszolgáltatásaink:

- állatsimogató (kacsa, birka, póni, csacsi, kutya, cica)
- tanyamúzeum (több száz régi paraszti eszköz)
- madárgyűjtemény
- kilátó (az alföldi róka szépségei és állatvilága)
- játszótér (lúg, ping-pong, lengőárok, stb.)
- játszótér (hinták, golyáló, focik, stb.)
- kerékpározás

Egyéb szolgáltatások:

- sétakocsikázás, lovaglás (futószőnyeg)
- szabadtéri sütés-főzés (bográcsban, tárcsalapon)
- csapatjátékok, akadályversenyek (pusztaolimpia)
- technikai sport (buggy, quad, cross)

Mit olvas az Utazó Olvasó?!



Szerző: **TAKÁCS ELEONÓRA**

-Munkahelye: Szerkesztőségi munkatárs, Ulpius-ház kiadó

-Önkéntes: blogger - Utazó Olvasó, aktívista - Olvasási hivatal, ex-elnök - Magyar Képregény -Szövetség

-Levelezési címe: 1024. Budapest, Lövőház utca 16/b

-E-mail: eleonora.takacs.hu@gmail.com

-Érdeklődési köre, hobbi: képregényolvasás, film, futás, kerékpározás, utazás, olvasás, komolyzene, múzeumlátogatás, főzés

Fotó: **JUHÁSZ ISTVÁN**

Két évvel ezelőtt felfedeztem egy amerikai fotós lány blogját, aki olvasó embereket fotózott a new york-i metróban. Mindig megnéztem az újonnan feltöltött fotót: vajon kitalálom-e, hogy milyen típusú könyvet olvas a nagydarab színesbőrű asszony, ismerem-e legalább a szerzőt. Ha sejtelmem sem volt az olvasott műről, rákerestem, és elém tárult a több ezer kilométerre élő nő ízlése, lelkivilága, még ha csak egy pillanatra is. Nagyon érdekes volt látni, hogy a new york-i utazó olvasó nagy számban olvas klasszikus irodalmi művet. De vajon ez Budapestre is igaz? Tényleg, miket olvashatnak a budapesti tömegközlekedésen utazók? Vannak trendek, divatos könyvek? Megtippelhető a könyv típusa az olvasó külseje, öltözködése, testtartása alapján? Mi a helyzet az e-könyvvel? És a fiatalok valóban nem olvasnak már? Innen indult az ötlet.

Felkértem egy amatőr fotós ismerősömet, Juhász Istvánt, hogy munkába jövet és menet, fényképezzen olvasó embe-

Szeretünk olvasni? Szeretjük ha olyan fénykép készül rólunk, ami jó fényt vet ránk, és nem mellesleg még igaz is? Szeretünk lekelődni egy kicsit? Szeretjük a könyveket? Szeretünk megosztani? Szeretjük ha a kultúra menő? Ezeket a vágyainkat valahogy pont kielégíti az Utazó Olvasó Facebook oldal.



reket. Létrehoztam az Utazó Olvasó Facebook oldalt, ahova – lehetőleg – naponta rakjuk ki a könyvébe elmélyedt utasok fényképét.

Az oldalt kedvelők száma napról napra gyarapodott. Ahogy a közösség egyre nőtt, igény mutatkozott arra, hogy a közösség tagjai is küldhessenek fényképeket járművön utazó szeretteikről vagy saját magukról.

Az egyetemisták között is nagy sikernek örvendő „fényképezkedjünk könyvvel” divatot Uray Zsófia, egyetemi hallgató és kiadó munkatársnak köszönhetjük, aki aktív tagjává vált a szerkesztői munkának.

A stáb kedvtelésből, munka mellett csinálja az oldalt, ami észrevétlenül egyre több kultúrát népszerűsítő tevékenység házigazdája lett. Nem kellett hozzá egy év, és az Utazó Olvasó kezdett önálló életre kelni, mint kultúrmissziós „brand”. Az Óbudai Platán könyvtár hívta fel először a figyelmet arra, hogy ez a kezdeményezés túlmutat azon, mint aminek eredetileg indult, és az „olvasni trendi/ töltsük hasznosan szabadidőnket” hirdetőjét látta meg benne. Saját költségén kiállítást készített Juhász István képeiből, ami már több vidéki könyvtárban megtekinthető volt.





Idén ősszel Pávicz Adriennek, a Néprajzi Múzeum könyvtárosának köszönhetően országos turnéra indul számos helyszínen (akár egy kerékpárboltban is) népszerűsítve az olvasást.

A Slow Budapest mozgalom alapítója, Krajcsó Nelli is felfigyelt az oldalra, és felkérte a szerkesztőséget egy olvasást népszerűsítő akcióra 2013-ban a Slow hét keretén belül, ami egy nagyszerű ingyenes könyvosztást eredményezett. A Facebook oldal kilépett a virtuális térből és a BKK-val, a Könyves bloggal illetve más szervezetekkel együttműködve profiljává vált az ingyenes könyvosztási tevékenység is.



szereplő (mindkét esetben) hölgy nem szeretne volna magát publikus oldalon látni. A megkeresés és kérés kedves volt, nem felháborodott.

Nyaranta Nyaraló Olvasó játékot szervezünk, illetve ellátogatunk könnyűzenei fesztiválokra, ahol a fiatalok – akármilyen furcsán hangzik is – olvasnak, így ezt a korosztályt is megszólító különkiadással jelentkezünk.

Összességében mindenki pozitívan reagál a kezdeményezésre, sok elismerő üzenetet kapunk. Újságok, blogok ké-



A két év alatt nagyon érdekes volt látni, ahogy a közösség reagált egy-egy fényképre. Ismerősök találták meg egymást, ha valaki felismerte magát, rögtön megosztotta a képet saját üzenőfalán. Volt, aki még a profilképét is az Utazó Olvasó-n megjelent fotóra cserélte. Eddig két megkeresést kaptunk, hogy vegyük le a posztolt képet, ugyanis a rajta

szítenek velünk interjút, és mindenki mosolyogva vesz részt a kezdeményezéseinkben. Úgy érezzük, hogy itt valami olyan dolog született meg, amit folytatni kell!

És hogy mit olvasnak a Budapestiek? Nagyon jó könyveket! A nyugati trendektől nem maradunk el, a kortárs könnyed irodalomtól a klasszikusokig mindent fogyasztunk. Sajnos, pontos képet nem kapunk az olvasási szokásokról, ugyanis nem mindig, hogy a hajnali metrón vadászunk vagy a koradélutáni 5-ös buszon.

Azonban a kérdéseinkre nagyjából megkaptuk a választ. A legtöbbet lencsevégre kapott könyv: George R.R. Martin: Trónok harca trilógia egy-egy része. Bizony megtekinthető a külső alapján, hogy ki milyen stílusú köny-

vet olvas valaki. Érdekes ezt a játékot kipróbálni mindenkinek/mindenkivel! E-könyvet nagyon ritkán látunk, talán mert nem nagyon van legális magyar nyelvű tartalom. És a jó hír, hogy nincs minden veszve: IGENIS olvasnak a fiatalok! ■

Relation between tourism and leisure sport habits in the Szolnok College students' circle



Szerző: **Orsolya Savella**
College of Szolnok,
Department of Tourism and
Catering, Szolnok
savellao@szolf.hu



Abstract: According to a survey made in college students' circle, there is – however at a low level – positive connection between the sporttourism consumers' general health status (Cramer's 0.089) and their satisfaction with their life (Cramer's 0.114).

The aim of this study was to explore further additional correlations. The questionnaire (N=360) permitted the analysis not only of sport tourism but also general tourism habits. I investigated statistic data of general tourism, those within this physical activity habits and also additional statistic methods. I got further correlations such as leisure sport activities of tourists and the effects of sporttourism activities for leisure time activities at home.

Key words: tourism, sport activities, leisure, lifestyle

INTRODUCTION

Regular physical activity is one of the determinant factors of health behaviour. Since recreational sports that done for relaxation has significant effect for prevention, intervention and improvement of life quality, it is important to explore the facts that influence the first steps and future continuance of sport activity (Gémes, 2006). One of these factors is tourism as being connected with several elements of life quality (Michalkó, 2010.) and health behaviour (Blair et al, 2001.) as well. Travelling – even for the simple reason of changing place – has important physiological influence over organism, the effect can be strengthened (Michalkó, 2010.) by consumption of different touristic products like health-, active- and sporttourism. Tourism, being one of the most significant substantial forms of leisure time utilization (Fritz, 2011.) ensures opportunities for participation in sport activities, having a permanently increasing importance also for society and economy. Leisure sport as a segment of tourism means the complex entirety of the physical activity done in leisure time to create a qualitative life. The activity that includes games, entertaining exercises, contributes to the condition and the abilities as well. Furthermore, it gives possibility for self-development and is of primary importance from the point of view of public health. (Neulinger, 2003.) As for the function, it can be means to achieve numerable purposes. It can contribute to the physical and mental health of current society, the improvement of public relations and promotion of socio-economical activities. Sports as a part of tourism can relatively increase its influence on development trends above and the experiences while travelling, have got an additional effect on quality of life (Kovács, 2007.), so sporttourism activities can be one of the remarkable bases of healthy leisure habits and can also exist as a chance for healthy life style. There is a significant increase in interests in active tours. The most popular journeys are those that

provide opportunity to participate in various sports and recreational activities (Puczkó, 2000.) From this point of view the fact's relevance cannot be denied since participation in tourism, related sport activities, surely increases the odds to permanent home practice contributing to self-development, state of health (Gémes, 2006.) and life quality (Torkildsen, 2005.). Some further demands for additional contexts have been raised due to the results of the published facts (Savella, 2013) based mainly on the general habits of sport tourism. Cramer's value ($V=0.089$; $V=0.114$) by former studies, through slightly but confirmed the fact that average consumers of active and passive sport tourism are satisfied with their general state of health and their general way of life. But the researches mentioned did not cover information about secondary sport motivation (Douglas et al. 2002.) and also did not cover additional information about leisure time activities at home after having experienced some sport activity practised or newly tried while travelling. Aim of this study is to discover and to compare students' habits in tourism and leisure time activities.

Questions and hypotheses

Questions are defined as follows:

- What is the rate of students' participation in tours in 3 years' period?
- Did they practice any sport activity while travelling?
- Is there any coherence between in-travel and post-travel activities?

Hypotheses:

- In 3 years' period great majority of students participated in tourism travelling.
- During their trips greater part of them practised some sport activity.
- Sport activities that were practised or newly tried during their trips have significant effects for their future leisure activities.

Method

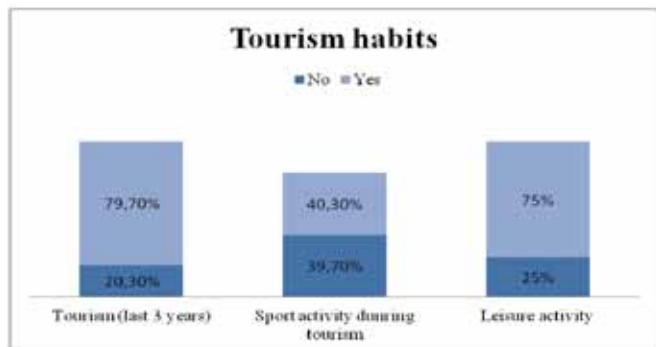
Collection of data was carried out personally with a questionnaire in College of Szolnok last year (2013). The participants of the study were full-time, correspondent and distant learner students majoring from tourism and catering, finance and accounting, international business, commercial – marketing department. Questionnaires were filled up by 270 woman and 90 men in Szolnok and also in Budapest in order to be adapted to students on distant course. 94% of the participants was 18-24 year-old, 5% 25-34 year-old and less than 1% belonged to the 35-44 year-old range. The questions that were divided into 3 groups (leisure time activities, sport tourism habits, quality of life) investigated the features of the students' tourism habits and their leisure time activities. Beside questions of demography, the questionnaire – in a form of opened and closed questions – included 17 points made directly for database, were grouped by targets we framed, in accordance with our aims referred to literature mentioned. The answers were computerized by SPSS 20.

Results

The graph below shows the summarized statistical results of travelling habits. All of closed questions contained alternative, yes or no answers. Column diagrams demonstrate tourism trips, sport

activity and leisure sport habits, separately. According to the results, in the period of last 3 years, 79.9% of the tested students took part in touristic trips, 40% of them practised some sport activity where the datum given doesn't mark primary or secondary motivation of activity. Additional results show all students' sports habits, i.e. 75% of them do sports in leisure time.

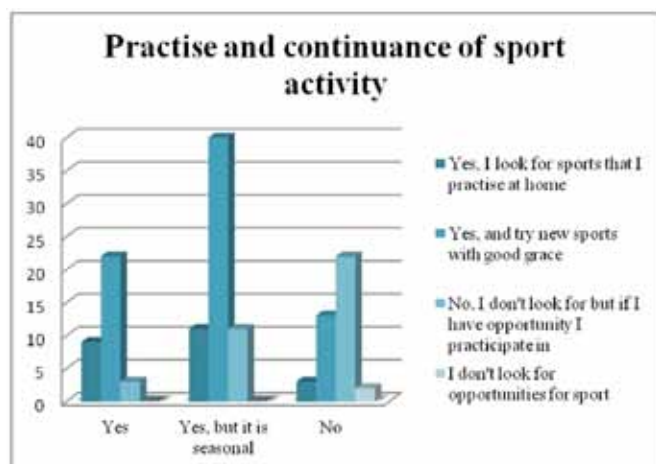
Diagram No.1.



By own database

Diagram No. 2. demonstrates the forms of sport activities during leisure time and travelling. Both question groups contained opened and closed opportunities, equally. The tested students were allowed to nominate other sport activities over predetermined responses. Beyond practised sport activities' type and distribution of percentile occurrence there is an obvious separation in appearance of significant sport activities connected closely to tourism. The disappearance noticed in the periods of leisure is considered to be result of the absence of natural and built conditions, above all, probably, these are the elements of seasonal sport groups. Activities appertained to other category were similar. Utilized opportunity of opened answers, in this category characteristic tourism and leisure time activities appeared like rowing, indoor climbing, table-tennis, roller and body building.

Diagram No.2.



By own database

Table (No.1) shows coherence between sport activities while travelling and during leisure time. The relationship above depends on supposed criteria between the qualities. In this case connection between two test were demonstrated by associational analysis. Strength of connection is shown by Cramer's V: 0.640. The figure

shows an indirect connection that is stronger than average. According to this result it is ascertainable that criteria mentioned are not independent because 64% of examined students practise sports activity that tried during their trip, under home circumstances, too. This is supported by contingency coefficient: 0.73 and also value of Kappa: 0.656. The latter value shows an agreement measure of 0.61 – 0.8, in this case it is considered to be established one.

Table No.1.

		Symmetric Measures			
		Value	Asymp. Std. Error ^a	Approx. T ^b	Approx. Sig.
Nominal by Nominal	Pearson Chi-Square	1.109			.000
	Cramer's V	.640			.000
	Contingency Coefficient	.743			.000
Measure of Agreement		Kappa	.656	.029	19.249
N of Valid Cases		360			

By database

Based on the associational analysis we can declare a connection of above average between sport activities during travelling and under home circumstances. However, I can't get an answer if the post-travel activity was motivated by the former way of life or the experiences occurred on travelling.

Diagram No.3.



By database

The exploration of further coherences needs a more complex way: correspondence analysis. By this method the differences or connections in variables can be analyzed. For this examination we used the same two closed questions that contained attitude to sport activities under in-travel and post-travel circumstances. Answers were predetermined.

Answers for question of "Do you look for sport activities during tourism?" were "Yes, I look for; Yes, I look for and also try new sports readily; No, I don't look for but occasionally I participate in; No, I don't look for." Other question of comparison was "Did you have any chance for practising sport activity tried during tourism?" Answers for this question were: "Yes; Yes, but is seasonal; No" In case of these variables we examined separately the connection between row and column points. Since we wanted to make comparison results of database we used the way of normalization.

Table No.2.

Dimension	Singular Value	Inertia	Chi Square	Sig.	Proportion of Inertia		Confidence Singular Value	
					Accounted for	Cumulative	Standard Deviation	Correlation
1	.473	.224			.978	.978	.069	.067
2	.072	.006			.022	1.000	.077	
Total		.229	32.906	.000*	1.000	1.000		

a. 6 degrees of freedom

Accordance with table (No.2.) the absolute inertia value: 0.229 is sample of dimension importance. Already the first dimension bears over 97% of absolute inertia. He, who looks for physical in-travel activity is inclined to practise also in future, as it is established in virtue of diagram points.

Conclusions

Aims were to investigate and explore the factors that can have effect on starting and continuance of different sport activities. Beside it I wanted to introduce and compare students' tourism and leisure habits. I intended to get satisfactory answers to the questions about the existing influence segments of practiced sport activity during travelling. Existence of relationship is certified and at this point necessity of further study occurred. Accordance with general characterization tourist is a person who is satisfied with superficial impressions received from other people and may be satisfied with a simple test-level (Puczkó et al. 2002), however, to avoid generalization we have to pay attention to the effects for attitude. Experiences offered by tourism attractions include combination of interactivity, learning, and entertainment thus these factors beside pleasure and having a rest, also include the opportunity for education (Puczkó et al. 2000). The results of tested students show that among tourists that do sports with secondary motivation there are people who do look for sports activities and at the same time, there are people who do not look for but occasionally participate in. Participation in tourism attractions included sports activities can contribute to improvement of abilities and that of a special knowledge so it will surely be fixed as permanent experience with influence on spending post-travel leisure time. Assumptions that framed in introduction were certified for existence of relationship is supported by results given. For the more accurate and special study, we need to compose the further questionnaires in a way that assures us getting all the available information about effect of tourism on sports activity. Students who do sport regularly pay increased attention for healthy nutrition (Savella et. al, 2010) and this positive attitude towards sports amplifies leaving negative behaviour (Marcus et al. 2000) or habits like smoking. Based on these results, the relationships and connections above would be important in changing the factors such as nutrition, physical activity and stress management that closely connected to tourism products and since being like his, can ensure an opportunity for an altered life style in a healthier way.

Summary

In this study I demonstrated the connection of tourism and leisure habits. I investigated and showed issues that can be influential factors in leisure time activities. Regarding leisure time sports activities as important elements of health development and substantial factor in National Tourism Strategy I considered as of importance some

other interventional segments that contribute to enhancement of active leisure and well-being. This research confirmed our former assumptions that are ones being able to give basis for further studies, which tourism can be investigated in, as a factor of active leisure in order to create a healthier society.

REFERENCES

1. Bess H. Marcus – Patricia M. Dubbert – LeighAnn H. Forsyth – Thomas L. McKenzie – Elaine J. Stone – Andrea L. Dunn – Steven N. Blair (2000): Physical activity behavior change: issues in adoption and maintenance, *Health Psychology*, Vol. 19. No.1 (32-41)
2. Douglas Mechele Turco – Toger Riley – Kamilla Swart (2002): Sport tourism, *Fitness Information Technology*, ISBN 1-885693-43-5, Morgantown 9p. 16p.
3. Péter Fritz (2011): *Rekreáció mindenkinek I. (2. javított, bővített kiadás)* Bába kiadó, Szeged, p.218.
4. Katalin Gémes (2006): Sport és életminőség In. Kopp Mária – Kovács Mónika Erika (szerk.): *A magyar népesség életminősége az ezredfordulón*, Semmelweis Egyetem Magatartástudományi Intézetének tudományos iskolája, Semmelweis Kiadó, Budapest 167p, 168p.
5. George Torkildsen: *Leisure and recreation management*, Routledge, London and New York, 210.
6. András Jánosa (2001): *Adatelemzés SPSS használatával*, Computerbooks, Budapest. p.108.
7. Balázs Kovács (2007): *Életminőség, boldogság, stratégiai tervezés*, Polgári Szemle, 3. évf. 2. Szám
8. Gábor Michalkó (2010): *Boldogító utazás – a turizmus és az életminőség kapcsolatának magyarországi vonatkozásai*, MTA Földrajztudományi Kutatóintézet, Budapest, 33p., 51p.
9. Nemzeti Turizmusfejlesztési Konceptió 2014-2024. Nemzetgazdasági Minisztérium. <http://www.kormany.hu/download/8/41/11000/NTK.pdf> Letöltés ideje: 2014. március 18.
10. Ágnes Neulinger (2003): *Ahol nincsenek vesztesek* http://www.nemzetisport.hu/sportpolitika/20030417/ahol_nincsenek_vesztesek Letöltés ideje: 2014. március 17.
11. László Puczkó – Tamara Rátz (2000): *Az attrakciótól az élményig - A látogatómenedzsment módszerei*, Geomédia Szakönyvek, ISBN 963-7910-77-8 Budapest, 51p.
12. László Puczkó – Tamara Rátz (2002): *A turizmus hatásai*, Aula Kiadó Kft., ISBN: 963 9345 89
13. Orsolya Savella – Csilla Kalmárné Rimóczi (2010): *Health awareness of college students*. International Conference on Tourism and Sport Management, Debreceni Egyetem ISBN 978-963-473-378-2
14. Orsolya Savella – Katalin Gaálné Starhon : *Sportturisztikai szokások hatása a szubjektív életminőségre*. A komáromi Selye János Egyetem 2013-as „Új kihívások a tudományban és az oktatásban” Nemzetközi Tudományos Konferenciájának tanulmánykötete. 2013. pp. 276-282. ISBN 978-80-8122-074-6
15. Steven N. Blair – Yiling Cheng, J. Scott Holder (2001): Is physical activity or physical fitness more important in defining health benefits. *Medicine & Science in Sport & Exercise*, 2001. Jun. 33 (6suppl): S 379-99

A fixi kerékpározás és szubkultúrája – trendből rekreáció, rekreációból trend III.

The fixie cycling and it's subculture –
from trend to recreation, from recreation to trend III.

Review



Szerző neve:
BÉRES SÁNDOR PH.D.¹
Eszterházy Károly Főiskola,
Testnevelés és Sporttudományi
Intézet, Eger

További szerző:
BERKES TAMÁS²
SZTE JGYPK Rekreáció szak,
Szeged

majd 1970-ben a nőit. A sport tehát egy svájci úriembertől származik, melyet a csehek, később a németek újra felfedeznek és populárisabbá is tesznek. Manapság a - német elnevezésével élve – Kunstradfahren bázisát elsősorban a német versenyzők alkotják, ahol több ezren leigazolt versenyző van (Tamás-Varga, 2013).

Hazánkban 1994-ben egy Komárom-Esztergom megyei településen találkozhattak a sportolók először ezzel a speciális szakággal. NAGY GYÖRGYI testnevelő és szertorna oktató nevéhez fűződik a teremkerékpár honosítása, aki egy szakmai továbbképzés alkalmával találkozott e sportággal. Azóta itthon is jelentős fejlődés tapasztalható és legjobbjaink 10–12 hazai és külföldi versenyen vesznek részt évente (Nagy, 2008) (Wikipedia_Artistic, 2013).



Összefoglaló: Azon fixisek, akik a hétköznapi kapcsolódáson túl^{1,2}, érdeklődést mutatnak a fix hajtású kerékpár verseny jellegű felhasználására, több lehetőségük van: rekreációs-, vagy versenysportként is űzhetik. A fix hajtás miatt e szakágak jellegzetesek, a normál hajtású versenykerékpárokkal űzött sportágaktól jelentősen eltérnek. Jelen cikkünk a fix hajtásúak összefoglaló bemutatását adja.

Kulcsszavak: kerékpár, örökhajtás, rekreáció, fixi



Abstract: Those fixie bikers who need something more than the everyday recreation^{1,2} and are interested in the race utilization of a fixed gear bicycle have several opportunities. They can compete either with recreational- or with a race profile. Those events are special and because of the fixed “drive”, differ significantly from those for the normal drive road-racer bicycles. This article gives a review of the competition forms for fixed gear bicycles.

Keywords: bicycle, fixie, fixed gear, recreatio

A MŰVÉSZI TEREMKERÉKPÁROZÁS

Az első nem hivatalos művészi kerékpáros verseny a svájci-amerikai NICHOLAS EDWARD KAUFMANN nevéhez fűződik, aki 1888-ban kápráztatta el közönségét hihetetlen kerékpár trükkjeivel. A további években leginkább szórakoztatásként használták, főleg cirkuszokban egészen 1956-ig, amikor megrendezték az első férfi nemzetközi bajnokságot,



1. ábra A művészi teremkerékpár. A német gyártmányú Walthert igen drága, hazánkban az ára akár 800eFt-ot is elérheti. Ragasztott kerekeiben a nyomás 12 báros is lehet. (fotó: Béres, 2013)

A teremkerékpározás, egy olyan speciális kerékpáros szakág, ahol a sportolók különböző speciális gyakorlatokat és gimnasztika elemeket végeznek guruló kerékpárjukon, az előadást elnézve akár kerékpáros balett elnevezést is helytállóan találom. A versenyzők tanúbizonyságot tesznek kiváló koncentrációs, koordinációs, egyensúlyi képességeikről valamint bátorságukról és erejükéről, hiszen testmozgást végeznek folyamatosan mozgó kerékpáron. Az örökhajtós eszközön az áttétel 1:1-es arányú, tehát az első és hátsó lánckerék azonos nagyságú, ezzel érhető el a könnyebb kezelhetőség, a lassabb és stabilabb gurulás és a hátrafelé tekerés is. A speciálisan épített kerékpár igen nagy teherbírású, erre szükség is van, hiszen a páros elemek bemutatásánál gyakran két sportoló súlya nehezedik egy kerékre. A kormány nagyon

bajnokságokat rendeztek és hivatásos bírakat alkalmaztak. A szabályrendszer a lovaspóló és a jégkorong rendszerek alapján átalakításra került. Ekkor határozták meg azt is, hogy 8-8 ember játszik egymás ellen (Batozs, 2012).

1938-ban a Brit Kerékpáros Póló Szövetségnek már több mint 1000 tagja volt. Néhány évvel később a második világháború szinte teljesen eltűntette a bringapólót a köztudatból, a kerékpárokat pl. leginkább a frontot vetették be. A világháborút követően a franciák élesztették újjá a bringapóló versenyeket, bár már soha nem lett olyan népszerű, mint korábban volt. A következő világbajnokságot csak 1996-ban tartották az USA-ban, ami India győzelmével zárult.

Magyarországon az első mérkőzést egy itt dolgozó portugál biciklisfutár és egy kanadai kerékpáros hozta létre. Igen kezdetleges felszereléssel, sok kísérletezéssel kezdték az itthoni pólósok a játékokat. Házilag készített felszerelésükben megtalálható volt a síbot, a partvisnyél, a faág, a pvc cső és még sok egyéb más háztájéki alkotóelem.

A játékidő 2x10 perc, melyben benne vannak a megszakítások és az időkérek is. Más esetekben a mérkőzéseket 5 gólig játsszák. A labda kapuba juttatása történhet ütővel, kerékpárral, de még a játékosról is bepattanhat, a lényeg hogy kézzel és lábbal célzatosan nem megengedett a pontszerzés. A játékos nem érintheti a talajt sem lábával sem kezével, ha ez mégis megtörténne, a pálya szélén egy kijelölt ponton át kell haladni vagy egy adott tárgyat meg kell érintenie a játék további folytatásához. Tilos az ellenfél szándékkal történő akadályozása így az ütközés elkerülhető. A pálya méretei tradicionális, füves pályánál 150x100 méter, míg utcai pályánál (Urban Bike Polo, vagy hardcourt bike polo) bármi, ami annak használható pl. „dühöngő”, görhoki pálya vagy ezekhez hasonló kijelölt helyek.

A bikepóló-hoz feltétlen szükséges egy megbízható kerékpár alacsony áttétellel a fürgébb irányítás és haladás érdekében. A legjobb választás a fix hajtású kerékpár, hiszen előre és hátra is lehet vele haladni. A játékosoknak szükségük van még egy ütőre, mely készülhet bármilyen anyagból a lényeg, hogy a nyéllel derékszögben legyen egy cső vagy henger, ami legalább akkora átmérőjű, mint a labda, továbbá ajánlott legalább a kerékpár egyik kerekét, teli kerékké varázsolni a kapuban történő könnyebb védés érdekében (Batozs, 2012).



5. ábra Bikepóló - fotó: (Bikeringa, 2010)



PÁLYAKERÉKPÁROZÁS (WIKIPÉDIA_PÁLYA, 2013)

A pályakerékpározás számos számot ölel fel. Hozzávetőleg 1870-től tartjuk rendeznek pályakerékpáros versenyeket. Az egyes számok jelentős mértékben különböznek egymástól. A versenyzők között vannak úgynevezett all-rounder-ek, akik több számban is eredményesek lehetnek, azonban az egyes versenyszámok biomechanikai és élettani alapjaik jellegzetességénél fogva jelentősen eltérnek egymástól, ezért az egyes versenyszámokat az esetek nagy többségében szakosodott specialisták nyerik. A pályakerékpározás versenyeit természetesen lehet amatőr, hobby és rekreációs szinten üzni, azonban mindenképpen egy alap szintű felkészülést, esetleg rendszeres edzést igényelnek.

Sprintversenyek

A sprintversenyek alapvetően nagyon jó anaerob állóképességi szintet igényelnek. E teljesítmény-kategóriába a 20 másodperctől, jellemzően 1, ill. másfél-két perces, közel teljes energia befektetéssel, oxigén hiányos állapotban végzett sporttevékenységek tartoznak. Az egyes sportágak sprint jellegű, anaerob társai a 100-400m-es síkfutások, a 25-100m-es úszószámok, valamint a kajak-kenu szakágakban a 200m-es sprints számok.

A következő számok számítanak sprint versenynek:

- 200 méteres időfutam
- Sprint
- Csapat sprint
- 1 kilométeres és 500 méteres időfutam
- Keirin
- Tandem

200 méteres időfutam

E versenyszám repülőrajttal indul előzetes mozgásból. A időt akkor kezdik mérni, amikor a versenyző kerékpárja első kerekével a 200m-es vonalat eléri. A 200m-es versenyszám válogató a sprint futamokhoz. A repülőrajt előtt a versenyző több kör teszt a pályán, ezek alatt gyorsít fel, azonban csak az utolsó 200 méter időeredménye számít.

Sprint

A sprint versenyszámban egyszerre 2-4 versenyző vehet részt, akik egymás mellől indulnak, és 2-3 kört tesznek meg a pályán. Csak az utolsó 200 m időeredménye számít, ezért a versenyzők eleinte lassabban haladnak, akár meg is állnak a pályán, hogy ki tudják használni a másik versenyző szélárnyékát.

Csapat sprint

A csapat sprint versenyszámban két csapat, háromfős egysege küzd egymás és az óra ellen. A csapatok az ovális pálya két egyenesének felétől indul a pálya két oldalán. A televíziós közvetítések során gyakran alkalmazzák az alul-felül megosztott képernyőt, ahol mind a két egység látható. A férfi csapatok háromfős és a verseny három körös, nőknél kétfős a csapat és két körös a verseny. A csapat minden tagjának vezetnie kell egy kört. Az első és második pozícióban tekerő versenyzők egymást váltva diktálják a tempót, majd az utolsó

körben elengedik a harmadik versenyzőt, aki időfutam specialista és ő fejezi be a versenyt. A verseny nagyon hasonlít a gyorskorcsolyában rendezett testvérversenyehez.

1 kilométeres és 500 méteres időfutam

A világcupa futamokon és a világ bajnokságon a férfiak 1000 méteren, a nők 500 méteren versenyeznek. A verseny tulajdonképpen egy időfutam, nincsenek kvalifikációs, elő-, és középdöntők, valamint döntő futamok, mindenki egyszer áll rajthoz. A legjobb időt elért versenyző nyer és a további rangsort értelem szerűen a megszerzett idők döntik el.



6. ábra Manchesterben rendezett 2009 Világcupa szezon 500m-es versenyszámának pillanata, ahol a világ legjobb sprinterei vettek részt – a kép forrása: Clarke (2009)

Keirin

A tradicionális sprint szám 2000méteres japán változata, amelyet 1948-tól rendeznek (Wikipédia_Pálya, 2013). A keirin versenyzőknek egyszerre kell kitartónak és gyorsnak lenniük, valamint jó taktikai érzékkel kell bírniuk. Az első 1400 méteren egy speciális motorbicikli (dernity) diktálja a tempót és a versenyzők a legjobb pozíciókért harcolnak, amíg el nem kezdődik a sprint az utolsó 600 méteren.

A nőknek 1969 óta újra – korábban 1949 -1964 között – rendeznek versenyeket, és őket már versenyezhettek a hagyományostól eltérő kerékpárokkal (Illés, 2013). (Ezeknek az eszközöknek is át kell esni a vizsgálaton) A 2012-es GP-n a hölgyek karbon vázzal és kerékekkel versenyeztek. Ráadásul a kerekek olyan színűek voltak, mint a versenyzők mezei. A nyeremény 5 millió ¥ volt.

A keirin szabályai (Illés, 2013):

1. Minden versenyző egyforma, különleges acél csőből készített kerékpárral indul, mint egy hagyományos sprint versenyen. A kerékpárok súlya 7-8 kg. Az áttétel szabadon választott. A kerekek külső átmérője 675 mm, a gumi vastagsága 22 mm, és 9,5 atmoszférás nyomásra fújható fel. Minden kerékpárt minden futam előtt lemérnek.

2. Egy futamban 6 –9 versenyző vesz részt, amennyiben 9-nél kevesebb a létszám, az módosítja a fogadási lehetőséget hétről, ötre.

3. 1957-től a kerékpárok minden egyes alkatrészét beépítés előtt egy technikai bizottság minősíti („Kenchu”), és csak a „NJS” logóval ellátott alkatrészeket lehet használni. (Alu és karbon vázak, alkatrészek, lapos küllők és teli kerék nem engedélyezett) Mindössze 14 hazai vázkészítő kapott engedélyt keirin vázak gyártására, de kapott NJS* matricát a Campagnolo is. Csak 36 küllős kerekek kaptak zöld utat, a technikai szigorúságot az egyenlő esélyek biztosításával indokolták, hiszen nagy pénzekről van szó.

4. A futamokat (Európában ismert derny motoros felvezetés helyett) úgynevezett pacemaker vezeti fel, aki – ugyanúgy, mint a versenyzők – állórajból indul, a versenyzők előtt 15 méterre, vagy az Európában is ismert repülőrajttal halad el a versenyzők mellett. (Gyakrabban használják az 1-2 kerékpárossal való felvezetést, az európai motoros felvezetéssel szemben, de itt is előfordul.) A verseny távja (5×400 m), általában 2000 m, nőknek 1600 m, a felvezető a csengő előtt, 2 vagy 1 körrel a befutó előtt áll félre. (Teljesen szabad szabály) A felvezetőnek férfiak esetében 50 km/h, míg nőknél 45 km/h sebességre kell felgyorsítania.

5. Engedélyezett a test-test elleni küzdelem. (Azaz a lökdösődés)

6. A test „páncél” viselése is kötelező.

A pálya (Illés, 2013):

■Hossza 333,33 méterestől, 500 méteresig terjed.

■A kanyarok dőlés szöge enyhe.

■A futófelület funkcionálisan különböző színű, és vízszintes, valamint függőleges vonalakkal van ellátva, amely részben a fogadásokhoz, részben a verseny keretben tartásához tartozik.

■Mind a négy kanyarban egy toronyban versenybíró van, és ha felemeli, a piros zászlót addig nem hirdetnek eredményt, amíg abban a kanyarban történeteket ki nem vizsgálják.

■A felület az átlagos cement pályáknál szemcsésebb felületű, hiszen, havazás kivételével minden időjárási viszonyok között folynak a versenyek.



7. ábra Pillanatkép egy japán Keirin versenyről – a kép forrása: Jonathan (2008)

Tandem

A tandem egy sprintverseny, a pálya hosszától függően 3-6 körös. A tandem kerékpárversenyek igen népszerűek a para-sportolók között. Gyakoriak pl. a látássérültek esetén a tandem versenyzés. Balogh (2012) az időfutam tandem kerékpáros profilját a következőképpen fogalmazza meg:

„Időfutam illetve mezőnyversenyzéshez agresszíven versenyző sprinter alkat, hiszen nagy, hosszú emelkedők nincsenek, nem lehetnek a szabályok szerint a pályán. Olyan ember, aki zsigerből teszi a kereket centikre, nem fél a sebességtől, a többi tandemtől. Aki ki tud harcolni jó pozíciót a mezőnyben és azt képes foggal, körömmel, vállal és könyökkel megvédeni. Akinek anyagi és családi körülményei lehetővé teszik a napi rendszerességű edzéseket, illetve el tud jönni versenyekre, amelyek általában hétvégeken vannak. Pályára egy rutinos „állat” kell, kemény vállakkal, karokkal, hogy képes legyen megtartani a tandemet az elindulásnál, a bő százméteres utazósebesség eléréseért kiállva sprintelni az első kanyarban is. Korlátár nincs, példaként említünk meg egy fehérorosz pilótát, aki 52 évesen nyerte az aranyat Athénban.”



8. ábra Egy tandem sprint verseny jelenete. Az eredeti képfelirat: Catherine Walsh és Francine Meehan, who had won their specialist 3km tandem pursuit earlier in the week, finished third in the women's match sprint at the Paracycling Track World Championships Los Angeles, USA.– a kép forrása: Naughton (2012)

ÁLLÓKÉPESSÉG-VERSENYEK

Egyéni üldözőverseny

Ebben a versenytípusban két versenyző a pálya ellentétes oldalairól indul. A cél minél rövidebb idő alatt teljesíteni a távot, vagy utolérni a másikat. Ha az egyik versenyző beéri

társát, akkor ő a nyertes, függetlenül attól, hogy a táv mekkora részét teljesítették már. A táv a versenyzők nemének és korcsoportjának függvényében: férfi 4 km, női 3 km, junior férfi 3 km, junior női 2 km.

Csapat üldözőverseny

Két 4 fős (nőknél csak 3 fős) csapat indul a pálya két ellentétes pontjáról. A táv férfiaknál 4 km, nőknél 3 km, ezt kell minél jobb idő alatt teljesíteni, vagy a másik csapatot utolérni. A csapattagok kihasználhatják egymás szélárnyékát.

Pontverseny

Ebben a versenyben a versenyzők egyszerre vannak a pályán, együtt indulnak, és a verseny egy kör után repülőrajttal indul. Ezt a versenyt hosszabb távon tartják, férfiaknál a táv 40 km is lehet, ami 100-160 kört jelent a pálya hosszától függően. A verseny időtartama 40 perc körül van. Néhány körönként sprintet tartanak (a sprintek gyakorisága függ a pálya hosszától, 5-10 körönként, azaz körülbelül 2 kilométerenként tartanak egyet). A sprint első négy helyezettje rendre 5, 3, 2 és 1 pontot kap minden egyes sprintben. Aki lekörözi a mezőnyt, plusz 20 pontot kap. A versenyt az nyeri meg, aki a legtöbb pontot gyűjti.

Madison

Ez a csapatverseny az 1899-től a New York-i Madison Square Gardenben rendezett hat napos versenyekről kapta a nevét. Két versenyző alkot egy csapatot, akik húsz körönként sprintelnek pontokért (5, 3, 2, 1 helyezésenként). A táv 50 km. Egyszerre csapatonként egy biciklista versenyez, a másik a pálya tetején köröz készen arra, hogy társát leváltssa, aki a kezét elkapva ad neki lendületet. A győztes ritkán születik pontok alapján, többnyire az ellenfelek gyengeségeit kihasználva, a megfelelő időben indított támadásokkal és váltásokkal elért körelőnyök döntenek. A csapat két tagja ugyanazt a rajtszámot viseli, de különböző színekben. A helyezések a megtett táv szerint alakulnak a teljes megtett köröket számolva, ha ez azonos, akkor a pontok alapján.

Scratch

A scratch egyéni futam, meghatározott távon (elit férfi: 15 km, elit női: 10 km, junior férfi: 10 km, junior női: 7,5 km). A helyezéseket az utolsó sprint és a lekörözések száma dönti el.

Stéher

Motorvezetéses verseny, mely vagy adott távon (az előfutamok során 25 km, a döntőben két 30 km-es futam) vagy adott idő alatt (egy óra) zajlik.

Kieséses verseny

Egyéni verseny, amelyben a sprintek utolsó versenyzője kiesik. A verseny repülőrajttal indul. Végül már csak 2 (vagy csak néhány) versenyző marad, az győz, aki az utolsó sprintben elsőként halad át a célvonalon.

Hatnapos verseny

Hat egymást követő napon tartott versenysorozat, összesen legalább 24 óra versenyidővel. A csapatok két vagy három főből állnak, csapatonként azonos mezben és rajtszámmal indulnak.

Omnium

Egyazon napon megtartott öt eseményből áll, a következő sorrendben:

- 200 méteres időfutam (repülőrajttal)
- Scratch (az 5 km-hez legközelebb eső körszámmal)
- Egyéni üldözőverseny (3000 méter (junioroknak 2000 méter) döntők nélkül, mindig egyszerre két versenyzővel, akiket a Scratch után az összetett állása alapján válogatnak össze.)
- Pontverseny (15 km 6 sprinttel)
- Egy kilométeres időfutam (mindig egyszerre két versenyzővel, akiket az összetett állása alapján válogatnak össze)

A végső győztes az a versenyző lesz, aki az összeadott helyezésekkel a legkisebb számmal rendelkezik, azaz összességében a legjobb helyezéseket érte el.

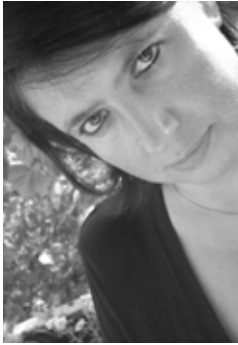


9. ábra Egy Giant omnium versenykerékpár. A kép forrása: (Weight Weenies, 2008)



IRODALOMJEGYZÉK

- Balogh, Z. (2012). Paracycling Butu Arnold és Balogh Zsolt. Forrás: <http://www.balaton-team.hu>: <http://www.balaton-team.hu/index.php/Erdekessegek/paracycling-bemutakozik-butu-arnold-es-balogh-zsolt.html>
- Batozs. (2012). Ha már lovaspóló létezik, „vasparipapóló” miért ne? Avagy mi is az a bringapóló?!. sportersplanet.com, <http://sportersplanet.com/hu/szabalyok-leirasok/bringapolo/leiras>.
- Béres, S., & Berkes, T. (2013). A fixi kerékpározás szubkultúrája - trendből rekreáció, rekreációból trend I. (S. Zoltán, Szerk.) *Rekreacio.eu*, III(4), 22-28. doi:ISSN 2062-6436
- Béres, S., & Berkes, T. (2014). A fixi kerékpározás szubkultúrája - trendből rekreáció, rekreációból trend II. *Recreation*, IV(1). doi:ISSN 2062-6436
- Bikeringa. (2010). Bike Polo. Forrás: <http://www.taringa.net/comunidades/bikeringa/1509964/Bike-Polo.html>: <http://feministlookingglass.files.wordpress.com/2009/07/bike-polo2.jpeg>
- Clarke, L. (2009). UCI Track World Cup 2009-2010 #1 2009. Forrás: <http://www.cyclingnews.com>: http://cdn.media.cyclingnews.com/photos/2008/worldcup0809/manchester08/manchester086/CycWorldCup_GMcP15_600.jpg
- Illés, B. (2013). Keirin, avagy szamurájok kerékpáron – 2. rész: a versenyre és a pályára vonatkozó szabályok. Forrás: <http://bikemag.hu/>: <http://bikemag.hu/magazin/hirek/keirin-avagy-szamurajok-kerekpardon-2-resz-a-versenyre-es-a-palyara-vonatkozoz-szabalyok>
- Jonathan. (2008). Japanese Keirin - Sprinting Across Culture. Forrás: <http://www.altalang.com>: <http://www.altalang.com/images/stock/Keirin-starting.jpg>
- Nagy, G. (2008). Teremkerékpár, sportágtörténet. Forrás: www.teremkerepar.eoldal.hu: <http://www.teremkerepar.eoldal.hu/cikkek/sportagtortenet.html>
- Naughton, L. (2012). Irish Olympians - Faster, Higher, Stronger. Forrás: <http://www.irisholympians.com/>: http://3.bp.blogspot.com/-AW1kZJUxRgs/T0Jf-L_OE7I/AAAAAAAAABWk/YuUeLPN_-cY/s1600/Walsh+&+Meehan+Track.jpg
- Romhányi teremkerékpár club. (2007). A Művészi Teremkerékpározásról. Forrás: terembico.gportal.hu: <http://terembico.gportal.hu/gindex.php?pg=23900942>
- Tamás-Varga, C. (2013). A biciklizés a víznál is fontosabb számomra. (S. Zoltán, Szerk.) *Rekreacio.eu*, old.: 23-24. doi:ISSN 2062-6436
- Votto, M. (2010). Cycle Ball or Radball. *Obscure Sports Magazine*, 31-33.
- Wikipedia_Artistic. (2013). Artistic cycling. Forrás: en.wikipedia.org: https://en.wikipedia.org/wiki/Artistic_cycling
- Wikipédia_Pálya. (2013). <http://hu.wikipedia.org/wiki/>. Forrás: <http://hu.wikipedia.org/wiki/Pálya-kerékpározás>: <http://hu.wikipedia.org/wiki/Pálya-kerékpározás>



Rovatvezető: **MOSONYI HELGA**
Somogyi Károly Városi és Megyei
Könyvtár
6720 Szeged, Dóm tér 1-4.
+36-62/425-525
www.sk-szeged.hu

DELAVIER, FRÉDÉRIC: SPORTANATÓMIA NŐKNEK

Budapest : Semmelweis Kiadó, 2014

„Teste megmozgatása (...) a fiatalság egyetlen tudományosan is igazolt „titka”.

David B. Agus

Lenyűgöző újdonsággal lepte meg idén a Semmelweis Kiadó a testkultúra szerelmeseit. Végre magyarul is olvasható a híres *Women's Strength Training Anatomy* című szakkönyv, amelyben megdöbbentően részletes rajzokon figyelhetjük meg, mi zajlik az izmokban edzés során.

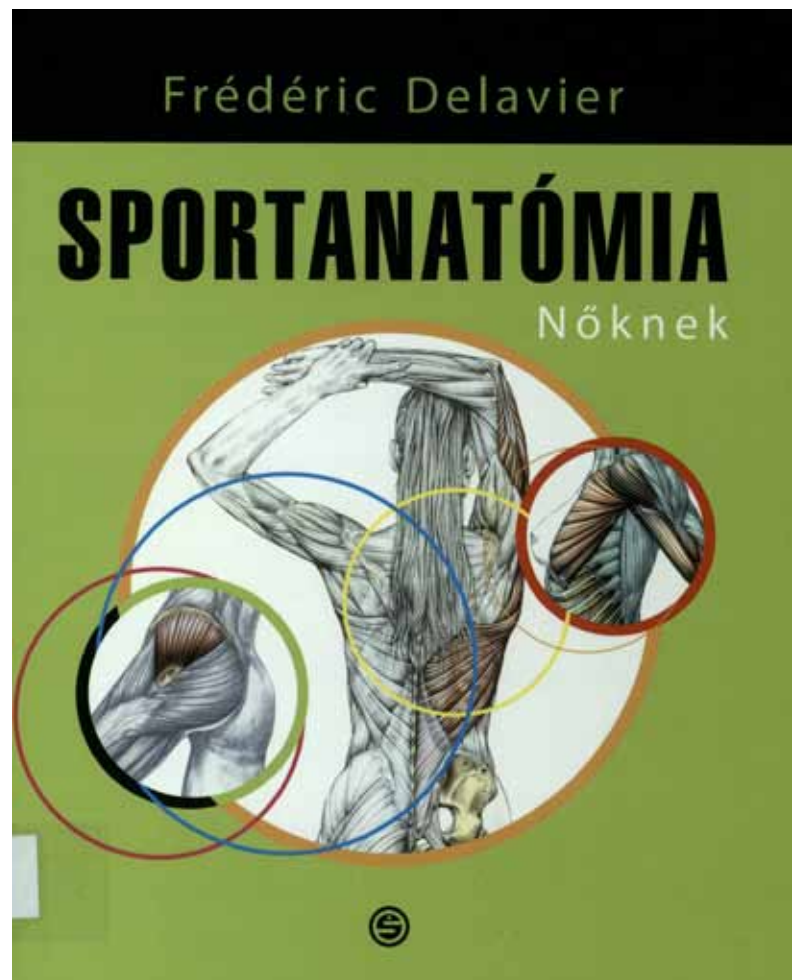
A szerző és illusztrátor, **Frédéric Delavier**, kivételes rajztudással és kivételes anatómiai ismerettel rendelkezik. Már gyermekkorában kitűnt rajz tehetségével – amíg a többi gyerek pálcikalábat rajzolt a figuráknak, ő már okította társait, hogy nem is úgy néz ki az ember lába. Fiatal korában rendszeresen bejárt boncolásokra a párizsi orvosi egyetemre. Első könyve *Strength Training Anatomy* címmel 2001-ben jelent meg, amely a sportanatómia általános alapismereteit foglalja össze. Később e művét kibővítette a női test sajátosságaival, így született meg a most végre magyarul is olvasható **Sportanatómia nőknek** című munkája.

Sokféle izomerősítő és fejlesztő gyakorlat található a kötetben, melyeket csodálatosan kidolgozott rajzok illusztrálnak. Delavier ceruzája nyomán láthatóvá válnak az izmok, ízületek, szalagok, olyan aprólékos részletezéssel, hogy valósággal belátunk az emberi bőr alá.

Elsősorban hölgyek edzőteremben végezhető gyakorlatait mutatja be a szerző. Delavier elve, „ha ismered, jobban tudod edzeni a testet”, ezért a bevezetőben először ismerteti a különböző testalkatokat és a zsíreloszlást a női testben. Majd sorakoznak a **fartájék, alsó végtag, has, hát** gyakorlatai.

A rendszeresen konditerembe járók az alábbi gyakorlatok helyes végzésének leírását és rajzát találják a könyvben: **kitörés, combtávolítás, csípőfeszítés, guggolás, térdhajlítás, hasprés, törzhajlítás, törzsfordítás** stb. A kidolgozott, egész oldalas művészi rajzokon a szerző színessel jelöli az adott gyakorlatban éppen dolgozó izmokat. Ismerteti a gyakorlat helyes végzését, figyelmeztet a sérülésveszélyre, változatokat is megad, bemutatva, akkor éppen melyik izom erősödik a gyakorlat során. (például lábtolásnál a láb lehet magasan/alacsonyan a taposólemezen, széles terpeszben, kisterpeszben).

A kötet a testkultúra tudatos művelői számára készült. Hasznos segédkönyv testépítőknek, edzőknek, oktatóknak, masszöröknek, de laikusok is lapozgathatják, akik pusztán csak érdeklődnek az emberi anatómia iránt. Érdekesség, hogy Delavier műve ez év őszétől bekeverült a felsőoktatásba, a testnevelési és orvostudományi egyetemen kötelező tananyag. ■



A Szentesi Üdülőközpont



Szabadidőparadicsom a festői szépségű Kurca folyó partján! A Szentesi Üdülőközpont a természetvédelmi oltalom alatt álló Széchenyi ligetben, a várost átszelő Kurca folyó ölelésében található. Kedvezményes árakat és komplex szolgáltatást biztosítunk vendégeink részére. A környéken egyedülállóan az árnyas liget közepén a folyópart mellett 124 férőhely, valamint fa és kő apartmanok közül választhatnak. Szállóvendégeink a fürdő szolgáltatásait térítésmentesen vehetik igénybe. Az aktív pihenés után egy kis relaxálásra is megoldást kínál az Üdülőközpont. Termálvizünk 2000 méter mélyről 85°C-on tör fel. Hűtéssel 42, 38 és 35°C-on kerülnek a medencékbe. A termálvíz régóta ismert jótékony hatása, hogy a benne található rengeteg ásványi anyag és ion számos egészségügyi problémára jelenthet megoldást. A Szentesi Üdülőközpont egy oázis a horgászat szerelmesei számára, hiszen a házaktól néhány méterre a Kurca folyó kanyarog.

Szeretnénk Önt is vendégül látni! ■

Tel.: +36/63 400-100 • E-mail: info@udulokozpont-szentes.hu • Web: www.udulokozpont-szentes.hu



A cirkuszi akrobatika rekreációs lehetőségei



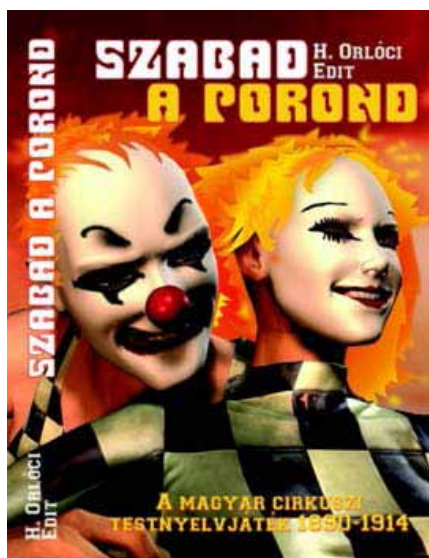
Szerző: DR. H. ORLÓCI EDIT

Fotó: Internet

Artistaként a „fél világot” bejárta, majd évtizedekig oktatott elméleti és gyakorlati tantárgyakat az Állami Artistaképző Intézetben. Cirkuszkutató (történész kisdoktori, kommunikációelméleti PhD), a www.cirkusziakrobatika.hu főszerkesztője, a Cirkuszkutató Alapítvány elnöke.

Főműve: **Szabad a porond** -

**A magyar cirkuszi
testnyelvjáték** (1890-
1914) József Műhely Ki-
adó, 2006.



Napjaink informatikai robbanása egyre kedvezőbb táptalajt nyújt az inaktivitás, a „homo sedens” uralmának, ami köztudottan rákényszeríti a rekreációs szakembereket is arra, hogy a lehető legszínesebb palettáról igyekezzenek összeválogatni azokat a mozgásformákat, amelyekre hajlandók akárcsak néhányan is rámozdulni. Ennek a fegyvertárnak bővítéséhez

meretkőr kínálkozik felfedezésre és minél szélesebb körben való alkalmazásra.

Elsősorban a kisiskolás és kiskamasz korosztály számára nyújthat optimális lehetőséget a cirkuszi akrobatika, de természetesen sok felnőtt is szívesen részt vesz ilyen programokban. Az Állami Artistaképző Intézetben például az 1980-as évektől rendszeresen indítottak nyári táborokat svájci fiataloknak, a fejlett világ országaiban pedig mindenütt megszámlálhatatlanul sok lehetőség nyílik különböző foglalkozásokra a klubszerű vagy ad hoc összejövetelektől kezdve a BA-képzésig bezárólag (hogy csak egyet említsek: National Centre for Circus Arts¹).

Partizán módszerekkel gyakorlatilag bármilyen skill elsajátítható a „how to...” internetes keresők segítségével, de hazánkban is



egyre több helyen indítanak szakmabeliek közreműködésével cirkusiskolát gyerekeknek és fiataloknak, akár alternatív változatban, de prosperál a szakma celebjeinek az akadémiaja is. Különböző egyesületeket lehet találni a zsonglőrtől a légtorná- szig, megindultak a próbálkozások a táncéhoz hasonló alapfokú képzés országos szintű kiépítésére.

A hivatalos artista alapképzés a felső tagozatosoknak szól (előkészítő osztályok az 5-8. évfolyamoknak, 10-14 éves korosztály), de a kisiskolásoknak szervezett különféle tanfolyamok is jó eredményeket hoztak az egyensúlyérzék, reflexek, koordinációs készség fejlesztésében. Az Artistaképző pedagógiai programja a balett, pantomim és más kiegészítő tantárgyak mellett három főtantárgyat foglal magába: akrobatika, függőszer és az ún. ügyes-

ség. Az első kettőnél a szertornász rutinon túl ezen a szinten gyakorlatilag kielégítő egy egészen minimális tájékozódás a szerekről, a sajátlagos trükkökről. Az „ügyesség” fogalma a zsonglőr- és egyensúlyozási gyakorlatokat jelenti,² leginkább ezek adják meg a tréningnek a cirkusz-specifikus elemeit. Természetesen nagyon szívesen kipróbálják a gyerekek a függőszereket, a gumiasztalt is, de ezekhez hasonlókkal más tornatermekben is találkozhatnak. A zsonglőrözés, kötélánc, egykerekes, stb. viszont igen sokszínűvé teheti a foglalkozásokat. A tantárgy beindításának megszervezéséhez és



¹ <http://nationalcircus.org.uk/>

² http://epa.oszk.hu/01400/01461/00005/h_orloci_edit_az_ugyesseg_tantargy_a_pedag.htm

³ <http://epa.oszk.hu/01400/01461/00003/hegeduszoltan.htm>

⁴ <http://epa.oszk.hu/01400/01461/00001/hajagoslaszlo.htm>

⁵ <http://www.fedec.eu/datas/files/m6%28uk%29.pdf> , <http://www.fedec.eu/resources.1637.html> stb.



bizonyos időszakonkénti ellenőrzéshez szükség van egy-egy szakember bevonására is.

Könnyen találhatók összegzések a vonatkozó rekreációs³ vagy projektoktatási⁴ lehetőségekről, a FEDEC honlapján pedig módszertani kézikönyvek⁵ sora áll az érdeklődők rendelkezésére. Cikkemben inkább a miértekre keresem a választ. Miért szeretik a cirkuszt a gyerekek, az egyszerű emberek és azok, akik felnőttként képesek voltak megőrizni gyermeki énjük egy darabját? Miért varázsolja el a legnagyobb művészeket is ez a világ?

A megfelelő kutatóhelyek hiányában e tárgykörben nincsenek hivatkozható kísérletek vagy felmérések, de a „népi tapasztalat” és számtalan irodalmi példa is utal arra, hogy a gyerekek hosszabb-rövidebb időre, kisebb-nagyobb intenzitással cirkuszrajongókká válhatnak. Ábrándoznak arról, hogy vándorcirkuszhoz szegődnek, a farsangon bohócnak öltöznek, viselkedésük elemeiben (mozdulatok, ruhadarabok választása...) kitapintható az ilyenfajta irányultság. Vajon miért?

Bármilyen vizsgálat vagy elemzés alkalmával a cirkusznak két fajtáját lehetséges és szükséges elkülöníteni egymástól: létezik egyrészt a hagyományos cirkusz, másrészt egyre nagyobb teret hódít az a hozzávetőleg harminc éve megszületett mozgalművészeti alakulat, melyet a szakirodalomban újcirkusznak nevezünk.

Az utóbbi az euró-atlanti értelmiségi körök szellemi–emocionális szükségleteire épül, és formanyelve nagyjából megegyezik a kortárs táncéval. A határok természetesen lehetnek elmosódottak, definiálhatóság szempontjából a legkönnyebben megállapítható kritérium az állatok szerepeltetése, illetve negligálása.

A művészcirkusz elméleti kérdéseinek kutatása az esztétika tudományterületére tartozik, a tradicionálisé pedig elsősorban kommunikációelméleti megalapozottságú. Paul Bouissac, a „cirkusztudományok atyja” klasszikusnak számító könyvében (Circus and Culture A Semiotic Approach Indiana University Press 1976) a produkciók narratív struktúráját a népmesékével rokonította. A CIRKUSZnak a magyar nyelven felállított játékos „képlete”,



mely az AKROBATA–ÁLLATIDOMÁR–BOHÓC triumvirátusára utal ($A+\hat{A}+B=C$) jól rímeltethető a három meghatározó népmesetípussal (tündér-, állat- és csalimese).

A modern társadalmakban a kisgyerek harmonikus személyiségfejlődése érdekében kikerülhetetlen a tradicionális cirkusz előadásainak élménye. Ez az a közeg, ahol megengedett, sőt természetes a hétköznapi törvényeknek és szabályszerűségeknek intézményesített keretek között történő totális áthágása. Az emberi korlátokat lebontják, a fajok közti választóvonalat átlépik, ami megteremti a gyerekeknek a tényleges azonosulás lehetőségét, hiszen itt megbizonyosodhat arról, hogy a majom is tud triciklizni, a póniló libikókázni – akárcsak ő maga –, az elefánt borotválhat, és az ezekhez hasonló csodák nemcsak virtuálisan, hanem a tapasztalati világban is léteznek.

A nemrégiben megindult cirkuszkutatások eredményeiből sok érdekességet lehetne felvillantani, cikkemmel itt most csak kedvet akartam csinálni a rekreációs szakembereknek ahhoz, hogy nézzenek utána, vágjanak bele! Akár az újcirkuszt, akár a tradicionálisat, vagy akár mindkettőt kedvelik a különböző célcsoportok, az alapok ugyanazok, tehát vélhetőleg sokan szívesen kipróbálnának ilyen projekteket. Könnyű megtalálni az együttműködő partnereket, érdemes divatba hozni ezt a mozgásformát. ■



KERT hírek



Szerző:
ERDŐS TÍMEA
 koordinációs központvezető
 info@recreationcentral.eu
 Fotó: **DR. SZATMÁRI ZOLTÁN,**
ERDŐS TÍMEA, DR. FRITZ PÉTER

Move Week & Partborétum megnyitó



A nemzetközi Move Week kezdeményezéshez csatlakozva a Magyar Diáksport Napján a Szegedi Ifjúsági Ház munkatársai és önkéntesei átadták a PartBorétum Tanösvényt. Emellett volt sárkányhajózás, tánc és tájékoztató futás.

Életviteli Klub Szeged - T-TAPP – egy torna, ahol a kevesebb több lesz



Egy olyan edzés módszerrel ismerkedtünk meg Szabóné Szanyi-Nagy Anna segítségével (Magyarország egyetlen T-Tapp tréner), amely a fitness fizioterápiás megközelítése: biztonságosan segít testünk funkcionális helyzetének visszaállításában, így váll-, csípő-, térd-, nyak- és hátfájdalommal küzdőknek, túlsúlyosoknak és már érettebb korú egyéneknek is ajánlható. Teresa Tapp fejlesztette ki, aki 20 évig dolgozott egy modellügynökségnél, s a mai napig hatékony gyakorlataival hozza formába a modelleket a kifutóra. Teresa Tapp a napfényes Floridából jelentkezett be Skype-on, s látta el sok hasznos információval a T-Tappról és tapasztalatairól a Klub résztvevőit. „Mindössze napi 15 perc az egészségért és a jó alakért” - érdemes kipróbálni!

Életviteli Klub Szeged - A hawaii tánc és az egészség



A szegedi Életviteli Klub keretein belül a hawaii Hula tánc rejtelmibe tekinthettek be a résztvevők. A Hula Hawaii lelke. Hawaii történelme, földrajza, vallása, népe, hétköznapijai, értékrendje, természetéhez való viszonyának megjelenítése a táncos történetet mesélő kézmozdulatain keresztül. A tánc lépések a zene ritmusát követik, a kézmozdulatok a dal történetét jelenítik meg, mely által a táncos és a néző egyaránt kapcsolódik a Hawaii kultúrához, valláshoz, történelemhez, életérzéshez és természeti környezethez. Az előadást közös táncolás és ajándéksorsolás követte, amiért ezúton is köszönetet mondunk támogatóinknak.



Életviteli Klub Szombathely - Rekreáció és tudomány a „fekete kontinensen”

2014.10.16-án tartotta évadnyitó előadását a Szombathelyi Kreatív csoport. Érdekes előadást hallhattunk, előadónk (Dr. Kúti Zsuzsanna biológus) Afrikába kalauzolta a hallgatókat. Jó néhány izgalmas, hasznos in-

formációt, kulturális szokást ismerhettünk meg. AZ előadó kitért az Afrikában őshonos növények egészségvédő hatásaira is, valamint az éghajlati jellegzetességekből fakadó különlegességekre. Mindezeket túl érintett történelmi vonatkozású témákat is az egészséggel, sporttal összefüggésben. Köszönjük a tartalmas előadást!

Életviteli Klub Szombathely - Bevezetés a tapasztalati tanulás módszertanába I.



2014.11.19-én tartotta soron következő előadását a Szombathelyi Kreatív csoport. Előadónk Szabolcs Gergely a Holdfényliget kalandpark animátora, aki az Élménypedagógia elméleti háttérét mutatta be a résztvevőknek, és érdekes példákkal érzékeltette a tapasztalati tanulási folyamatának sokszínűségét. A következő előadás gyakorlatiasabb lesz, egy tréningben vehetnek részt a látogatók. Köszönjük, a tartalmas előadást!

Mellrák ellenes Flashmob Eger



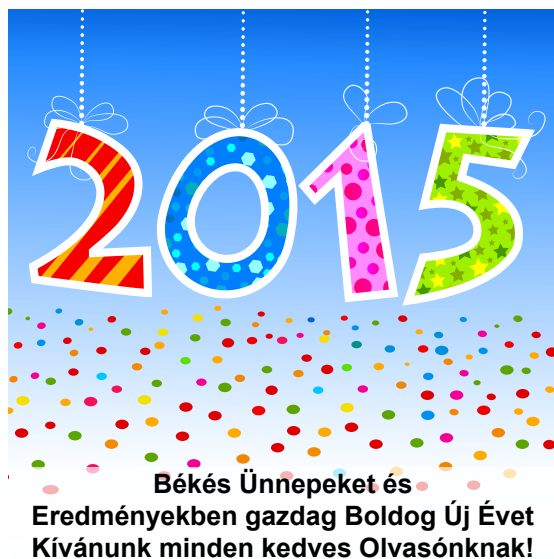
2014.10.14.-én az Egri Kreatív Csoport, a Magyar Rákellenes Liga Egri Alapszervezetéhez csatlakozva egy rózsaszín szalagos sétán vett részt Eger belvárosában, hogy felhívjuk a figyelmet a mellrákra, és a szűrések fontosságára. Az Egri Kreatív Csoport szervezésében a rekreációs szervezés és egészségfejlesztés szakos hallgatók flashmobot adtak elő a Dobó téren, ami nagyon jól sikerült.

Életviteli Klub Eger – A dohányzás leszokás fontosságának támogatása



Közép-Kelet –Európai Rekreációs Társaság, Egri Kreatív Csoport Rendezvényét, 2014. november 18.-án tartottuk, az Életviteli klub keretein belül. Az előadás témája: „A dohányzás leszokás fontosságának támogatása”

Felkértük és elfogadta meghívásunkat Dr. Csicsári Katalin tüdőgyógyász, aki érdekes és magas szintű előadást tartott a dohányzás ártalmairól, káros hatásairól, a dohányzásról való leszokás nehézségeiről, mint szenvedélybetegségről. Sokkoló hatású képekkel is demonstrálta a dohányzás által kialakulható betegségeket. Segítő kezét nyújtott azok számára, akik szeretnének leszokni a dohányzásról. Eszterházy Károly Főiskola tanárai és diákjai, az Egri Kreatív Csoport tagjai is képviseltették magukat a rendezvényen.



Stresszkezelés

Mottó: Ne büntesd magad más hibájáért vagy ostobaságáért

Korunk felgyorsult élettempója és az állandósult versenyhelyzet kiemelten fontossá teszi a stressz kezelését.

A tréning főbb témái:

- A stressz fiziológiája és megelőzése
- A stressz tudatos megélése
- A stressz hatásainak utókezelése

Különleges módszertanú képzésünkről bővebben:

www.euromenedzser.hu/stresszkezeles

HOTEL E*STELLA **SUPERIOR

BELVÁROSI SZÁLLODÁNK KIVÁLÓ HELYSZÍN SZAKMAI TALÁLKOZÓK, TRÉNINGEK, KONFERENCIÁK MEGRENDEZÉSÉRE. A HOTEL E*STELLÁT AJÁNLJUK AZOK SZÁMÁRA IS, AKIK SZABADIDŐS TURISTAKÉNT LÁTOGATNAK EGERBE, HISZEN A VÁROS KULTURÁLIS LÁTNIVALÓI, A STRAND ÉS ÉLMÉNYFÜRDŐ, TOVÁBBÁ AZ USZODA PÁR PERCES SÉTÁVAL ELÉRHETŐ.

E*Stella Szálloda Hotel

KAPCSOLAT:
3300 EGER, EGÉSZSÉGHÁZ UTCA 4.
TEL.: +36/20/32-32-999
+36/36/523-476
FAX: +36/36/523-475
E-MAIL: info@hotelestella.hu - www.hotelestella.hu


KERT Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság
Central-Eastern-European Recreational Association
www.recreationcentral.eu

CITY PRESS

Szakmai partnerek
Professional partners

Együttműködő partnerek, támogatók
Cooperative partners, sponsors

Médiatámogatók
Media supporters

Ezüst fokozatú támogató
Silver grade supporter

Arany fokozatú támogató
Gold grade supporter
Szerencsejáték Zrt.

MEGAFITNESS NAPFÉNYFÜRDŐ



Az ország egyetlen fitnessközpontja,
ahol a bérlet lehetővé teszi a wellness-, gyógy-,
élmény- és strandfürdő igénybevételét is!



**10 ALKALMAS
FITNESSBÉRLET
MÁR 1000 FT-TÓL!**

**FITNESS
AEROBIK
SPINNING
FITT-BÜFÉ**

**KARDIOGÉPEK
PROFESSZIONÁLIS
KONDIGÉPEK
ALAKFORMÁLÓ
EDZÉS • KANGOO
TRX • PILATES
KÖREDZÉS
JÓGA**



**Napfényfürdő
Aquapolis
Szeged**

i További információ, kapcsolat:
6726 Szeged, Torontál tér 1.
Telefon: (06-62) 566 488
megafitness@napfenyfurdoaquapolis.com
www.napfenyfurdoaquapolis.com/megafitness





*Békés, boldog karácsonyi ünnepeket
és sikerekben gazdag boldog új évet kíván a
a Szegedi Ifjúsági Ház Csapata!*

Jövőre is várjuk rendezvényeinkre! www.ih-szeged.hu

