

# ELTE Sportkisokos 2013/14



# SPORTOLJ KREDITÉRT

VÁLASZ  
TÖBB MINT  
30 SPORT  
KÖZÜL!

LÉPJ BE A NEPTUNBA ÉS  
VTN KÓDDAL  
KERESD AZ ÓRÁKAT!

További infó  
[beac.hu](http://beac.hu)

HELYSZÍN: AZ ELTE MÉRNÖK- ÉS  
BOGDÁNFY UTCAI SPORTTELEPEI,  
A VÁROS KÖZEPÉN!

TOVÁBBI INFORMÁCIÓÉRT KERESD  
A BEAC VAGY PPK ESI IRODÁJÁT!

ELÉRHETŐSÉG: 061-209-0617 ; [info@beac.elte.hu](mailto:info@beac.elte.hu)

**facebook**

elérhetőség: ELTE Testnevelés kurzusok



## Tartalomjegyzék

Köszöntő	4
Zenés és táncos sportok	5
Harcművészet	7
Labdás csapatsportok	10
Erő, állóképességi sportok	14
Ütős sportok	20
Fitness és életmód sportok	21
Szabadtéri sportok	24
További sportágak	26
Eseménynaptár	28

## Médiapartnerünk:



ELTE Sportkiskönyv, ingyenes tájékoztató kiadvány

Impresszum 2013/2014. tanév

Kiadja az ELTE EHÖK

Felelős kiadó: *Karvaly Márton*, az EHÖK Sportügyi referense

Szerkesztő: *Romlaki Dorka Alíz*

Olvasószerkesztő: *Németh Nóra*

Tördelőszerkesztő és arculatfelelős: *Nynfus Corporation, Zalagyöngye*

Honlap: <http://elteonline.hu/sport/> ; [www.beac.hu](http://www.beac.hu) / E-mail: [sport@ehok.elte.hu](mailto:sport@ehok.elte.hu)

Készült a *DEMAX MŰVEK Nyomdaipari Kft.* nyomtatásban 5.000 példányban

## Tisztelt Sporttársak és Érdeklődők!

Az 1898-ban alapított Budapesti Egyetemi Atlétikai Club, a BEAC, a Budapesti Tudományegyetem, az ELTE hivatalos sportegyesületeként több mint száz éve áll nyitva az aktív és egészséges életmód iránt érdeklődő polgárok előtt. Jelenlegi élvonalbeli sportolóinkra, valamint egykori világ- és olimpiai bajnokainkra ugyanolyan büszkék vagyunk, mint sok száz amatőr tagunkra, hiszen mindannyian közösen építettük és építjük tovább azt az eszmeiséget, melyet alapítónk, báró Eötvös Loránd egykoron megfogalmazott számunkra.

Eötvös Loránd hitvallását követve továbbra is küldetésünknek tartjuk a testkultúra fejlesztését és az egészséges életmód népszerűsítését, nem csak egyetemünk falain belül, de társadalmi szinten is hatást gyakorolva a jövő nemzedékek életére. A régi feladatok ellátása mellett korunk ugyanakkor más komolyabb kérdéseket is felvet, melyek mellett szintén nem mehetünk el szó nélkül. Sok változás, mint például a kisközösségek meggyengülése, a természeti környezetünk nagymértékű pusztulása új feladatokat, új kihívásokat jelent számunkra. Hiszünk benne, hogy a pozitív változásoknak belőlünk kell kiindulnia, értékeinkből, gondolatainkból és cselekedeteinkből.

A sport a kitartásra, környezetünk és egymás tiszteletére nevel. Megteremtí a szellem és test harmonikus egységét, részévé tesz újra természeti és társadalmi környezetünknek. Visszavezet azokhoz az értékekhez, melyek hozzájárulhatnak közösségeink megerősítéséhez.

A Budapesti Egyetemi Atlétikai Club továbbra is ezekért a célokért dolgozik, és reményeink szerint hozzájárul az aktív és tudatos polgárokból álló sikeres magyar társadalom építéséhez.

### Dr. Kiss Ádám

*egyetemi tanár  
a BEAC elnöke*

## Kedves Hallgatók!

Mindig is fontosnak éreztem a sport szerepét a fiatalok életében. Ennek érdekében szeretnék Téged is arra buzdítani, hogy mozogj, sportolj minél többet, hogy a tanulásban, a munkában hatékonyabb legyél és azért, hogy az egyetemi éveid alatt minél több ismeretségre, barátságra tegyél szert! A sportpályák a kapcsolatteremtés legjobb helyszínei! Tudjuk, hogy számos fontos ötlet, terv, komoly döntés (politikai, gazdasági) a teniszpályákon, focipályákon születik meg! Miért fontos, hogy az ELTE keretein belül sportolj? Az 1635 óta fennálló intézmény hallgatójának lenni dicsőség és felelősség is egyben.

Büszkeséggel tölt el, hogy az egyetem csapatában játszhatsz, sportolhatsz. Csapatársaiddal, hallgatótársaiddal közösen olyan programokban vehettek részt, amin keresztül a közös élmények egy olyan ELTE identitást alakíthatnak ki Bennetek három-öt év alatt, ami életetek végéig elkísér és meghatározó része lesz a mindennapjaitoknak! Nem mellesleg új, életre szóló barátságok és kapcsolatok szülehetnek egy-egy közös edzés, meccs vagy szurkolás alkalmával. Azért, hogy egy jól működő ELTE-s közösséget alakítsunk ki együtt, Neked is tenned kell. Akár szervezz és dolgozz velünk! Legyél tagja valamilyen csapatnak, járj meccsre, rendezvényekre! Az ELTE Online-on megnézheted a beszámolókat, riportokat, videókat az eseményekről és tájékozódhatsz mindenről, ami sport. Gyere és sportolj az ELTE-n!

### Karvaly Márton

*ELTE EHÖK Sportügyi referens*

# ZENÉS ÉS TÁNCOS SPORTOK

## AEROBIK

Szeretnéd formálni az alakodat? F fittebben és egészségesebben élnél? Vagy csak jól esne levezetni az előadások, vizsgák, tanórák okozta feszültséget? Ha magadra ismertél, Neked az Aerobik és cheerleading szakosztályban a helyed, ahol biztosan megtalálod a számodra megfelelő mozgásformát!

Ha bírod a változatosságot, jó hírünk van: az aerobikon belül igen széles a paletta, hiszen válogathatsz az alakformáló, zumba, party kickbox, és zsírégető edzések közül. Az sem lehet akadály, hogy a város melyik részén laksz, ugyanis Budán a Mérnök utcában és a BEAC Sporttelepen, míg Pesten az Izabella utcai épületben várnak lelkes és képzett oktatóink. Ezen kívül a kollégiumokban is megtaláltok bennünket! (ELTE-s korlátlan bérlet: 6000 Ft/félév). Ha pedig nem csak hobbiszinten gondolkodsz, akkor versenycsapatunk is szeretettel várnak!

Hallgatói kapcsolattartó: Pulay Szilvia

Email: [elteaerobik@gmail.com](mailto:elteaerobik@gmail.com)

FB: ELTE Aerobik csoport

## CHEERLEADING

Ha egy olyan sportban gondolkodsz, ahol a siker mellett a csillogás is előtérbe kerül, akkor bátran ajánljuk számodra a cheerleadinget. A magyarul hajrázást, vezérszurkolást jelentő modern sportág a torna, az akrobatika és a tánc elemeit ötvözi. Ez elsősorban egy csapattevékenység, amely szorosan kapcsolódik más sportágakhoz, főleg az amerikai futballhoz, a kosárlabdához és a labdarúgáshoz. Ám az amerikai filmekből már jól ismert mozzulatok mögött sokkal több rejlik csinos lányok focipályán bemutatott táncánál!

A cheerleading ugyanis amellyel, hogy látványos és szórakoztató, az első benyomások ellenére egy igen bonyolult, rendkívüli felkészültséget igénylő műfaj is.

Magyarország első egyetemi cheerleader csapata 2009-ben, az ELTE-n alakult meg. Az együttes a legtöbb egyetemi rendezvényünkön megcsillogtatja tudását, sőt, a csapat versenyzői már több nemzetközi megmérettetésen is szép eredményekkel szerepeltek.

Hallgatói kapcsolattartó: Kovácsik Rita

Email: [rita.kovacsik@hotmail.com](mailto:rita.kovacsik@hotmail.com)

FB: ELTE-Cheerleaders



## HASTÁNC

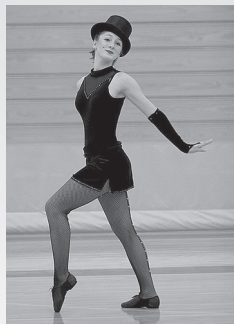
Mindig is ámulva figyelted a keleti kultúra szemet gyönyörködtető táncait? Most itt a nagy lehetőség, hogy egyetemi kereteken belül ingyen kipróbáld a világot meghódító műfajt, a hastáncot! A foglalkozásokat Molnár Ágnes, az ELTE-BTK angol-francia szakos hallgatója, a Belly- Art Company tánc csoport tagja és az ELTE Oriental vezetője tartja. Ági amellet, hogy mintegy 8 éve hastáncol, a keleti zene és kultúra világában is jól kiismeri magát. Az ELTE hastánc csoportja 2011 szeptemberében alakult, és már számos fellépésen (pl: Éjszakai Sportnap, LEN, Bölcsész Napok) sikerrel szerepelt. A csapat szeretettel vár minden érdeklődőt, kezdőket, haladókat egyaránt; lehet csatlakozni a fellépő csoporthoz, ha már jártas vagy a hastáncban, és természetesen rendszeresen indul kezdő csoport is. Az edzéseken a kecses mozgás elsajátítása mellett az alakformálásra is nagy hangsúlyt fektetünk. Nem lehet kifogás, hiszen itt minden lány kedvére mozoghat! Te se hagy ki!

Hallgatói kapcsolattartó: Molnár Ágnes

Email: mail.agi.molnar@gmail.com

FB: ELTE Oriental Hastánc csoport

## MODERN JAZZTÁNC



Valami újra és izgalmasra vágysz? Szívesen kipróbálnád, hogy milyen az, ha ötvözik a klasszikus balett és a jazz elemeit? Ha igen, akkor nálunk helyed!

Wéber Edina, az ELTE sportösztöndíjasa, hetente kétszer tart moderntánc órákat (a pontos megnevezéssel élve: modern jazztáncot) az ELTE Sporttelep Mérnök utcai tükrös termében.

Az órákon különböző gyakorlatok segítségével fejlesztheted a kreativitásod, a pontosságod, az összpontosításod, az egyensúlyérzéked, a koordinációd és nem utolsósorban az önbizalmad. Hogy mindeközben pedig még remekül is érezheted magad, az már igazán csak a hab a tortán. A foglalkozás különlegessége, hogy szerkezetében figyelmet kap nem csak a klasszikus balett, hanem a jazz komplex egysége. Az órák rendje: a bemelegítés után középgyakorlatokkal, ugrásokkal foglalkoznak a résztvevők, ezen kívül pedig számtalan tartásjavító, nyújtó és mozgáskoordináció-fejlesztő gyakorlatot lehet végezni állva és a földön fekvé egyaránt.

Ha úgy gondoljátok, hogy szeretnétek kipróbálni egy olyan táncformát, amelyben legmélyebb, legösszetettebb érzéseiteket is kifejezhetitek, és emellett a rendszeres edzések révén megfelelő kondícióban tartanátok testeteket, fizikai erőnléteteket, akkor nagy szeretettel vár Edina és a modern jazztánc csoport!

Hallgatói kapcsolattartó: Wéber Edina

Email: edidance92@gmail.com

FB: ELTE Modern Jazztánc

# HARCMŰVÉSZET

## AIKIDO

Kedvet kaptál a harcművészetekhez, de nem tudod, hogyan kezdj hozzá? Segítünk a választásban!

Az aikido egy japán harcművészet, amelynek célja saját magunk fejlesztése, avagy mondhatjuk: saját magunk, saját korlátaink legyőzése.

Az aikido a legkevésbé durva küzdősport, hiszen lényege a következőképpen foglalható össze: erőszak nélkül reagálni az erőszakos világra. A sportág gyakorlati technikái a kifinomult mozgáson, az ellenfél erejének érzékelésén és elvezetésén, valamint annak szétszórásán vagy az ellenfélre való visszafordításán alapulnak. Mivel nincsenek versenyek, minden aikidós egyszerre harcos, modern kori szamuráj és egyben művész is.

Az aikido alkalmasint egy lágy táncművészethez hasonlít, máskor pedig végtelenül egyszerű és célszerű: az ellenfél egy pillantás alatt a földön fekszik.

Ha kedvet érzel magadban a kipróbáláshoz, nincs más dolgod, mint eljönni egy edzésünkre!



Hallgatói kapcsolattartó: Csák Gergely

Email: gergely.csak@gmail.com

## BRAZIL JIU-JITSU

Ez egy igazi adrenalin-fröccsöt biztosító küzdősport, amiben olyan technikai tudást és erőnlétet szerezhet meg az ember, amivel az ország legjobbjai rendelkeznek. A sok állóképességi edzés után meg lehet unni a konditermet, meg persze a vizsgaidőszakban is jó néha kiengedni a fáradt gőzt. Meg lehet mindezt úgy is tenni, hogy másnap nem kell a kellemetlen fotókat keresni a facebookon.

Nemzetközi sikereket elért oktatók, Magyarország vezető klubjának föld- és ketrecharcosai várnak a vállalkozó szelleműekre, hogy nemre való tekintet nélkül megismerkedhessenek ezzel a kemény sporttal.

Bence György

Email: graciebarra420@gmail.com

FB: ELTE Brazil Jiu-Jitsu

## KICK-BOX

A kick-box az 1970-es évek elejére forrta ki magát önálló stílussá a karate, a taekwondo, a kungfu és a muay thai harcművészeti stílusokból. Ezeknek a harcművészeteknek az elemei az 1970-es évek elejére néhány neves oktató hatására egybemosódtak, átalakultak, elsősorban az Egyesült Államokban és Németországban. A kick-box tehát tradicionális harcművészeti gyökerekből „kinőve” önálló modern küzdősporttá vált. Mint a legtöbb küzdősportban, a tudást itt is övszínek jelzik. A színes övek a tanuló fokozatok, a fekete öv mester fokozatot jelöl.

Az edzéseket Németh Márk fogja vezetni, aki hallgatóként a világ egyik legsikeresebb csapatánál, a Király Team-nél versenyez. „A kick-box egy olyan sport, ami tökéletesen ötvözi a rúgó technikákat és a box technikákat is, ezért az egész testet átmozgatja. Az edzésprogramot a csapattól függően fogjuk összeállítani, szóval senki ne féljen, hogy nem tudja majd megcsinálni a feladatokat. Ha ki szeret-



nél kapcsolódní, mert kiborít a sok tanulás, barát, vagy barátnő, gyere le edzeni és már is elfelejtet a problémákat, elűjtük az időt. Fiúk és lányok egyaránt jöhetnek!”

Hallgatói kapcsolattartó: Németh Márk

Email: [nemethmark9700@gmail.com](mailto:nemethmark9700@gmail.com)

## GOJU-RYU KARATE

Mindig is szeretted volna kipróbálni a karatét, de eddig sosem volt rá lehetőség? Most itt a talán soha vissza nem térő alkalom!

Kilenc éve működik egyetemünkön az a karate csoport, amely a Goju-ryu karatéval – a négy tradicionális irányzat egyikével – foglalkozik. Kezdők és tapasztaltabbak előtt egyaránt nyitottak a foglalkozások, ahol a földharctól a formagyakorlatokig, a fegyveres edzéstől az önvédelemig, rendkívül sokféle gyakorlattal meg lehet ismerkedni.

Hallgatói kapcsolattartó: Tóth Zsuzsanna

Email: [teg3481@gmail.com](mailto:teg3481@gmail.com)

FB: ELTE goju karate csoport



## ÉSZAKI HÉT CSILLAG IMÁDKOZÓ SÁSKA KUNG FU

Az Északi Hét Csillag Imádkozó Sáska Kung Fu sok száz éves múltra tekint vissza, és mint a legtöbb kung fu irányzat, a kínai Hanan tartományban található - és ma már világhírű - shaolin kolostorból indult világhódító útjára. Nyolc generáció nagymesterei örökítették tovább az irányzat hagyományait Kínán belül, majd terjesztették el tanítványaik révén minden kontinensen. Magyarországra Sigung (nagymester) Tix Richárd hozta el az irányzatot a rendszerváltás környékén, aki a jelenlegi stílusvezető nagymester, a Hongkongban élő Lee Kam Wing tanítványa volt. A magyar nagymester halála után három tanítványa vette át a stílus vezetését, köztük Liszka László mester, aki több mint húsz évre visszatekintő harcművészeti tudását most az ELTE hallgatóinak és dolgozóinak adja tovább szakosztályunk oktatójaként.

Hallgatói kapcsolattartó: Liszka László (stílusvezető-mester)

Email: [liszka.laszlo@citromail.hu](mailto:liszka.laszlo@citromail.hu)

## MUAY THAI

Ennek az ezeréves thai sportágnak, a muay thai-nak esetében nagyon „letisztult” mozgásformák komplex rendszeréről van szó. Hamar rögzülnek benned az alapok, aminek következtében éles helyzetben önvédelemre fel lehet használni az edzéseken tanult gyakorlatokat – ez többek között a nők számára jelenthet hatalmas előnyt és segítséget. A muai thai-nak nagymértékű önbizalom növelő hatása van, mivel a technikák pontos elsajátítása a küzdelmek során történik.

Az órák elsősorban azoknak a fiúknak és lányoknak ajánlottak, akik eredményesen, mégis egészséges keretek között kívánnak megszabadulni súlyfeleslegüktől, valamint rövid időn belül hatékony önvédelmi technikákat szeretnének megtanulni. Az edzések kemények, intenzívek, viszont a befektetett munka eredménye hamar megmutatkozik!

A foglalkozásokat Sebők Máté, az ELTE rekreáció szakos hallgatója tartja, aki nemcsak az ország, de Európa egyik legkiválóbb harcosának mondhatja magát!

Hallgatói kapcsolattartó: Sebők Máté

Email: [mate.sebok86@gmail.com](mailto:mate.sebok86@gmail.com)

FB: ELTE - BEAC White Brutal Warriors Muay Thai SE



## LABDÁS CSAPATSPORTOK

### FUTSAL (NŐI, FÉRFI)

Fociztál már korábban és az egyetem alatt sem szívesen hagynád abba? Esetleg szeretnéd kipróbálni magad futsalosként? Érdekel a a nagypályás labdarúgás hivatalos, elsősorban teremben játszott változata? Gyere el Te is edzéseinkre és légy egy összetartó csapat tagja; női és férfi együtteseink egyaránt várják az érdeklődőket!

Az ELTE-BEAC több csapattal is képviselteti magát a magyar versenysportban, a lányok az NB I-ben és az NB II-ben, míg a srácok az NB II-ben – illetve, ha alkalom adódik a Magyar Kupában – vitézkednek hétről hétre. A perspektívák tehát igen komolyak, aki érez magában megfelelő mennyiségű elszántságot, és elég ügyesnek is bizonyul, az kitartó munka árán előbb-utóbb a legmagasabb szinten találhatja magát. Emellett házi és kari bajnokságaink is vannak, melyekben hétről hétre megmérkőznek egymással a résztvevő alakulatok az ELTE két műfüves pályáján. Ide hallgatói csapatok jelentkezését várjuk. Részletek az ELTE-BEAC Futsal Bajnokságról itt: [www.eltefoci.hu](http://www.eltefoci.hu)

Hallgatói kapcsolattartó – férfi csapat: Árendás Tamás

Email: [arendastamas@beac.elte.hu](mailto:arendastamas@beac.elte.hu)

Női csapat: Baksai Éva és Sajben Marcell

Email: [baksaieva@gmail.com](mailto:baksaieva@gmail.com) és

[marcell.sajben@gmail.com](mailto:marcell.sajben@gmail.com)

FB: Elte-Beac Futsal



### NAGYPÁLYÁS LABDARÚGÁS

A csapaton belüli jó hangulat garancátálja, hogy a sikerek mellett egymásért is küzdjünk, a másik sikerét is akarjuk, mind a pályán, mind a pályán kívül. A győzelem fontos, ám a csapat még fontosabb! Itt az ideje, hogy Te is pályára lépj! Ha szeretnéd kipróbálni magadat egy valódi csapatsportban, rendszeres mozgási lehetőséget keresel magadnak, vagy már régebben is fociztál és azt szeretnéd egyetemi éveid alatt is folytatni, itt a lehetőség! Nagypályás egyetemi labdarúgó csapatunkba szeretettel várjuk a sportolni vágyókat! Ha tehát egy erős hagyományokkal rendelkező egyesületben és egy jó közösségben szeretnéd a világ legnagyszerűbb sportágát űzni; az amatőrök között, de profi hozzáállással és elhivatottsággal, nincs más dolgod, minthogy csatlakozz az ELTE-BEAC csapatához!

Edzések: 1149 Budapest, Kövér Lajos utca 5.; kedden és csütörtökön 18:00-tól 19:30-ig

Hallgatói kapcsolattartó: Pintér Dávid

Email: [pinterdavid89@gmail.com](mailto:pinterdavid89@gmail.com)

FB: Elte-Beac Labdarúgás

## KOSÁRLABDA (NŐI, FÉRFI)

Az ELTE-BEAC női és férfi kosárlabda szakosztálya szeretettel vár minden kezdőt, újrakezdőt, haladót, kortól függetlenül! Több mint 20 csapatunk közül választhatsz. Nagyon széles a repertoár, hiszen kizárólag Tőled függ, hogy hol szeretnél játszani, milyen szinten, melyik edzővel, lakóhelyedtől mennyire távol...

Aki komolyan gondolja ezt a sportot, annak igen komoly perspektívát jelenthet itt játszani, hiszen például női csapatunk NBI-es, férfi csapatunk pedig mára stabil résztvevővé nőtte ki magát az NB II-es küzdelemsorozatban. Női csapatunk 2013-ban HEPP Kupa győztes lett. Az ELTE-BEAC csapatának szakmai vezetője Balogh Judit, aki játékosként 223 alkalommal volt válogatott, négyszeres Magyar Bajnok, Francia Kupa győztes, háromszoros EB 3., kilencszer volt az Év játékosa Magyarországon.

Ha kedvet kapsz hozzá, gyere el, és próbáld ki magad az egyik edzésünkön, vagy előbb csak nézd meg, hogy milyen szórakoztató az ELTE-BEAC csapataiban kosarazni!

Szakosztályvezető: Horváth Enikő (horvath.eniko@gmail.com)

Hallgatói kapcsolattartó: Szabari Krisztián, Müller Barba

Email: szkrissz89@gmail.com; barbara.mull88@gmail.com

FB: BEAC Női Kosárlabda Szakosztály

ELTE-BEAC kosárlabda csoport



## KÉZILABDA (NŐI, FÉRFI)

Kézilabdáztál az egyetem előtt, és erről ezentúl sem szeretnél lemondani? Akkor irány a csarnok! Csatlakozz az ELTE férfi és női kézilabda csapatához, vegyél részt edzéseinken és küzdj velünk a meccseken az ELTE-BEAC színeierért!

Persze nem csak azokat várjuk az edzésekre, akiknek labda volt a jelük az óvodában, illetve, akik az Iváncsik testvérekkel pattogatnak nyaranta – bárkit szívesen látunk a tréningeken, aki érez magában elég kedvet, és szívesen kipróbálná magát ebben a remek játékban.

Ez a sport nem csak kishazánkban rendelkezik komoly hagyományokkal, egyetemünkön is jó pár éve kergetik a labdát együtteseink. Légy tagja Te is egy összetartó csapatnak, egy dinamikusan fejlődő egyesületnek és ezentúl írd Te az ELTE kézilabda-történelmét!

Ne feledd, a mozgás örömeinek átélése mellett, a jó hangulat és a közösségi érzés erősítése is elsődleges célunk!

Hallgatói kapcsolattartó: Rippert Bálint

Email: eltebeac.kezilabda@gmail.com

FB: ELTE - BEAC Kézilabda

## RÖPLABDA

Az ELTE-BEAC-on a röplabda rendelkezik az egyik legnagyobb sportolói bázissal, mely a sportág országos helyzetét tekintve igen szerencsésnek mondható. Sok feltörekvő, elkötelezett, lelkes, magából a legtöbbet kihozni akaró taggal rendelkezünk, mind amatőr, mind profibb szinten. Ha szereted a csapatsportot, ha szeretnél egy összetartó közösséghez tartozni, akkor egy nagyszerű lehetőséget kínálunk számord! Hentente legalább 3 edzéssel tudunk szolgálni mindenkinek, nemének, tudásszintjének megfelelően, kezdőtől egészen a haladóig.

Ha szereted azt az érzést, amikor nem tudod felemelni a kezedet az izomláztól, ha hiányzik, hogy egy kicsit ugrálhass, ha ki akarod engedni a feszültséget, vagy csak szimplán egy jó hangulatú edzésnek akarsz részese lenni, akkor Neked az ELTE-BEAC röplabdacsapatában a helyed!

Hallgatói kapcsolattartó: Földi Levente

Email: [levi.foldi@gmail.com](mailto:levi.foldi@gmail.com)

FB: ELTE Röplabda



## VÍZILABDA

Őszinték leszünk Hozzád: ez a sportág nem könnyű. Ám büszkén mondhatjuk el, hogy egyre több olyan játékos van a Magyar Vízilabda Szövetségnek, aki az ELTE színeiben fogott először a kezében sárga (vagy rózsaszín) labdát. Ezen kívül ez valóban egy rendkívül élvezetes játék, a tréningek pedig természetesen jelentősen megnövelik fizikai állóképességed (itt a széles vállról és a kidolgozott mellizmok női nemre gyakorolt cseppet sem elhanyagolható hatásáról sem szabad elfeledkezni). A bajnokságban szereplő csapaton kívül tréningjeinkre bármely, a vízbe szálláshoz eléggé elszánt hallgatót szívesen látunk körünkben. A heti két edzés rendszerint jó hangulatban telik, így a medence a sportot csak kedvtelésként űzni vágyók számára is az ideális kikapcsolódás terepévé válhat.

És végezetül ne feledd, mindig "kövesd a Cápát!"

Hallgatói kapcsolattartó: Szabó Attila

Email: [kisuf@inf.elte.hu](mailto:kisuf@inf.elte.hu)

FB: ELTE Vízilabda DSK

## FLAGFOOTBALL

A flagfootball az amerikai futball módosított, non-kontakt változata, ahol a résztvevők hasonló képességeket fejlesztenek és taktikákat ismernek meg, mint az anyasportban, de testi ütközés (kontakt) nélkül. Mivel az ütközés és a blokkolás nem megengedett, a flagfootball testalkattól, nemtől, kortól, előképzettségtől függetlenül mindenki által játszható, biztonságos sportjáték. Úzhető szabadidősportként és versenysportként egyaránt.

Az ELTE-nek a közelmúltban alakult a Scientists Flag Football csapata, amely az eltelt rövid idő alatt rohamosan fejlődött, és már igen szép sikereket is elért.



Hallgatói kapcsolattartó: Kis Péter

Email: [headcoach.scientists@gmail.com](mailto:headcoach.scientists@gmail.com)

FB: ELTE Scientists Flag Football

## LACROSSE

Nagyon gyors, nagyon amerikai és nem a McDonald's? Akkor ez a Lacrosse!

Ez a dinamikusan fejlődő csapatjáték jelenleg is lázban tartja Kanadát, az Egyesült Államokat, Ausztráliát, Japánt és persze Európát. Két típusa van: a szabadtéri (outdoor) lacrosse és az aréna (indoor) lacrosse. A

szabadtéri változatot földön, fűvön vagy műfűvön űzik, míg utóbbit általában a jégkorong-csarnokokban, esetleg múanyagban.

A lacrosse-t Európában 9+1 fő játssza. Cél, hogy a hálós végű bottal (stick) a levegőben passzolgatva gólt dobjon a csapat. Itt is vannak pozíciók: támadók, középpályások és védők. Villámgyors ellentámadások, izgalmas védekezési taktikák és folyamatos kommunikáció jellemez egy meccset, sőt a tréningeket is. Ez egy igazi csapatsport, amelyben bárki örömet leli már az első edzéstől, hiszen igen könnyen és gyorsan elsajátítható!

A tréningek a lányoknak – jó idő esetén – a margitszigeti nagyréten vannak, hétfőn, csütörtökön és szombaton, félév közben pedig az ELTE-műfűvön lehet edzeni.

A fiúknak a Budapest Blax csapattal együtt van lehetőség a sportág megismerésére és az edzések rendszeres látogatására. Várunk mindenkit tudásszinttől függetlenül! Edzések őszig a Margitszigeten vannak a késődélutáni órákban a heti kétszer, valamint szombaton délelőtt.

Szeretnéd kipróbálni? Kortól, és fittségi állapottól függetlenül várunk foglalkozásainkra, melyhez felszerelést is biztosítunk!

Hallgatói kapcsolattartók: Mészáros Dóra

Email: [noilacrosse@gmail.com](mailto:noilacrosse@gmail.com)

## FLOORBALL

Jégkorong jég és korong nélkül? Bizony, létezik...

Ez a nagyon egyszerűen megtanulható, ugyanakkor rendkívül gyors, harcos és látványos sport nem más, mint a floorball. A mezőnyjátékosok, a hokiütőhöz hasonló, könnyű szerkezetű szénszálas ütőkkel és lábszárvédővel rendelkeznek. A kapusnak nincs ütője, ellenben nagyméretű fej-, mell-, térd- illetve lábszárvédőket visel. A játékot egy műanyagból készült, kemény, lyukacsos labdával játsszák. A pályákat általában kézilabdapályán állítják föl. A kézilabdapálya alapvonalán végig 50 cm magasan palánk áll.

Szerencsére itt a jégkoronggal ellentétben nincs szükség korcsolyatudásra, csupán a lábadon kell tudnod megállni a keretek köré szorított pályán. Ezek után már csak fel kell gyorsulni és indulhat is a játék, amit garantáltan élvezni fogsz!

Ha kedvet kaptál, várunk szeretettel fiatalos, ám dinamikus fejlődő csapatunkban!

Hallgatói kapcsolattartó: Ulicza Tamás

Email: sportreferens@gmail.com

## ERŐ, ÁLLÓKÉPESSÉGI SPORTOK

### ATLÉTIKA

Gyorsabban! Magasabbra! Erősebben!

A „Sportok királynőjének” hívószavai ezek, és valóban nem túlzás, kevés szerteágazóbb és változatosabb sportág van az atlétikánál. Ha mozgásra vágysz, nálunk egészen biztosan megtalálod annak Neked való formáját! Tapasztalatra való tekintet nélkül bárki csatlakozhat közösségünkhöz, aki kedvet érez egy, vagy akár az összes sportág kipróbálásához! A sikerélmény szinte garantált, hiszen itt az emberek legtöbbször nem is a másik legyőzésére törekednek (no persze azért az érmeseket számon tartjuk mi is!), sokkal inkább saját határaink kitolása, korlátaink feszegetése a cél. Éppen ezért lényegtelen, hogy egy teljesen kezdőről, vagy egy élversenyzőről van szó, ebben a közegetben mindenki megtalálhatja a saját motivációját. Ez a sportcsalád mindenki számára egyformán rejteget kihívásokat és épp ezért dicsőség, ha sikerül elérni a magunk által kitűzött célt. Ha mindezt köztünk tennéd meg, annak mi csak örülünk!

Hallgatói kapcsolattartó: Kostyák Attila

Email: attila.kostyak@gmail.com

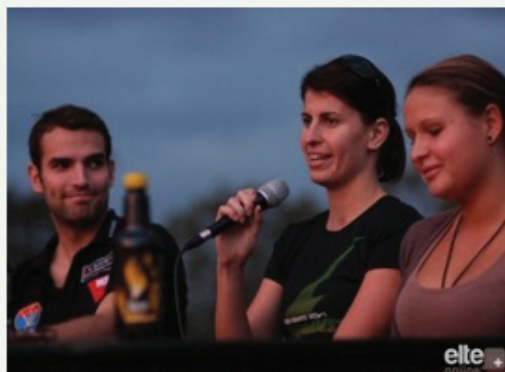
BEAC Atlétika Szakosztály: Richter László

beacatlétika1898@gmail.com



# RAJT ÉS CÉL:

ELTE Lágymányosi Campus parkolója,  
az Északi és a Déli épület között



AZ  
ELTE TTK HÖK  
BEMUTATJA

# XXV. 5VÖS

# 5KM

**2013.09.25.**  
**SZERDA DÉLUTÁN**  
**5 ÓRA 5 PERC**

# FUTÓVERSENY

## KIEGÉSZÍTŐ PROGRAMOK:

- **ELTE CHEERLEADER** bemutató
- **A LEGSPORTOSABB KÖZÉPISKOLA**
- **KÖTETLEN BESZÉLGETŐEST**

A szervezők a változtatás jogát fenntartják, és az eseményt esős időben is megrendezzük!



## TOVÁBBI PROGRAMOK

TOMB  
SORSO

16:00-23:00

## SPORTPROGRAMOK

- > FUNKCIONÁLIS TRÉNING / TRX / ULTIMATE SANDBAG
- > AEROBIK
- > SPINNING
- > KRANKING
- > EVEZŐS ERGOMÉTER
- > MINI TRIATLON

- > DECATHLON VÁROS - TÖBBPRÓBA
- > XBOX JÁTEKOK / FIXI BRINGA / CSOCSÓ FALMÁSZÁS / ÍJÁSZAT...
- > ELTE BEAC SPORTÁGVÁLASZTÓ:  
FLOORBALL / STREETBALL / LABDARÚGÁS  
FUTSAL / JÓGA / AEROBIK / ASZTALITENISZ...  
HARCműVÉSZETI BEMUTATÓK ÉS EDZÉSEK

2013. 09. 26. 15:00-03:00

elte  
**FIT A**

SPORTOLJ ÉS

További információ és Előzetes Regisztráció:  
[fitnight.eltesport.hu](http://fitnight.eltesport.hu)

FŐSZERVEZŐ:

**ELTE  
SPORT Kft.**



TÁRSSZERVEZŐK:



TÁMOGATÓ:

**DECATHLON**



DLA  
LÁS

**A sportprogramokra előzetes regisztráció:**  
[fitnight.eltesport.hu](http://fitnight.eltesport.hu)  
Egyetemi-, Főiskolai hallgatóknak a sportprogramok INGYENESEK!

# Light 3

BULIZZ AZ ELTE-NI!

ELTE-BEAC SPORTTELEP  
1117 BOGDÁNFY UTCA 10.

## ITT LESZNEK

Katus Tamás - aerobik  
Spiki Kis-Norbert - spinning  
Kropkó Péter - triatlon Ironman bajnok  
Kiss Gyula - triatlon magyar bajnok  
Melis Zoltán - evezés olimpiai ezüstérmes  
Galambos Péter - evezés VB ezüstérmes

## ESTE FELLÉPNEK

23:00-24:00

22:00-03:00

MEGLEPÉTES ZENEKAR

ELŐZENEKAR 22:00-23:00

eLeMeN

UTÁNA BULI HAJNALIG

DJ ENDY

PARTNEREK:



R-med



ELTE  
KARRIERKÖZPONT

22:00-TÓL BELÉPŐ  
HALLGATÓI JEGY 500.-  
VENDÉG JEGY 1000.-

A SZERVEZŐK A PROGRAMVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJÁKI!



**Tudatos karrierépítés**  
Vedd igénybe már most ingyenes  
Önéletrajz- és karriertanácsadásainkat

Szerezd meg  
jogosítványodat  
**nálunk**

[karrier.elte.hu](http://karrier.elte.hu)

**Keress az ETR-ben**  
karriermenedzsment kurzusunkat

**Vegyél részt pályázatíró,  
rendezvényszervező,  
online/offline újságírói alapismeretek,  
vagy más aktuális kurzusainkon**

e-mail:  
[info@karrier.elte.hu](mailto:info@karrier.elte.hu)

telefon:  
+36 1 381 23 65



## KERÉKPÁR

Most kerültél fel a fővárosba egyetemre, és szeretnéd a szebbik oldaláról megismerni Budapestet? Unod a tömegközlekedést? Félsz a belvárosban tekerni? Szeretnél részt venni ELTE országúti és hegyikerékpár Kupán? Egy sikeres egyetemi sportcsapat tagja akarsz lenni? Kíváncsi vagy mi az a goldsprint, időfutam vagy multisport? Amatőr, versenyző, kezdő, haladó, lány, esetleg fiú vagy? Ha van olyan kérdés, amire igen a válaszod, akkor biztosan köztünk a helyed!

Hétköznapokon a Kopaszi gát, a Duna part, illetve a Margitsziget ad otthont duatlon (kerékpár és futás) edzéseinknek. Ide közösen tekerünk ki a BEAC-ról (Bogdánfy utca 10). Télen erősítéssel, futással és görgőzéssel (spinning) tesszük változatosabbá a felkészülést. A szokásos heti órák mellett hosszabb

hétvégi túrák keretiben járjuk be Budapest szebb helyeit, országúti edzések alkalmával a város környékét! Ha nincs saját bringád, az sem probléma. Az ELTE-BEAC Polythlon ingyen biztosít neked kölcsön kerékpárt, sőt, a csapat tagjaival is együtt készülhetsz.

Hallgatói kapcsolattartó: Noveczky Vivien

Email: [viviennoveczky@gmail.com](mailto:viviennoveczky@gmail.com)

FB: ELTE-BEAC Kerékpár

## TRIATLON

Szeretsz úszni, kerékpározni és futni külön-külön, vagy mindezt egyben? Ha magadra ismertél, akkor az ELTE-BEAC a Te csapatod!

A triatlon a világ leggyorsabban fejlődő multisportja, amely a három alapsportból (úszás, kerékpározás, futás) tevődik össze. E három tevékenység önmagában is nagy kihívást jelent, de ezek kombinációi (triatlon, duatlon, aquatlon) olyan összetettek és sokrétűek, melyek nemcsak fizikai, de szellemileg is komoly erőpróba elé állítják az embert. Itt garantáltan mindenki megtalálhatja az egyéniségéhez, alkatahoz, felkészültségéhez legjobban passzoló távot és versenytípust. Ez az egyetlen olimpiai sportág, ahol a professzionális, amatőr és para-sportolók is azonos pályán, azonos távon és azonos időben versenyezhetnek, éppen ezért elmondhatjuk: ez egy igen demokratikus, mindenkit befogadó sportág.

Légy hát Te is tagja Magyarország legnagyobb egyetemi triatlonklubjának!

Kapcsolattartó: Kis Gyula

Email: [gyulatri@gmail.com](mailto:gyulatri@gmail.com)

FB: ELTE BEAC Polythlon Triatlon Klub

## ÜTŐS SPORTOK

### TOLLASLABDA

Kedvet kaptál egy kis tollashoz, de nincs kivel játszani? Mi segítünk megtalálni a helyed! Sok szeretettel várunk mindenkit, akit szereti a gyors, izgalmas labdameneteket, a jó hangulatot, a remek társaságot. Az edzéseken lehetőségetek lesz gyorsan megtanulni ennek a nagyszerű játéknak az alapjait, így rövid idő elteltével máris élvezetes meccseket vívhattok a csapat többi tagjával. A tollaslabda – azaz nemzetközi nevén a badminton – egy gyors, intenzív és izgalmas sport, amely fejleszti többek között a gyorsaságot, az állóképességet és a térlátást.

Hallgatói kapcsolattartó: Tóth Richárd

FB: ELTE TBK

Email: tricsusz@gmail.com

### GYORSTOLLASLABDA

Bírnál egy sportot, ahol a hangsúly a kötöttségek helyett a szabad adogatáson, a szédült labdameneteken és az önfeledt szórakozáson van? Akkor a Gyorstollaslabdát Neked találták ki! Az angolban speed badmintonnak hívott játék hallatlan előnye, hogy teremben és a szabad ég alatt egyaránt játszható, mivel a labda súlya lehetővé teszi, hogy az enyhe szél se legyen zavaró tényező. A tárgyi feltételek nem túl nagyok, ugyanis hálóra itt nincs szükség, csak a sárga pályajelölő szalagot vagy a gumirozott jelölőszalagokat kell gyorsan kihelyezni, és máris kezdődhet a játék!

Kapcsolattartó: Elek József

Email: speed.elek@gmail.com

FB: <http://www.facebook.com/eltetbk>



### TENISZ

Egyéni vagy páros játék? Biztos, hogy találunk az igényeidnek és a szintednek megfelelő edzőtársat vagy partnert.

Ha már meguntad, hogy eddig csak a televízió képernyője előtt ülve élvezd kedvenc sportágad mérkőzéseit, vagy egyszerűen csak vonzalmat érzel a pályák és a játék felülmúlhatatlan atmoszférája iránt, esetleg még soha nem teniszeztél, de most itt az ELTE-n szívesen kipróbálnád, akkor nincs más hátra, jelentkezz az ELTE-BEAC lelkes teniszcsapatába!

Hallgatói kapcsolattartó: Purtczl Bernadett

Email: purtczl1@gmail.com

FB: ELTE Tenisz

## ASZTALITENISZ

Jó közösség, jó hangulatú edzések és versenyek, közös bulik, szövődő barátságok és szép emlékek. Mindezt egy helyen megtalálod, ha csatlakozol asztalitenisz-szakosztályunkhoz! Egy ütő, néhány labda és már indulhat is a játék! Téged is várunk!

A BEAC Asztalitenisz Szakosztálya elsősorban az ELTE hallgatói és oktatói számára nyitott. Tagjaink közé várunk hobbisportolókat, de olyanokat is, akik kedvet éreznek ahhoz, hogy akár amatőr bajnokságban is kipróbálják magukat, vagy már korábban is játszottak és megismerkedtek a versenyek magával ragadó légkörével.

Ugorj be hozzánk és ismerkedj meg velünk!

Hallgatói kapcsolattartó: Dobosy Péter

FB: ELTE BEAC Asztalitenisz

Email: [dobospeter@gmail.com](mailto:dobospeter@gmail.com)

## FITNESZ ÉS ÉLETMÓD SPORTOK



### SPINNING

Óráinkon speciális kerékpárokon dolgozunk, ritmusos bulis zenére tekerünk „hegyenvölgyön át”, az oktatók iránymutatása alapján. A foglalkozások lehetnek fitness jellegűek vagy speciálisan kerékpáros edzések. Hogy mennyire terheled magad, az tulajdonképpen rajtad múlik, ám ne ijedj meg, hiszen a céljainak megfelelően itt mindenki saját magának osztja be az erejét!

A szíved izomzata, a keringésed és persze lábizmaid nagymértékben fognak erősödni, de a hölgyek kedvéért szögezzük le: aggodalomra semmi ok, a combok nem fognak „túlizmosodni” és megvastagodni, ellenben igen formásak lesznek. A spinninget heti 2-4 alkalommal ideális művelni. Ha ezt betartod, hamar meglátod, állóképességed és alakod is a kívánt irányba, illetve mértékben fog fejlődésnek indulni.

Email: [info@beac.elte.hu](mailto:info@beac.elte.hu)

FB: ELTE BEAC Cycling

## Funkcionális köredzések (TRX, Kettlebell)

Az edzés:

A funkcionális tréning során számos eszközzel dolgozunk, ennek lényege, hogy az eszközök ötvözésével eredményesebben és hatékonyabban tudjuk megmozgatni a testet. Az edzéseken végrehajtott gyakorlatsorozatok előre megtervezettek, eseteként személyre szabottak is. Kiemelten fontos számunkra, hogy az edzéseinket látogatók tudatosan felépített mozgásprogramban vegyenek részt, így formálva alakjukat, növelve erejüket és állóképességüket.

A foglalkozások során használt eszközök: Kettlebell, TRX, Rope Kötéltréner, TRX Rip Tréner  
A foglalkozások során használt további mozgásformák: Saját testsúlyos gyakorlatok (bordásfal, zsámoly, húzódkodó rudak, ugrálókötél, medicinlabda)



Főbb eszközökről röviden:

A Kettlebell egyetlen eszközre, egy speciális öntöttvas súlyzóra épül, amellyel különféle gyakorlatokat kell végezni. A kettlebell - más néven girya - egy hatékony erőnléti sport, mely növeli az izmok állóképességét, javítja a tartást és erősíti a testtudatot, ezen kívül kifejezetten hatásos alakformáló hatása is van.

A TRX tréning lényege: a mindennapi életből vett mozdulatokat használja fel (guggolás, kitörés, emelés, rotáció) és kapcsolja össze, aktív erő kifejtés közben. A cél, minél több izomcsoportot megmozgatni minden egyes gyakorlat során.

A tréningünk előnyei:

- rendkívül széles felhasználhatóság;
- erőt és állóképességet fejleszt egyszerre;
- folyamatosan dolgoznak a stabilizáló izmok;
- férfiak, nők egyaránt használhatják fittségi szinttől függetlenül;
- változatos, élvezetes edzést tesz lehetővé;
- mivel számtalan szögben végezhetőek a gyakorlatok, ezért az izolált mozdulatokkal szemben sokkal több izomrostot stimulálnak;
- esztétikus, funkcionális izmokat fejleszt;
- rendkívül intenzív edzést tesz lehetővé, ezáltal felpörgetve az anyagcserét

Edzők:

Göloncsér Dániel (StrongFirst Girya Instruktör) több mint két éve dolgozik erőnléti edzőként. Ez a mozgás forma kifejezetten ajánlott mindazok számára, akik tudják mit jelent a kemény edzés, szívesen izzadnak az edzéseken, hogy élvezhessék az előnyeiket.

Répási Károly (TRX tréner) közel négy éve oktatja a TRX-el való edzést és tart foglalkozásokat a TRX eszközzel. Ez a mozgásforma abszolút uniszex, mind a fiúknak, mind pedig a lányoknak hasznos lehet, hiszen a láb-popsi, a has-hát, a bicepsz-tricepsz fejlesztésére rengeteg lehetőséget biztosít.

További részletekért e-mailben vagy telefonon lehet érdeklődni. Az edzések (Kettlebell és TRX) külön is igénybe vehetőek.

Göloncsér Dániel (Kettlebell)

06-70/773-54-31

Répási Károly (TRX)

06-30/ 392-20-16

e-mail: [funkcionalistrening.eltebeac@gmail.com](mailto:funkcionalistrening.eltebeac@gmail.com)

## JÓGA

Rohanó életünkben mindenkinek szüksége van egy kis relaxációra. Az ELTE-BEAC most a stresszoldás egyik legkiválóbb formáját tárja eléd...

A gerincjóga célja a fizikai test egészségének helyreállítása, elsősorban a testtartás javításával: a helyes tartás nem csupán a mozgásszervi problémák gyógyításának alapfeltétele, de a megfelelő légzés elsajátításához is elengedhetetlen. A helyes légzés kiemelt szerepet kap a jógában, mivel azonnali, közvetlen hatással van a hormonrendszerre, az emésztésre és a közérzetre. A hatha jóga testtartásaiból kiinduló gerincjóga biztonságos, az anatómiai alapmozgásokra épülő gyakorlatsorokkal segíti elő a mélyizmok erősítését, az elmerevedett izmok nyújtását és megteremti a relaxációra való képességet.

A hatha jóga a fizikai gyakorlatokon keresztül igyekszik befolyásolni a mentális történéseket. Empirikus (tapasztalati) út, komplex mozgás- és filozófiai rendszer. Elsősorban az ászanák (testhelyzetek), pránájama technikák (légzőgyakorlatok) és kriják (tisztító gyakorlatok) alkalmazásával segít a finomenergetikai test fejlesztésében, amivel a mentális működés kiegyensúlyozását éri el.

Ha kedvet kaptál, és szívesen változtatnál stresszes életviteleden, ne hagyd ki ezt a remek lehetőséget!



Hallgatói kapcsolattartó: Hortobágyi Andrea

Email: [info@beac.elte.hu](mailto:info@beac.elte.hu), [andi.hortobagy@gmail.com](mailto:andi.hortobagy@gmail.com)

FB: ELTE-BEAC Jóga

## KONDITIONÁLÁS - EDZŐTEREM

Olcson, ám mégis igényes körülmények között edzenél? Formában tartanád magad, de hiányzik egy jó hely és a kellemes társaság? Neked az ELTE-BEAC konditermében a helyed!

A célunk annak elérése, hogy tudatosan és szívesen mozogj, és ami még fontosabb: rendszeresen. Napi háromszor egy óra testmozgás – ahogy a kampány is mondja – ideális ahhoz, hogy fokozatosan hozzászoktasd magad a terheléshez és tegyél az egészségedért is. Ha van személyre szabott edzésterved (ez a leghatékonyabb megoldás), nem kell sportválasztókra menned és keresgélned, mi mit fogyaszt, vagy éppen erősít. Vizsgaidőszakban és szünetekben sincs kifogás: Az ELTE Sport Kft. jóvoltából nemrég komoly fejlesztéseken átesett konditermünk a szokásos nyitva tartással vár minden kedves érdeklődőt reggel 8-tól este 10-ig.

Egyelőre nagyrészt fiúkból áll a törzsközönség, de a szervezők természetesen szeretnék fejleszteni és bővíteni a konditermet, ezáltal ösztönözve az egyelőre még passzív rétegeket. A lányok általában előszeretettel használják a futópadot, így tervbe van véve ehhez hasonló és egyéb kardiógépek beszerzése is. Gyerünk, hölgyeim, egyenlítsük ki a nemek arányát!

A féléves bérlet ára csak 6000 forint, minden érdeklődőt nagy szeretettel várunk edzőtermünkben!

Email: [info@beac.elte.hu](mailto:info@beac.elte.hu)

FB: ELTE BEAC edzőterem

## SZABADTÉRI SPORTOK

### TÁJFUTÁS

Egy igazán színes fizikai és szellemi kihívásra vágyasz gyönyörű környezetben, kilépve a mindennapok szürke monotonitásából? Ha magadra ismertél, akkor a BEAC tájfutó szakosztályában a helyed, amely immár 50 éve hívja és várja sorai közé az ELTE hallgatóit és munkatársait. Ha csatlakozol hozzánk, akár egyetemünk alapítójának nevét viselő versenyünkön is elindulhatsz, melyet szakosztályunk szervez. Irány az év egyik legrangosabb tájfutó eseménye, az Eötvös Loránd Emlékverseny a BEAC tájfutóival!

Ha kedvet kapsz, várunk szeretettel csapatunkban!

Hallgatói kapcsolattartó: Károlyi Hanga

Email: [kanga92@gmail.com](mailto:kanga92@gmail.com)

FB: ELTE-BEAC Tájfutás csoport





## KAJAK-KENU

Megirigyelted az olimpiákon sikert-sikerre halmozó sportolóinkat? Szívesen kipróbálnád, hogy milyen lehet saját egészségedért, a társakért és persze a győzelemért lapátolni? Ha magadra ismertél, akkor Neked az ELTE Vízi-sporttelepén van a helyed!

Nálunk minden vállalkozó szellemű egyetemista megtalálja a számítását: valakik a vízitúráinkon

és a jó hangulatú háziversenyeken vagy a Ráckevei-Dunaág szemet gyönyörködtető növény- és állatvilágában, míg mások az aranyéremért harcba szállva a versenyeken. Utóbbira több lehetőség is van az évben: az egyetemi tízevezős fixülős evezősversenytől kezdve a 30 km-es kenumaratonig a lehetőségek tárháza áll rendelkezésünkre. Akár egyénileg, akár csapatban lapátolnál, az ELTE-BEAC-ban biztosan megtalálod a Neked megfelelőt!



Hallgatói kapcsolattartók: Horváth Zsolt, Sebes Viktor

Email: [zsolti.geo@gmail.com](mailto:zsolti.geo@gmail.com); [sebevsviktor@gmail.com](mailto:sebevsviktor@gmail.com)

FB: ELTE Kajak-Kenu

## TERMÉSZETJÁRÁS

Ha Te is szereted magadba szívni a harmatos mező illatát, ha szívesen csodárod a naplementét egy csendes hegytetőről, vagy egyszerűen csak kimozdulnál egy hosszú iskolapadban/székben töltött hét után, ne habozz, vedd fel velünk a kapcsolatot, és irány a természet!

Programjaink röviden:

- Budapest közeli rövidebb túrák/kirándulások rendszeres időközönként
- Országjáró mozgalmakban (pl. Kéktúra) és teljesítménytúrákon való részvétel
- Negyedévente házi szervezésű városismereti csapatversenyek
- Félévente közös félévnyitó túrák, ekkor 50-80 fővel túráztunk és ismerjük meg jobban a természetet, illetve egymást
- A szünetekben 3-4 napos Csapatépítő túrákat szervezünk 1-1 tájegységre
- A Sárga teljesítménytúra, hagyományosan május 1-jén
- Rendszeres túrázási lehetőség
- Kredit az általános testnevelés kurzus keretein belül

No és persze jó hangulat, valamint remek társaság!

Ha kedvet kaptál, nagy szeretettel várunk csapatunkban!

Hallgatói kapcsolattartó: Sujtó Laura

Email: [laurasujto@gmail.com](mailto:laurasujto@gmail.com)

FB: ELTE-BEAC Természetjárás

## FRIZBI

Szeretsz mozogni? Csapatjátékos vagy? Unod a megszokott sportokat? Akkor itt a lehetőség, hogy megismerkedj valami egészen újjal...

Ezt a hazánkban épp feltörekvőben lévő sportágot Amerikában már több tíz éve számon tartják, sőt még világvversenyeket is rendeznek belőle! Az Ultimate Frisbee egyszerű szabályai mellett teljesen non-kontakt, szabadban és teremben is egyaránt játszható sport. Normál pályán 7-7 ellen, teremben vagy kispályán 5-5 ellen megy a küzdelem. Attól sem kell tartanod, hogy egy helytelen bírói ítélet kedved szegi, ugyanis ebben a sportban a „spirit” szellemében, a játékosok maguk ítélik meg tetteik felett.

Fiúkat és lányokat is egyaránt szívesen látunk az ELTE újjászerveződő frizbicsapatában! Gyere el akkor is, ha még soha sem fogtál korongot a kezedben, hisz a kezdő-középfaladó szinten folyó edzéseinken mindenki elsajátíthatja a sport biztos alapjait, és közben még jól is érezheti magát! A legügyesebbek versenyeken is megmérettethetik magukat!

Várunk sok szeretettel és élményekkel teli játékkal!

Email: [eltefrizbi@gmail.com](mailto:eltefrizbi@gmail.com)

## TOVÁBBI SPORTOK

### FALMÁSZÁS

Időnként a falra másznál, de ezt lehetőleg nem mások, hanem saját magad miatt tennéd meg? Az ELTE-BEAC megadja számodra a lehetőséget!

De mi is az a fal/sziklamászás és mire is jó egészen pontosan? Azt biztosan leszögezhetjük, hogy több ez annál, mint amit első ránézésre hinne az ember. Azon kívül, hogy a teljes testet átmozgatja és formálja, bizonyítottan fejleszti a koncentrációképességet és a kognitív gondolkodást, és a stressz oldására is kiválóan alkalmas.

A falmászásnak két formája van. A köteles mászás és a boulder mászás. A boulder szó „nagy szikladarabot” avagy „vándorkövet” jelent, aminek a lényege a biztosítás nélküli nehézségi mászás alacsony magasságokban (4-5 m). Az esetlegesen leeső mászót a földre helyezett vastag szivacsok védik meg. Ez a stílus a technikás és látványos mozdulatok elsajátítása mellett a fizikumot is fejleszti.



Az ELTE-s edzések főként a beltéri boulder mászásról szólnak, emellett betekintést nyújt a köteles sziklamászás világába is. Az első edzések 2008-ban indultak el az "Ujjerő Klub"-ban, ami egyrészt az ELTE támogatásával, másrészt kiváló hallgatói munkával jöhetett létre.

Ami vár Titeket: Korszerű falmászó-terem, színvonalas és változatos edzésterv, szakképzett edzők, valamint a sporton kívül számos program és fergeteges léggömr! Ezt nem érdemes kihagynod!

Hallgatói kapcsolattartó: Marosi Attila

Email: attila.marosi42@gmail.com

FB: Ujjerő egyetemi mászás

## SAKK

Szereted a sportot és mindeközben a gyetkervényeidet is alaposan átmozgatnád? Akkor a sakknál keresve sem találhatsz számodra megfelelőbb szenvedélyt!

Sakkszakosztályunk a Barcza Gedeon SC sakkszakosztályával közösen tartja edzéseit, versenyezteti tagjait – ezáltal együtt alkotjuk az ország legnépesebb ifjúsági sakkműhelyét. Szakköreinkben, edzéseinken, saktáborainkban, óvodákban, iskolákban több száz gyerekkel próbáljuk megszerettetni a sakkozást.



Szinte minden sakkozónknak van egy másik kedvenc sportága – amiben néhányan még a válogatott szintig is eljutottak! –, bizonyítva ezzel, hogy ép testben lakozik az ép lélek. Ezzel ugyan elveszítünk néhány remek sakkozót, de egyben teljesítjük legfőbb célunkat, azaz, hogy olyan embereket neveljünk, akiknek a sakkozás segítséget jelent egy egész életre, hiszen gondolkodásukat, látásmódjukat sportágunk ismerete fejlesztette.

A sakk tehát sok mindenre jó, ha kedvet kapsz, Téged is vár az ELTE-BEAC sakkszakosztálya, lépj Te is velünk egyszerre!

Hallgatói kapcsolattartó: Pénzváltó Nikolett

Email: nikolett.penzvalto@gmail.com

Szakosztályvezető: Ádám György

Email: adamgy@tvnetwork.hu

## Sportnaptár 2013/14

### Esemény: **Gólyatábor Sportkampány**

Időpont: 2013. augusztus 17-szeptember 3.

Helyszín: gólyatáborok

Leírás: Gólya vagy? Akkor neked itt még minden új!

Ezért is indul el az ELTE-BEAC, az egyetem sportegyesülete egy lelkes, tájékoztató körútra labdákkal, törökkel, pomponokkal, TRX-el, kettlebell golyókkal, biciklivel – és még sorolhatnám – augusztus vége és szeptember eleje között az egyetem sportszervezőivel karöltve, hogy ellátogassunk a Te gólyatáborodba is, bekapcsolódva karod sportnapjába. Amikkel készülünk: előadások, bemutatók, vetélkedők, bajnokságok. Találkozunk a gólyatáborokban, hogy már a tanév kezdése előtt kiválaszthasd, mit sportolnál szívesen az egyetemi évek alatt!

### Esemény: **Sportolj kreditért – Általános testnevelés kurzusok kezdete**

Időpont: 2013.szeptember 9.

Helyszín: Neptun szerint

Leírás: Sportolj kreditért – Válaszd a sportot, mint kurzust! De ne a középiskolai testnevelés órára gondold! Itt a mozgásöröme, a sport szépsége, a közösség és a több mint 40 sportág megismertetése a cél. Itt az idő, válassz egyet! Találkozunk a pályán! *A kurzusokra a megkezdésük előtt regisztrálni kell!*

### Esemény: **Focibajnokságok őszi nevezési határideje**

Időpont: nevezés határideje - 2013.szeptember 11.; első forduló: 2013. szeptember 16.

Helyszín: BEAC, Bogdánfy úti ELTE sporttelep

Leírás: Szervezz csapatot már a gólyatáborban és nevez az egyetem legnagyobb sporteseményére.

Több mint 150 csapat méri össze tudását a pályán és azon kívül is az ELTE focibajnokságán.

### Esemény: **Edzések az ELTE-BEAC-al**

Időpont: 2013. szeptember 16. – folyamatosan

Helyszín: lásd [www.beac.hu](http://www.beac.hu)

Leírás: Több mint 40 sportág edzései kezdődnek el szeptember közepén! Gyere és vegyél részt az edzéseinken, egész évben várunk, folyamatosan lehet csatlakozni! Szinttől, előképzettségtől függetlenül várunk mindenkit. Fiúk, lányok, itt a helyetek!

### Esemény: **Férfi futsal NB2 mérkőzések**

Időpont: 2013. szeptembertől minden második hétfőn

Helyszín: BEAC, Bogdánfy úti ELTE sporttelep

Leírás: Gyere és szurkolj az ELTE-BEAC csapatának, minden második hétfőn a Bogdánfy úti Sporttelepen 20:00 kezdettel.

### Esemény: **25. 5vös5km futóverseny**

Időpont: 2013. szeptember 25., szerda 17:05

Helyszín: ELTE Lágymányosi Campus

Leírás: Az 5vös 5km az ELTE legnépszerűbb futóversenye és egyben az egyik legnagyobb hagyománnyal rendelkező sportrendezvénye is. Az egyetem minden karáról érkeznek a futást kedvelők, sőt más budapesti egyetemekről is vannak résztvevők. Az első 200 befutó ajándék pólót kap. Keresd a kiírást és 5vözd a szellemi erőnléted a fizikaival!

Továbbik információkért látogass el oldalunkra: <http://eotvos5.elte.hu>



### Esemény: **ELTE FitNight**

Időpont: 2013. szeptember 26., csütörtök

Helyszín: BEAC, Bogdánfy úti ELTE sporttelep

Leírás: Látogass el Te is FittNight rendezvényünkre és vegyél részt az estig tartó sportolás élményé-

ben. Ha eddig nem tetted, itt megismerheted és ki is próbálhatod milyen sportolási lehetőségeket tartogat számodra az egyetemen. Számos előadás, színpadi bemutató, híres és eredményes sportoló, ingyenesen kipróbálható edzések és edzés módszerek várják, hogy megnézd, meghallgasd, illetve kipróbáld őket. Az estét egy kisebb mulatsággal zárjuk a Szentár Bűfében, ahol különböző zenekarok is fellépnek majd.

### Esemény: **Éjszakai Sportnap**

Időpont: 2013. december eleje

Helyszín: BEAC, Bogdánfy úti ELTE Sporttelep

Leírás: Egy rendezvény, amiből a hallgatóktól és az öregdiákoktól kezdve az oktatókig és tanárokig, mindenki ki veszi a részét, és csapatokat alkotva barátságos mérkőzéseket játszik négyféle csapatsportban: labdarúgás, kosárlabda, röplabda, és floorball. Garantáljuk, hogy akkor sem fogsz unatkozni, ha épp nincs mérkőzésed. Hogy miért? Gyere és nézd meg! Zenekarok, játékok, edzések, küzdősportok, életmód tanácsadás és még sok minden más! A csapatsportokra internetes előnevezéssel lehet jelentkezni itt: <http://ejszakaisport.elte.hu>



### Esemény: **ELTE Télibajnokság nevezési határidő**

Időpont: 2013. december eleje

Helyszín: BEAC, Bogdánfy úti ELTE sporttelep

Leírás: Egyetemi futball bajnokságunk több mint ezer fiú és lány hallgatónak adja meg a lehetőséget, hogy hétről-hétre mérkőzéseken mutassák meg tudásukat. A három ligából és ligánként számos osztályból álló bajnokság legjobbjai évről-évre az ELTE Bajnokok Ligáján mérik össze tudásukat, magas

szívnvalú mérkőzéseken, komoly díjazás mellett. Toborozzatok csapatot és nevezettek Ti is! Részletek: <http://eltonline.hu/sport/teli-bajnoksag>

### Tavaszi szemeszter:

#### Esemény: **V. ELTE Sítábor**

Időpont: 2014. február

Helyszín:

Leírás: Szeretsz síelni vagy/és snowboardozni ??? Mi is, sőt, el sem tudnánk képzelni a telet téli sportok nélkül! Ha idén is kedvet kaptál tarts velünk egy közös összegytemi kikapcsolódásra a hegyek kellemesen ringató láncái között! Érdeklődj a HÖK irodákban, vagy keress rá itt: <http://ehok.elte.hu>

#### Esemény: **Sportolj kreditért – Általános testnevelés kurzusok kezdete**

Időpont: 2014.február 10.

Helyszín: Neptun szerint

Leírás: Sportolj kreditért – Válaszd a sportot, mint kurzust! De ne a középiskolai testnevelés órákra gondoldj! Itt a mozgásöröme,

a sport szépsége, a közösség és a több mint 40 sportág megismertetése a cél. Itt az idő, válassz egyet! Találkozunk a pályán!

*A kurzusokra a megkezdésük előtt regisztrálni kell!*

#### Esemény: **Edzések az ELTE-BEAC-al**

Időpont: 2014. február 10.

Helyszín: lásd [www.beac.hu](http://www.beac.hu)

Leírás: Több mint 40 sportág edzései kezdődnek el szeptember közepén! Gyere és vegyél részt az edzéseinken, egész évben várunk, folyamatosan lehet csatlakozni! Szinttől, előképzettségtől függetlenül várunk mindenkit. Fiúk, lányok, itt a helyetek!

## Esemény: **Kárpát-medencei Egyetemek Kupája**

Időpont: 2014. március eleje

Helyszín: BEAC, Bogdánfy úti ELTE sporttelep

Leírás: Gyere és szurkold végig a hétvégét velünk az egyik legnívósabb sporteseményünkön, a Kárpátmedencei Egyetemek Kupáján! Évente kerül megrendezésre Futsal sportban az ELTE Egyetemi Hallgatói Önkormányzat, az egyetem részönkormányzatai és az ELTE-BEAC egyesület támogatásának és operatív közreműködésének köszönhetően. Hogy elnyerjék a KEK kupát, számos csapat érkezik hozzánk, köztük Felvidékről, Kárpátaljáról, Erdélyből és Újvidékről is. Nézzük együtt a Titánok harcát, találkozzunk az első sorban!

Részletek: <http://eltonline.hu/sport/kek>

## Esemény: **Focibajnokságok tavaszi nevezési határideje**

Időpont: 2014. március eleje

Helyszín: BEAC, Bogdánfy úti ELTE sporttelep

## Esemény: **Tavaszi Sportkampány**

Időpont: 2014. április 15 – május 15.

Helyszín: ELTE karok, kollégiumok

Leírás: a tavasz folyamán az ELTE-BEAC 40 sportág végig látogatja az ELTE kari/kollégiumi napjait. Minden helyszínen érdekes és mozgalmas programokkal várunk, legyen szó egy belvárosi kampuszról vagy egy külvárosi kollégiumról. Ha még nem csatlakoztál az ELTE sportos csapatához, akkor itt meg tudhatsz mindent, ami ELTE sport. Bemutatók, versenyek, nyílt napok.

## Esemény: **SportPont Fesztivál**

Időpont: 2014. április.

Helyszín: BEAC, Bogdánfy úti ELTE sporttelep

Leírás: Tied a város legjobb egyetemi futsal, kosár vagy röpi csapata? Bírnád, ha az idei EFOTT-on sportolhatnál, ingyen hetijegyekkel? Benne vagy egy laza délutánban strandkibózással, lasertaggel, reksmázzással és még egy rakás izgalmas sportág-

gal? Pont nálunk a helyed! A Hallgatói Önkormányzatok Országos Konferenciája által meghirdetett SportPont Program budapesti regionális fordulójában az említett sportágak mellett a három legnépszerűbb labdás sportágban, labdarúgásban, kosárlabdázásban és röplabdázásban mérhetik össze tudásukat a hallgatók. Az összesen hat állomásból álló rendezvénysorozat lezárása az országos döntő, mely az EFOTT-on kerül megrendezésre. Bővebb információk: <http://sportpont.hu>

## Esemény: **Sárga70 Teljesítménytúra**

Időpont: 2014. május 1.

Helyszín: Budai hegység.

Leírás: Indulás a Hűvösvölgyből. Újabb nagy tömeget megmozgató Sárga Teljesítménytúra az ELTE-BEAC természetjárói szervezésében. A Budapest közeli fantasztikus tájakon kanyargó kalandra téged is szeretettel várnak a szervezők! Kezdőknek és gyakorlottabb túrázóknak egyaránt változatos kihívásokat kínálunk. A program egyben a Budapest Kupa része is. ELTE-seknek a nevezés ingyenes! Egyedi, névre szóló oklevéllel és kitűzővel ismerjük majd el teljesítményed és további meglepetésekkel is készülünk! Bővebb információk: <http://www.beac.hu/termesztjaras>

## Esemény: **26. 5vös5km futóverseny**

Időpont: 2014. május eleje

Helyszín: ELTE Lágymányosi Campus

Leírás: Az 5vös 5km az ELTE legnépszerűbb futóversenye és egyben az egyik legnagyobb hagyományral rendelkező sportrendezvénye is. Az egyetem minden karáról érkeznek a futást kedvelők, sőt más budapesti egyetemekről is vannak résztvevők. Az első 200 befutó ajándék pólót kap. Keresd a kiírást és 5vözd a szellemi erőnléted a fizikaival! További információkért látogass el oldalunkra: <http://eotvos5.elte.hu>

beac.hu

A HIRDETÉS FELMUTATÁSA  
1 INGYENES  
EDZÉSRE JOGOSÍT FEL!



**BEAC**

Az ELTE sportközössége  
Több mint 40 sportág egy helyen

**Csatlakozz még ma!**

[elteonline.hu/sport](http://elteonline.hu/sport)

[facebook.com/elte.beac](https://facebook.com/elte.beac)



**elte**  
sport

ELTE  
SPORT Kft.



INDUL AZ ELTE-BEAC ŐSZI LÁGYMÁNYOSI BAJNOKSÁGA!

Kezdés a szeptember 16-i héten.



[WWW.ELTEFOCI.HU](http://www.eltefoci.hu)

<http://www.facebook.com/eltebeacfutlsalbajnoksag>  
[eltese2008@gmail.com](mailto:eltese2008@gmail.com)

**KAPCSOLAT: SAJBEN MARCELL**  
[marcell.sajben@gmail.com](mailto:marcell.sajben@gmail.com), 0630 569 11 77

**NEVEZÉSI  
HATÁRIDŐ:**

**SZEPT. 11.**

**SPORTOLJ AZ ELTE-N!**

Szervezz csapatot az ELTE legnagyobb sportprogramjára.

**TE NEVEZTÉL MÁR?**

**HÉTFŐTŐL CSÜTÖRTÖKIG**

**EGYETEMI KISPÁLYÁS FOCI BAJNOKSÁGOK INDULNAK**  
az ELTE két új műfüves pályáján, a Lágymányosi Campus mellett.

