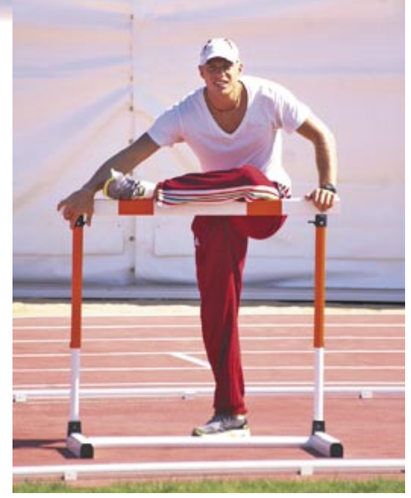
Műtét, négy hónap mankó, gyógytorna az olimpiáért

Egy atléta akarata

Kiss Dániel atléta személyében egy tősgyökeres XVI. kerületi sportoló is ott lesz a londoni olimpia megnyitóján. A Honvéd, vagy egy kicsit távolabb az Újpest mind jobb lehetőségeket kínáltak, ő azonban mégis hű maradt egy kis, a hátterét tekintve kissé szárnyaszegett, de egyre jobban fejlődő egyesülethez.



Melegítés Barcelonában, az Eb-n. Ebből lett a bronzérem

Edzésre menet értük utol.

– Adja magát a kérdés: annak idején hogyan választotta egyesületeként az Ikarust?

– XVI. kerületi lakosként a Sashalmi Tanodába jártam általános iskolába és így az Ikarus volt a leginkább kézenfekvő döntés! Igazából egy kisebb balesettel kerültem a pályára. Nagy Józsi bácsi, az atléták edzője hazavitt és akkor anyukám megígérte, hogy levisz atletizálni. Így is történt. Tízéves voltam, amikor lementem az Ikarus pályára, és azóta hűségesen ott folytatom a pályafutásomat.

– Mindenkinek van egy alap gyorsasága. Mennyi volt emlékezete szerint az első mért 110-es ideje és az edzéseknek köszönhetően egy év múltán mennyivel lett ez kevesebb?

– Én egy jó alapgyorsasággal rendelkeztem gyerekkorom óta, éppen ezért is lettem atléta. Elég hamar kiderült, hogy a hosszabb távok nem igazán fekszenek nekem. Éppen ezért a rövidebb távokon versenyeztem először. Kezdetben csak „sprinterként" futottam, de miután az edzőm, ifj. Tomhauser István mindig sokoldalú munkát vezényelt, a gátazás is sorra került. Aztán meglepően hamar ráéreztem a gátfutásra, és 13-14 évesen már korosztályos magyar bajnok voltam. Ha jól emlékszem, az első mért eredményem a 14.8 körül volt. Rá egy évre 14.1-et futottam, persze itt meg picik, csak 91 cm-esek voltak a gátak..

– Rövidtávon a világcsúcsok időgrafikonja azt mutatja, hogy tizedek helyett inkább századok jellemzik a csúcsjavításokat. Ismert, hogy az úszók oxigénhiányos állapotban úszták a 100 métert. Elmondhatjuk, hogy egyre inkább megközelítjük az ember anatómiai adottságaiból adódó teljesítmény maximumát – vagy az Ön számánál maradva – 50 évvel később elképzelhető, hogy 8 másodperc alatt lesz a világcsúcs?

– Az úszókhoz nem igazán tudok hozzászólni, de az tény, hogy a jelenlegi tendenciák alapján atlétikában inkább századokon múlnak a csúcsjavítgatások. Én személy szerint nem tartok kizártnak semmit, olyan mértékben fejlődik minden, hogy nehéz lenne a határokat eltalálni. A 8 mp-es határt kétlem, de nem tartom kizártnak, hogy idén vagy akár egy évtizeden belül egy tizedet is javulhat a világcsúcs akár 100 m-en vagy 110 gáton.

– A sportsajtó vezető híre volt 2011 novemberében, hogy húsevő baktérium támadta meg az operált lábát. Amikor ez történt, gondolom, készített magának egy, az olimpiára fókuszált rehabilitációs ütemtervet. Milyen jellegű munkát tudott végezni a télen, hogyan haladt eddig a felkészüléssel? Ha holnap lenne a verseny, mennyi idő alatt futná le a számát, és ehhez képest még mennyivel jobb időt vár magától Londonban?

– Igen, a sajtó tele volt ezzel a húsevő baktériummal, hogy a lábamat ez támadta meg. Ilyen nem volt, leszögezem! Egy úgynevezett „mrsa" fertőzésem volt, amit a kórházban kaptam el! Ezt követően 4 hónapig mankóztam és fél évem telt teljes inaktivitással.

Kiss Dániel edzőjével, ifj. Tomhauser Istvánnal (középen) és edzőtársával, Baji Balázzsal

Minden nap egy órát tekertem a szobabiciklin, próbáltam karbantartani azokat az izomcsoportokat, amiket tudtam. Gyakorlatilag február elején kezdtem edzegetni és gyógytornázni. Folyamatosan egyre magasabb szintre jutok és biztató a formám! Jelenleg nehéz lenne arra válaszolni, hogy milyen gyorsan tudnám lefutni a versenyszámom. Ha így haladok a speciális munka végzésével, akkor akár júniusban rajthoz is tudok állni. Az eredményt tekintve pedig az a cél, hogy fussam végig a 110-et és legyek túl az első futáson!

A sajtó figyelmében...

Londonban egyébként szeretnék egy olyan időeredményt futni, amivel nem vallok szégyent. Ha az egyéni csúcsomtól egy tizedre maradnék el, akkor boldog lennek!

– Miként tervezi életét London után?

– London után remélem elégedetten pihenhetek, és friss erővel készülhetek a következő év kihívásaira. Még szeretnék jó pár évig vágtázni és remélem, hogy az egészségem engedni fogja, mert ambícióból és motivációból nagyon sok van a tarsolyban! **Izs-or**

Aranyesélyes paralimpikonok

Szekeres Pál sportért felelős helyettes államtitkár sportpályafutását sokan ismerik már. Az 1988-ban a szöuli olimpián törvívókként bronzérmes sportoló 1991-ben egy autóbaleset következtében tolókocsiba kényszerült. A kiváló sportoló azonban nem adta fel, hanem ismét fegyvert ragadott, és 1992-ben előbb Európa-bajnoki, majd a barcelonai paralimpián két olimpiai bajnoki címet szerzett. Négy évvel később ismét aranyérmes lett, és azóta is minden olimpiájáról éremmel tért haza. 2002-ben az akkori sportminisztérium államtitkára, majd 2008-ban a törvívók szövetségi kapitánya lett, 2010-től pedig helyettes államtitkárként ismét a közigazgatásban dolgozik. A 48 esztendős sportpolitikus immár hetedik olimpiájára készül. Pályafutása során már eddig is számtalan csúcsot felállított: a világon ő az egyetlen sportoló, aki az épek és a fogyatékosok között is olimpiai érmes lett, és, aki fogyatékos sportolóként az épek szövetségi kapitánya lehetett. Ha a hetedik olimpiáján is sikerül majd érmet szereznie, akkor nagy valószínűséggel örökre beírja magát a sporttörténelembe.

Május 10-én Szekeres Pál és az éremesélyes paralimpikonok voltak a vendégei a Varjú Vilmos Olimpiai Baráti Körnek. A helyettes államtitkár ugyanis Krajnyák Zsuzsanna világ- és Európa-bajnok kerekesszékes vívó, illetve Kovács Iván, a kerekesszékes vívók szövetségi kapitányának a társaságában vett részt a Szent-Györgyi Albert Általános Iskolában tartott rendezvényen. A három kiválóság mesélt a korábbi olimpiai élményeiről (Szekeres Pál 1988 óta, Kovács Iván 1992 óta, Krajnyák Zsuzsa pedig 2000 óta állandó résztvevője az ötkarikás eseményeknek), emellett a paralimpikonok helyzetéről, a parasport támogatottságáról, a sportolók elismertségéről, és természetesen a londoni esélyekről is nyilatkoztak. Az ötkarikás játékokra hét kerekesszékes vívónk kvalifikálta magát, akik közül többen is éremesélyesek. A válogatott nagyon bizakodó, de tisztában vannak vele, hogy a siker érdekében még nagyon sokat kell dolgozniuk. Ugyanakkor fontosnak tartják az ilyen összejöveteleken való részvételeket is, hisz ezzel is népszerűsítik a parasportot. A fogyatékkal élők sportolásának nagy lökést adhat, hogy idén első ízben a Magyar Televízió is közvetíteni fogja a paralimpiát. Az éremesélyes számokat, köztük több vívódöntőt is élőben izgulhatnak majd végig a nézők.

Kovács Iván, Krajnyák Zsuzsanna és Szekeres Pál figyel Riersch Tamás kérdéseire, aki az olimpiai baráti kör rendezvényének moderátora volt

A Varjú Vilmos Olimpiai Baráti Kör június 11-én a Maconkai Orosz László Galériában a névadóra, az olimpiai bronzérmes, Európa-bajnok súlylökőre fog emlékezni. Egy hónappal később, július 23-án a Polgármesteri Hivatal Kovács Attila Galériájában a Borovitz házaspár londoni olimpiai kiállítása nyílik majd meg. (teg)

Szekeres Pál államtitkár az éremgyűjteményét rendezi – ő az egyetlen a világon, aki olimpiai és paralimpiai éremmel is rendelkezik

GYERE FOCIZNI!
Egyesületünk labdarúgó szakosztálya szeretettel várja az 1998.01.01. és 2007.12.31. között született a futballozni vágyó fiatalokat!
ÉRDEKLŐDNI:
Svantner István, ügyvezető elnöknél
06-30-940-69-13
ikarusproject@gmail.com
www.facebook.com/ikarusbse

Termelői méz:
akác-, repce- és vegyesméz kapható
Marci bá méhészete
Bp. XVI. Irha u. 31. Tel: 409-1481
A XVI. kerületben 3 kg-tól díjtalan házhozszállítás!

SALIX
KERTÉSZETI ÁRUDA
1164 Bp. Magtár u. 40.
T/F: 400-3059, 06-30-9448-394
Gyümölcsfaoltványok, dísznövények
Cserjék, rózsák, lombosfák
Sziklakerti örökzöldek, évelők
Talajjavító anyagok, virágföldek
sziklák, vízinövények, tavihalak
Kert-, sziklakert és kertító építés
Tuják, fenyők, örökzöldek
Öntözőrendszerek
tervezése, felépítése
Kül- és beltéri kerámiák
Ny: H-P 8-18, Szo: 8-17, V: 8-13

csömöri sportcsarnok
Az élsport, tömeg- és szabadidősport nemzetközi szabványoknak megfelelő szintere!
Sporttábor
A nyári szünetben hagyományteremtő jelleggel *sporttáborok*at szervezünk, ahol elsősorban a Csömörön üzhető sportágakból (kézilabda, futsal, labdarúgás, aikido, kung-fu, cselgáncs, asztalitenisz, kerékpár) kapnak ízelítőt a gyerekek, valamint a horgásztónál lévő új pályánkon strandröplabda és strandkézilabda foglalkozásokat is tartunk. A helyi lovardákkal együttműködve a lovaglás szépségeit is szeretnénk megismertetni a gyerekekkel.
Időpontok: július 16-20., július 23-27., július 30-augusztus 3.
A táborok reggel 8-tól délután 5-ig tartanak, melyek során háromszori étkezést biztosítunk a gyerekek számára. A tábor ára 15 ezer Ft/hét, de lehetőséget biztosítunk egy-egy alkalom igénybevételére is, napi 4 ezer Ft-os áron.
A legkisebbektől a legnagyobbakig mindenkit szeretettel várnak a Sport Kft. vezetői, edzői, igazolt játékosai, akik garantálják a magas színvonalú foglalkozásokat!
Csömöri Sport- és Szabadidő-szervező Nonprofit Kft. • www.csomorsport.hu
2141 Csömör, Major út 7-9. • E-mail: ugyvezeto@csomorsport.hu • Mobil: 30/922-1422
csömör sport

Csömör, Kertváros – és London

Lovassy Krisztián biciklijével naponta teszi meg az utat Csömör és a Kertváros között. Az agglomerációs településen ugyanis az édesanyja, a XVI. kerületben pedig az édesapja lakik. Ő a szülőknek köszönhetően mindkét helyen otthon érezheti magát, ezért hol itt, hol pedig ott van otthon. Ráadásul másokkal ellentétben neki könnyen megy az ingázás is, hisz csak felpattan a kerékpárjára, s már teker is egyik helyről a másikra. Krisztián ugyanis országúti kerékpáros, aki idejének nagy részét nyeregben tölti, s naponta a Csömör – Kertváros távolság sokszorosát teszi meg két keréken.

Aki egy kicsit is járatos ebben a sportágban, az tudja, hogy az országúti kerékpározás nem csak sport, hanem egyben egy életforma is. Aki erre adja a fejét, azt nem zavarja, ha hó borítja az utakat, és esőben, szélben, tikkasztó melegben is képes órákon át tekerni. Krisztián is ilyen sportoló, aki a kerékpáron kívül más közlekedési eszközt nem igazán ismer. Számára azonban az országúti kerékpározás egy lehetőséget is jelent. Nem titkolt vágyai közé tartozott ugyanis, hogy egyszer majd olimpián is szerepelhessen, illetve, hogy a pályafutását előbb vagy utóbb valamelyik külföldi profi kerékpáros csapatnál folytathassa. Az előbbi vágya már idén teljesülhet, hisz a 24 esztendős kerékpáros a tavalyi teljesítményével egy olimpiai kvótát szerzett Magyarországnak. Ehhez annyit kellett tennie, hogy a nemzetközi ranglistán be kellett kerülnie a legjobb 200 közé. Mielőtt bárki legyintene erre a teljesítményre, leszögezzük, hogy magyar kerékpárosnak a legjobb 200 közé kerülés legalább akkora bravúr, mint egy teniszezőnek a legjobb 100 közé, egy vívónak pedig a világranglista első 20 helyezettje közé kerülni.

A Magyar Kerékpáros Szövetség Lovassy Krisztiánt nevezte az olimpiára

A kerékpárosoknak az úgynevezett Europe Tour körversenyeken van lehetőségük pontokat gyűjteni. Krisztián is ahova lehetett, oda elutazott. Volt, ahol hiába próbálkozott, de szerencsére akadt olyan versenyhelyszín is, ahol jó pár ranglistaponthoz sikerült hozzájutnia. A legjobb eredménye a Belgrád – Banja Luka verseny megnyerése volt, de a román körversenyen is sikerült szakaszt (és több pontot is) nyernie. A hazai országos bajnokságon elért hetedik helye is sok pontot hozott – az előtte végzett hat versenyző mindegyike horvát nemzetiségű volt, így a magyar bajnoki címet Krisztián szerezte meg –, így végül az említett nemzetközi ranglistán a 147. helyen végzett. Ez az eredmény azonban még nem jelentett londoni részvételt számára. A kvóta ugyan megvolt, ám az utazó helyért idén is meg kellett küzdenie a hazai riválisokkal. A Tusnad Cycling Team (profi kerékpárcsapat) az év elejét Olaszországban töltötte, ahol az évadnyitó versenyen mindjárt egy 8. helyezést ért el. Ez azért is volt fontos, mert ez a verseny szintén nemzetközi pontokat adott, és az olimpiára utazó versenyző kiválasztásakor az volt a legfontosabb szempont, hogy a hazai kerékpárosok közül kinek van több nemzetközi pontja. Krisztián a pontgyűjtést Szocsiban, egy körversenyen folytatta, ahol a harmadik szakaszon eltűnt harmadik helye újabb 3 pontot ért. Legutóbb pedig Bulgáriában egy egynapos versenyen elért bronzérmével sikerült újabb 16-tal növelni az eddigi pontjai számát. A tehetséges fiatalember idén tehát már 26 pontot gyűjtött, szemben a magyar riválisokkal, akiknek még egyetlen pontot sem sikerült szereznie. A Magyar Kerékpáros Szövetség ezért nem is várt sokáig a döntéssel, és Lovassy Krisztiánt nevezte az olimpiára.

A fiatal csömöri és kertvárosi kerékpáros egyike azon élsportolóknak, akik egy tehetségkutatón bukkantak fel. A csömöri rendezvényen hamar kiderült, hogy a 10 éves fúcskából jó bicajos lehet. A pályafutását a KSI-ben kezdte, majd egy darabig Csömörön versenyzett, az utóbbi években pedig a BVSC színeiben teker. Eddigi legnagyobb sikerét még junior korában érte el. 2006-ban ugyanis nagy meglepetésre 5. lett a Belgiumban megrendezett junior világbajnokságon. **(R)**

SÓDER, HOMOK, TERMŐFÖLD, TÖRMELÉK SZÁLLÍTÁS
lenyitható 5-6-7-8 m³-es
KONTÉNER
TELEFON
06/30-9483-754
405-4231
Király Sándor
1161 Bp. Milán u. 16.
XVI. kerületieknek 10% kedvezmény

Dr. Purger István fogszakorvos
Rtg. készítés helyben, fogbeültetés és egyéb szájsebészeti beavatkozások
Magán-egészségpénztárakkal szerződött rendelő.
Rendelés: K, Sz: 15-21° • P: 8-13°
Bejelentkezés: 06-28-470-561, 06-20-356-2252
Kistarcsa, Szabadság u. 54. (3-as főút mellett)

NEDA BAU
Építőanyag
• Falazóelemek és Zsalukövek, Támfalelemek
• Építési anyagok, csemperagasztók
• Velux tetőtéri ablalkok
• Beton- és agyagcserepek
• Komplett kéményrendszerek
• ÚJ! Baumit Life színvakolatok (888 féle színben)
• Hő-, hang- és vízszigetelő anyagok
• Térburkoló kövek nagy választékban
HÁZHOZ szállítással is – gyorsan – kedvező áron!
CÍMEINK: 1164 Budapest, Vidámvásár u. 76.
Tel/Fax: 06/1-400-1268, 06/1-402-4127
Nyári: H-P: 07-17, Szo: 07-12 óráig
Téli: H-P: 07-16, Szo: 07-12 óráig
DUNA HUNGÁRIA ZrT. TAGJA
1165 Budapest, Újszász u. 47/d
Tel/F: 06/1-407-4389 F: 06/1-402-1346
H-P. 07-17, Szo: 07-12 óráig
ÚJ TELEPÜNK: 2143 Kistarcsa, Nagytarcsai út 2.
Tel/Fax: 06/28-506-115
H-P: 07-16, Szo: 07-12 óráig
nedabaukft@gmail.com
www.nedabau.hu

Szlauko György
TEHERFUVAROZÓ
Sóder, homok szállítása
Konténeres sittszállítás
Gépi földmunka
400-0083
06-20/9629-328
Bp. XVI. Vidámverseny u. 10.

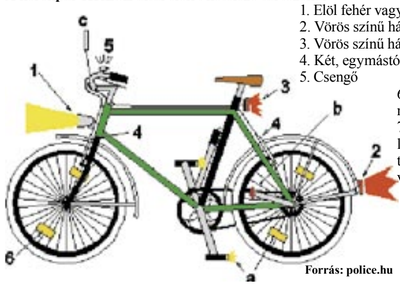
Lenyitható konténer
INGYENES RAKODÁSSAL!
06-30-944-7987

Bringásélet – szakmai szemmel

Szűcs Ferenc rovata

Üzletünk működése során sajnálattal tapasztaltuk, hogy sok kerékpáros és autós nincs tisztában a kerékpározás szabályaival és nem figyelünk eléggé egymásra. Szeretnénk elindítani egy sorozatot, melyben próbálunk segítséget nyújtani a kerékpárosoknak és a gépjármővel közlekedőknek a közlekedési szabályok betartásában. Sorozatunk első részében a kerékpár közlekedésre való felkészítését mutatjuk be.

A kerékpár KRESZ által előírt kötelező tartozékai



Forrás: police.hu

1. Elöl fehér vagy kadmiumsárga fényt adó lámpa
2. Vörös színű hátsó lámpa
3. Vörös színű hátsó prizma
4. Két, egymástól függetlenül működő fék
5. Csengő
6. Borostyánsárga színű küllőprizma legalább az első keréken
7. Fényvisszaverő láthatósági mellény (lakott területen kívül az úttesten éjszaka, vagy rossz látási viszonyok között).

Javasolt kerékpártartozékok: a, A pedálon és a küllők között borostyánsárga színű prizmák; **b,** Szélességjelző prizma vagy fényvisszaverő; **c,** Visszapillantó tükör; **d,** Sárvédő

Ajánlott védőfelszerelések melyek nem kötelezőek, azonban életet is menthetnek: bukósiak ami különösen gyermekeknek javasolt, fej-, könyök-, és térdvédő, karra és lábszárra helyezhető fényvisszaverő pántok. *Látni és látszani!*

A kötelező tartozékokon kívül a kerékpárnak műszakilag is meg kell felelnie a közlekedésben való részvételhez. Egy rosszul beállított fék könnyen veszélybe sodorhatja a kerékpárost, míg egy rosszul beállított váltó miatt leeső lánc is hirtelen egyensúlyvesztéssel járhat. Egy elszakadó lánc, vagy egy eltörő hajtókar már komolyabb sérüléseket is okozhat. A kerekek állapotát is ellenőrizzük rendszeresen, mert a helyesen megválasztott mintázatú külsőgumival és guminyomás értékkel csak a saját energiánkkal spórolunk. Nem győzzük hangoztatni a kerékpár tisztántartásának fontosságát, mert a rendszeres tisztítással az alkatrészek élettartama jelentősen növelhető. FONTOS!! Kerékpárt nagynyomású mosóval tisztítani TILOS!!! A magas nyomás behordja a szennyeződést a csapágyakhoz és felgyorsítja a golyók kopását és kellemetlen hanghatást okoz tekerés közben. Ha kerékpárunk használatra kész, nincs más dolgunk, csak tekerni. De ne felejtsük el: egy járművet használunk és a közlekedés résztvevői vagyunk, ezért a kerékpárosnak tisztában kell lennie a KRESZ alapvető szabályaival, amiről a következő lapszámban fogunk beszélni.

Bármilyen jellegű bringás kérdést szívesen veszünk a kerekpar@bikeking.hu e-mail címre, mindenkinek szívesen segítünk tanácsokkal. Olyan tanulságos kérdéseket, történeteket pedig, amely közérdekű témát vet fel, e rovatunkban is közkinccsé tesszük.

Addig is jó tekerést és balesetmentes bringázást kívánunk mindenkinek!

Bike King Kerékpárszaküzlet és Szerviz XVI. Veres Péter u. 91. 06-70-279-71-77

Bringán jött a komputerlom

Három hétvégén át várják a hulladékká amortizálódott használt elektronikai cikkeket a XVI. kerületben. A második alkalommal, május 12-én a Sashalmi piac mellett található szelektív gyűjtőnél állt az egyik autó (amellyel egy héttel azelőtt a polgármesteri hivatal parkolójában találkozhattunk), s ide érkezett meg egy érdekes szállítóeszköz: egy utánfutós kerékpár. Ha már a környezetvédelemnél tartunk, akkor ennél stílszerűbb, „egylóerős" szállítási módit nem is lehetne találni a jobb sorsra szánt, de csúf véget érő háztartási eszközöknek, amelyek bontás után új életre kelve vesznek újra részt az áldott és átkozott civilizációs körforgásban. Május 19-én a lakossági elektronikai begyűjtés folytatódik, a pontos helyszínek megtalálhatók az önkormányzat honlapján: www.budapest16.hu

INTER-HALLER KFT.
Személy- és tehergépkocsik
teljes körű javítása és
HELYSZÍNI VIZSGÁZTATÁS
Robogók
forgalmazása és javítása
KÖRNYEZETVÉDELMI ZÖLDKÁRTYA
MOTORDIAGNOSZTIKA
OLAJCSERE DÍJMENTESEN
KAROSSZÉRIA JAVÍTÁS
GUMISZERELÉS, CENTRÍROZÁS
ÚJ ÉS HASZNÁLT GUMIKŐPENY ÁRUSÍTÁS
LÉZERES FUTÓMŰÁLLÍTÁS
SORON KÍVÜLI SZERELÉS
1161 Bp. József u. 107.
T/F: 405-4191, 06-20-927-4283
Nyitva: H-P 7-17
Szombaton 8-14-ig:
ZÖLDKÁRTYA ÜGYELET

Házi Állatorvosi Szolgálat
Dr. Lukács Zoltán
vezető állatorvos
Telefon: 06-30-94-15-033
– Háznál történő betegellátás, kis műtétek
– Veszettség elleni és egyéb védőoltások
Mikrochip beültetés, útlevélkiállítás

Kopp & Kopp Bt.
Szélvédőjavítás Autóüvegezés
T/F: 400-3178 • T: 400-0760
06-30-941-5124
Bp. XVI. Műkő u. 9.

Fehér Dental Új helyen!
szlavel és szakértelemmel...
FOGÁSZAT AZ ÖRS VEZÉR TÉREN
az Árkád mellett, Gyakorló u. 2.
Ádám Csaba elfogadóhely
Barátságos környezet, fájdalommentes kezelések,
ingyenes állapotfelmérés, kedvező árak
Hívjon bátran!
VÁRJUK SZERETETTEL!
Bejelentkezés: 216 4301
0630 26 28 100
www.feherdental.hu