

HÍREK

HÉTVÉGE

KÖNYVESPOLC

WEBAJÁNLÓ

NW

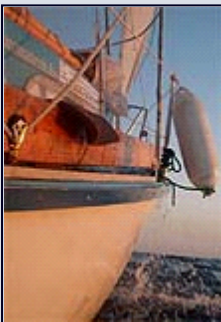
Már a nevével sem tudunk évek óta mit kezdeni: „északi gyaloglás”, a nordic walking. Az biztos, hogy Európát elborította e kedélyes, sietős, botos tréning szenvedélye. Vélhetően okkal! A jövő hét híreink is lesz mondandónk bőven, ám a héten, vasárnaptól egy hetes nordic walking kalandtörténetet a Mountex GPS-es kincskereséssel és egy tényleg kényes ízlésű programmal fűszerezetten.



WEBAJÁNLÓ

HÉTVÉGE

Csepel - Colón 185 nap

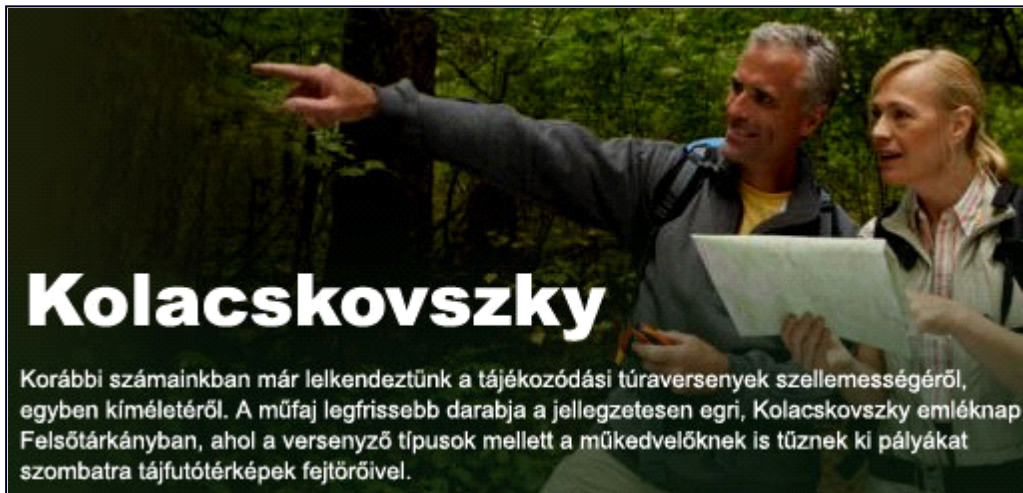


Puritán, ám annál hihetőbb magyar történet szövődik az Atlanti óceánon. Egy 28 éves villamosmérnök, Méder Áron kelt útra még 2006-ban szerény kis

hajójával a világtengereken. Ha valaki hasonló álmokat dédelget, legjobban teszi, ha "fellapozza" Áron gondosan vezetett hajónaplóját, mely ugyan nélkülözi a veretes irodalmi drámaiságot, de épp ettől lesz oly átélhető, igaz, hogy utóbb azon kapja magát az ember, hogy maga is a végtelen víz, a kikötők, helyi kocsmák, hivatalok szereplője, egy minden ízében mégis magyar történet részese. Most épp a Panama-csatorna kapujában léphet a Carina fedélzetére.

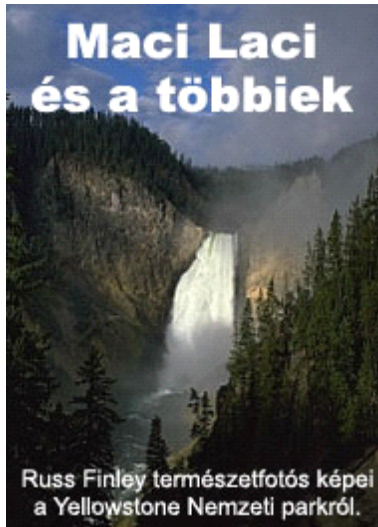
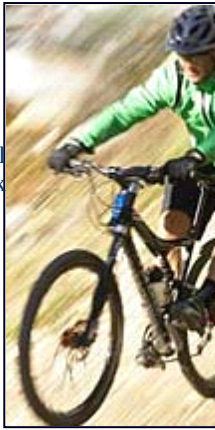
Kolacskovszky

Korábbi számainkban már lelkeztünk a tájékoztatósi túraversenyek szellemességéről, egyben kíméletéről. A műfaj legfrissebb darabja a jellegzetesen egri, Kolacskovszky emléknapi Felsőtárkányban, ahol a versenyző típusok mellett a műkedvelőknek is tűznek ki pályákat szombatira tájfutótérképek fejtőrével.



Stop! Cukrászda

Elég csábító ajánlat egy kerékpáros rendezvénytől, ha nem csak a várható kínokkal - szintemelkedéssel, távokkal - teszi "vonzóvá" hétvégi programját. A tatabányaiak pedig évről-évre *beszervezik* a helyi cukrászdát, így a tekerés végeztével egy kis nassolásra is meghívják a résztvevőket. Amúgy az egyenkénti indításos, kifejezetten szabadidős kerekeselemeknek ajánlott kupa távjai sem olyan rémisztőek. Korosztályonként 15 és 30 kilométeres útvonalat jelöltek ki Bajnág és vissza. S akinek nincs országúti versenykerékpárja, indulhat mountain bike-kal is, hiszen nekik külön kategóriát is hirdettek.



Alko-hol?



Az alkoholszint kalkulátor

megmutatja, hogy a különböző típusú italokból a megadott idő alatt elfogyasztott mennyiség milyen hatással van a tudatállapokra és az egészségre, és hogy mennyi idő szükséges a szervezetből való kiürüléshez.

KÖNYVESPOLC

Magyar Hegyisport...

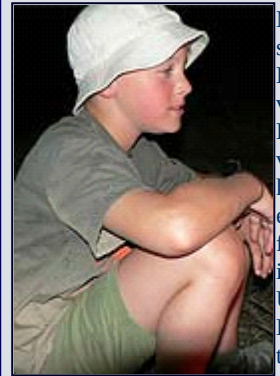
Erdélyi barangolás



Kétségtelen, a hétvége *legje* az erdélyi "Czárán nyomában" teljesítménytúra sziklás terepével, szakadékaival, hirtelen kaptatóival. A Király-erdőt bejáró szombati, Sonkolyosról induló gyalogmenet 20 és 40 kilométerében nem is szintemelkedés, hanem "szintmászás" van, legalábbis a szervezők útmutatása szerint. Az átlagosnál valamivel nehezebb középhegységi

túra azonban a környék legszebb helyeit járja be, így elhalad többek között a Győzelem- és a Zichy barlang, a Püspökkilátó és a Révi szoros mellett is. Azt a pár órás utazást biztosan megéri.

Védőszárny



Mint egy napközi sokkal több a Védőszárny Handicap Sportközpont vasárnap programja. Egészen október 1-ig várják ingyenes kenuoktatásukra a egészséges, de akadályos fogyatékkal élő gyerekeket is a Kossuth Lajos Újtelepi Városi Önkormányzat Üdülőparti csónakházán. Először vízből való társmentést, vízire

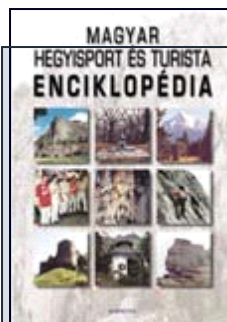
, hajózási szabályokat tanulnak, majd hajókba ülve vízitúráznak a Kárpát-medence. Amúgy rossz idő esetén sem maradnak el a foglalkozások, ekkor kézműveskedéssel és játékokkal vetélkedőkkel mulatják az időt 9 órától egészen délutánig.

Komoly túrák



A hétvége legnehezebb terepén a Mátrában, egyszersmind legszebb útvonalán halad a Kékesről induló Hanák Kolos és siroki rajttal a Magyar Hegyisport...

gyalogmenet. Ez a túra valóban méltó a mai Magyarország első turistaegyletének megalapítójához. Mindkét, 35 és 55 kilométeres kutyagolást csak "jó erőben lévő, felnőtt embereknek" ajánlják a szervezők, akik a sikeres, időn belüli teljesítéshez minden segítséget megadnak pontos térképpel, útvonalismutatóval, frissítőállomásokkal. A rövidebb, úgyszintén szombati Muzsla viszont már valamivel könnyebb a 30 kilométerével, bár itt is "felnőtt sportembereket és edzett, 12 év feletti fiatalokat" várnak.



és Turista
Enciklo-
pédia címmel
jelentetett meg a

Kornétás Kiadó csaknem 60 év után egy olyan tartalmas kiadványt, amelynek csaknem 3500 szócikkében bemutatásra kerülnek a Kárpát-koszorú által közrezárt - egykor magyarlakta - területek turisztikai helyei, a különböző turista- és egyéb szabadidősport egyesületek, a hegyisport és a természetjárás kiemelkedő vagy éppen történelminek számító személyiségei, a legfontosabb sport- és turistateljesítményei, valamint a témával összefüggő kifejezések, fogalmak magyarázatai is.



HÍREK

Nem középiskolás fokon...

Családi görkorcsolya?



Nem volt hatástalan városi különkiadásunk görkorcsolyát magasztaló fejezete. Többek kérésére mondjuk el, hogy több európai nagyváros

Csak pontosan

Paragra-fuss

Bíróságra ritkán jár az ember. Nevezési díjat befizetni pedig pláne nem. Márpedig a kecskeméti "Szeszélyes" domb futást a helyi megyei bíróság egyesülete, a Iustitius szervezi, így aki előzetesen szeretne jelentkezni, megteheti a II. emelet 202. szobájában... A versenykiírás is ehhez mérten kínosan pontos, sehol egy hiba, pontatlanság, sőt, még "kártérítési igény érvényesítése" fejezetet is találunk. Így előre sejthető, hogy a rendezvényen minden a szigorú időrend szerint alakul, vagyis a Vízmű-dombtól szombaton 9.55-kor indulnak egy kis körre az alsó tagozatosok, majd 5 perccel később az 1 és 5 kilométert kocogók.



Gördülékeny aják

HÍREK

Újdonságok Királyréten

Elkészült a Királyréti végállomás közelében található 750 m hosszú, kisebb lejtőkkel-emelkedőkkel és bevágással tarkított *hajtánypálya*. A vonalon a kisvasút paphegyi műhelyében épített négy személyes hajtányokkal közlekedhetnek a látogatók. A két tekerő-vezető kerékpárüléseken ül és pedáloz, míg a hátsó sorban egy fapadon foglalhatnak helyet az utasok. Szükség esetén a hajtányok összekapcsolhatók egymással, így akár több részes szerelvények is képezhetők. Extra program haladóknak a 11 kilométer hosszú, Kismarostól egészen Királyrétiig tartó tekerés. Ebben az esetben a hajtányosokhoz egy vasutas kísérő is csatlakozik, aki vezeti a menetet, és egy motoros hajtány segítségével felvontatja a csapatot a legnagyobb, Hártókút és Szokolja közötti emelkedőn.



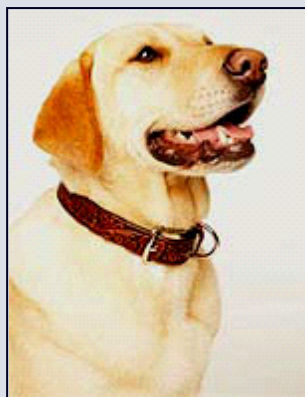
hasonlóan Budapesten is indult áprilistól felnőttek, gyerekek számára hétvégi görkorcsolya tanfolyam. Szombatonként délelőtt a Petőfi híd budai hídfőjénél, az A 38-as hajóval szemben tartja kurzusait Jafcsák Péter, az ELTE adjunktusa, aki megtanítja az alapokat minden érdeklődővel, később meg - önbizalom-gerjesztő szándékkal - még kisebb városi túrákra is viszi őket. A részletekről a jafcsakpeter@interware.hu címen érdeklődhetnek.

Az alaptáborban



Az alaptáborban töltötte a hűsvétot a magyar Ahico Everest Expedíció. Klein Dávid és Várkonyi

László a terveknek megfelelően érkezett vállalkozásuk kiindulópontjára, hogy a következő hetekben a Föld legmagasabb hegyén kiépítsék azt az utat, amelyen - reményeik szerint - oxigén palack nélkül juthatnak fel a csúcsra. A két magyar hegymászonak nem ez az első kísérlete.



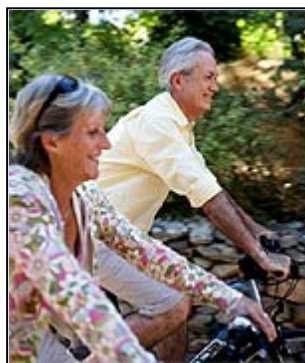
Négy tappancs

Szívünk szerint állandóvárosi kutyarovatot nyitnánk. Ha nem lennénk nap- szenttanúi ebek s gazdák érzelm gazdag depressziójának, mely legjobb sétáltatásban teljesedik ki - a futtatás már maga a mennyország -, ha nem hogy a kutyánál jobb sporttárs aligha létezik; ha nem tudnánk arról a tuca sportágról, mely számukra kínálkozik - nos, egy szót sem szólnánk! Rábészélés helyett talán érdemes a kutya lelkebe pillantani. *Ápappancs Te*

most első rangú szakemberekkel indít foglalkozássorozatot április végétől a Budakeszi Vadasparkban, állatok jelzéseiről, viselkedészavarairól, "személyiség-tréningjéről" lesz szó. Nyáron, augusztusban még tábor is terveznek Mezőnagymihályon.

ÉRDEKES

Drótszamár és cseresznyevirágzás



A Fertő környékét 420 kilométer kerékpárút szalagozza. Családi biciklizés különösen alkalmas a tavat megkerülő változat, ami önmagában 135 km hosszú, ennek negyede magyar oldalon vezet. Hozzá csatlakozik a "Cseresznyevi" maga 40 km-vel. Az elkövetkező hetekben az ezer virágzó cseresznyefa látvány nyújthat. Egy másik, a 48 km hosszú "Lackenradweg" alig fél méter sós vízű, 80 kisebb tó mellett halad el és közel 300 itt fészkelő madár él "Hanság" 53 km hosszú, csatorna és szőlőskertek között kanyarog emelkedés nélkül. A "Kultúra" ennek csak fele, a hibátlan aszfalt a Halbtorni Vadász és a Frauenkircheni Bazilika mellett vezet és a szezon folyamán kiállítás borkóstolókra lehet számítani az út mentén.

Tirol - a sasfészek

Tirol viszonylatban - már ha hegyekről van szó - meglepődni nem illik semmin. Ám hogy az Alpok ezen szegletében



15 ezer kilométer(!) jelzett turistaút futna, az azért szép! Közülük az új, Sas Túraútvonal - melynek vonal egy sas stilizált sziluettje - az egész tartományon áthalad St. Johannból egészen St. Anton am Arlbergig. Útvonalak hálózák be a Kaiserwinkel térségét, valamint a Kitzbüheli- és Tuxi-Alpokat. Kelet-Tirol felet "fiatal sas" tárja ki szárnyait: a Großglockner és a Großvenediger árnyékában akár magaslati, akár kényelmes völgytúrák közül válogathatnak a bakancsosok, akiknek összesen 127 napi szakasz kínálkozik, amelyek megtételével mintegy 87 000 méternyi magasságkülönbség küzdhető le.

Köszönjük legszebb képeinket a

© Klaus Fengler, Tom Körber



képszolgáltatásnak!

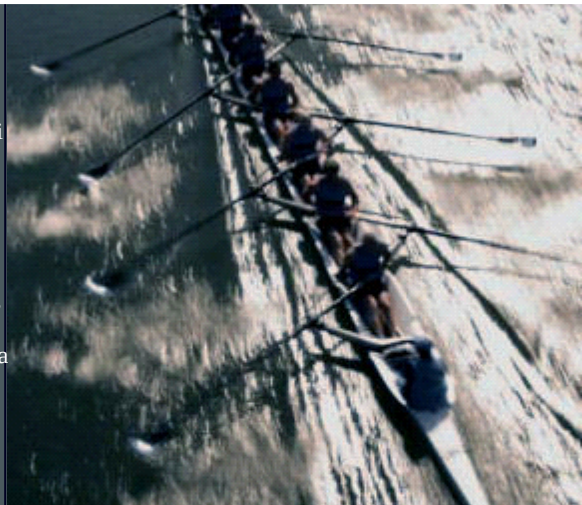
Erik Aeder

...Széchenyi visszaküldte az angoloknak az ormótlan bárkákat. Neki olyanok kellettek, mint amilyenek Angliában látott. Nem sokkal később már a Lánchíd építői - a kormánynál Clark Ádámmal - és Széchenyivel a Nemzeti Hajósegyesület csapata már ádáz küzdelmet vív a Dunán...

...Véletlen-e, hogy az evezősök máig a folyók arisztokratái. Lehet karcsú szkif, dubló, testesebb kiel, négyes, vagy a varázslatos nyolcas, évszázados méltósággal merülnek vízbe az evezők, nyugalom, elegancia veszi körbe a hajót. És az idő csak szépített e sporton. Talán, mert az evezés soha sem pusztán sportot jelentett: életformát! A vízparti közösséget, a csónakházak rendjét, emberségét, a fűzek alatti naplementét, és persze az evezők egyenletes, könnyű csapásait.



Az evezés abban is egyedi, hogy olimpijonjai, világbajnokai mellett is mindenki sportja maradt. A stégek teljes jogú polgárai a most tanuló negyvenesek, akár kiskamaszok, hétvégi túrázó család és a hivatalnok, üzletember, ki zaklatott napjától szabadul a víz finom fodrain. A szövetség épp úgy szervezője műkedvelők versenyének, mint bármely bajnoki futamnak, egyes kiírásaik már szinte minden vízi járműnek szólnak.



Ta-ní-ta-ni

A hídról vízre pillantó talán maga sem gondolja, milyen sokan tanulnak meg felnőtt fejjel evezni, másszor egész családok életébe költözik be e sport némely egyesületek jóvoltából.

Danubius



Az egyik legismertebb fővárosi egyesület a Margitszigeten, a sportuszoda oldalában. Évente több tucat "senior újonc" barátkozik náluk az evezővel, a hajóval. Egy részük később másutt keres otthont magának, mások maradnak, a becslések szerint legalább félszázán járnak le munka után, rendszeresen röpké kikapcsolódásra, vagy csatlakoznak vízi túráikhoz, a gyerekeknek meg rendszeresen szerveződnek nyári táborok.

Külker



A Római parton azon kevesek egyike a Külker

Szinte kötelező

Ezúttal nem nagyon lehet kifogást keresni, hogy túl messze van. Mert nem. Budapest szívében, a Margitszigeten. Hogy nem tudok evezni, sőt még úszni sem, mert parti programmal is készülnek. Vagyis evezős évadnyitó Széchenyi emlékére vasárnap versenyekkel, hajókereszteléssel, evezős történeti kiállítással, életmód tanácsadással, focibajnoksággal, gulyáspartival... S hogy a műkedvelőknek még ergométeres bajnokságot is hirdettek, a bátrabbak pedig akár tíz evezős hajóba is beülhetnek egy kis lapátolás kedvéért már csak grátisz, mintahogyan az is, az Atlanti-óceánt átevező páros élménybeszámolót tart majd a Danubius Nemzeti Hajós Egyesület klubhelyiségében. Kár lenne kihagyni!



Balaton Regatta

Most már lassan az ezres szurkolói kör is szigorú tartozéka a veszprémi egyetem sajátos evezős találkozójának, a Balaton Regattának. Az idén május 18-án Balatonalmádiban rajtolnak el a fix üléses tízpár evezős hajók, de az esemény kísérőrendezvényei - hogy ne mondjunk bulit - ugyancsak komoly vonzerőnek számít.

Clark Ádám!

SC, mely megúsza a hajdan világhírű vízisport-központ lassú pusztulását. Sőt, nagy léptékű terveik szerint a Duna egyik legjelentősebb túraevezős kikötője lesz vízitelepük. Ehhez most újították fel létesítményeik, pihenőszobáik zömét, így a jelenlegi 100-as tagság kétszeresét is ki tudná szolgálni a 40-50 hajóból álló "flotta". A felnőttek és gyerekek oktatása, a hajókölcsönzés árak tekintetében még mindig komoly önmérsékletre vall.

BEE



A Budapesti Evezős Egyesület neve az óceánt átevező fiatalok révén lett még ismertebb. A Népsziget déli csücskében húzódó csónakházban az idén már két edző foglalkozik a visszajáró iskolás csoportokkal meg persze a felnőttekkel, akik először kiel-boatokban ismerkednek az evezőforgatással, de később nyilván komolyabb hajókba is ülhetnek.

Egyébként a hajók értékéhez mérten szolid árak általánosnak tekinthetők. A havi 4-5-6 ezer forintos tagdíj, vagy az ezer forintos alkalmankénti oktatói óradíj - a kapottakhoz képest - egyáltalán nem tragikus.



Magyar
Szabadalmi
Hivatal

A



"különösen jóhírű", oltalom alatt álló, MSZH 187 036 számon lajstromozott védjegy.
Projektjei, sajtótermékei, kiadványai szerzői jogi védelem alatt állnak, felhasználásukhoz a szerkesztőség engedélye szükséges.

artisjus

IMPRESSZUM

© A Zöldpont Szerkesztőség közérzeti hetilapja

Szerkesztőség: 1071 Budapest, Damjanich u. 39.

e-mail: zoldpont@t-online.hu

URL: <http://www.zoldpont.hu/>

Felelős szerkesztő: Cziráki Péter cziraki@zoldpont.hu

Munkatársak: Fülöp Renáta, Zsolnai Attila, Palotai István