

The background of the entire page is a light cream color with a subtle pattern of small, faint grey plus signs. Scattered across the page are several colorful butterfly-shaped cutouts, each containing a different sports-related photograph. In the top left, there are green and red butterflies with photos of people. In the top right, there are red butterflies with photos of athletes, including one in a white judo gi with 'SEIKO' and '0' on it, and another in a red basketball jersey with 'ELTE 4'. In the middle left, there are green and yellow butterflies with photos of people. In the middle right, there are red and yellow butterflies with photos of athletes. In the bottom left, there are blue and light blue butterflies with photos of athletes. In the bottom right, there are yellow and orange butterflies with photos of athletes, including one holding a volleyball and another in a white judo gi. The main title is centered in the middle of the page.

ELTE Sportkisokos 2012/13

Kalauz az ELTE szabadidő-
és versenysport életéhez





elte
sport+

37 SPORTÁG

Keresd a HÖK sportszervezőit,
és vedd részt az edzéseken!

**VEGYÉL FEL
TESIKURZUSOKAT
az ETR-ben!**

Az ELTE-BEAC
114 éve
a hallgatókért van

**SZERVEZZ CSAPATOT,
ÉS VERSENYEZZETEK**
a különböző bajnokságokban!

SPORTOLJ TÉLEN-NYÁRON
ELTE-s cuccokban!
shop.elteplusz.hu

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

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 tisztelésére nevel. Megteremti 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 tenispályákon, 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. Csapatársaidkal, hallgatótársaidkal 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 mellelég új, életre szóló barátságok és kapcsolatok születhetnek egy-egy közös edzés, meccs vagy szurkolás alkalmával. Azért, hogy egy jól működő ELTE-s közösséget alakítsunk ki közösen, 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!

Répási Károly

ELTE EHÖK Sportügyi referens

Választható sportágak:

1.	Aerobik	5. oldal
2.	Aikido	5. oldal
3.	Asztalitenisz	6. oldal
4.	Atlétika	6. oldal
5.	Brazik Jiu-Jitsu	7. oldal
6.	Cheerleading	7. oldal
7.	Evezés, Kajak-Kenu	8. oldal
8.	Falmászás	8. oldal
9.	Flag Football	9. oldal
10.	Floorball	9. oldal
11.	Futsal (férfi)	9. oldal
12.	Futsal (női)	10. oldal
13.	Goju-ryu karate	10. oldal
14.	Hastánc	11. oldal
15.	Jégkorong	11. oldal
16.	Kettlebell	12. oldal
17.	Kézilabda	12. oldal
18.	Kosárlabda (férfi)	12. oldal
19.	Kosárlabda (női)	13. oldal
20.	Lacrosse	13. oldal
21.	Modern jazztánc	14. oldal
22.	Nagypályás labdarúgás	15. oldal
23.	Országúti kerékpár	15. oldal
24.	Ötlabda	16. oldal
25.	Röplabda (férfi)	16. oldal
26.	Röplabda (női)	17. oldal
27.	Sakk	17. oldal
28.	Speed badminton	18. oldal
28.	Spinning	18. oldal
29.	Tenisz	19. oldal
30.	Természetjárás	19. oldal
31.	Tollaslabda	20. oldal
32.	Triatlon	20. oldal
33.	TRX	21. oldal
34.	Úszás	22. oldal
35.	Vívás	22. oldal
36.	Vízilabda	22. oldal
37.	Konditerem az ELTE-n	23. oldal

Aerobik

Az egyik legjobb és legegyszerűbb sportolási lehetőség. Nem kell hozzá más, mint egy üveges terem, egy kis pörgős zene, és persze lelkes emberek, akikkel ki tudjuk tombolni magunkat, így elvégezve a zsírégetést és persze a felgyülemlett fáradt gőz kiengedését. 2012 szeptemberétől heti két alkalommal lesznek foglalkozások Pesten és Budán, ahol kick-bokszer aerobik és alakformáló órák keretében tudtok erősödni, sportolni. Ráadásul mindezt teljesen ingyen, így már tényleg nem lehet kifogás!

Ha pedig úgy érzed, hogy jó csapatjátékos vagy, akkor itt a lehetőség, hogy te is az ELTE Aerobik csapat tagja legyél! Némi aerobikos múlt előny a válogatásnál, mint ahogy az is, ha az ütemet azért néha eltalálja az ember. De a cél itt is az, hogy mozogjunk, és közben jól érezzük magunkat. Két kategóriában is megmérettethetitek magatokat: az egyik a STEP Aerobik kategória, a másik pedig a DANCE Aerobik.

Minden félévben két versenyt és rengeteg fellépési lehetőséget kínál nektek az ELTE!

Egyéni:

Pulay Szilvia

szilvia.pulay@freemail.hu

Csapat:

Kovácsik Éva

kovacsik0504@gmail.com

06-30/393-40-23

Keresd az ELTE Aerobikot a Facebookon is!



Aikido

Az aikido egy japán harcművészet, amelynek célja saját magunk fejlesztése, saját magunk legyőzése. Lényege: erőszak nélkül reagálni az erőszakos világra. Akarat nélkül legyőzni másokat, de előbb legyőzni saját magunkat.

Mivel nincsenek versenyek, minden aikidós egyszerre harcos, modern kori szamuráj és egyben művész is: a mozdulatok művésze. Alkalmasint az aikido lágy táncművészetéhez hasonlít, máskor pedig végtelesen egyszerű és célszerű: az ellenfél egy pillantás alatt a földön fekszik.

Csák Gergely

gergely.csak@gmail.com

06-20/ 965-42-98

http://zummaikido.hu

Asztalitenisz

A pingpongozás sokak számára „csupán” a nyaralások és különféle táborok kötelező programja, de valójában egy komoly és nagy hagyományokkal rendelkező sportágról van szó, amelyet akár egyetemi keretek között is lehet játszani.

Az ELTE-BEAC Asztalitenisz szakosztálya színvonalas sportolási lehetőséget kínál minden ELTE polgár számára, mind amatőr, mind versenyszinten. Mint tudjuk, a sport kiváló közösségformáló erő – így van ez az asztalitenisz esetében is: itt hallgatók és tanárok együtt, egy csapatként edzenek, versenyeznek és támogatják egymást.

Az edzésekre azonos időpontban, minden pénteken 17.00-19.00-ig kerül sor, az ELTE PPK Izabella utcai campusán, jól megközelíthető helyen.

Dobosy Péter

dobosypeter@gmail.com

06-20/950-83-76

<http://beacpp.elte.hu>

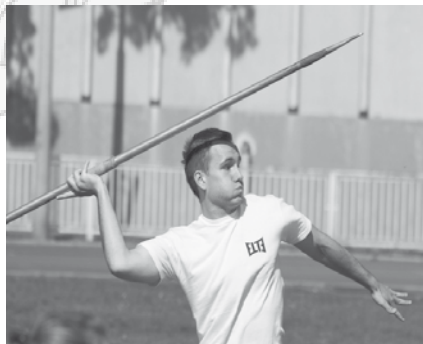
Atlétika

Gyorsabban! Magasabbra! Erősebben!

A sportok királynője, az Atlétika hívószavai ezek, és mint ahogy Londonban is láhattuk, elég szerteágazó a sportág. Tapasztalatra való tekintet nélkül csatlakozhat kis közösségünkhöz bárki, 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 feszegetésére a cél. Éppen ezért lényegtelen, hogy egy teljesen kezdőről, vagy egy élversenyzőről van szó, mindenki megtalálhatja a saját inspirációját ebben a közegetben.

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!



Kostyák Attila

attila.kostyak@gmail.com

06-30/ 303-76-90

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 ketracharcosai várnak a vállalkozó szelleműekre, hogy nemre való tekintet nélkül megismerkedhessenek ezzel a kemény sporttal.

Bence György

graciebarra420@gmail.com

06-30/855-14-49

Cheerleading

Az ELTE cheerleader csapata 2009-ben alakult, Magyarország első, s hosszú ideig egyetlen egyetemi cheerleader csapataként. Összességében egy viszonylag modern sportágról van szó, amely a torna, az akrobatika és a tánc elemeit ötvözi.

Az ELTE-s „szurkolócsapat”, mely a legtöbb egyetemi rendezvényen megmutatja tudását, már több versenyeredménnyel is büszkélkedhet: 2010-ben nemzetközi versenyt nyert Párizsban, idén pedig a nemzetközi cheerleader bajnokság dobogójának második fokára állhatott fel Barcelonában. A kb. harmincfős csoportot többségében lányok alkotják, de akadnak fiúk is, akik elsősorban a komolyabb akrobatikai elemekben kapnak szerepet.

Az edzések helyszíne a BEAC Sportpálya (1117 Budapest, Bogdánfy Ödön utca 10.), időpontja pedig kedd 17:00-19:00, illetve csütörtök: 19:00-21:00.



Kovácsik Rita

rita.kovacsik@hotmail.com

06-30/640-83-01

cheerleader.blog.hu

Evezés, kajak-kenu

Ha megirigyelted az olimpián sikert-sikerre halmozó sportolókat, akik kecsesen siklanak az élő vízben, akkor az ELTE Víziport-telepén van a helyed, ahol kipróbálhatod ezeket az egyénileg és csapatban is űzhető sportokat!

Idén, az egyetemi tízevezős fixülős evezősversenytől kezdve a 30 km-es kenumaratonig a lehetőségek tárháza áll rendelkezésünkre.

Az edzéseinket kedden és csütörtökön tartjuk az ELTE Víziport-telepén, március 31-től október végéig, míg az evezésre alkalmatlan téli időszakban az egyik ELTE-s kollégiumban végezzük el erőnléti edzéseinket konditermi „alakformálással” kiegészítve.

Helyszín: Budapest, XXIII. Víziport u. 48.

Időpont: Kedd, csütörtök: 16:30 – 19:30



Horváth Zsolt

zsolti.geo@gmail.com

06-20/913-73-25

Falmászás

A fal/sziklamászás azon kívül, hogy a teljes testet átmozgatja és formálja, fejleszti a koncentrációképességet, valamint a kognitív gondolkodást (a stressz oldásról nem is beszélve).

A falmászásnak két formája van. A köteles mászás és a boulder mászás. Utóbbinak a lényege a biztonság nélküli nehézségi mászás alacsony magasságokban (4-5 m).

Az ELTE-s edzések főként a beltéri boulder mászásról szólnak, emellett betekintést nyújtanak a köteles sziklamászás világába is.

Ami itt vár Titeket: korszerű falmászóterem, színvonalas és változatos edzésterv, szakképzett edzők, valamint a sporton kívül számos más program.

Marosi Attila

attila.marosi42@gmail.com

06-30/363-62-04

www.ujjero.com

Flag football

Fél éve alakult az ELTE Scientists Flag Football csapata, amely ilyen rövid idő alatt is rohamosan fejlődött és szép sikereket ért el. A csapat rendszeres résztvevője az osztrák Flag Liga Start bajnokságának, ahol eddig két tornán egy tornagyőzelmet és egy harmadik helyet szerzett. Célunk a magasabb ligákba lépés és az ottani eredményes helytállás. Ha szereted az amerikai futballt, és szívesen játszánád annak „barátságosabb” változatát egy rendkívül jó társaságban, érdeklődj!
Mindenkit szívesen látunk korra, nemre való tekintet nélkül!

Kis Péter

headcoach.scientists@gmail.com

06-70/391-31-53

facebook.com/eltescientists.

Floorball

Egy nagyon egyszerűen megtanulható, ugyanakkor rendkívül gyors, harcos és látványos sport a floorball. A jégkoronghoz hasonlóan ütővel játsszák, de nem koronggal, hanem labdával, és nem igé-nyel korcsolyatudást, 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!

Ulicza Tamás

utbbgm@citromail.hu

06-70/949-14-18

http://eltefloorball.blog.hu/

Futsal (férfi)



Négy évvel ezelőtt született meg az ELTE futsal csapata, mely az elmúlt években a magyar NB II-es bajnokságban és a Magyar Kupában is letette már a névjegyét. A csapat heti két-három alkalommal tartja edzéseit, melyeket a hétfői bajnoki mérkőzések és kupameccsek egészítenek ki. Csapatunk rendszeres látogatója különböző egyetemi futsal kupáknak itthon és határainkon túl is. A hivatalos játékidő kétszer húsz perc tisztán. 4+1-es felállásban játsszák a csapatok, 4-es méretű speciális futsal labdával, így az edzéseken is ilyen felállással találkozhatnak az érdeklődők.

Árendás Tamás

arendastamas@gmail.com

06-20/204-45-23

Futsal (női)

2000-ben az ELTE ÁJK-n alakult egy női kispályás futball csapat, amiből 2003-ra egy össz-ELTE-s csapat lett, majd a megalakuló ELTE SE keretén belül megkapta a mai kereteit. Egy évig volt a csapat az NB II-ben, ezt követően a hazai futsal-élvonalba feljutva harcol a legjobbak ellen hétről hétre. A csapat a fentebb felsorolt standardok mellett játssza pörgős, látványos, élvezhető meccseit, illetve erre felkészülve végzi az edzéseit a Bogdánfy úti BEAC csarnokban. A hagyományos kispályás labdarúgás szerelmeseit várjuk hetente kétszer, az edzéseket egy korábbi NB I-es játékos tartja speciálisan a mi igényeinkhez igazítva. Emellett hétvégenként bajnoki mérkőzéseken (teremben vagy salakon), illetve kupákon biztosítunk versenyzési lehetőséget a lányok számára.

Korábban fociztál már és nem hagynád abba az egyetem alatt sem? Esetleg szeretnéd kipróbálni magad futsalosként? Gyere EL TE is edzéseinkre és légy egy összetartó csapat tagja!



Baksai Éva

baksaieva@gmail.com

06-20/591-95-52

Goju-ryu karate

Kilenc éve működik egyetemünkön az a karate csoport, amely a Goju-ryu karatéval foglalkozik. Kezdőket és tapasztaltabbakat egyaránt szeretettel várunk az edzésekre, ahol a földharctól a formagyakorlatokig, a fegyveres edzéstől az önvédelemig rendkívül sok-féle gyakorlattal találkozhattok.

A csoport tagjaként a mindennapi testmozgás megteremtése mellett természetesen lehetőség nyílik az érdeklődők számára komolyabban elmélyülni a sportágban, részt venni edzőtáborokban, valamint övvizsgák letételére is van mód.

Ujvári Anna

06-70/777-51-07

<http://goju-k.elte.hu/>

Hastánc

Az ELTE hastánccsoportja 2011 szeptemberében alakult és sok fellépésen (pl: Éjszakai Sportnap, LEN, Bölcsész Napok) sikeresen szerepelt.

Szeretettel várunk minden érdeklődőt, kezdőket, haladókat egyaránt.

Az edzéseken a kecses mozgás elsajátítása mellett az alakformálásra is nagy hangsúlyt fektetünk.

Megtalálsz minket a BEAC tükrös termében, az időpontokról az alábbi elérhetőségeken tájékozódhatsz:

Molnár Ágnes

mail.agi.molnar@gmail.com

06-20/403-48-12

Facebook: ELTE Oriental Hastánccsoport



Jégkorong

Ha kedveled a téli sportokat - különösen a jégkorongot – akkor jelentkezz csapatunkba! Edzéseink hétköznapi esténként vannak a Kisstadionban (1146 Budapest, István mezei út 3-5.), vagy a Tüske

csarnokban május végéig. Edzőnk segítségével elsajátíthatod a jégkorong technikáját és a korcsolyázás alapjait is, ezen kívül remek alkalom a feszültség levezetésére is!

Csapatunk minden évben indul az egyetemek és főiskolák közti bajnokságon, illetve különböző kispályás tornákon is, így ott is kipróbálhatod, hogy mit tudsz!

Korcsolyatudás nem alapfeltétel!



Dióssy Emese

diossye@gmail.com

06-30/541-04-14

Kettlebell

A kettlebell egyetlen eszközre, egy speciális öntöttvas súlyzóra épül, amellyel különféle gyakorlatokat kell végezni.

Ez egy bámulatosan hatékony erőnléti sport, amely növeli az izmok állóképességét, javítja a tartást és erősíti a testtudatot, ezen kívül kifejezetten hatásos alakformáló hatása is van.

A kettlebell segítségével mindenki magára találhat, erőnlétének és kitűzött céljának megfelelően, hiszen aki vékonyaknak érzi magát, hamar megerősödhet, aki fogyni szeretne, karcsúsodhat. Továbbá egyaránt hatásosnak bizonyulhat azok számára, akik valamilyen más sportággal is foglalkoznak, s azoknak is, akik teljes kezdőként csupán mozgásra és egészségesebb életmódra vágnak.

Gölöncsér Dániel

goloncser.danimarci@gmail.com

06-70/773-54-31

Kézilabda

Ez a sport nem csak kishazánkban rendelkezik komoly hagyományokkal, az egyetemünkön is jó pár éve kergetik a labdát mind női, mind férfi csapatok.

Persze nem csak azokat várják az első edzésekre, akiknek labda volt a jelük az óvodában, illetve akik az Iváncsik testvérekkel pattogtatnak nyaranta – bárki lemehet edzeni a BEAC csarnokába. Még azok is, akik eddig csupán a tévéből ismerték ezt a sportot. A jó hangulatú, dinamikus edzéseken kívül a csapat tagjai különféle sport-és edzőtáborokban is részt vehetnek, de ez már csak hab a tortán, a cél ugyanis a mozgás, és a közösségi érzés.



Rippert Bálint

eltebeac.kezilabda@gmail.com

06-30/934-99-69

Kosárlabda (férfi)

Harmadik éve, hogy a fiúk az ELTE és a BEAC együttműködésének köszönhetően látogathatják a csapat edzéseit saját fejlesztésre és persze az élsportért is. Csapatunk egyetemi-, illetve NB2-es bajnokságban is indul. Edzéseinkre tudásszinttől függetlenül, minden jelentkezőt várunk! (azokat is, akik már játszottak magasabb szinten is, és tovább folytatnák kosárlabdázói pályafutásukat, immáron az ELTE

színeiben, de azokat is, akik csak mozogni szeretnének egy kicsit).
Keress bátran, ne habozz, csatlakozz!

További információk: ELTE kosárlabda csoport
<https://www.facebook.com/groups/127104564055034/>

Szabari Krisztián

szkrissz89@gmail.com

06-30/423-01-16

Kosárlabda (női)



Jelenleg egyetlen női kosárlabda csapat működik egyetemünkön, ahová képzettségtől függetlenül várjuk a lelkes sportolni vágyókat: kezdők és ügyesebb kosarasok egyaránt jelentkezhetnek. Nem kizáró ok, ha valaki nem szeretné versenyszerűen űzni ezt a sportágat, csupán a mozgás öröméért járna el az edzésekre – ez esetben a keményebb heti két felkészülés helyett csupán egy alkalomra kell számítani.

A versenyző női kosárlabda csapat évről évre egyre sikerebben szerepel a különféle megmérettetéseken: a tavalyi évtől ugyanis nemcsak az Egyetemi bajnokságban veszünk részt, hanem a Budapest-bajnokság mezőnyében is képviseljük az ELTE-t.

Az edzésekre a BEAC pályán kerül sor (1117 Bogdánfy utca 10.).

Halász Melinda

melinda.halasz90@gmail.com

06-30/901-62-52

<https://www.facebook.com/groups/127104564055034/>

Lacrosse

Nagyon gyors, nagyon amerikai és nem a McDonald's? Ez a LACROSSE!
Az ELTE Lacrosse rád vár, itt az ideje, hogy kipróbáld magad!

A játék jelenleg is lázban tartja Kanadát, az Egyesült Államokat, Ausztráliát, Japánt és Európát. Két típusa van: a szabadtéri (outdoor) lacrosse és az aréna (indoor) lacrosse. A szabadtéri lacrosse-t földön, fűvön vagy műfűvön játsszák, az indoor lacrosse-t általában a jégkorong-csarnokokban, műanyagon. Szeretnéd kipróbálni? Kortól, és fittségi állapottól függetlenül várunk az edzéseken, melyhez felszerelést biztosítunk, ha előre jelzed, hogy szeretnél jönni! :)

Az edzések a lányoknak jó időben, a margitszigeti nagyréten vannak, hétfőn, csütörtökön és szombaton, félév közben pedig az ELTE műfűvön is, az ETR-ben megadott időpont szerint. Bármilyen kérdéssel bizalommal fordulhatsz hozzánk! :)

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

Weboldal: <http://lacrosseberries.wordpress.com>
Facebook: <https://www.facebook.com/BudapestBlackberries>
Twitter: @B_Blackberries



Mészáros Dóra

noilacrosse@gmail.com
06-30/813- 47- 81

Eördög Ádám

eltelacrosse@gmail.com
06-30/651-81-19

Modern jazztánc

Az ELTE-n hetente kétszer van lehetőség modern táncórák látogatására (a kurzus pontos neve: Modern jazztánc) a BEAC tükrös termében. A táncórákon tartásjavító, nyújtó és mozgáskoordinációt-fejlesztő technikai gyakorlatok szerepelnek rövid fellépő koreográfia tanulása mellett. Ha úgy gondoljátok, hogy szeretnétek kipróbálni egy olyan táncformát, amelyben legmélyebb, legösszetettebb érzéseiteket fejezhetitek ki, és emellett rendszeresen megfelelő kondícióban tarthatjátok testeteket, akkor

nagy szeretettel várlak Titeket!
Táncoljunk együtt!

Wéber Edina

edidance92@gmail.com

06-30/662-44-25

Facebook-csoport: ELTE Modern jazztánc (női) 2012/13

Nagypályás Labdarúgás

A csapaton belüli jó hangulat garanciája a sikerek mellett, hogy egymásért is küzdünk, a másik sikerét is akarjuk, mind a pályán, mind a pályán kívül. A győzelem fontos, 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!



Edzések:

Siketek sporttelep, 1097 Budapest, Könyves Kálmán körút 28.

Képek a pályáról:

<http://www.magyarfutball.hu/hu/stadion/346>

Bitai Zoltán

zoltan.bitai@gmail.com

06-30/879-82-83

<http://beac.hu/>

Országúti kerékpár

Hétköznapiakon a Kopaszi-gát, illetve a Margitsziget ad otthont duatlon (kerékpár és futás) edzéseinknek. Ide közösen tekerünk ki a BEAC-ról (Bogdánfy utca 10). A szokásos heti órák mellett hosszabb

hétvégi tekerésekkel, túrákkal, télen pedig a BEAC-on erősítéssel és görögözéssel (spinning) tesszük változatosabbá a felkészülést. Ha nincs saját bringád, az sem probléma. Az ELTE-BEAC Polythlon ingyen biztosít neked kerékpárt az edzésekhez, versenyekhez, sőt, a csapat tagjaival is együtt készülhetsz.

Margull Dániel

daniel.margull@gmail.com

06-70/285-00-34

polythlon.elte.hu

B E A C

Ötlabda

Az ötlabdát magyar sportkedvelők „találták fel” közel tíz éve. Hazánk legfiatalabb sportágai közé tartozik, azonban változatosságának és dinamikájának köszönhetően egyre nagyobb népszerűségnek örvend. Öt labdajátékról van ugyanis szó, melyek önmagukban is a legkedveltebb sportok: kispályás foci, kosárlabda, röplabda, asztalitenisz (egyes versenyeken tenisz) és tollaslabda. A sportot 3-5 fős csapatokban játsszák, s a csapatok minden egyes tagjának részt kell vennie valamennyi sportban. A végeredmény az öt játék eredményéből tevődik össze.



Ha Te is azon bizonytalankodók közé tartozol, akik szeretik a labdajátékokat, de nem tudják eldönteni, melyiket is válasszák, s szívesen üznél egy alkalommal akár több sportot is, akkor látogass el az ELTE Ötlabda edzéseire, ahol hobbi-és versenyszerű sportolásra egyaránt lehetőség nyílik!

Ács Veronika

elteotlabda@gmail.com

06-20/203-23-94

Röplabda (férfi)

Az ELTE-n a röplabdázásnak már jelentős hagyományai vannak. Az ELTE Röplabda az egyetemi sportok közül valószínűleg a legnagyobb létszámú, igen eredményes hallgatói sportoló csoport, mely több mint 300 taggal büszkélkedhet. Számos alkalommal nyertünk rangos egyetemközi versenyeket Budapesten, vidéken, sőt nemzetközi szinten is.

2011/2012-es idényben 12 csapattal vágjunk neki a bajnokságoknak. Öt női, egy férfi és öt vegyes

csapattal versenyeztünk a budapesti egyetemek közti Universitas bajnokságban, valamint egy felnőtt férfi csapatunk (ELTE-BEAC) a felnőtt Budapest Bajnokságban játszott. Átlagosan heti 7-8 edzés közül lehet majd választani, szint és nem szerint, együtt és elkülönítve is, edzők közreműködésével. Az edzések helyszíne a BEAC csarnok, de ezen kívül bérlünk még más termeket is.

Bögöly András

elteandris@gmail.com

06-30/604-14-80

Röplabda (női)

Az ELTE-s röplabdás közösség több mint 10 éve létezik, s most már szakosztályként működve várja a sportolni vágyókat.

A röpis lányok a budapesti egyetemek közötti versengésben címvédőként immár negyedik éve bizonyulnak a legjobbnak, ezen kívül szerepelnek a Budapest Bajnokságban és számos nemzetközi tornán is.

A különféle edzések között válogatva mindenki megtalálhatja a neki legmegfelelőbbet, kezdőtől egészen a komolyabb szintekig, ezen kívül lehetőség van mix kategóriában való játékra is, ahol a női csapatok férfi csapatokkal mérhetik össze tudásukat.



Rakvács Zsófia

picihus@gmail.com

06-20/415-0802

Sakk

Ha szeretsz sakkozni, akkor feltétlenül látogass el edzéseinkre, játékerőtől függetlenül! Edzéseinket FIDE mesterek teszik magas színvonalúvá, de van kezdő szekció is.

Természetesen nemcsak edzésre, hanem versenyzésre is van lehetőség. Csapatunk, a Hid-Unió SE (www.hidunio.hu), jelenleg a budapesti csapatbajnokság I., illetve III. osztályában szerepel. Mindegyik csapatba várunk lelkes játékosokat!

Edzések minden kedden 18 órától a Lágymányosi Campuson, a 0.99-es teremben vannak. Az első alkalom szeptember első hetében lesz.

Ugorj be egy partira! A fejlődés lehetősége és az igazi egyetemista csapathangulat garantált!
...mert minden sportág fejben dől el!

Bognár Bence

mumus986@gmail.com

06-20/203-35-64

Speed badminton

Pálya, szabályok és határok nélkül a tengerparti laza adogatástól a teljes sötétben játszott adrenalin-mármoros labdamenetekig. Szabad adogatás, szédült labdamenetek – bárhol, ahol elég szabad hely áll rendelkezésre. Rossz az idő, vagy éppen tél van? Nem akadály! A gyorstollaslabda (speed badminton) szinte bármely nagy csarnokban játszható: a teniszcsarnokok ideális feltételeket biztosítanak, de a többcélú csarnokokban is néhány egyszerű kézmozdulattal kialakítható a két játékos. Csak a sárga pályajelölő szalagot, vagy a gumírozott jelölőszalagokat kell gyorsan kihelyezni, és máris kezdődhet a játék!

Hálóra nincs szükség.

Gyere és játssz velünk!

Elek József

speed.elek@gmail.com

20/947-86-16

Spinning

Lehet a célod csak maga a mozgás, készülhetsz versenyre, ám ha fogyni vágysz, alakot formálnál, a tanulás okozta stresszt szeretnéd oldani, kiegészítő sportágat keresel, vagy csak vidáman, mozgással, jó társaságban szeretnéd tölteni idődet, akkor is nálunk a helyed!

Óráinkon speciális kerékpárokra dolgozunk, ritmusos-bulis zenére tekerünk „hegyen-völgyön át”, az oktatók iránymutatása alapján. Az órák lehetnek fitness jellegűek vagy speciálisan kerékpáros edzések. Hogy mennyire terheled magad, az tulajdonképpen rajtad múlik. Ne ijedj meg, mindenki saját magának osztja be erejét a céljának megfelelően!

A Spinning előnyei:

- fokozza a vérkeringést



- kíméli az ízületeket
- bármely életkorban végezhető
- javítja az általános kondíciót
- testi és lelki felfrissülést nyújt
- egy óra alatt akár 900 kalóriát is elégethetsz
- formálja a farizmot, a combokat, de nem növeli azok körméretét

Helyszín: 1117. Bp. Bogdánfy út 10. ELTE-BEAC Sporttelep, földszint, bejáratnál jobbra a folyosón
Időpont: a hét minden napján.

Margull Dániel

daniel.margull@gmail.com
06-70/285-00-34

Tenisz

A BEAC tenispályái a teljes szorgalmi időszakban a rendelkezésekre állnak, mivel az időjárás évszakos változásának kellemetlen hatásait kiküszöbölendő, nyitott és fedett pályák biztosítják a felhőtlen ütogetés izgalmát.

2010 óta tart az ELTE és a BEAC szorosabb együttműködése, azóta van egyetemi koordinátora a Tenisznek is, így nektek is könnyebb dolgok van, ha meg akarjátok ismerni a sportág szépségeit. A legjobbak részt vehetnek a minden évben megrendezésre kerülő Országos Egyetemi és Főiskolai Bajnokságon, ahol a különböző versenyszámok kellemesen megerőltető megpróbáltatásai után az esti közös mulatozás teszi fel a pontot arra a bizonyos i-re. Emellett a Budapest Bajnokságban játszunk egy férfi és egy női csapattal.

Egyéni vagy páros játék? Nem gond, találunk Neked szintednek megfelelő edző/teniszpartnert.

Purtczl Bernadett

purczl1@gmail.com
06-70/568-30-73

Farkas Szilárd

szilard.farkas@hotmail.com
06-20/240-03-24

Természetjárás

Az ELTE-BEAC Természetjáró Szakosztálya egész évben sokszínű programokkal várja a túrázni vágyókat, kezdőket és edzettebbeket egyaránt. A Természetjárók egész évben rendszeres túrázási lehetőséget biztosítanak, legyen szó Budapest közeli rövidebb kirándulásokról, országjáró mozgalmakról

(pl. Kéktúra), vagy különféle teljesítménytúrákon való részvételről. A fentiekén kívül minden félév elején közös félévnyitó túrázásra kerül sor, amely kiváló alkalom arra, hogy a teljes Természetjáró Szakosztály közösen kiránduljon és a tagok minél jobban megismerhessék egymást.

Turi Zsolt

tuzraai@inf.elte.hu, valamint eltetura@gmail.com

06-30/461-39-31

<http://tura.elte.hu/>

<http://facebook.com/elte.beac.termeszettjaras>



Tollaslabda

Gyors, izgalmas labdamenetek, színvonalas és jó hangulatú edzések, remek társaság – ezt kínálja egyetemünk tollaslabda csapata.

Az edzéseken lehetőség nyílik elsajátítani a sportág alapjait: a kezdők és a gyakorlottabbak egyaránt megtalálhatják a nekik legmegfelelőbb edzőpartnert és edzéstípust. Tehetségtől és motivációtól függően versenyzésre is van mód. Az sem akadály azonban, ha versenyzés helyett pusztán a mozgás öröméért szeretnénk sportolni – a tollaslabdával mindenképpen csak nyerhetünk, hiszen ez a sport fejleszti többek között a gyorsaságot, az állóképességet és a térlátást is.

Tóth Richárd

tricsusz@gmail.com

06-30/609-27-01

<http://facebook.com/eltetbk>

Triatlon

A triatlon a világ leggyorsabban fejlődő multisportja, amely a három alapsportból (úszás, kerékpározás, futás) tevődik össze. A három alapsport önmagában is nagy kihívás, de ezek kombinációi (triatlon, duatlon, aquatlon) olyan összetettek és sokrétűek, melyek nemcsak fizikai, de legalább akkora szellemi erőpróbát is jelentenek.

Az ELTE Polythlon Triatlon Klub a magyar amatőr triatlon mezőny legnagyobb és legeredményesebb csoportja. A közel 150 fős csapat létszáma immár hatodik éve megállás nélkül növekszik. Itt mindenki

megtalálhatja az egyéniségéhez, alkatához, felkészültségéhez legjobban passzoló távot és versenytípust, az abszolút kezdőtől egészen a haladó, versenyszerű amatőr kategóriáig.

Kis Gyula

gyulatri@gmail.com

06-30/371-67-71

<http://polythlon.elte.hu>

TRX

A 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.



Előnyei:

- rendkívül széles felhasználhatóság;
- erő és állóképességet fejleszt egyszerre;
- folyamatosan dolgoznak a stabilizáló izmok;
- férfiak, nők egyaránt használhatják fitnesz 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 felpör-

getve az anyagcserét

Őszintén ajánlom mindazoknak, akik szeretnék visszanyerni alakjukat, vagy valami új sportolási lehetőséggel ismerkednének meg – ami kikapcsol a fárasztó mindennapok után –, esetleg komolyabb edzőmunkában szeretnének részt venni.

Tehát várunk fiúkat, lányokat is egyaránt, hiszen a láb-popsi, a has-hát, a bicepsz-tricepsz – és még sorolhatnám – fejlesztésére rengeteg lehetőség van.

Répási Károly

trx.repasi.tar@gmail.com

06-30/ 392-20-16

Úszás

Az ELTE-s úszócsapatok számos sporteseményen vesznek részt, többek között állandó nevezői a Balaton-és az Öböl-átúszásnak.

Az úszni vágyók számára személyre szabott edzéseket és foglalkozásokat kínálnak a Hajós Alfréd Nemzeti Sportuszodában, a kezdő szinttől egészen a haladóig. A tréningek a hét napjain a következő időpontokban lesznek:

Szerdán és pénteken 6-8 óráig, kedden és csütörtökön pedig 17-18 óráig.

Minden évben megrendezésre kerülnek a különféle sport-, illetve edzőtáborok, valamint rendszeres az egyéb közös programok is – nemcsak közösen sportoló fiatalokról van tehát szó, hanem egy jó hangulatú és összetartó közösségről.

Wachtler Beáta

beatawachtler@gmail.com

06-30/650-79-63

Vívás

A tradicionális magyar sikersportok egyikeként természetesen nem hiányozhat az egyetemi sportolási lehetőségek közül a vívás sem. Egy helyen tudja a vállalkozó kedvű próbálkozó fejleszteni a fizikai kondícióját, kap egy kellemes kikapcsolódást, nem mellesleg tartogathat számára némi szellemi fejlődési lehetőséget is. 2010 óta az ELTE és az UTE együttműködésében a Belvárosban (7. ker. Király u 71) az egyetem közelében egy jól felszerelt teremben tanulhatod meg a kardvívás alapjait, a lábmunkától kezdve az asszónívásig. A víváshoz elengedhetetlen felszerelések: pástok, elektromos vezetékek, villanygépek, ráadásul a ruházat és a kardok is a próbálkozók rendelkezésére állnak.

A gyors fejlődés nem garantált, viszont a 10-15 fős kemény-mag mellett nagyon gyorsan lehet fejlődni, és ha nem is érhet el az ember olyan gyorsan világraszóló sikereket, mint az ELTE hallgatója, Szilágyi Áron Londonban, mégis jó érzés egy ilyen társaságban eltölteni a sporton túli időt is!



Tóth Virág

tothvirag12@gmail.com

06-30/202-92-26

Vízilabda

Gyere le az uszodába, és tapasztald meg, milyen ELTE-BEAC színeiben pólózni! Kipróbálhatod magad az edzéseken, és ősztől nyárig játszhatsz velünk Magyarország legerősebb területi bajnokságában is. Egész évben tartunk edzéseket heti két alkalommal - hogy az egyetemre is maradjon időd.

Ha vízilabdáztál, vagy akár csak jól tudsz úszni és van kedved pólózni, akkor szükségünk van Rád, hogy tovább vihessük az egyetemi csapat hagyományait!

Tóth Szabolcs

aszabolcs33@gmail.com

06-70/770-68-33

<http://vizilabda.elte.hu/>

Konditerem a BEAC-on!

Ha nem találtál eddig közeli edzőtermet, vagy ha túl drágának találtad azokat, akkor itt a helyed! Megnyitja kapuit az ELTE-BEAC edzőterem! Nálunk családias teremben, baráti légkörben edzhetsz.

Ráadásul, a délután során szakszerű segítséget kaphatsz az ott dolgozó hallgatóktól.

(Az edzőtermet igyekszünk folyamatosan fejleszteni.)

Cím: Budapest, XI. Bogdánfy u. 10.

Bérletárak: ELTE-s féléves: 5000 Ft, ELTE-s egyéves: 9500 Ft.

(Bérletvásárlás előtt természetesen eljöhetsz megnézni az edzőtermet.)

Bérletvásárlási helyek:

ELTE TTK Hallgatói Alapítvány Ügyféliroda:
Pázmány Péter sétány 16a, 1. emelet, Gömb aula galériája;

ELTE BTK Szolgáltató Iroda: 1088 Bp. Múzeum krt. 4/A, Alagsor

PPK HÖK Iroda: 1075. Kazinczy u. 23-27 Alagsor 06.,

BEAC Központi Iroda: Budapest, XI. Bogdánfy u. 10., I. lépcsőház 2. emelet.

Ha esetleg további kérdésed van, nyugodtan írd:

marcz.balazs@gmail.com



Sportnaptár 2012-13

Esemény: **Gólyatábor Sportkampány**

Időpont: 2012. augusztus 17-szeptember 3.

Helyszín: gólyatáborok

Leírás: Gólya vagy? Akkor neked itt még minden új! Ezért is indulunk lelkes körútra labdákkal, törökekkel, 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: **Focibajnokságok őszi nevezési határideje**

Időpont: 2012.szeptember 9.

Helyszín: BEAC, Bogdánfy úti ELTE sporttelep

Esemény: **Férfi futsal NB2 mérkőzések**

Időpont: 2012. szeptembertől minden második hétfőn

Helyszín: BEAC, Bogdánfy úti ELTE sporttelep

Esemény: **5vös5km futógála**

Időpont: 2012. szeptember 27., csütörtök és 2013. május

Helyszín: ELTE Lágymányosi Campus

Leírás: Az 5vös 5km az ELTE legnépszerűbb futóversenye és egyben az egyik legnagyobb hagyományú rendező 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 vözd a szellemi erőnlétet a fizikaival!

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

Esemény: **ELTE Sportévnnyitó**

Időpont: 2012. október közepe

Helyszín: ÁJK, Aula Magna

Leírás: Az egyetem sportévnnyitóján szeretettel várunk minden sportkedvelő hallgatót. Ezen az eseményünkön ünnepélyes keretek között díjakat adunk át az egyetem legkiemelkedőbb sportszervezőinek, csapatainak, sportolóinak. Kiosztásra kerülnek az egyetem Jó tanuló-jó sportoló pályázat díjai a nyerteseknek. Megünnepeljük olimpiikonjainkat az ÁJK Aula Magna dísztermében.

Esemény: **ELTE FittNight és Sportfesztivál**

Időpont: 2012. október 18, csütörtök

Helyszín: BEAC, Bogdánfy úti ELTE sporttelep

Leírás: Látogass el Te is FittNight rendezvényünkre és vegyél részt az estig tartó sportolás élményében.

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 Sziertár Büfében, ahol különböző zenekarok is fellépnek majd.



Esemény: **Éjszakai Sportnap**

Időpont: 2012. 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: 2012. 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 színvonalú mérkőzéseken, komoly díjazás mellett. Toborozzatok csapatot és nevezettek Ti is!

Részletek: <http://elteonline.hu/sport/teli-bajnoksag/>

ELTE Bajnokságok

KISPÁLYÁS FOCI MINDEN HÉTEN!

Hallgatói csapatok JELENTEKÉZÉST VÁRJUK!

Jelentkezz már most!

SZERVEZD MEG A GÓLYATÁBORBAN A CSAPATODAT!

Akció: a Joma Magyarország kedvezményes áron szereli fel az első 10 csapatot mezekkel!

Nevezés határideje:
szeptember 9.

Jelentkezni:

elte2008@gmail.com

Információ:

elteonline.hu/sport

Mecsek
Hétfőtől -Szombaticig

H-Cs TTK, IK, TÁTK, PPK
Péntek ÁJK
Szombat BTK, PPK

Helyszín: ELTE Sporttelep, XI. kerület, Bogdánfy út 10. új műfüves pályák





ELTE FIT Night 2

Oktober 18. 15:00
HELYSZÍN: 1017 BP.
BOGDANFY UT 10.

SPORTOLJ ÉS BULIZZ AZ ELTÉN!
ELTE HALLGATÓKNAK A PROGRAMOK INGYENESEK!

SPORTPROGRAMOK:

AEROBIKOZZ KATUS TAMÁSSAL
SPINNINGEZZ KIS NORBERT-SPIKIVAL
PRÓBÁLD KI AZ ERŐNLÉTED AZ EVEZŐS ERGOMÉTEREN
ÉS REFLEXEIDET AZ XBOX JÁTEKOKBAN

ESTE FELLÉPNEK:

HOLLYWOOD ROSE
GUNS N ROSES TRIBUTE BAND
ELEMEN
UTÁNA BULI REGGELIG!

A SPORTPROGRAMOKRA ELŐZETES NEVEZÉS: WWW.ELTESPORT.HU
TOVÁBBI INFÓK: WWW.ELTESPORT.HU FACEBOOK: ELTE SPORT KFT.

FŐSZERVEZŐ:

TÁRSZERVEZŐK:

TÁMOGATÓK:



 **HungaroControl**

