

Bicikli-kúra

Az igazi bringások már a tél végén szorgosan zsírozják-fényezik kétkerekű kedvencüket. A szokásos éves nagygenerál – fékek és váltók ellenőrzése, gumiópolás, olajozás, majd végül az egész tákolmány apró alkatrészekre szedése – láthatatlan köteléket sző bicikli és tulajdonosa közé. Ha a szertartás szerencsésen végződik, a kétkerekű újra összeáll, és türelmetlenül várja az első bevetést.

Ha elmulasztottuk a tavasz első hívó szavát, hogy nyeregbe pattanjunk, a kánikula végével már az időjárás sem jelenthet kibúvót. A kerékpárra nem csak mint alternatív közlekedési eszközre érdemes tekinteni, hanem úgy is, mint az iskolapadba visszakényszerített test és lélek csodadoktorára. A rendszeres biciklizés segítségével javul állóképességünk, a test izomzatának vérellátása, mélyül a légzés, és frissül az elme. Manapság egyre több a hátfájós, tartászavarral küszködő középiskolás, ezért nem utolsó szempont, hogy a rendszeres erőikifejtésnek köszönhetően erősödik a hát izomzata, és javul a tartás is. A statisztikák szerint a mai diákok sokkal több időt töltenek el otthon, az íróasztal mögött ülve, mint 15-20 évvel ezelőtt. A mozgással, sporttal töltött órák száma folyamatosan csökken, ezzel arányosan nő a diákok átlag testsúlya is. A rendszeres kerékpározás nem csak az ideális izomzat felépítésében segít, hanem serkenti az emésztést és az anyagcserét is.

Gyakorlat teszi

Aki nem rendszeres kerekező, jobb, ha tudja, minden kezdet nehéz. A biciklit először is be kell törni, vagyis mielőtt túrára, vagy rendszeres sportolásra használnánk az eszközt, érdemes 1-2 órás útra indulni vele, majd egy hétig rá se nézni. (Mert ráülni a fokozott fájdalmak miatt úgyse tudunk majd.) A szoktatás után azonban meg-

lepve tapasztaljuk, milyen élmény egyre többet és gyorsabban haladni a kétkerekűn. A terhelés fokozatos növelésével két-három hónap alatt jelentős eredményeket lehet elérni.

Kihívásra hangolódva

Ha túrát tervezünk, a magunktól elvárt teljesítmény függvényében, már hetekkel korábban kezdjünk el edzeni az útra. Célszerű az első túrán könnyebb terepet választani, mint például a folyó menti és síkvidéki útvonalakat. Ha kulináris élvezetekkel is szívesen kötnénk össze az utazást, érdemes a Duna, a Tisza vagy a Rajna mentén való kerekézést összekötni a regionális ételkülönlegességek kóstolásával. Ha már edzettebbnek érezzük magunkat, remek túrának ígérkezik a Balaton körül és a Balaton-felvidéken vezető bicikliút is. Hegyet, kaptatót csak abban az esetben válasszunk, ha biztosak vagyunk benne, álljuk az erőpróbát. A kihívást keresők hazánk hegyvidékei mellett sok örömet lelhetik Ausztria emelkedőiben is, elsősorban Salzburg tartományban.

Nyeregben az erő

Ha az elhatározás már megszületett és az úti cél is sikerült kiválasztani, már csak a megfelelő kerékpárról kell gondoskodni. Biciklit több árkatagóriában is találunk, de érdemes a nagy bevásárlóközpontokon kívül, a szakboltokban is körülnézni, ahol kifejezetten az igényünkre szabott, egyedileg összeállított kétkerekűket is rendelhetünk. A vásárláskor mindig legyen alapkövetelmény a kifogástalanul működő fékrendszer és a könnyen kezelhető, megbízható váltó. Ne felejtsek el évente megnézetni a bicikliket szakemberrel, hogy ne az út mellett kelljen szerelni egy-egy leesett láncot, vagy állítgatni a fékeket.

Végül, ha már minden készen áll, nyeregbe, és jó kerekezést!

SÁFRÁNY ZSUZSANNA

zsuzsanna.safrany@fisz.hu

Bulizz!

Rendhagyó előkészítő

Hamarosan megnyitja kapuit Budapest legnagyobb hallgatói klubja, szórakozóhelye a School Club Corvinus: itt akár már Te is egyetemistának érezheted magad, a szórakozás mellett begyűjtve minden hasznos infót kiszemelt sulidról.

A legjobb előkészítő az egyetemre, ha találsz magadnak egy barátot vagy barátnőt, aki már egy-két éve „lógatja lábát” az általad áhított szakon: ennél biztosabb forrást keresve sem találhatnál a követelményekről, tantárgyakról, jófej tanárokról és a krémről, akikhez majd érdemes lesz betársulnod a felvételi után. Na igen... de hol találhat ilyen hasznos társaságot a magadfajta középiskolás? Budapestieknek nem kell messze menni, és nem is kell sokat várni a lehetőségre: szeptember 17-én nyílik a főváros legnagyobb felsőoktatási klubja – mely a továbbtanulni szándékozó középiskolásokat is tárt kapukkal várja – a School Club Corvinus.

A Corvinus név már ismerősen csenghet: szeptembertől ugyanis ezzel a névvel kezdi meg a tanévét a hét karúra bővült Budapesti Közgazdaságtudományi és Államigazgatási Egyetem (BKÁE). Az intézmény tavaly júliusban bővült ki a Szent István Egyetemből kiváló kertészettudományi, élelmiszer-tudományi, valamint tájépítészeti, -védelmi és fejlesztési karral, így Magyarország egyik legnagyobb egyetemévé, a School Club Corvinus pedig legnagyobb egyetemi rendezvénysorozatává válik.

A kilencvenes években két rendszeres felsőoktatási rendezvény, szórakozási lehetőség létezett, a Közgáz és a SOTE, mára azonban csak egy-egy kar vagy kisebb hallgatói klub szervez nem túl népes összejöveteleket.

A School lesz az egyedüli, havonta egy alkalommal, többféle szórakozási lehetőséget nyújtó bulival jelentkező hallgatói klub. Bizonyításul a szórakozni vágyókat a szeptember 17-i nyitóbulin a Fiesta és V-tech várja, mely összejövetelt további koncertek és rendezvénysorozat követ a tanév során.

Készül bármilyen pályára, itt biztosan fogsz találni Neked való társaságot: az ide járó műszakosokkal nem csak a matek szépségéről, a külkeresekkel nem csupán a makroökonómia összefüggéseiről, a pázmányosokkal pedig a bölcsélet és jog rejtelméről tudsz tereferélni, hanem a jó társaság, értelmes arcok mellett első kézből kaphatsz hasznos infókat továbbtanulásodhoz. A sikeres érettségi, felvételi után bennfenteknek érezheted magad, aki ismeri a legjobb fejeket, tudja, melyik a leghangulatosabb kóli, kihez kell menni, ha a cél a jegyzetek megszerzése, és nem utolsó sorban barátok, ismerősök fogadnak majd. Bizonyára szüleid is hasraesnek egy este, ha bejelentetted nekik: én a Corvinusra járok... És miért is ne?

School Club Corvinus Budapest IX. ker., Fővám tér 8.

NYITÓBULI: SZEPTEMBER 17.

PROGRAM Nagyszínpad: Fiesta és V-tech koncert, Dj Bárány (disco, funky)
BULI ZÓNA: Dj Antonyo (house, techno),
MOZI ZÓNA (a legnagyobb kultfilmek)
Karaoke egész este

BALATONTOURIST RT.
www.balatontourist.hu
8200 Veszprém, Kossuth t. ajtó 25
Tel.: 06/ 544-444; Fax: 06/ 544-401
booking@balatontourist.hu

Érd.: Holytónál Központ
Szuper kompingsok a Balaton északi partján és Európában. Bővebbetől berendezési tárgyak, lakókocskák, üdülőtérképek a Balatonnál.

CSLROHÁTI VILDLGHÁZ
3388 Poroszló, Berzsenyi út 2.
Tel./Fax: 36/ 353-570

Érd.: Gál Sándorné
Tisza-tónál központ, vízközel vendégház csoportoknak kedvezményekkel. Szabadstrand, horvátok, baráti társaságok, kirándulók részére. Csoportok kedvezmények.

FFHÉR SAS PANZIÓ ÉS ÉTTEREM
Bánkút
Tel./Fax: 46/ 390 371
fehertaspansion@freemail.hu

Érd.: Ligeti Jánosné
Fűzős ételen kellemes időtöltés szép környezetben. Sportolási lehetőség, túrázás, vésés esakadok, baráti társaságok, kirándulók részére. Csoportok kedvezmények.

FRESKÓ SZÁLLODA-ÉTTEREM
3244 Parádifürdő, Kossuth u. 221.
Tel./Fax: 36/ 364 410

Érd.: Kiss András
Olcsó szállás és gasztrális teljes ellátással, csoportoknak 10% kedvezménygel.

HOTEL RADIO INN
8608 Balatonszőlő-Felső, Deák fasor u. 8.
Tel./Fax: 06/ 350-295
nagy.laszlo@vnetmail.hu

Érd.: 30/ 309-8867
Májusától szeptemberig olcsó szállás étellel, vízparti szállodában, csoportoknak 10 százalékos kedvezménygel.

II JÚRSÁGI SZÁLLÁSOK
www.ijusagiszallások.hu
1213 Budapest, Királyhágó u. 17.
Tel.: 30/ 439-9485; Fax: 1/ 276-9758
lenko2000@axelero.hu

Érd.: Lengyel Iré
www.ijusagiszallások.hu info táblázat, tájékoztató, nyitvatartás szerinti keresés +20 kép segíti a választást.

LIPICAI SZÁLLODA, TURISTAHÁZ ÉS ÉTTEREM
3348 Szőlőskert, Fűző út 12.
Tel.: 06/ 566-036; Fax: 06/ 566-038
lipicahotel@axelero.hu

Érd.: Biró Dániel, 20/ 326-2209
Erdői iskolák, túrák, osztálykirándulások! Teljes körű erdei iskolai programmal rendelkezünk! Egész évben!

MÚZEUMKERT PANZIÓ ÉS ERDEI ISKOLA
www.zemlen.hu/muzeumkert
3988 Szeplőtúr, Kézimay út 268.
Tel./Fax: 47/ 324-172
muzeumkert@freemail.hu

Érd.: Murányi Farkas István
69 tényleg teljes ellátás, programtervezés, túrákhoz lehetőség, 19 fős autóbusz, túrákhoz hely.

MATER SALVATORIS LELKIGYAKORLATOS HÁZ
2100 Cádorai – Máriahegyi Kapucinusok tiszte.
Tel.: 20/ 510-740; Fax: 20/ 510-742
mater@cititel.hu

Érd.: Nagyné Padár Éva
Egész évben étkezés és szállás 150 fő részére (fűzős) is időpontigazgatással.

NAPFÉNY HOTFI MOTFI CAMPING
6728 Szeged, Dorozsmai u. 4.
Tel.: 62/ 421 800; Fax: 62/ 467 579
hotelnapfeny@axelero.hu

Érd.: telefon, fax, e mail
Szállások, több kategóriában a Szeged Plaza közvetlen közelében. Diákcsapatoknak kedvezmények. Uszoda, teniszpályák.

SZELLEMKÉP SZABADISKOLA
www.szellemkep.hu
1012 Budapest, Dob u. 20
Tel./Fax: 1/ 321-3633
szellemkep@c3.hu

Érd.: 30/ 287 1220
Alkotói fotográfia és rövidfilmes képzés I., II., és III. évfolyamokon, életutáni órarendben. Alkotóknak kedvezmények is.

TERMÁL KEMPING – HOTEL – PANZIÓ ÉS ÜDÜLŐHÁZAK
/015 Harkány, Bajcsy-és u. 6.
Tel./Fax: 72/ 480-117
harkany@mocsoktors.hu

Szállásaink a fürdő közelében, 6,2 ha. parkosított, bekerített területen helyezkednek el.

**Csomagolj
és utazz**
a www.erettsegizo.hu -val!

erettsegizo.hu

Gyűjted a tallérokat
az értékes nyereményekért!

ULRIK GYÖRGY
FAVORIT LOVARDÁ
1173 Budapest, Újlak u. 120.
Tel.: 30/ 966-9992, Fax: 1/ 257-6556
lovaridlovarda@freemail.hu

rd.: 30/ 966-9992
szaglás, beadvények, lovardai oktatás és tanfolyamok a Favorit Lovardában.

ZENGÖTÁBOR
7720 Pécsvárad Költőterület 14.
Tel./Fax: 72/ 466 346
kotsch@freemail.hu

rd.: Kótsch László
0 férőhelyes illúziós tábor a zengő lábnál sportolva, kináladulási lehetőséggel.
gyűző: áprilistól októberig.

Kirándul az osztály

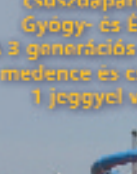
Minden diáknak megegyezik a véleménye arról, hogy az osztálykirándulások sok hasznos élménnyel gazdagítják középiskolai éveiket. De vajon milyen az ideális osztálykirándulás a tanulók szemszögéből?

Szécsi Katalin (mindszenti, 11. osztályos diák): Az osztálykirándulásnak nagyon nagy jelentősége van egy osztály életében. Véleményem szerint az osztálykirándulásnak varázslatos a légköre. Hogy hova menjünk? Ez igen nagy gondot tud okozni, hiszen anyagi kereteink szűkossége miatt aligha engedhetjük meg magunknak azt, amit a legjobban szeretnénk. Úgy gondolom, hogy közösségépítő lehetőség egy-egy osztálykirándulás, ahol még inkább megismerhetjük egymást, és a rendszerint átvás nélküli pár nap éjszakai általában hajnalig nyúló beszélgetéssel telnek. Az idén júniusban nem mentünk sehova, mert úgy gondoltuk, jobb lesz a jövő tanév elején. Hála a jó gazdálkodásnak, most megengedhetünk magunknak egy prágai utat, amit szerintem már sokan várnak.

Zimmermann László (székesfehérvári, 11. osztályos tanuló): Egy-egy kiránduláson nem feltétlenül a tanulással, az órákon szerzett információkkal foglalkozunk, hanem az érzelmi intelligencia kerül nagyrészt felszínre. A legnagyobb élmény ilyenkor egy-egy beszélgetés. Lehetőségek van a baráti kapcsolatok elmélyítésére, a párkapcsolatok kialakítására. Kitűnő osztályközösségünk van, nyolc évfolyamos gimnáziumba járok. Már nagyon jól ismerjük egymást, mozdulatokból, fél szavakból is megértjük egymást. Az idei májusi osztálykiránduláson éreztem magam eddig a legjobban.

Kiss Dávid (érdi, 11. osztályos tanuló): Úgy gondolom, hogy sokféle tanár van, és ebből következően sokféle osztálykirándulás. Vannak, akik tényleg szabad utat adnak a diákoknak, és vannak, akik végig programokkal szórakoztatnak. Én személy szerint azt kedvelem, mikor a két végelet között egy aranyközép utat találnak tanáraink, azaz mikor érdekes programok is vannak, de elegendő szabadidőnk is. Magyarországon rengeteg olyan szép hely, műemlék, múzeum van, amit érdemes megnézni. Én azt hiszem, szerencsésnek mondhatom magam, hogy mi az osztállyal eljutottunk Kassára. Ez a kirándulás volt számomra a legemlékezetesebb és a legjobb.

PETŐ TAMÁS
tamas.peto@fis.hu



Új gyermek vízparadicsom és óriás csuszdapark a kiskunmajtai Gyógy- és Élmcnyfürdőben!
A 3 generációs fürdő, ahol minden medence és csuszdaszolgáltatás 1 jeggyel vehető igénybe!

További információ: JONÁTHERMAL Rt.
6120 Kiskunmajsa Kőút 26.
Tel.: 77/481-855 Fax: 77/481-013
<http://www.jonathermal.hu>