



Duna sziget



# Városi Sport Füzet

# Tartalomjegyzék

- 3. Köszöntő
- 4. Budapest, sportváros
- 6. Mozgásban a Városliget
- 10. A Városligeti Műjégpálya és Csónakázótó sporttörténete
- 14. Az Olimpia park
- 16. Olimpikon mesék
- 20. Úszik a város: Csillaghegyi Árpád Forrásfürdő és a Császár-Komjádi Sportuszoda
- 24. Margitsziget
- 28. Ha Római-part, akkor evezés!
- 32. A Népsziget és az Óbudai-sziget
- 36. Budapesti szabadtéri fitnessparkok
- 40. Természetjárás és túrázás
- 44. Sport a szabadság jegyében: a gördeszkázás
- 48. Budapest épített értékei
- 49. Az én sportom története
- 50. Jegyzetek
- 51. Információk



**IMPRESSZUM:** Városi Sport Füzet | Szerkesztette: Deák17 Gyermekek és Ifjúsági Művészeti Galéria munkatársai • Lektorálta: Gévai Csilla • Felelős kiadó: BVA Budapesti Városcarucati Nonprofit Kft., Deák17 Gyermekek és Ifjúsági Művészeti Galéria • Fotók: Balkányi László; BVA Budapesti Városcarucati Nonprofit Kft.; commons.wikimedia.org; Csillaghegyi Árpád Strandfürdő; Deák 17 Gyermekek és Ifjúsági Művészeti Galéria, Beszédes Noémi; Dunapest Fesztivál; Fortepan; FŐKERT Nonprofit Zrt.; Fővárosi Levéltár (borítók térképrészlete); Jáger Attila; Kispesti Polgármesteri Hivatal; Magyar Deszkások Országos Egyesülete; Magyar Olimpiai és Sportmúzeum; Mátis Rita; Nemzeti Sportközpontok; pexels.com; Pixabay; Mabel Amber, Gianni Crestani, Dominik Moser, Katrina\_S, Yusuke64; Városligeti Műjégpálya; Völgyi-Skonda Kortárs Gyűjtemény tulajdona; wikimedia.org; Szent Tamás • A griff és oroszlán figurákat Acosta Olivér készítette • Illusztrációk: Freepik; Freepik, kjpgarter, Layerace, macrovector; Flaticon; Zlatko Najdenovski • Budapest, 2019.

A Városi Zöld Füzet letölthető a <http://www.deak17galeria.hu/varosi-sport-fuzet> linken, vagy nyomtatott formában ingyenesen hozzáférhető a Deák17 Gyermekek és Ifjúsági Művészeti Galériában

# Kedves Gyerekek!



Bízunk benne, hogy nagy örömet jelentett a Városi Titkos Füzet segítségével közösen felfedezni Budapest látványosságait, épületeit, tereit, szobrait, majd a Városi Zöld Füzetből Budapest kivételes természeti kincseit. Sok, eddig ismeretlen talányra derült fény, és itt az idő, hogy egy újabb felfedezőútra induljatok.

Szeretettel hívunk tehát ismét kalandra benneteket!

Tudjátok-e, hogy mi a közös a Margitszigetben, a Városligetben, az óbudai szigetben, a Római-Partban, vagy épp Budapest legmagasabb pontjában, a János-hegyi Erzsébet-kilátóban? Nos, ugyanaz, ami még a főváros számos titkos szegletében: ezeken a helyeken úgy sportolhatunk, hogy közben minden évszakban és minden helyszínen rácsodálkozhatunk arra, miért érezzük azt, hogy Budapest Európa legszebb fővárosa.

Mint erre majd a füzet lapjai is rávilágítanak, egy olyan városban élünk, amelyet egyszerre nevezhetünk a fürdők és a szigetek városának, a páratlan természeti gazdagságú budai hegyek jóvoltából pedig az erdők városának. Mindeközben különleges épített környezetével, biztonságos és barátságos arculatával, sportolási lehetőségeivel, mind inkább gyermekbarát működésével egy pulzáló, vidám életet élő nagyváros képét mutatja.

Ráadásul 2019-ben Budapest Európa Sportfővárosa! Ennek öröme számos ingyenes közösségi sportkezdemenyezéssel fogtok találkozni, amelyekre egész évben várunk benneteket.

Addig is fedeztétek fel a Griff és az Oroszlán segítségével a megújult városligeti futókörtől az elektromos áramot termelő fitnessparkon át, a margitszigeti street workout parkot és a város többi sportra, mozgásra készítő állomását. Az olimpiikonok jelmondata így szól: *„A legfontosabb dolog az olimpiai játékokban nem a győzelem, hanem a részvétel, hasonlóan az élethez: nem a diadal, az igyekezet a fontosabb. A legalapvetőbb dolog nem az, hogy legyőzd társaid, hanem, hogy küzdj jól.”*

**Ennek szellemében ti is osszátok meg szüleitekkel, nagyszüleitekkel a titkos jelszót: Lendítsük együtt mozgásba a várost!**

dr. Szalay-Bobrovniczky Alexandra  
Humán főpolgármester-helyettes



# Budapest, sportváros

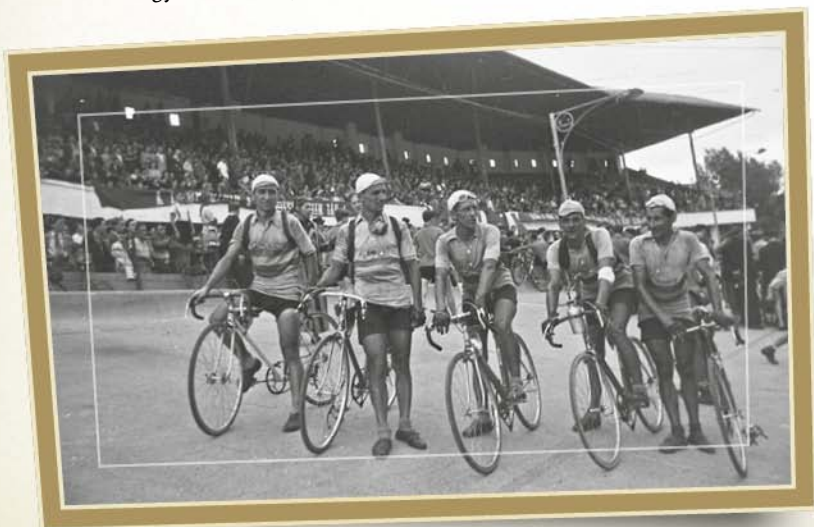
Budapest életének szerves része a testmozgás. Már akkor is sportolsz, ha reggel biciklire pattansz és tekerve mész iskolába, de nézd csak, hányféleképp jelent meg a sport Budapesten!

Mint sok más technikai vívmányt, a biciklit is külföldről szerezték be az akkori világot járt utazók. Elsőként gróf Széchenyi István és gróf Wesselényi Miklós hoztak haza Angliából kétkerekű járművet. Ez akkor még nem keltett nagy szenzációt, az viszont már

1878-ban nagy látványosságot jelentett, mikor egy itt élő angol hivatalnok *velocipédre* pattant, mely kétkerekű modellt a mai kerékpár egyik őseinek is tekinthetjük. Ezekre a járművekre még felülni sem volt egyszerű, nemhogy hajtani őket. Idővel a bicikli kinézete is megváltozott és a szabadidős kedvtelésből munkaeszköz, katonai eszköz, sőt – ahogy ez lenni szokott – versenysport is lett. Az első hivatalos kerékpár versenyt 1883 augusztusában rendezték meg a fővárosi ügetőpályán, de

gyakori helyszíne volt ezeknek a versenyeknek a Városligeti fasor végén található körönd is, majd 1896-ban Millenárius néven épült egy nyolcezer férőhelyes stadion is, mely szintén helyet adott a versenyeknek.

Imént olvastad Széchenyi István nevét. Nos, ő a vízi sportokban is élen járt: angliai utazása során ismerte meg a „sport-evezést”. Amikor hazatért, rögtön meg is alapította az első hazai Hajós Egyletet és ezzel együtt gyorsan tető alá hozta az első hazai „csónakdát” is. S ha már a víznél tartunk! A Duna mindig természetes sportolási lehetőséget kínált mind az úszni, mind az evezni vágyóknak. Ha hiszed, ha nem, 1888-ban már robogott a HÉV a Duna parton, így a Római-partra is egyre többen jártak ki sportolni, pihenni, kikapcsolódni. Sorra nyíltak a csónakházak és a pontonuszodák.



Hogy mi az a pontonuszoda? Így hívták azokat a Dunára épített nagyobb területű stégeket, ahonnan kényelmesen és elegánsan a vízbe ugorhattak a korabeli úszók.



Mint tudjuk, a sport mindenkié, így az arisztokraták által kedvelt sportok fokozatosan a közember kedvelt időtöltésévé is váltak. Gondoljunk csak a teniszre! A játék francia eredetű, eredetileg *jeu de paume*-nak hívták és a labdaházakba jártak az ottani urak és hölgyek egy kis testmozgásért. Talán nem lepődsz meg, ha azt mondom, hogy Széchenyi István ezzel a sporttal is kapcsolatba került. Felesége, Seilern-Aspang Crescence ugyanis lelkesedett ezért a játékért. Száz évvel később aztán megjelent az angol Walter Wingfield találmánya, a lawn-tenisz, ami egyenesen a fiatal hölgyek kedvence lett. Gróf Esterházy Miksának köszönhetően 1883-ban meg is alakult az első tenisz egyesület, a pesti Lawn Tennis Club, pár évre



A Dunán persze nem csak evezni lehetett, hanem fürdőzni is! 1817-ben nyitott meg az első pesti kosaras uszoda. Én mondjuk ezelőtt még sosem hallottam ilyen uszodáról! Azt olvastam róla, hogy az egész medencét (egy óriási acél kosarat képzelj el) a folyóba merítették, mert ha valakit ki kellett menteni, csak kiemelték ezt a kosarat egy óriási emelővel és már mindenki meg is menekült. Hát nem praktikus?

rá pedig megrendezték az első versenyt a balatonfüredi Stefánia Yacht Egyletben a hazai előkelőségek számára. Nem telt el sok idő, s a fővárosban gomba módra szaporodni kezdtek a teniszpályák. A Széna téren, a Hermina úton és a Margitszigeten is ütötték a labdát, ekkor már nemcsak a kiváltságos arisztokraták. Ha már a labdánál tartunk. Az egyik legkedveltebb labdajátékáról, a futballról

se feledkezzünk meg! Egész könyvtárakat lehetne teleírni arról, hogy kinek milyen emléke van a fociról: a grundokon a bőrt rúgó kisszócoktól kiindulva egészen az Aranycsapatig! Viszont a labdarúgásról annyiszor esik szó, hogy fűzetünk most azoknak a sportoknak szentel figyelmet, melyek nem sütkérezhetnek annyit a rivaldafényben. Láthatod, hogy a testmozgás fontos része Budapest történetének. Tarts velünk, a Városi Sport Fűzet oldalain még több sporttal ismerkedhetsz meg!

# Mozgásban a Városliget

A Városliget régóta az egyik legnagyobb zöldterület Budapest szívében, hisz tökéletes helyszín a sportolásra vágyóknak. Futni, biciklizni, sétálni, tollasozni, esetleg jógázni szeretnél? Itt biztos találsz rá megfelelő helyet! Tágas, zöld terei a régi városlakókat is mozgásra csábították, ezért több száz éve igazi sportcentrumként tartjuk számon ezt a parkot.

Amikor még nem volt sem autó, sem kerékpár, sem busz, az emberek – közülük is leginkább a tehetősebbek – lovon jártak. Az arisztokraták és a rangos katonák között a **lovaglás** számított a legnépszerűbb sportnak. A korabeli sétálók rendszeresen láthatták gróf Széchenyi Istvánt a Ligetben lovagolni, de Ferenc József császár és Erzsébet királyné is ügetett néha a Városliget sétányain. A lófuttatások is egyre népszerűbbek lettek, 1880 és 1919 között a Városligeti lóversenypályán különféle versenyeket rendeztek. Ma már hiába keresnénk ezt az ügetőt, ezen a helyen áll a Puskás Ferenc Stadion.



A séta az egyik olyan sport, amit bármikor, eszközök nélkül is végezhetsz. Nicolas Teslának például városligeti sétái egyikén jutott eszébe a váltóáramú dinamó és motor ötlete, aminek első tervét sétapálcával rajzolta le az út porába. Ki tudja, hogy ez csak városi legenda vagy igaz történet, de az az egy biztos, hogy séta közben remek gondolatai támadnak az embernek! Próbáld csak kil

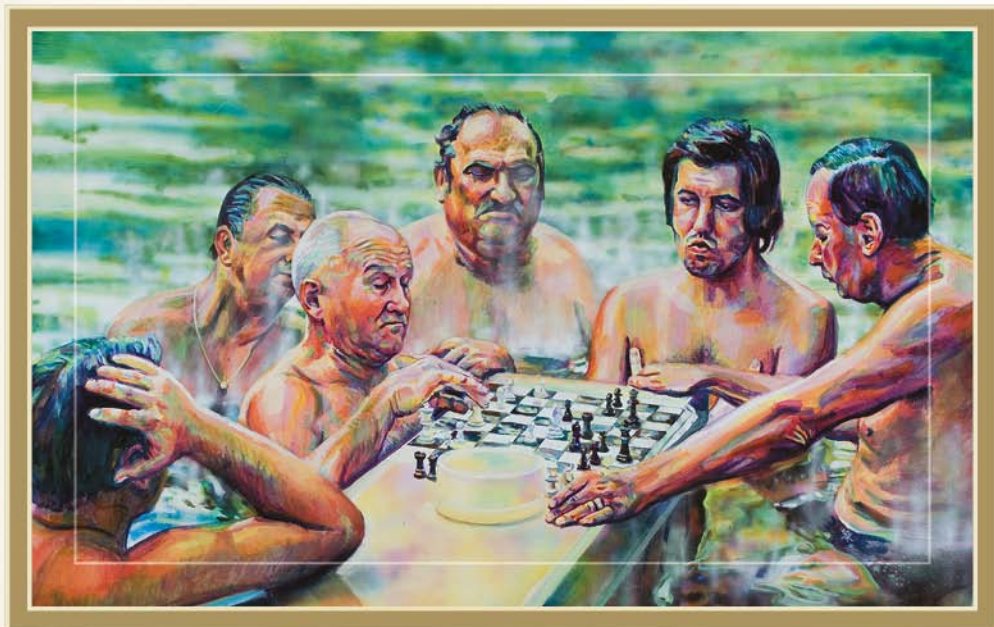




Régen a gyerekek nem szaladgálhattak és játszhattak csak úgy szabadon a Városligetben. A parkőrök éberren vigyáztak a virágágyások és a gyep épségére. Tilos volt a fűre lépni és lab-

arra jártok, a Városliget Ajtósi Dürer sorhoz közeli szélén egy szabadterei tornaparkot is találhattok, amit mindenképpen érdemes nektek is és a szüleiteknek is kipróbálni.

kétszeres világbajnokjelölt) és sporttársai: Szedlacsek Lajos, Gereben Ernő, Kapu Jenő, Papp Béla és Tipary Lajos is. Képzeljétek, Budapesten a gőzfürdőben való sakkozás igazi



Mátis Rita, Széchenyi fürdő, 2009

dázni is csak a sétányokon lehetett a fel-alá sétáló felnőttek között. Az első igazi **játszóteret** 1912-ben vehették birtokba a gyerekek, aztán szép lassan egyre nagyobb területeket alakítottak át játszóterekké. Mára a ligetben a felnőttek számára is több hely akad a mozgásra. Ha mostanában

Régen nagy népszerűségnek örvendett a Ligeti **sakk**-kör is. Ekkoriban a padok és asztalok tele voltak sakkozó emberekkel, főleg urakkal, de természetesen akadt köztük szenvedélyes női sakkjátékos is. Itt játszott például Benkő Pál nagymester (magyar, majd amerikai bajnok,

hagyománnyá vált! A liget legnagyobb szerűbb fürdője, a Széchenyi Gyógyfürdő nemcsak remek termálvizéről és gyönyörű építészeti megoldásairól híres, hanem azokról a fürdőruhában sakkozó úriemberekről is, akik még télen sem hajlandóak lemondani erről az elmés sportról.

A Széchenyi Gyógyfürdő a fürdőruhában sakkozó úriemberekről is híres, akik még télen sem hajlandóak lemondani erről az elmés sportról

A ligetnek nemcsak szép zöld terei vannak, hanem széles útjai is. A Városligetben sokszor felzúgtak a járművek ezeken a gyorsulásra alkalmas utakon! 1929-ben már rötták a köröket a **motorosok** az első Magyar Motor Grand Prix-n. Egy év múlva már külföldi versenyzők is érkeztek erre a versenyre. Akkoriban óriási hír volt, hogy a magyar Zsótér Bertalan 250 cm<sup>3</sup>-es kategóriában első helyezést ért el. De a híres emberek is rajongtak a motorozásért. Azt például tudta, hogy Szentgyörgyi Albert biokémikus, aki azonosította a C-vitamint és ezért Nobel-díjat kapott, szenvedélyes motoros volt? Úgy látszik, ahogyan a séta, úgy a sebesség is jól tesz a remek gondolatoknak, csak ez utóbbi sportnál nem kalandozhat el a figyelméd egy pillanatra sem.

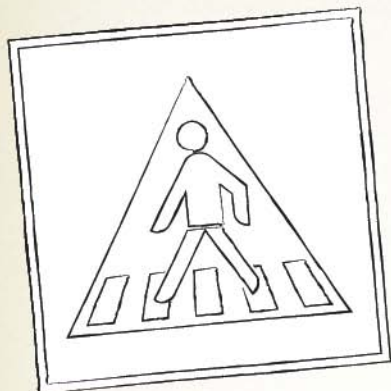


Biztos hallottál már a KRESZ-ről! Tudod mit jelent? **Közúti Rendelkezések Egységes Szabályozása**. A KRESZ 1910 óta segíti az autósokat, motorosokat, autóbuszvezetőket, sőt a biciklistákat és a gyalogosokat is a szabályos és biztonságos közlekedésben.

8







Ha egy ilyen táblát látsz,  
meg kell állnod.

Itt mehetsz át egy úton,  
ahol autók járnak.

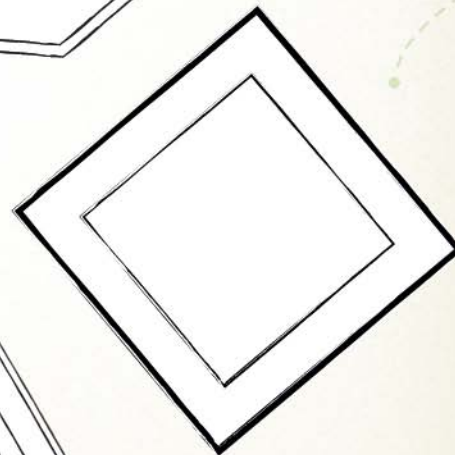
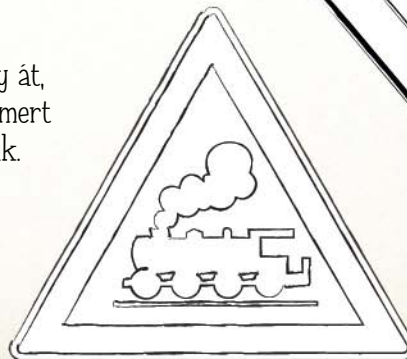
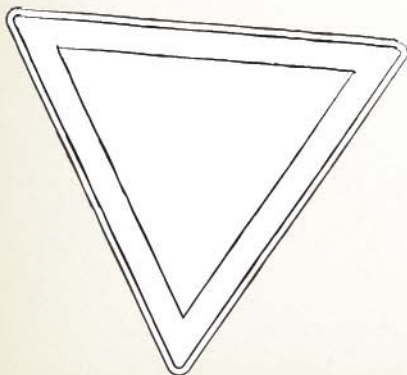
Ha már kipróbáltad a KRESZ parkot, és jól begyakoroltad a szabályos közlekedést, gyerekjáték lesz megoldanod a feladványunkat! Színezd ki a táblákat úgy, ahogy az utcán vagy a KRESZ parkban láttad őket, ha pedig elkészültél a színezéssel, kösd össze a táblákat a jelentésükkel.

Ez az út főútvonal, más  
sebességgel haladhatsz  
rajta és elsőbbséged van.



Ha egy kereszteződéshez érsz,  
el kell engedned a másik  
úton haladó autókat.

Az út vasúton megy át,  
óvatosan haladj át, mert  
vonatok járhatnak.



# A Városligeti Műjégpálya és Csónakázótó sporttörténete

Korcsolyázni, siklani a jégen már évszázadokkal ezelőtt is szerettek az emberek. Vidéken gyakran befagytak a tavak, de a pestiek és a budaiak csak a XIX. századtól hódolhattak ennek a sportnak.

10

A Városligeti Műjégpálya ma Európa legnagyobb szabadtéri műjégpályája és egyben az egyik legöregebb sportlétesítmény is, hiszen először 1870. január 29-én korcsolyázhattak rajta a pesti hölgyek és urak. Akkoriban a műjégpálya létesítése akkora szenzáció volt, hogy maga Rudolf király is részt vett az ünnepélyes keretek között. Ekkor még nagy szónak számított, hogy a nők is korcsolyát köthettek a lábukra. Persze csak gardém kíséretével léphettek a jégre és komoly illemszabályokat kellett betartaniuk. Ma már szerencsére sokkal oldottabb légkörben lehet ismerkedni ezen a korcsolyapályán.



Az egyik legismertebb női korcsolyázó Széchenyi Alice, gróf Széchenyi István unokája volt. Alice nemcsak a korcsolya tudása miatt lett híres, ő volt az első „nem hivatalos” teniszbajnoknőnk is. Találkozhatsz vele, ha szeretnél, igaz csak kőbe vésve. A Magyar Nemzeti Múzeum kertjében álló Arany János szobor talapzatának nőalakját róla mintázta Stróbl Alajos szobrászművész.



A Műjégpálya megnyitása előtt egy évvel alakult meg a Pesti Korcsolyázó Egylet. Ekkor még tervben sem volt az a pálya mellett álló gyönyörű épület, ami egyszerre dobogtatja meg a turisták, a járókelők és a korcsolyázók szívét. Az első korcsolyázók eleinte egy egyszerű fabódében köthették fel cipőikre a korcsolyát, amely épület sajnos 1874-ben leégett. Ezután kérték fel a híres építész, Lechner Ödönt az új „korcsolyacsarnok” megtervezésére. Képzeld, az új épületben helyet



11  
kapott egy zenekari terem is, ahol a koncertek mellett több kiállítást is rendeztek. Az épület mostani formáját végül 1895-ben nyerte el, Francsek Imre építész neobarokk tervei alapján építették újjá a pavilont. Nem oly rég, 2016-ban fejeződött be az épület és a jégpálya rekonstrukciója Európai Unió támogatással, és teljes pompájában használhatjuk a világ egyik legszebb korcsolyacsarnokát. Össze sem tudjuk számolni, hányan kötöttek itt korcsolyát és házasságot.



Az épület után nézzünk rá a jégre merészkedőkre is! Az eleinte vidám táncos korcsolyások évek alatt komoly sportegyesületekbe szerveződtek. A Nemzetközi Korcsolya Szövetség 1892-ben alakult meg, rá egy évvel már meg is rendezték az első, teljesen szabályos gyorskorcsolya versenyt.

Eleinte a versenyeken csak a résztvevők ügyességét mérték le, még szabályok sem voltak, csak különböző akadályokat kellett átugrani a versenyzőknek.

Az első nemzetközi sikerek 1895-ben jelentkeztek, ekkor már Európa-bajnokságot is szerveztek a városligeti tavon. Az első magyar bajnok, Földváry Tibor szőrmebundában, fején kucsmával versenyzett, ami valljuk be, kissé mókás látványt nyújthatott, főleg mai szemmel nézve.

A műjégen nemcsak jégtáncolni és gyorskorcsolyázni, hanem jégkorongozni is lehetett. A Jégkorong Szövetség

A Műjégpálya mai épületén egy emléktábla őrzi a jégkorongozók sikereit és itt működik a Hoki Múzeum is.

első nemzetközi versenyét, majd az 1929-es jégkorong Európa-bajnokságot is ezen a pályán szervezték meg. 1933-ban a magyar csapat 1:1-et játszott a kanadai válogatotttal, ami igazán nagy szó a mai napig, hisz a kanadaiak legyőzhetetlennek számítanak ebben a sportágban. Ugye, milyen jó érzés ugyanott korcsolyázni, ahol ennyi híres sportoló is jégre szállt? A Műjégpálya mai épületén egy emléktábla őrzi a jégkorongozók sikereit és itt működik a Hoki Múzeum is. Keresd meg! Ma már az összes jeges sportág megfordul a műjégen: jönnek a bandysok, a curlingesek, sőt még szántalpas hajósok is. Ide még a Mikulás is korcsolyán érkezik!

A városligeti tavon nemcsak télen találsz látnivalót! Jó időben csónakázhatsz is rajta. Régen egyszemélyes sporthajókat is bérelhettek itt a sportolók, ezeket a hajókat hívták *szandolinnak*. A csónakázók teknősökkel, apró halakkal és vízi madarakkal is találkozhatnak. Nyári éjjeleken pedig sárkányhajók is úsznak a tavon, csak kövesd a dobok hangját, ha meg akarod lesni őket!



Ahogy itt oldalakon át olvashattad, a Városligeti Műjégpálya épülete méltán nagyon híres, s a Városliget kapujának is szokás nevezni. A füzet közepén található sablon segítségével saját térbeli hatású, úgynevezett pop-up képedet is elkészítheted erről a szépséges épületről!

Amire szükséged lesz: 2 db A4-es papír, kivágott sablonok, színes ceruza, olló, ragasztó, sniccer (szülői felügyelettel)

1. Színezd, majd vágd ki a sablonokat (Az „A” és „B” sablonokat nem kell színezned). Hajtsd félbe hosszában az egyik A4-es papírt. A másik A4-es papírból vágj le hosszában két 2 cm széles szalagot.
2. A kivágott „A” sablonokat hajtsd össze a szaggatott vonalak mentén, majd az X-szel jelölt részt ragaszd hozzá a másik végéhez. A kockák két oldalát ragaszd hozzá a félbehajtott A4-es papírhoz úgy, hogy a kockák

pont a hajtáshoz illeszkedjenek. Ha ez kész van, ragaszd rá a színes épületet a kockák egyik szabad oldalára!

3. Ha áll az épületed, szükséged lesz négy darab 2 cm széles vágásra az épület előtt. Ebben mindenképp kérd a szüleid segítségét!
4. Hajtsd be és a két végénél ragaszd össze a „B” sablonokat. Ha jól dolgoztál, egy háromszöget kell kapnod. Az egyik hosszú oldalára ragaszd rá a korcsolyázó figurádat.
5. Utolsó lépésként fűzd be a 2 cm széles papírszalagokat először csak az egyik oldalon a vágásokba. Rögzítsd rá a korcsolyázókat, majd fűzd ki a szalagokat a másik oldalon. Máris indulhat a korcsolyázás!



Készíts egy vagány pop-up képeslapot korcsolyázókkal a Műjégpályáról. Leírást itt találsz hozzá, a füzet közepén pedig megtalálod a mellékletet is!

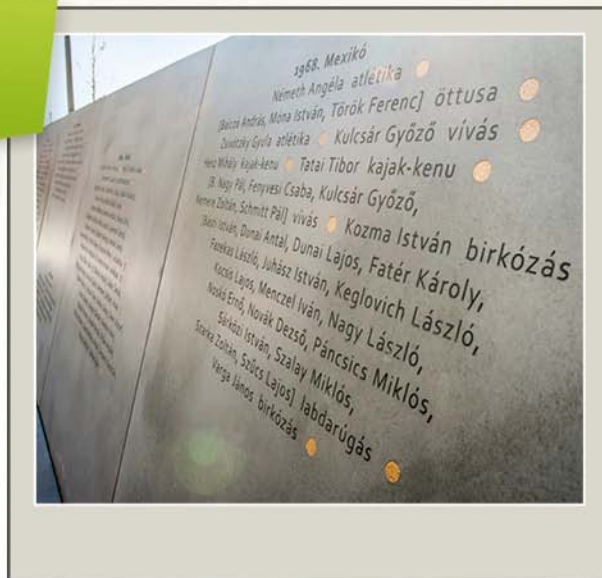


# Az Olimpia park

Budapesten szerencsére sok-sok játszóteret és sportpályát, tornapályát találhatsz. Biztosan neked is van kedvenced. Nekünk az egyik kedvencünk az Olimpia park, hiszen itt mindenről a világ legnagyobb sportversenye jut eszünkbe.

A 2014-es parkfelújításkor egy izgalmas kerítést is kapott a terület. Ha erre jársz, mindenképp tekintsd meg a látszóbeton falat! Látod, milyen formát adnak ki a homokfúvással megrajzolt körök?


14



Fém pontokat is láthatsz ezen a falon, felismered, hogy ezek mit jelölnek? Igen, jól látod! Ez a világnk térképe. A fém pontok azokat a városokat jelölik, ahol rendeztek már olimpiát vagy paralimpiát (ez utóbbi kifejezés azt az olimpia típust jelenti, ahol mozgássérült, látássérült és enyhe értelmi sérült sportolók mérik össze az erejüket). Na, nézzük csak ezeket a városokat! Keresd meg például Szöult (1988), Barcelonát (1992), Atlantát (1996), Athént (2004) vagy Pekinget (2008)!

A tér közepén találsz egy két olimpiai emlékművet, amiről a park a nevét kapta. A kő és bronz oszlopot és a piros-fehér-zöldre festett acélkarikákat Mihály Gábor szobrászművész tervezte. Az olimpiai téren aztán találsz egy dicsőségfalat is. Ezen olvashatsz az összes magyar sportoló nevét, aki nyári olimpián aranyérmert nyert.






Az Olimpia parkban szinte minden az olimpiára utal, így az ötös szám is. Megtalálod, mi mindenkiből van öt darab a parkban?

Az olimpiai játékoknak sok jelképe van, amelyeknek nagyon érdekes a történetük. Olvasd csak!

Az egyik ilyen az **öt egymásba fonódó karika**, ami az olimpiai zászlón is szerepel és az öt kontinenst jelképezi: a kék Európát, a fekete Afrikát, a piros Amerikát, a sárga Ázsiát és a zöld pedig Ausztráliát.

Lehet, hogy már látad az olimpiai játékok nyitó ünnepségét, ahol az olimpiai stadionba egy futó, kezében égő fáklyával érkezik. A fáklya tüzet **olimpiai lángnak** hívjuk. A láng a görög Olümpia városából érkezik, ahol a Nap sugarainak segítségével gyűjtik meg a fáklyát. Olümpia városából aztán egymást váltó futók viszik a lángot az adott olimpiai helyszínére, ahol



De akadnak itt további érdekességek is! 1968-ban Mexikóvárosban tartott nyári olimpiának volt először kabala állata. Egy vörös jaguárt választottak a mexikóiak, amit a Chichén Itza nevű ősi városában található maja piramis trónján látható figuráról mintáztak. Jaguár! Ez már tetszik nekem! Bár remélem, egyszer oroszlán is lesz majd olimpiai kabala állat!



ezzel gyűjtik meg a nyitóünnepségen az adott olimpiai város legnagyobb fáklóját. Ennek a tűznek, mely a békét és a játékok tisztaságát is jelképezi, az olimpiai játékok alatt mindvégig égnie kell. Az olimpiai záróünnepségen aztán ünnepélyes keretek között ezt a lángot eloltják.



„A legfontosabb dolog az olimpiai játékokban nem a győzelem, hanem a részvétel, hasonlóan az élethez: nem a diadal, az igyekezet a fontosabb. A legalapvetőbb dolog nem az, hogy legyőzd társaid, hanem, hogy küzdj jól.”

Az olimpiai és a versenyzőknek mottójuk, azaz **jelmondatuk** is van!

# Olimpikon mesék

177 arany, 151 ezüst és 174 bronzérem. A modernkori olimpiákon ennyi érmet szereztek magyar sportolónk. Mindegyikük teljesítménye és története csodálatosan izgalmas! Szeretnénk, ha megismernél párat azok közül az olimpikonjaink közül, akik az aranyérmeiken túl másért is példaképként szolgálhatnak az utókornak.

16

Hajós Alfréd – úszás 🏆🏆🏆

A Guttman Arnoldként született fiú elszegényedett kereskedőseged családban nevelkedett. Iskola mellett hajórakodóként segített apjának, és úszni is állítólag a dunai matrózoktól tanult meg. A Királyi József Műegyetemre (mai nevén Budapesti Műszaki Egyetem) már Hajós Alfrédként iratkozott be. Az élsportot már akkoriban sem volt könnyű összeegyeztetni az egyetemi tanulmányokkal. A Rudas fürdő langyos vizében edző fiú elsőéves építész hallgatóként nevezett be az athéni játékokra, amit az első modern kori olimpiaként tart számon a világtörténelem. Ekkoriban még nem különítettek el úszásnemeket, a versenyzők



bármilyen technikával teljesíthették a távot. Hajós Alfréd 1896. április 11-én a Pireuszi-öböl csupán 13 Celsius-fokos vizébe vetette magát és 100 méteres távot 1 perc 22 másodperc alatt úszta le. Az előző versenyszámából okulva,

a hideg víz ellen az 1200 méteres távra faggyúval kente be magát, így sikeresen teljesítette az óriás hullámok között is a távot. A görög trónörökös által „magyar delfinnek” elnevezett Hajós Alfréd bár megnyerte mindkét távon a versenyt, mégsem viselhetett aranyérmet a nyakában, ugyanis az első olimpián még ezüstérem járt a győzteseknek.

A későbbi neves építész életében a sport mindvégig fontos szerepet játszott. Az atlétizálás mellett az egykori úszó a labdarúgással is komolyan foglalkozott. Több éven át – már aktív játékos éveiben is – játékezőként és partbíróként is tevékenykedett.

A mai napig ő az egyetlen, aki a modern kori olimpiák történetében sportolóként és építészként is győztes lehetett, ugyanis 1924. júliusában Párizsban megnyerte a VIII. Olimpiai Játékok művészeti versenyét, ahol építészeti kategóriában az „Ideális stadion” című tervével első helyezést ért el.

Gerevich Aladár – vívás

🏆🏆🏆🏆🏆🏆🏆🏆🏆

Gerevich Aladár a legeredményesebb olyan olimpikonunk, aki hat olimpián vett részt és mindegyikről aranyéremmel tért haza. Gyermekkorától kezdve vívott, a világhírű Italo Santelli olasz



mester budapesti iskolájában tanult. A fiatal Gerevich fő fegyverneme a kard volt, első olimpiai aranyérmét is ebben a nemben szerezte 1932-ben Los Angelesben. Sajnos további versenyzői pályáját nagyban befolyásolta a történelem: az antwerpeni játékokról politikai okok miatt kitiltották a magyar csapatot, majd a második világháború miatt is tizenkét évet kellett várnia a következő olimpiai szereplésre.



A közismert anekdota szerint, amikor Gerevich ötven évesen a hatodik olimpiájára készült, a fiatalabb vívók kételyüknek adtak hangot, miszerint Magyarországot már nem biztos, hogy sikerrel tudná képviselni egy ilyen „idős” sportoló. Gerevich erre pástra hívta bírálóit, és mindnyájukat legyőzve bizonyította be, hogy még mindig a legjobb hat

kardozó között van Magyarországon. 1960-ban, Rómában így hetedik alkalommal szólta érte a Himnusz az olimpián, és a világ legsikeresebb vívójaként fejezte be pályafutását.

### Keleti Ágnes – szertorna



Keleti Ágnes a legidősebb élő olimpikonunk, aki bár kilencvennyolc éves, ma is hihetetlenül aktív életet él. 1952-ben Helsinkiben műszabadgyakorlatával nyert aranyérmét, majd az 1956-os melbourne-i olimpián, talajon, gerendán, felemáskorláton és a kéziszor csapat tagjaként is győzni tudott. Erről az olimpi-



áról aztán már nem tért vissza Magyarországra, hanem Ausztráliában maradt, később pedig Izraelben telepedett le. Itt 1980-ig a tornász-válogatott edzőjeként dolgozott, és az ottani nemzeti tornasport megalapítójaként tisztelik.

Tudtad, hogy az első olimpiai aranyérmünket egy női atléta szerezte meg?

Csak Ibolya (Kádár Lajosné) 1936-ban, a berlini olimpián nyerte el az aranyérmét magasugrásban 162 centiméteres magassággal. Mérd le, hogy milyen magasra tudott Csák Ibolya felugrani! Így nem csoda, hogy barátai és rajongói csak Rugólab kisasszonynak hívták.



Később Olaszországban dolgozott edzőként és nemzetközi versenybíróként is tevékenykedett. Jelenleg ő a világ legidősebb olimpikonja, aki részt vett nyári olimpiai játékokon is. Életereje, aktivitása és hajlékonysága csodálatra méltó, hisz 98 évesen is még minden

nehézség nélkül megy le spárgába. Hogy mindezt minek köszönheti? Keleti Ágnes erről így nyilatkozik: „Így születtem, így maradtam. Mert szerettem a sportot. Nekem a sport soha nem volt kín vagy gond.”

### Takács Károly – sportlövészet 🏅🏅

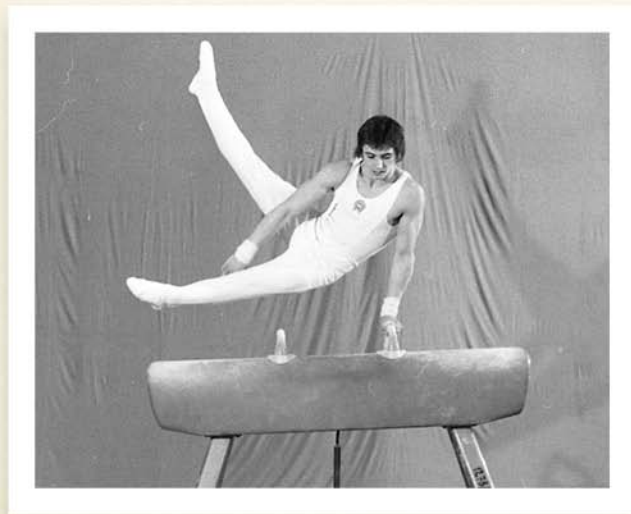
A kétszeres olimpiai bajnok életének legnagyobb teljesítménye talán nem is a világversenyen való szereplése, hanem 1938-as balesete utáni talpra állása volt. Már honvédtisztként is szerelmese volt a sportlövészetnek sportlövészetnek, de egy hadgyakorlaton jobb kezét elvitte egy gránátrobbanás, így kérdésessé vált sportolói karrierje. Takács Károly azonban nem adta fel sportolói reményeit és megtanult bal kézzel lőni. Balesete után hét hónappal, rosszabbik kezével magyar- majd világ-bajnok lett. Az 1948-as londoni olimpián mindenkit ámulatba ejtett nyugalomával és higgadságával. Ekkor szerezte első olimpiai aranyérmét 25 méteres



távon az egyik legnehezebb céllövő számban, az öt alkalos gyorspisztollyal lövésben. Ötvenkilenc induló közül lett első, mégpedig világsúccsal. Címét a következő játékokon Helsinkiben (1952) is sikerült megvédenie. Győzelmében olyan biztos volt, hogy győzelmi

nyilatkozatát előre megírva indult el a versenyen. „Azt mondja a közmondás. Tehetség a nemzeté, a szorgalom az egyéné. Tehát ennek az olimpiai bajnokságnak csak az egyharmada az enyém, kétharmada a hazámé, Magyarországé. Azoké, akik hozzájárultak ahhoz, hogy én olimpiai bajnok lehessenek.” Az

anekdota szerint Takács a versenyeken tanúsított legendás higgadságát onnan nyerte, hogy felkészülései során megkérte az ott bámészkodókat, hogy csapjanak körülötte minél nagyobb zajt, ezzel is segítve eleve kivételes koncentrációjának további fejlődését.



### dr. Magyar Zoltán – szertorna 🏅🏅

Talán az egyik legnagyobb elismerés egy sportoló számára, ha mozdulatot, gyakorlatot neveznek el róla. A lólengésben ilyen gyakorlat a Magyar-vándor. Egy kiváló sportoló nem egyedül küzd, vele küzd végig a versenyeket a hitet adó edző is. Magyar Zoltánt edzője, Vígh László is nagyban hozzásegítette bámulatós eredményeihez. A háromszoros világ-, és háromszoros Európa-bajnok az 1980-as moszkvai olimpia után hagyta abba a hivatásos sportolást. 1979-ben tornász szakedzői vizsgát tett, majd elvégezte az Állatorvosi Egyetemet is. Természetesen a tornász mindig tornász marad: sok-sok torna és olimpiai egyesület munkájában részt vett, 2015 óta pedig a Nemzet Sportolója, ma is aktív és megbecsült résztvevője a magyar tornászéletnek.



## Az Aranycsapat – labdarúgás 🏆 1952

Legendás és világhírű labdarúgóinkat még sem hagyhatjuk ki ebből a füzetből! Ki ne hallott volna az Aranycsapatról? Igaz, olimpiai aranyérmet csak egyet szereztek (Helsinki-ben a jugoszláv válogatott ellen), de mégis minden idők legjobb magyar labdarúgó-válogatottjának tartják őket. Az olimpián játszó játékosok nevei: Bozsik József, Budai II László, Buzánszky Jenő, Czibor Zoltán, Csordás Lajos, Dalnoki Jenő, Grosics Gyula, Hidegkuti Nándor, Kocsis Sándor, Kovács Imre, Lantos Mihály, Lóránt Gyula, Palotás Péter, Puskás Ferenc, Zakariás József. A csapat szövetségi kapitánya Sebes Gusztáv volt.

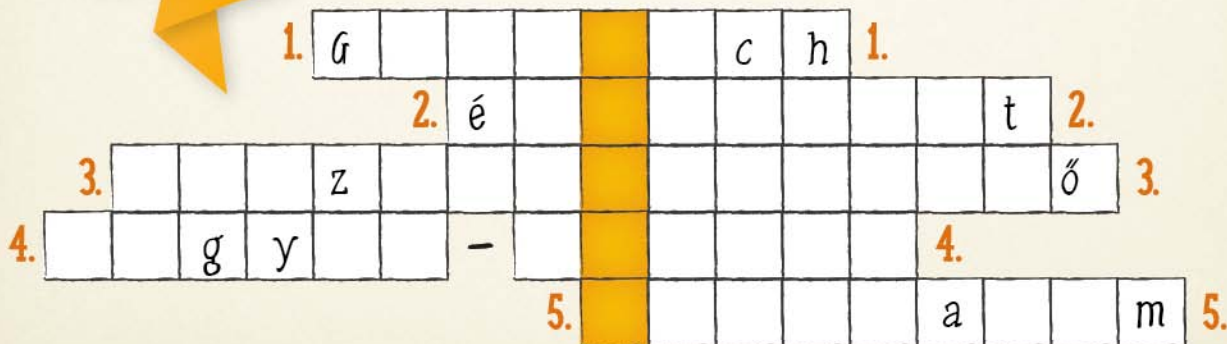


Töltsd ki a keresztrejtvényt! Ha ügges vagy, megoldásnak megkapod azt a sportágat, amiben Magyarország a legtöbb olimpiai aranyérmet – egész pontosan harminchetet – nyert mostanáig. Segítséget találsz az Olimpikon mesékben.



1. Mi volt a legsikeresebb olimpikonunk vezetékneve, aki 6 aranyérmet is nyert?
2. Hajós Alfréd az úszás mellett még valamiben nyert Olimpiát 1924-ben. Mi volt ez?
3. Az ország első női olimpiai aranyérmet Csák Iboly szerezte. Hány cm magasság átugrásával nyert?
4. dr. Magyar Zoltánról a lólengésben gyakorlatot neveztek el, mi a neve ennek a gyakorlatnak?
5. Takács Károly előre megírt győzelmi szövegében az alábbi közmondást idézte. „Tehetség a nemzeté, a ... az egyéné.” Egészítsd ki a hiányzó szóval.

19



# Úszik a város



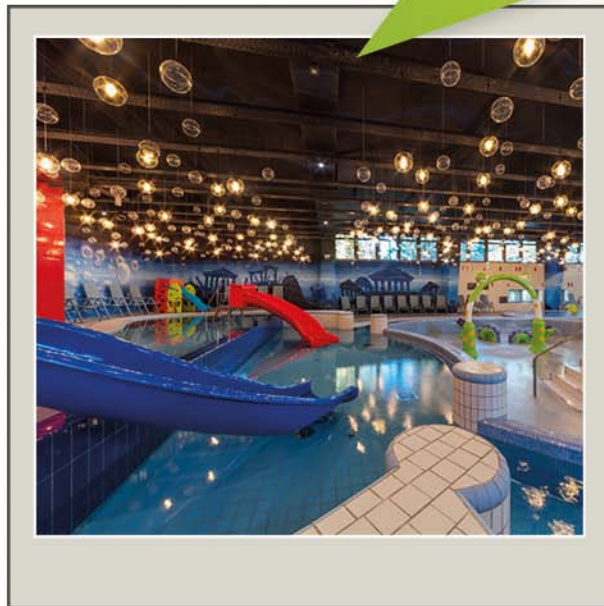
Tudtad, hogy a Csillaghegyi fürdő a második legrégebbi fürdő Budapesten? A fővárosiak először 1919-ben fürödhetek a Csillaghegyi strand télen-nyáron állandó 23 Celsius-fokos vizében.

## Csillaghegyi Árpád Forrásfürdő és a Császár-Komjádi Sportuszoda

Budapest igazi fürdőváros! Ez bizony tény.

Jobbnál jobb fürdők közül választhatunk, ha épp fürdőzni támadna kedvünk. Van törökkori, és római kori fürdők is. Akad olyan is, melynek falai között régen az apácák gyógyították az arra rászorulókat, de találunk igazi modern fürdőt és sportuszodát is, ami a legspeciálisabb

20

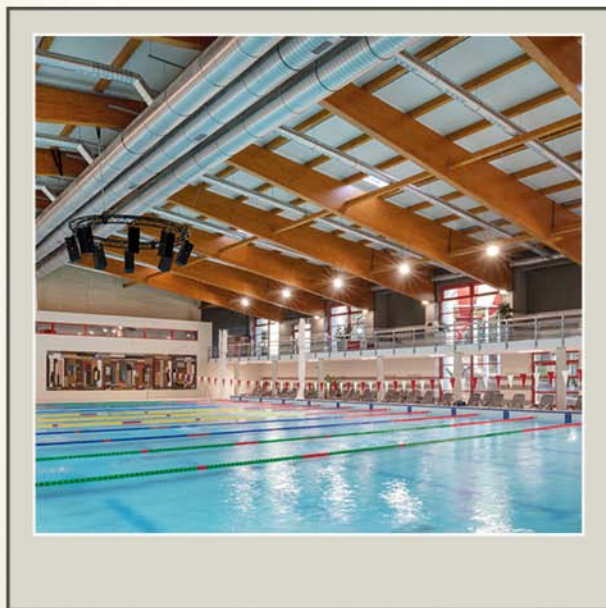


kívánalmaknak is megfelel, és medencéiben világversenyeket bonyolítanak. Szerencsére Budapesten az elmúlt években számos fürdőt felújítottak. Ilyen újjávarázsolt fürdő a Csillaghegyi Árpád Forrásfürdő is, melynek munkálatai 2018 őszén fejeződtek be.



Nevét a honfoglaló Árpád vezérről kapta, akit a néphiedelem szerint a fürdő közelében temettek el. Az itt feltörő forrásokat több száz éve használja a helyi lakosság, illetve a messzi földről érkező kíváncsi turista. Képzeld, a téglából épített medencék mellett a túlcserdülő víz egy malom kerekét hajtotta!

A fürdőt a hegyoldalba építették, ezért a tizenkét új medence is lépcsőzetesen lett kialakítva, alkalmazkodva a terület természetes domborzati adottságaihoz. Találhatunk itt olyan medencéket, melyek kimondottan sportolásra valók. Úszás után a felnőttek próbálják



ki a fürdő szaunáit is. A különböző meleg vizes medencékben persze nem csak üldögélni lehet, hisz a gyerekek nagy örömére létesült itt vizes játszótér és csúszdapark is. Ha pedig a környékre lennél kíváncsi, akkor a tetőtéri panoráma-medencéből kényelmesen megtervezheted, hogy az úszás után merre fogsz egy jó nagyot sétálni vagy kirándulni. Emlékezz csak vissza Nicola Teslára! Sétára fel!

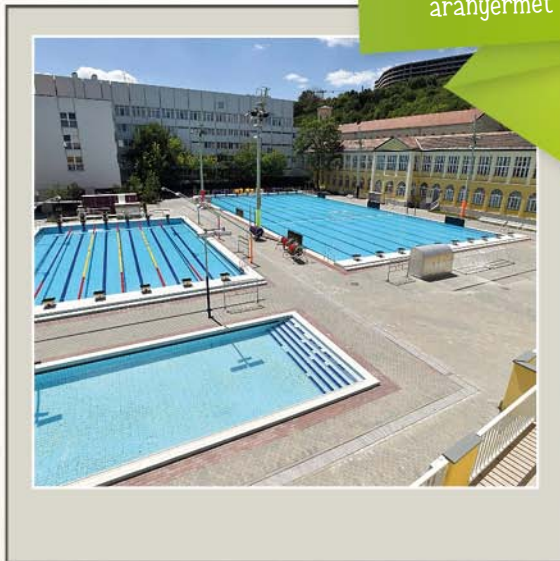
Ha pedig komolyabban belevágnál az úszásba, akkor erre a II. kerületben található, 2017-ben felújított Császár-Komjádi Sportuszodánál keresve se találhatnál jobb helyet!

Ennek az uszodának is jó régre nyúlik vissza a története! Képzeld el, hogy Claudius császár idejében – i.sz. 41-ben, ami lassan 2000 évvel ezelőtt volt – már felfedezték az itt élők a gyógy- és termálforrások jótékony hatását. De most ugorjunk egy kicsit az időben, mondjuk egészen 1806-ig! Ekkor a Császár fürdő megnyitotta kapuit. Később, 1976-ban megépült mellette a Komjádi uszoda is, így bővítve sorát ennek a nagy, eredetileg gyógyvízre alapuló épületegyüttesnek.

22



Tudod, hogy ki volt Komjádi Béla? Elárulom! Híres vízilabdázó volt, aki 1926-ban és 1927-ben is Európa-bajnokságot nyert csapatával. 1932-ben pedig a Los Angeles-i olimpián remekelt, itt a vízilabda válogatott edzőjeként akasztottak aranyérmet a nyakába.



A Komjádi uszodában több vízilabda csapat, például a Vasas SC, a Fradi, az UVSE és a KSI tart edzéseket. Sok-sok triatlonos és öttusázó gyakorol itt, sőt diák- és utánpótlás sportolók is használják ezt a remek adottságokkal bíró helyet.

Az uszoda épülete is fantasztikus! Képzeld, a 40 méter fesztávolságú medence tetőszerkezetét ki lehet nyitni, a lelátóin pedig 1800 szurkoló izgulhat a kedvenc sportolójáért! Az épület három szintes, és magasabb, mint egy családi ház. 11.456 négyzetméter, ami majdnem kétszer akkora, mint egy átlagos focipálya.



Ha eljössz úszni, akkor jól nyisd ki a szemed, mert sok-sok műalkotást találhatsz itt. Az előcsarnokban „Szeretem az uszodámat” feliratú képeket láthatsz, amit ismert magyar sportolók készítettek.

*Te milyen műalkotással díszítenéd tovább a Komjádi uszodát?*

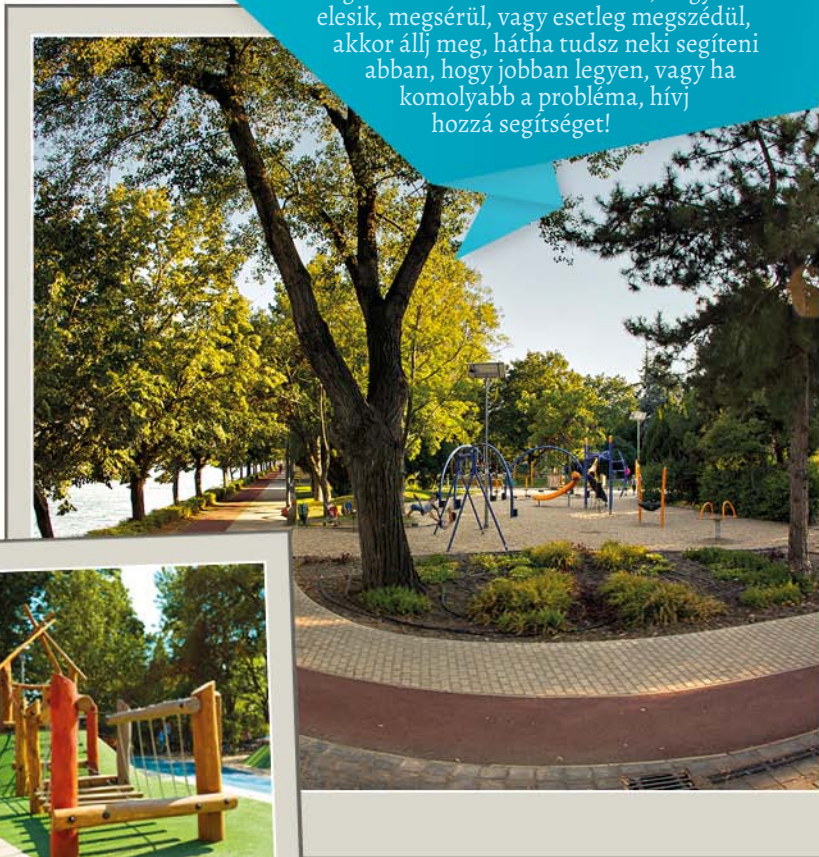


# Margitsziget

A Margitszigettel már megismerkedhettél a **Városi Zöld Füzetben**, ahol a sziget történetéről és növényeiről is szó esett. Nem árulok el nagy titkot: ez a sziget sportolásra is kitűnően alkalmas. Fedezzük fel közösen, milyen sportolási lehetőségeket rejt ez az óriási park.

24

Azt gondold, hogy futni bárhol lehet? Igazad lehet, mégis vannak olyan helyek a fővárosban, ahol a levegő jobb minőségű, mint máshol a városban. Éppen ezért a Margitszigeten például remek futni, hiszen a jó levegő és az erre a célra épített gumi-pálya nagyon vonzó a sportolók számára, nem beszélve a lélegzetelállító kilátásról. Azt tudtad, hogy ha gumi-pályán futsz, akkor sokkal kevésbé erőlteted meg az ízületeidet? Ráadásul itt futni biztonságosabb is, mintha a járdán tennéd a városban,



Mint mindennek, a futásnak is vannak irratlan szabályai és etikettje, amit ha betartasz, akkor nemcsak a baleseteket tudod megelőzni, de mozgás is sokkal élvezetesebb lesz mindenki számára. Nézzük a legfontosabb betartandó szabályokat.

- ✓ Ha kutyáddal szeretnél futni, akkor mindig legyen rajta póráz és szájkosár.
- ✓ Próbáld a pálya jobb szélén és óramutató járásával ellentétesen futni, hogy a gyorsabb futók megelőzhessenek.
- ✓ Futás közben is figyelj a város tisztaságára! A szemetedet mindig a kukába dobd!
- ✓ Segíts a másikat! Ha azt látod, hogy valaki elesik, megsérül, vagy esetleg megszédül, akkor állj meg, hátha tudsz neki segíteni abban, hogy jobban legyen, vagy ha komolyabb a probléma, hívd hozzá segítséget!

hiszen a szigeten a pálya csak a futóké. Mozgás közben, ha megszomjaznál, hasznos a kör mentén található ivókút is, ha pedig kocogás után még erősíteni is szeretnél, a sziget déli csücskénél található street workout pályán mindent ingyenesen megteheted.

Tegyük fel, futottál egy jót, majd erősítettél is egy nagyot és most semmire sem vágyasz jobban, mint, hogy

leheveredj a sziget zöld fűvére. Ebben az esetben irány a sziget szívében található Nagyrét! Ezen a csábító zöld pázsiton annyiféle mozgásformára van lehetőség, hogy ha listát kéne írunk róluk, a papírunk vége belelógna a Dunába. Lehet itt zsonglórködni, jógázni, vagy



Gondolj bele, régen, ha valaki át szeretett volna kelni a Margitszigetre, 1901-ig csak csónakkal tehetette meg vagy megvárta a telet, mert akkor könnyedén átgyalogolhatott a Duna jegén. A Margit híd megépítése forradalmi változást hozott a főváros életébe, hiszen inentől kezdve bármikor betérhettek az emberek mulatni, sportolni vagy andalogni a szigetre.



egyensúlyozni is. Tudod, az a két fa közű kifeszített heveder, amin olyan jól lehet egyensúlyozni! Ennek a sportnak *slackline* a neve és a nyolcvanas évek elején jelent meg a nagyvilágban. Hogy miért olyan népszerű mostanában ez a sport? Mert fejleszti a koncentrációt, az egyensúlyérzéklet, és a rajta elvégzett számtalan trükkötől is sokat lehet úgyesedni.



Ebben a feladatban most a sportos lazításé a főszerep.  
Nézd meg alaposan a testhelyzeteket, próbálgasd őket, és ha már magabiztos vagy, jöhetnek is a gyakorlatok!

Kezdjük az első pózzal. Ül le, helyezkedj el kényelmesen. Hunyd be a szemed. Csak a légzésedre figyelj most: legyen egyenletes, az orrodon vedd és fújd ki a levegőt. Maradj így nyolc teljes be- és kilégzésen keresztül.

26



Jöhet a második feladat! Állj fel, és vedd fel a pózt! Hallgasd meg, milyen hangokat, zajokat hallasz magad körül, próbáld meg kitalálni, minek a nesztét hallod. Lélegezz most is egyenletesen, és ha kész vagy, ismételd meg a másik lábaddal is! Változtak a hangok, hallasz talán valami újat - vagy elhalkult valami inkább?



A harmadik póznál is fontos lesz a légzés, de abban már szinte profi vagy! Ha felvetted a helyzetet, nézz körül: milyen színeket és formákat látsz magad körül? Melyik szín a leggyakoribb és melyikből van a legkevesebb?

És jöhet is az utolsó gyakorlat! Nézd meg az ábrát, és próbáld meg utánozni. Ha megvan, most figyelj az illatokra körülötted! Mit érzel?



Ne feledd, nem kell sietni, és nyugodtan tarts szünetet, ha elfáradtál!



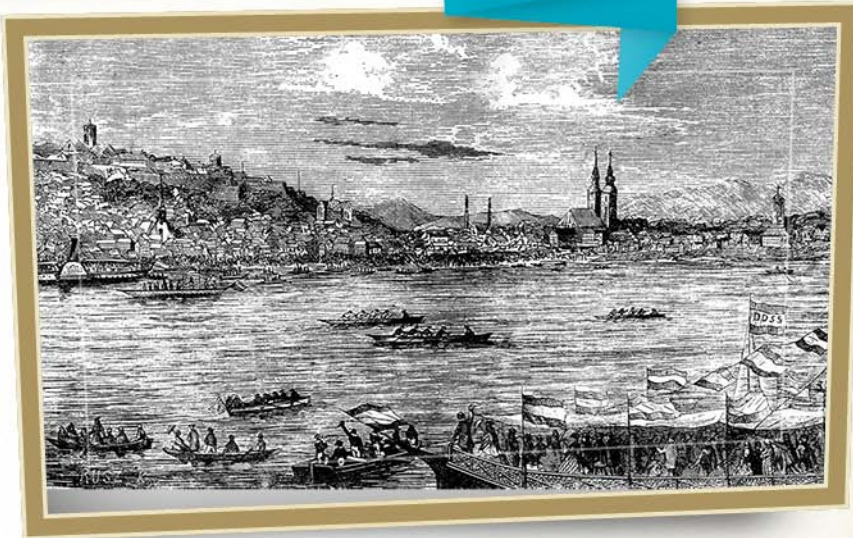
Ha végigcsináltad ezeket a jóga gyakorlatokat, jöhet is a jól megérdemelt pihenés! Dőlj hanyatt a fűben, és nézd meg jól a felhőket is! Melyiknek van a legérdekesebb formája? Mire emlékeztet téged?

# Ha Római-part, akkor evezés!

Van tipped, hogy honnan kapta a nevét ez a partszakasz? Hát persze, hogy a rómaiakról!

A Duna ugyanis a Római Birodalom egyik természetes határát jelentette, amelynek az egyik **gázlója**, azaz sekély vízszakasza volt ez a rész.

Ez a partszakasz később a hajósok és a kereskedők kedvelt kikötője lett. Mátyás király idejében még **gyorsjáratú naszádok**, azaz kisméretű vitorlás hajók is felvonultak itt.



28



A Római-partot a kereskedők és a katonák után – igaz jóval később – a sportolók is birtokba vették. Az első sporthajók a reformkorban (1825-1848), gróf Széchenyi Istvánnak köszönhetően jelentek meg a Dunán. Igen, már megint ő! Az evezősökért is örök hála és köszönet neki! Az első hajók megjelenése után egyre több ember szerette meg az evezést. 1841-ben meg is alapították az első Hajós Egyletet, két évre rá pedig megrendezték az első **regattát**, azaz csónakversenyt. Később már nem csak az arisztokraták, hanem a polgárok is egyre többször ültek csónakba.





Ha már ilyen sokat olvastál a „Rómairól”, biztosan kíváncsi vagy rá előben is. Kirándulj egyet, és nézd meg, milyen most! Mehetsz akár biciklivel is, hiszen kerékpárút is vezet ide. Mielőtt elindulnál, érdemes megnézni, hogy hol találsz utcai pumpát, ha netán útközben rakoncátlankodna valamelyik kereked. ([www.budapestem.hu/terkep/](http://www.budapestem.hu/terkep/))



1888-tól a HÉV-nek köszönhetően már tömegközlekedéssel is el lehetett érni a Római-partot, így egyre többen jöttek ki úszni vagy sétálni erre a hangulatos partszakaszra. A „Római” az első világháború után élte első aranykorát. Nagy lehetett a nyüzsgés, hiszen 1925-ben már háromezer csónakot tartottak számon az itteni csónakházak. A **révkapitány**, azaz a kikötő kapitánya rendszámot kezdett osztani a csónakokhoz, hogy elkerülje a csónakok magas számából adódó fejetlenséget. Sőt, a biztonság érdekében még öt mentőállomást is kihelyeztek a partra.

Magyarországon az evezés fontos sportág. Tudtad, hogy az első olimpiai aranyérmünket kajakban Fábian



László Urányi Lajossal párban nyerte 1956-ban, a legutóbbit pedig 2016-ban kajak négyesben szereztük meg Szabó Gabriella, Kozák Danuta, Csipes Tamara és Fazekas Krisztina jóvoltából? E két évszám között nagyon sok magyar kajak-kenus nyert olimpiai aranyat, keresd meg őket a Magyar Olimpiai Bizottság oldalán ([www.olimpia.hu/](http://www.olimpia.hu/))!

A második világháború alatt nemcsak a bombázások tettek kárt a Római-partban, hanem az emberek is, akik még a csónakházakat is elkezdték lebontani némi tűzifa reményében. A háború után azonban gyorsan helyreállt a rend, és az ötvenes-hatvanas években ismét divatos lett a „Rómaira” járni. Még az *Állami Áruház* című filmben is énekeltek arról, hogy milyen jó a Dunában fürdeni és evezni.





Biciklizni remek dolog, de vajon tudod-e, hogy milyen eszközök nélkülözhetetlenek a biztonságos közlekedéshez?

30

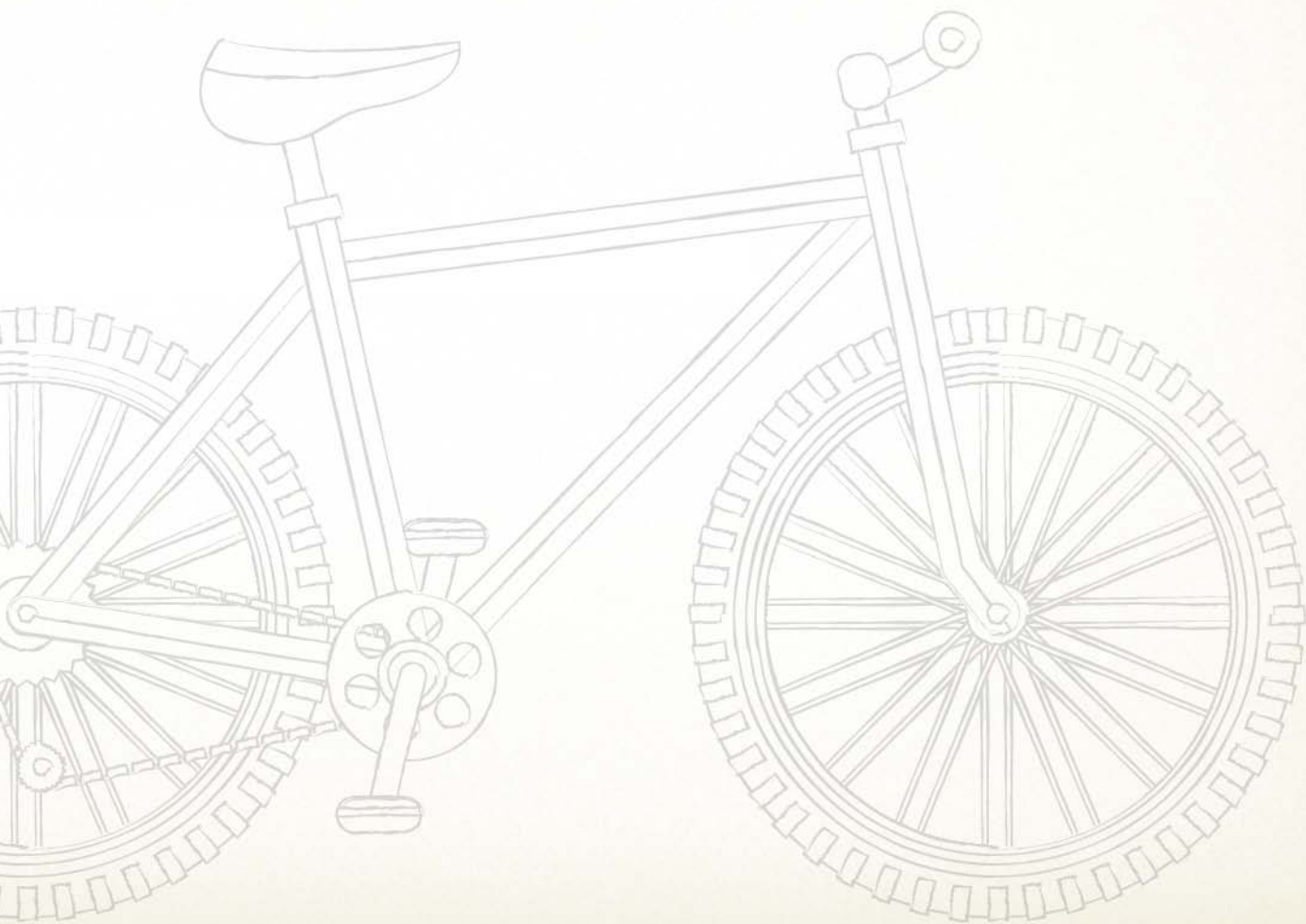
Bence barátom nemrég tanulta, mely dolgok kötelezőek a biciklizéshez, és melyek csak ajánlottak. Most, hogy már mindezt tudja, mindig eszerint öltözik és szerelkezik fel, ha biciklizni megy. Először is felteszi a *térdvédőjét* és a *sisakját*. Aztán felveszi a neon sárga *láthatósági mellényét*, amitől könnyebben észrevehető az úton. Hogy biciklijé is jól látszódjon, előre sárga, hátulra pedig piros *lámpt* szerel fel a kerékpárjára, a küllőkre pedig *fényvisszaverőt* tesz.

A *csengőt* is felszereli a kormányra. Nem csak a *táskáját* viszi magával (ebben van a kulacsa és a szendvicse is), hanem egy *kosarat* is tesz a biciklire. Hátulra vagy előre? Az mindegy, csak a lámpát ne takarja el! Amikor elkészül, a szülei anyjira büszkék rá, hogy le is fényképezik.





Rajzold le te is, hogy  
néz ki Bence és  
a biciklijel!



# A Népsziget és az Óbudai-sziget

Budapestet nevezhetnénk a szigetek városának is. A Dunán hajózva több kisebb-nagyobb szigettel találkozhatunk, melyeket évtizedek óta használnak a budapestiek arra, hogy szabadidejükben itt pihenjenek vagy sportoljanak.



Néha egyes részek elfeledődnek vagy egyszerűen csak kimennek a divatból, de ettől még ugyanolyan szépek, még akkor is, ha épp nincsenek tele látogatókkal..

Az egyik ilyen sziget a **Népsziget**. A IV. és XIII. kerülethez is tartozó, két kilométer hosszú szigetet Szúnyog-szigetnek és Csiga-szigetnek is nevezték. Ugye, el tudod képzelni, hogy miért kaphatta pont ezeket az elnevezéseket? A Millennium (1896) idején kötötték össze a szigetet az újpesti vasúti híddal. Ekkoriban a Népsziget védett öblében hajógyár és darugyár is működött. Már ekkoriban birtokukba vették a szigetet a kajakosok és a kenusok, hisz az öböl védett, csendes vízfelületet biztosított a Dunán e vízi sportok tanulására és gyakorlására.

Mivel az egykor szebb napokat látott üzemek már több évtizede bezártak, ezen a kétarcú szigeten (sajnos vannak elhagyatottabb és elhanyagoltabb részei is) mostanában ismét kajakosok, biciklisták és futók visznek életet a tájba.

Az ilyen, kicsit elfeledett helyek bizony gyakran szeméttelrakóvá válnak. A Népszigeten van egy izgalmas hely, a Filip műhely, ahol különböző tárgyak születnek újjá az újrafelhasználás jegyében. Ezekkel az újragondolt tárgyakkal az itt rendezett Dunapest Fesztiválon találkoztunk először.







Képzeld, a mai napig nem tudják biztosan, hogy ki találta fel a golfot. Általában skótnak tartják, de már a XIII. században irtak egy hasonló sportról Hollandiában.

Egy biztos, a mai golf szabályait Skóciában fektették le és itt építették fel az első 18 lyukból álló pályát is.

Azért ez igazán érdekes, ugyanis 1457-ben a parlament és II. Jakab is betiltotta a golfot, de még a futballt is.

Hű, de szigorúak voltak akkoriban!



Az **Óbudai-sziget** a Duna másik nagy szigete a **Margitsziget** mellett. Lehet, hogy te **Hajógyári-szigetként** ismered. Nem véletlen ez az elnevezés. A Népszigethez hasonlóan itt is hajókat építettek az elmúlt évszázadokban. Az első gyárat gróf Széchenyi István építtette és megalapította az Óbudai Hajógyárat. Tudod! Széchenyi nevével már rengetegszer találkozhattál ebben a füzetben, az ő nevéhez fűződik többek között a magyar evezős sport kezdete is.

Az Óbudai-szigeten egy újabb sporttal ismerkedhetsz meg, a golffal. Ezen a szigeten ugyanis még golfpálya is működik. Gondoltad volna, hogy a golf is már több, mint 100 éves múltra tekint vissza hazánkban? Először 1902. december 13-án mutatták be ezt a Brit szigetországból származó sportot a Fővárosi Lóversenypályán.

Hazánkban 1909 augusztusában rendezték az első golfversenyt és meg is építették az első budapesti pályát a Svábhegyen. Micsoda kilátás nyílhatott innen! A magyar golf legeredményesebb versenyzője Hevesi Erzsébet volt, aki 15 évesen lett a Magyar Golf Club játékosa, ekkor nyerte meg első versenyét. Hevesi 27 éves versenyzői pályafutása

alatt összesen 19 magyar bajnoki címet szerzett, 1922-ben férfiakat legyőzve nyerte meg a bajnokságot. Külföldön is sorra nyerte a versenyeket: Ausztriában, Németországban, Csehszlovákiában is rendszeresen hozta el az első helyért járó díjat. 1926-ban Európában ő volt a legjobb játékos, világszinten pedig ötödik volt a ranglistán.



Mind a Népszigeten, mind a Hajógyári szigeten, sőt még a Margitszigeten is szép nagy területeket találhatsz, ahol zsonglőr mutatványokat gyakorolhatsz. Az ehhez szükséges különböző eszközöket otthon Te is el tudod készíteni. Nézd csak!



### Kendama

*Amire szükséged lesz: műanyag palack, fagolyó, madzag, színes papírok vagy krepp papírok a dekorációhoz*

Vágj ketté egy műanyag palackot, ahogy azt a képen látod és lyukaszd ki a kupakját. Ezekhez kérj szüleid segítségét! A kupakba fűzz bele egy zsinórt, és a zsinór másik végére erősíts egy fagolyót. Ezután díszítsd ki, ahogy szeretnéd. Kezdődhet is a játék! A palack kupakját fogva próbáld elkapni a fagolyót.



## Zsonglőrlabda

Amire szükséged lesz: nejlonzacskó, rizs, madzag, lufik, olló



Első lépésként fogj egy nejlonzacskót, és vágj le belőle egy kb. 20x20 centis darabot, majd terítsd ki magad elé. Tegyéél rá egy marék rizst, majd csomagold be a rizst a nejlonba és a madzagot többször áttekerve a kötegen alakítsd az egészet egy labdává. Ezután vegyél két lufit és vágd le a szárukat. Húzd rá rizslabdára az egyiket az egyik irányból, a másikat pedig ezzel szemben. Kész is a zsonglőrlabda! Hogy izgalmas legyen velük gyakorolni, csinálj belőle kettőt, hármat, négyet. Pont annyit, amennyit még dobálni bírsz.

## Meteor

Amire szükséged lesz: zokni, anyagmaradékok, fonal, krepp papír vagy szalag



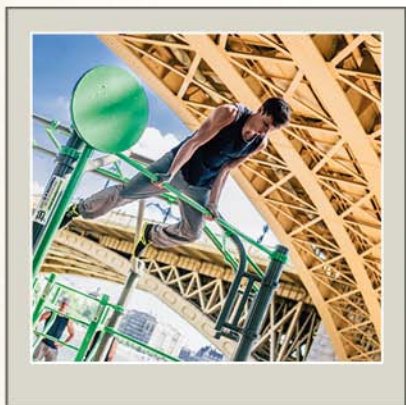
Fogj egy zoknit, és az orrába fűz bele egy fonalat, ezzel tudod majd pörgetni a labdát. Ezután tömd ki a zokni orrát úgy az anyagokkal, hogy egy gömböt kapj. Kösd össze szorosan egy fonal segítségével a zokni végét. Ide tudod kötni a szalagokat is. Csinálj két darab meteor, mert akkor két kézzel tudod majd pörgetni.



# Budapesti szabadtéri fitnessparkok

Egyre több kültéri fitnessparkkal találkozhatok Budapesten, ahol éjjel-nappal alaposan átmozgathatja magát akár az egész család is. Irány a szabadtéri edzőterem!

36



Bár sokféle ilyen parkot találhatsz a városban, ezek a létesítmények jellegükben nagyon eltérőek lehetnek. Annyi bizonyos, hogy vannak az úgynevezett nem mozgatható tornaszerekből álló parkok, ahol korlátokat, gyűrűket, függőleges és vízszintes létrákat és néhol köteleket is találhatsz. Az ilyen típusú parkokat **street workout** pályáknak szoktuk hívni, de erről már volt szó egy kicsit korábban is. Ezeknek a statikus kültéri edzőteremeknek létezik egy még különlegesebb típusa is, az úgynevezett parkour pálya. Ha egy ilyen pályát szeretnél kipróbálni, akkor irány a Városliget vagy a Városmajor.



A parkour egy igazán extrém sport, amiben akadályokon keresztül kell eljutnod egyik helyről a másikra. Persze nem kényelmesen sétálgatva vagy átmászva az akadályokon, hanem különböző ugrás technikákkal vagy futva.





Találhatsz olyan tornapályát is, ahol az eszközöknek mozgó alkatrészei is vannak. Van itt egy úgynevezett légbenjáró eszköz, evezőpad és még sok más izgalmas gép is. A biztonságos gépeken túl sok minden kell még ahhoz, hogy kényelmesen használni tudjunk egy ilyen parkot. Előny például, ha könnyen megközelíthető helyen áll a park, van a közelében buszmegálló vagy bicikli út. Ha pedig biciklivel érkezünk,

Most mondok egy meglepő dolgot. Budapesten több, mint 100 ilyen parkot találhatsz, szóval biztos akad egy a ti közeletekben is. Úlj bringára vagy sétálg egy naggot, és keresd meg a hozzád legközelebbi ilyen parkot! Az egyik legkedvesebb számunkra a csepeli integrált kondipark és játszótér, amit fogyatékkal élő felnőttek és gyerekek is könnyedén használhatnak. (MagikMe, HBH)



akkor jó, ha van olyan tároló is, ahova biztonsággal leköthetjük a bringánkat. Csodás dolog, ha olyan játszótér is van a közelben, ahol más sportokat is lehet űzni, gondolunk itt a pingpongra vagy a kosárlabdára. Ha pedig kimelegedünk a sok sportolásban, jól jöhet a közelben egy ivókút. Sok pálya mellett ezt is találhatsz, a [www.kozkutak.hu](http://www.kozkutak.hu) oldal térképén megkeresheted őket. Szerinted mit érdemes még egy kültéri kondipályára építeni?

Van persze ebben az esetben is van néhány szabály, amit be kell tartanod, ha egy ilyen közös tornaparkot használasz! A legtöbb edzőgép nem játék, nem is ajánlják 14 évnél fiatalabaknak a használatukat, s ezért is van úgy kialakítva a park, hogy legyen mellette egy jól felszerelt játszótér is. Szóval ez a kondizásra alkalmas park most inkább anyáé és apáé, de ha elmúltál már 14 éves, velük közösen Te is kipróbálhatod!

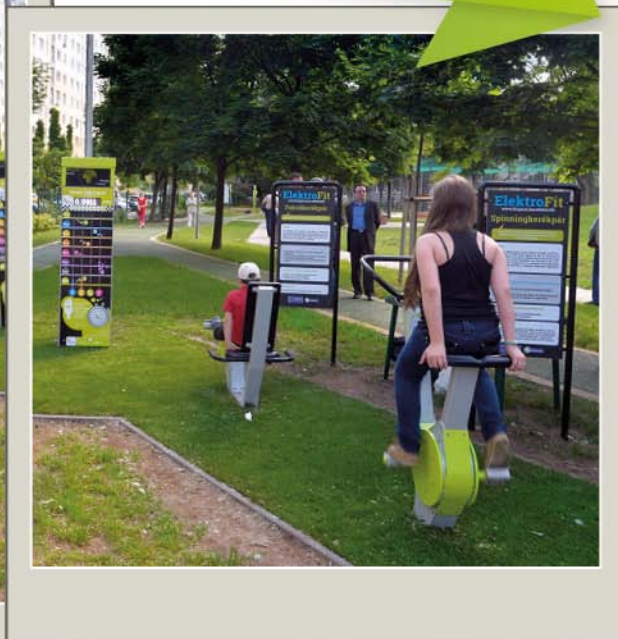


A mozgással nemcsak elégethetjük az energiát, de termelhetjük is! Hogy ezt mégis hogyan értem? Kispes-ten, a Központi Játsszótéren nyílt meg Budapest első elektromos áramot termelő fitnessparkja a Nagysándor József és a Petőfi utca között. Ha az itt lévő gépeket használod, akkor a mozgással egyben áramot is termelsz. Ez azért is jó, mert így naplemente után, este is használhatjátok a parkot, hiszen ti termelitek meg a világítását, sőt, ezzel az energiával még a mobiltelefonjaitokat is feltölthetitek. Hát

nem szuper? Így nemcsak te lehetsz egészségesebb, de még a környezetet is véded! Továbbá olyan bicikliket próbálhatsz ki itt, melyekről talán még csak nem is hallottál, pedig nagyon hasznosnak bizonyulnak. Pattanj hát fel a spinning-, kézi- vagy fekvőkerékpárra, utána pedig az ellipszisgépekre! A legjobb ezekben a fitnessgépekben az, hogy ezeket a gépeket a mozgásukban valamilyen módon akadályozott emberek is használhatják. Ebben a parkban így aztán tényleg mindenki sportolhat.



Szerintem nagyon hasznosak ezek a gépek, amikkel 50-100 Watt energiát termelhetek meg. Nézz körbe otthon, mennyi energiát fogyasztanak a háztartási gépeitek óránként! Mennyit kéne ahhoz edzenetek, ha csak mozgással tudátok otthon áramot termelni?





Az egyik legfontosabb megújuló energiaforrás a Nap energiája. Sok-sok hasznos dolog mellett, a Nap akár az időt is megmutathatja nekünk. Pár otthon is megtalálható alkatrészsel, te is elkészítheted a saját napórádat!



Amire szükséged lesz: papírtányér, színes papír, olló, ragasztó, toll, ceruza vagy hurkapálca



A papírtányér hátuljára készítsd el az óra számlapját, írd rá a számokat és díszítsd ki olyanra, amilyenre te szeretnéd. Középre szúrd bele a ceruzát vagy a hurkapálcát - ennek az árnyéka mutatja majd az időt. Ahhoz, hogy pontos időt mutasson, az óralapon a 12-es számnak északra kell néznie.



# Természetjárás és túrázás

Túrázni minden évszakban lehet! Nem árt azonban a megfelelő felszerelés, hogy bármikor útnak indulhasson az ember.

Hogy miért jó túrázni? Először is mert egészséges, hiszen friss levegőn vagyunk és az izmainkat is alaposan megdolgoztatjuk. Mellette pedig rengeteget tanulhatunk a növényekről, az állatokról, és akár a kőzetekről is. A sok-sok túralehetőség koronázatlan királynője az Országos Kéktúra útvonala,

hiszen ez a legrégebbi, a leghosszabb, a legváltozatosabb és a legszebb turista útvonalakat foglalja magába.

Ha te is szeretnél rálépni a Kéktúra útvonalára, akkor csak követned kell ezeket a jellemzően fákra festett fehér alapon kék sávos jelzéseket. Mi vár arra, aki teljesíteni szeretné ezt az útvonalat? Lássuk csak! Először is az út tele lesz emelkedőkkel és lejtőkkel,

ami komoly fizikai kihívást fog jelenteni a túrázóknak. Megbánni azonban nem fogod ezt a kihívást, ugyanis ezen az útvonalon szebbnél szebb tájakon vándorolsz, és összesen tíz megyét szelsz majd át. Az utad során nyolcvanhat kistájon és százhuszonnégy településen sétálsz majd keresztül, miközben sok-sok természeti látnivalót és kulturális kincset fedezhetsz fel!

40



Jaj, én már ennek a gondolatától is elfáradtam! Te viszont ne ijedj meg, mert nem kell egy szuszra megtenned a teljes táv 1100 kilométerét. A Kéktúrát több szakaszra bontották, így kis lépésenként, hétvégeként is teljesíthetőek ezek a kék jelzésű utak.





A Kéktúra teljesítése kézzelfogható eredménnyel is járhat: az igazolófüzetben a felnőttek 151 bélyegzőlenyomatot gyűjthetnek össze. A 6-14 év közötti gyerekekre külön szabály érvényes. Nekik elég egy-egy tájegységben legalább 50 kilométert igazoltan végigjárniuk, máris megkaphatják a Gyermek-kéktúra tájegységi szakaszjelvényét. Amennyiben a végigjárt útvonalak összesített hossza eléri a 300 km-t, az ifjú teljesítő megkaphatja a Gyermek-kéktúra jelvényét.

Szeretnél belevágni a Kéktúrába? Nem kell sokat utaznod, hiszen az útvonal Budapestet is érinti, a főváros határában túrázva három bélyegzőlenyomatot is begyűjthetsz.



Nekem a túrázásban a kilátók a kedvenceim! Budapesten is van pár belőlük. Például az Árpád-kilátóról és Guckler Károly-kilátóról is szuperül rá lehet látni a városra.

A Magyar Természetjáró Szövetség Androidra és iOS-re is ingyenesen letölthető, de önállóan is használható Természetjáró applikációt is kifejlesztett, ami igazából egy modern és interaktív Magyarország-útikönyv. Profi természetjárók szerkesztik és folyamatosan új látnivalókkal, szállásokkal, valamint gyalogos- és kerékpártúrákkal

bővítik. Jelölik a túráknál az utak hosszát és a szintemelkedést is, s hogy várhatóan mennyi idő alatt teljesíthetők. Sőt, ha ezt használod túrázás közben, akkor rögzíti is az útvonaladat, hogy majd később visszanezhesd és megoszthasd a barátaiddal is. Ha ezt az applikációt használod, akkor biztosan nem tévesztesz el egy bélyegző helyet sem.



▲ Oroszlán szikla

▲ Kecse-hegy


■ Selyemakác utca  
buszmegálló  
(65-ös busz)

■ Szépvölgy köz  
buszmegálló  
(65-ös busz)


Szépvölgyi út

▲ Látó-hegy

★ Árpád-kilátó

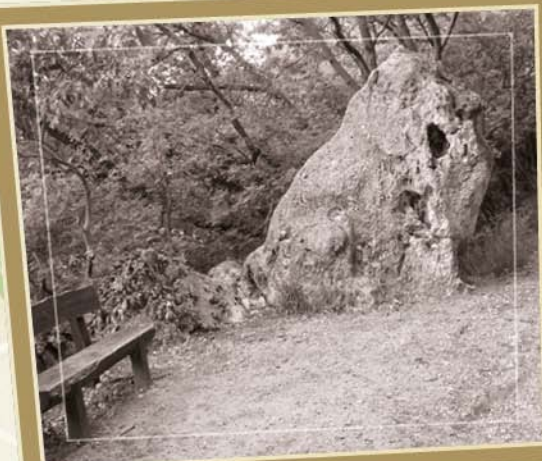


Kövesd Te is Oroszlánt a hétvégi kirándulásán az Árpád-kilátóba, és rajzold le, mi tetszik a legjobban a kilátásból! Mennyi hidat találsz, látsz-e izgalmas épületeket?



Tudtad, hogy az Árpád-kilátótól nem messze található az Oroszlán-sziklát? Én a helyedben biztosan elsétálnék még arral! Szerinted hasonlít rám?

42



Most pedig ird meg  
a képeslapot, és címezd meg  
a 10 évvel idősebb magadnak.  
Mi tetszett a legjobban  
a túrán? Szeretnél 10 év  
múlva is visszajönni ide?

43



---

---

---

---

# Sport a szabadság jegyében: a gördeszkázás

Gördeszkával nemcsak közlekedhetsz, hanem ügyesedhetsz és még barátokat is szerezhetsz!

Egyre többen pattannak deszkára a városban. De vajon ismered-e a sport eredetét? Tudtad, hogy eredetileg nem szárazföldön gyakorolták? Ötven-hatvan évvel ezelőtt alakult ki ugyanis a szörfből, ekkor a hullámlovások egyszer csak úgy döntöttek, hogy deszkákra kerekeket szerelnek és a szárazföldön is útnak indulnak.

A gördeszka több, mint egy közlekedési eszköz, amivel iskolába mehetsz, vagy találkozhatsz a barátaiddal. A deszkások igazi közösséget alkotnak: az idősebbek és gyakorlottabbak tanítják és segítik a fiatalabbakat. Az ilyen szabad iskolákat skate-schoolnak hívjuk. A deszkások mind egyenrangúak. Szerencsére egyre több **skateparkot** találhatsz Budapesten is, amiket folyamatosan újítanak és fejlesztenek. Az egyik ilyen pálya Rákospalotán, a XV.



kerületben található. Ezt a parkot úgy tervezték, hogy a gördeszkások mellett a görkorcsolyások és BMX biciklisek is használhassák, így ha ellátogatsz erre a pályára, rögtön több sporttal is megismerkedhetsz. A gördeszkázással való ismeretek terén a hazai egyesületek is tudnak bővebb információval szolgálni. A Magyar Deszkások Országos Egyesülete és a Magyar Országos Görkorcsolya és Gördeszka Sportági Szakszövetség is sok-sok programmal vár téged! Csak vedd el egy nagy levegőt, és kezdj bele! Még egy jó tanács: a gördeszkázásnál különösen javasolt a bukósisak, a térd- és könyökvédő használata, mert ezek a testrészek egy életen át kellenek neked, így bölcs dolog védeni őket.





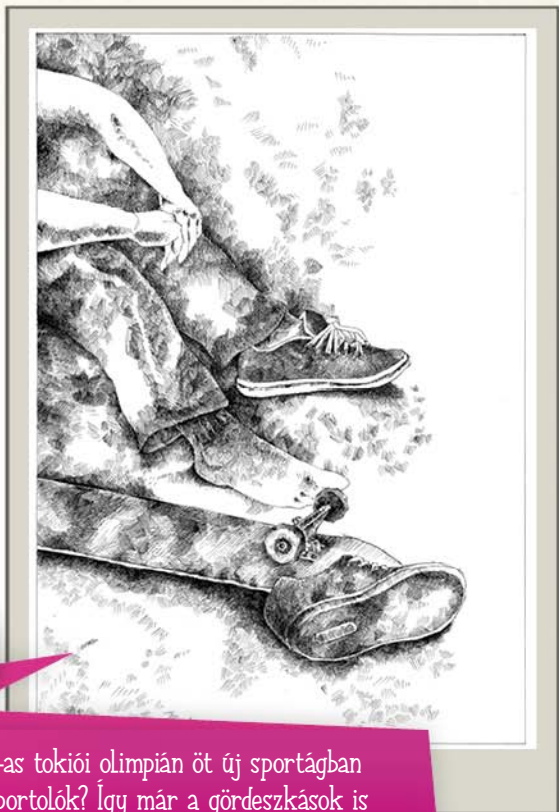
Tudtad, hogy a 2020-as tokiói olimpián öt új sportágban versenyezhetnek a sportolók? Így már a gördeszkások is összemérhetik tudásukat és ügyességüket a világeseményen. Sokan úgy gondolják, hogy a versennyel éppen a sport egyik fontos elemét, a szabadságot veszíti majd el. Te mit gondolsz erről?

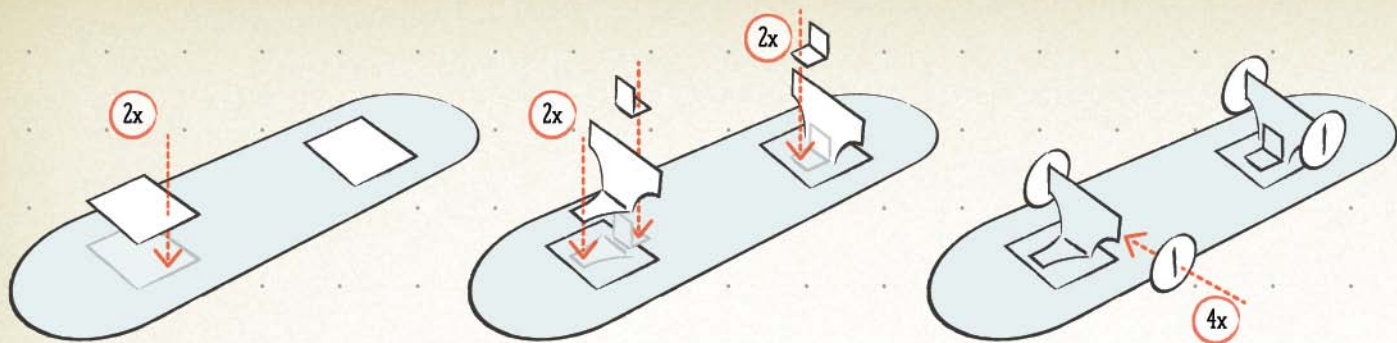
Jáger Attila, Az utcán

Amikor sportolni kezdünk, legtöbbször végiggondoljuk, hogy miért is jó ez nekünk, miben fejlődhetünk ezzel a mozgásformával. A gördeszkázástól például jobb lehet az egyensúlyérzéked, az állóképességed, a trükkök

megcsinálásához pedig rengeteg kitaratásra, türelemre, ügyességre és jó nagy adag koncentrációra lesz szükséged. Az extrém sportok közül a gördeszkázáshoz igen közel áll a vizuális kultúra világa is. Gondolj csak a deszkákra

felrajzolt egyedi mintákra! A *7réteg* című könyvben például olyan grafikákat, fotókat, rajzokat láthatsz, amiket gördeszkások készítettek. A funzine-ek hangulatát idéző könyv címében is megjelenik a gördeszka, ugyanis egyes deszkák készítéséhez hét réteg juharfa lemezt ragasztanak össze.

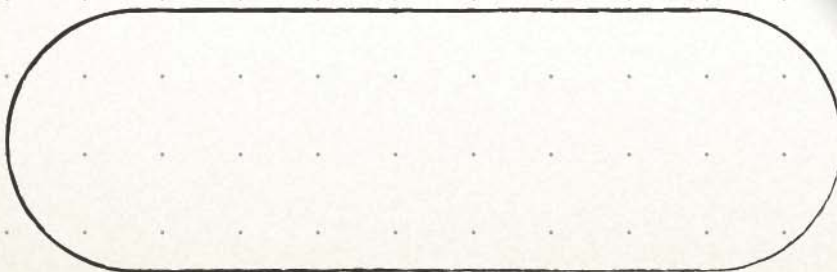
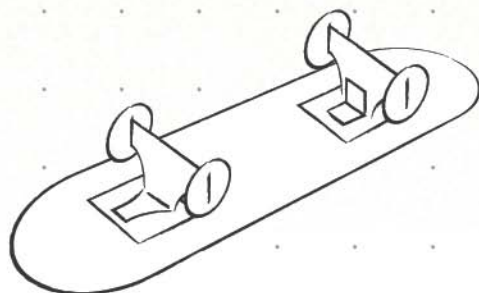




Te hogyan díszítenéd fel a saját deszkádat?  
A rajz segítségével te is elkészítheted a gördeszkádat!

46

Tudnod kell, hogy ez csak egy makett lesz, ami ugyan hasonlítani fog egy vagány gördeszkára, de használni nem tudod majd. Tervezz, rajzolj, fess vagy ragassz, legyen ez a gördeszka pont olyan, amelyet szeretnél!





Rajzold át hullámpapírra  
a gördeszkát.

Ügyelj a megadott  
méretekre és vágd ki!

A kerekek közepénél  
a vágáshoz kérd ki szüleid  
segítségét. Rakd össze az  
elemeket az ábra szerint,  
és már díszítheted is! Ugye  
milyen különleges lett?



### Gördeszka-makett

Amire szükséged lesz: hullámpapír, olló,  
ceruza, ragasztó, színes papír, újságpapír,  
sniccer (szülői felügyelettel)

# Budapest épített értékei

1. Rudas fürdő  
I. kerület, Döbrentei tér 9.
2. Császár fürdő  
II. kerület, Frankel Leó út 35-41.
3. Király fürdő  
II. kerület, Fő u. 82-86, Ganz u. 4.
4. Lukács fürdő  
II. kerület, Frankel Leó út 25-29.
- 48 5. Vasas Sport Club épülete  
II. kerület, Pasaréti út 11.
6. Hajós Alfréd Nemzeti Sportuszoda  
XIII. kerület, Margitsziget
7. MOKTÁR Sportklubház  
I. kerület, Aladár u. 1/b-3.
8. Palatinus strandfürdő  
XIII. kerület, Margitsziget
9. Rác fürdő  
I. kerület, Hadnagy utca 8-10.
10. Strand öltözőépülete egykori  
Lövészegylet Székháza  
XVIII. kerület Üllői út 462.

A városban járva-elve sok-sok olyan épülettel találkozhatasz, amelyek a szépségük mellett a sporthoz és az aktív időöltéshez is kapcsolódnak. Pár ilyen épületet kigyűjtöttünk az adataival együtt. Látogassátok meg ezeket a családdal!



11. Egykori VASAS Székház  
VIII. kerület Magdolna u. 5-7.
12. Egykori zsinagóga,  
ma HONVÉD Vívóterem  
XIII. kerület Tüzér u. 26-28.
13. Pesterzsébeti csónakházak  
XX. kerület, Vízisport út
14. Csónakház 1930 körül  
III. kerület Szent János u. 7.
15. Egykori Rákosligeti Sport Club  
épülete  
XVII. kerület Rákosliget, XV. u. 23.



További műemlékeket találsz a [www.muemlekiem.hu](http://www.muemlekiem.hu) oldalon!



# Áz én sportom története

# Jegyzeteim

50



# Információk

## Felhasznált irodalom és hasznos oldalak:

A **Városi Sport Füzet**ben megjelent szövegekhez a partnereinktől kapott szövegeken túl több forrást is felhasználtunk. Alábbiakban felsorolásszerűen olvashatóak ezek az oldalak és könyvek, amiket jó szívvel ajánlunk minden sport iránt érdeklődőnek.

### Városligeti Műjégpálya

- » Kozák Péter: Illem, sport és divat. „Amazonok” a századfordulón (19-20. század), Viktória Kiadó

### Városliget

- » [ligetbudapest.hu](http://ligetbudapest.hu)
- » [varosliget.info](http://varosliget.info)
- » [pestbuda.hu](http://pestbuda.hu)
- » [old.icehockey.hu](http://old.icehockey.hu)
- » [ligetbudapest.reblog.hu](http://ligetbudapest.reblog.hu)
- » [magyarjarmu.hu](http://magyarjarmu.hu)
- » [ligetbudapest.reblog.hu](http://ligetbudapest.reblog.hu)

### Olimpia park

- » [tajepiteszek.hu/budapest-v-kerulet-olimpia-park-tervezestol-a-kivitelezesig](http://tajepiteszek.hu/budapest-v-kerulet-olimpia-park-tervezestol-a-kivitelezesig)
- » [welovebudapest.com/2014/03/22/a-belvarosi-piknikezok-kedvence-lehet-a-megujult-olimpia-park/](http://welovebudapest.com/2014/03/22/a-belvarosi-piknikezok-kedvence-lehet-a-megujult-olimpia-park/)

### Magyar Olimpiai Bizottság oldala:

- » [olimpia.hu](http://olimpia.hu)

### Szabadtéri tornaparkok

- » [index.hu/urbanista/2016/09/09/street\\_workout\\_budapest\\_kondipark\\_fitness\\_park\\_felnott\\_jatszoter\\_tornapalya/](http://index.hu/urbanista/2016/09/09/street_workout_budapest_kondipark_fitness_park_felnott_jatszoter_tornapalya/)

### Népsziget

- » [szeretlekmagyarorszag.hu](http://szeretlekmagyarorszag.hu)

### Óbudai-sziget

- » [hungolf.hu](http://hungolf.hu)

### Margitsziget

- » [margitsziget.com/hu/archivum](http://margitsziget.com/hu/archivum)
- » [runnersworld.hu/](http://runnersworld.hu/)

### Gördéskások

- » [rakospalotaskatepark.blog.hu](http://rakospalotaskatepark.blog.hu)

### Sportszertár

- » [sportszertar.wordpress.com](http://sportszertar.wordpress.com)

Csillaghegyi  
Árpád Forrásfürdő  
[www.csillaghegyifurdo.hu](http://www.csillaghegyifurdo.hu)



Dunapest Fesztivál  
[www.dunapest.hu](http://www.dunapest.hu)



FŐKERT  
Fővárosi Kertészeti  
Nonprofit Kft.  
[www.fokert.hu](http://www.fokert.hu)



Kispesti Önkormányzat  
[www.uj.kispest.hu](http://www.uj.kispest.hu)



Magyar Deszkások  
Országos Egyesülete  
[www.magyardeszkasok.hu](http://www.magyardeszkasok.hu)  
[www.rakospalotaskatepark.blog.hu](http://www.rakospalotaskatepark.blog.hu)



Magyar Olimpiai  
és Sportmúzeum  
[www.sportmuzeum.hu](http://www.sportmuzeum.hu)



Magyar Természetjáró  
Szövetség  
[www.mtsz.org](http://www.mtsz.org)  
[www.termeszetjaro.hu](http://www.termeszetjaro.hu)  
[www.turistamagazin.hu](http://www.turistamagazin.hu)



Nemzeti Sportközpontok  
Császár-Komjádi Uszoda  
[www.mnsk.hu/letesitmeny/csaszar-komjadi-sportuszoda](http://www.mnsk.hu/letesitmeny/csaszar-komjadi-sportuszoda)



Városligeti Műjégpálya  
[www.mujegpalya.hu](http://www.mujegpalya.hu)



