



A labdarúgók is megkezdték a felkészülést a tavaszi idényre



- Szerencsére sérültünk nincs. Csizmadia Zoli is teljes értékű munkát tud végezni. Néhány hiányzó előfordul, hiszen amatőr játékosokról van szó. Van, aki tanul és vizsgaidőszaka van, vagy kisebb meghűlés miatt van hiányzó, de ez lényegesen nem befolyásolja a felkészülést. A keretünk tavaszra sem lesz nagyobb mint ősszel volt: 17 mezőnyjátékoskal és két kapussal kezdtük meg a felkészülést. Személyekben azonban volt néhány változás. Nagy Attila, aki tavasszal az egyik legjobb teljesítményt nyújtotta, saját elhatározásából a BKV Előréhez igazolt. További egy-két fiatalabb játékost a több játéklehetőség érdekében vagy kölcsönadunk, vagy lehet,

A szerző felvételén

Az ÉVSE labdarúgói is megkezdték a felkészülést a tavaszi szezonra. Az első edzés előtt Miskovics Bálint, a csapat edzője értékelte az őszi szezont, majd felvázolta a további programot. A felkészülésről és a csapat tavaszi célkitűzéseiről kérdezte munkatársunk a csapat edzőjét, Miskovics Bálintot.

- Hogyan készül az együttes a bajnokság tavaszi fordulóiira?
- Az első, csaknem háromhetes időszakban a sok futás került, illetve kerül előtérbe, hisz a jó erőnlétet most kell megszerezni, amellyel végig tudjuk majd játszani a bajnokságot. A labda is előkerül azonban, elsősorban azzal a céllal, hogy a monoton edzéseket néhány játékos labdagyakorlattal törjük meg. Január végétől heti két edzőmérkőzéssel bővül a felkészülési program. Ezeken a mérkőzéseken kell a kezdő csapatnak kialakulnia és a különböző taktikai elemek gyakorlására is itt lesz lehető-



ség. Az edzőmérkőzések mellett továbbra is négy edzés van a programban egész február végéig. Ekkor lesz egy kis „lazítás”, hogy az első fordulót friss erőben várja a csapat.
- Van-e sérült, és történt-e változás a játékoskeretben?

hogy eligazolnak. Azonban ők nem tartoznak a meghatározó játékosok közé. Érkezőkről is be tudok számolni. Ahogy már korábban is terveztük, minden csapat egységbe 1-1 igazolás történt. Baloldali védőként Kovács Krisztián a BKV Előréthől, középpályára Csikesz Péter, míg a csatársorba Frölich Roland az MTK-tól - fél évig kölcsönbe - érkezik. Úgy vélem, ezzel a kerettel sikeresen vehetjük fel a versenyt riválisainkkal a bajnokság hátralevő fordulóiban.

- Az őszi sikeres szereplés után változtak-e a célkitűzések?
- Az elnökség nem változtatott a bajnokság kezdetekor megfogalmazott elvárásain. Azaz: az első hét között kell végeznünk. Az élmezőny nagyon sűrű. Az első Újpest B-től három ponttal, a második és a harmadik (Újbuda, Mór) helyezettől azonban csak egy ponttal vagyunk lemaradva. Igaz, az ötödik helyezett (Dunaharaszti) azonos a pontszámunk. Ezen öt csapat között fog a bajnoki cím és a dobogós helyezések eldőlni. Mi is szeretnénk a bajnoki címért versenyben lenni.

Harmat Jenő

A környezet ápolásával is foglalkoznak

Kétéves a Hendikep Futás Érden

Január 15-én ünnepelte az Érdi Hendikep Futókör a Hendikep Futás 2. évfordulóját, a Teleki Sámuel Általános Iskolában. A futókör tagjai közül csaknem 40 fő vett részt az évváró, értékelő összejövetelen.

A Futókörben minden hónap 3. szombatján 9 órai indulással egy 5 km-es távot, kijelölt pályán, a fenyveserdőben, levendulásban, terepen futva, kocogva, gyalogolva teszünk meg. Az időt mérjük és rögzítjük, az eredmények alapján pontokat gyűjtünk. Minden részvétel két pont, a korábban elért időeredmény javítása plusz egy pont, és a legjobb futó plusz még egy jutalom-pontot kap.

Az összesített pontszámok alapján évente értékelünk. Támogatóinknak köszönhetően a rendszeres résztvevők közül aki elérte a 15 pontot, az évvárón jutalomból idén szélzsekit kapott. Kilenc fő ért el 25 pontot, közülük 3 szerencsés résztvevő nevét sorsoltuk ki, akik sporteszközök vásárlására szóló ajándékutalványt kaptak. Tombolasorsolást is tartottunk, ahol mini hátizsákot, sportzoknit lehetett nyerni. Sokan vannak akik nemcsak rendszeresen futnak, hanem eredményeiket javítani is szeretnék, ezért a leggyorsabb három futót női, férfi és gyerek kategóriában érmeikkel jutalmaztuk, a hatodik helyezésig pedig oklevélet vehettek át a résztvevők. A legidősebb, „veterán” indulóról és a legifjabb gyermek versenyzőről külön is megem-



lékeztünk. Aki a legtöbbször vett részt a futáson, legszorgalmasabban gyűjtötte egész éven keresztül a pontokat és így a legmagasabb pontszámot érte el, idén is átvethette az Érdi Hendikep Vándorkupát. Druskó Zsófia már másodszor nyerte el a kupát, holtversenyben Dézsényi Zoltánnal. Vidám hangulatban, evéssel, ivással fejeződött be a rendezvény.

A hendikep futás legfőbb támogatója Érd Megyei Jogú Város Önkormányzata. Kisebbszponzorokat is sikerült a rendezvény támogatására megnyerni, így sok érdi és környéki lakos kapott lehetőséget a szabadidő aktív eltöltésére és a kitartásukkal kiérdemelt jutalom megszerzésére.

Az újesztendő első hendikep-jén a zord időjárás ellenére is a tavalyihoz képest megkettőszereződött a létszám: 48 fő állt rajthoz, köztük családok is, sok gyermek.

Egyre több rendszeresen járó és új, mozgást szerető

ember vesz részt a rendezvényeinken. Célunk, hogy tovább folytassuk, fejlesszük a már két éve működő Érdi Futókör tevékenységét. Idén elsősorban a gyerek résztvevők számát szeretnénk növelni. Folytatjuk a tavaly megkezdett szemétszedési akciókat is. A környezetünk megtisztítása érdekében eddig több mint 80 m³ szemetet szedtünk össze.

Szeretettel várunk 2010-ben is minden lelkes futót, kocogót, a már két éve működő Érdi Futókörben.

Bővebb információk, eredmények, fényképek az új www.hendikepweb.hu honlapunkon található, melyek havonta kerülnek frissítésre.

Minden kezdőt, újrakezdőt és mozogni vágyót legközelebb február 20-án szombaton 9 órakor várunk.

Bármilyen kérdés esetén a 30/206-6625 telefonszámon lehet érdeklődni.

Csukáné Tarnói Katalin

Az Érdi Hendikep versenysorozat rendszere, 2010-ben

Irány a levendulás, szombaton 9-kor indul a futás

Szeretettel várunk minden mozogni vágyót, kortól, edzettségi állapottól függetlenül - itt lehet futni, kocogni, sétálni, és gyalogolni egyaránt.

A 2010. évi versenydíjpontok: február 20., március 20., április 17., május 15., június 19., július 17., augusztus 14., szeptember 18., október 16., november 20., december 18.

Rajt és cél helyszíne: Érd-Parkváros, Burkoló utca 51. előtt. Táv: 5 km, de van gyerektáv is: 1,5 km

Az eredményeket nyilvántartjuk, összesítjük, közzé tesszük.

Ezek, és a képek a www.hendikepweb.hu honlapon megtekinthetők.

Regisztrálási díj: 1200 Ft, nagycsaládok részére (2 felnőtt+3 gyerek) 2000 Ft, egész évre, amit az első alkalommal kell fizetni. Új belépő rajtszámot kap, amit minden alkalommal a versenyen viselni köteles. Erről a résztvevőt tájékoztatjuk. Ezután amennyiben a versenyző nem visel rajtszámot, versenyenként 1 pontot levonunk.

A résztvevők indulásért 2 pontot, az egyéni csúcs megjavításért plusz 1 pontot kapnak. Azok az indulók, akik a januári, illetve decemberi versenyen indulnak 3 pontot kapnak, míg a legjobb időt elérő 4 pontot nyer.

A naptári év vége után - mint most is - egy vidám hangulatú záró bulin az összesített eredményeket értékeljük, díjazzuk, jutalmazzuk ajándékokkal.

További információkat a +36-30/206-6675-ös telefonszámon lehet megtudni.

Találkozunk minden hónapban az Érdi Hendikepen (is)!

Felkészülési mérkőzések

Érd-Nagytétény	2010. január 30., szombat	12.00	Diósd
Érd-Szigetszentmiklós	2010. február 4., csütörtök	17.00	Diósd
Érd-Tárnok	2010. február 6., szombat	14.00	Diósd
ESMTK-Érd	2010. február 10., szerda	17.30	Pesterzsébet
Érd-MTK II	2010. február 13., szombat	13.00	Budafok
Érd-Százhalombatta	2010. február 18., csütörtök	19.00	Diósd
Budaörs-Érd	2010. február 20., szombat	10.00	Budaörs
Soroksár-Érd	2010. február 27., szombat	11.00	Soroksár



Bevásárló Hétvége 2010.01.28-01.31.

Friss zsemle vagy kifli, db	9 Ft	
Lajoskomáromi poly tej 2,8% 1l	119 Ft	
Lajoskomáromi tejföl 20% 375gr	149 Ft	(397,3 -/kg)
Friss grillsirke egész, kg	529 Ft	
Friss csirkemel csontos, kg	849 Ft	
Bőrös malachúsok, kg	649 Ft	
Baromfi párizsi 1kg	349 Ft	
Parajkrém fagyasztott (Mirsa), 450g	169 Ft	(375,55 -/kg)
CBA hasábburgonya fagyasztott, 1kg	189 Ft	
Csirkemáj fagyasztott, 500g	179 Ft	(358 -/kg)
Edusho Wiener Extra örölt kávé 250gr	319 Ft	(1276 -/kg)
Burgonya hazai 1kg	59 Ft	
Friss tanyasi tojás M dobozos 10db	279 Ft	(27,9 -/db)
Asztali bor Pet. száraz és édes 2l	299 Ft	(149,5 -/l)

Akció ajánlatunk a mindenkori készlet erejéig érvényes, az esetleges nyomdai hibáknak felelősséget nem vállalunk. Akció ajánlatunk az alábbi üzletünkben érvényes:
CBA PRIMA ÉRD CENTER áruház, 2030 Érd, Budai u. 28.
PARKOLÁSI LEHETŐSÉG AZ ÜZLETÜNK ALATTI MÉLYGARÁZSBAN
CBA PRIMA ÉRD CENTER. GAZDÁLKODJ OKOSAN A PÉNZEDDEL!

300

féle laminált padló

Egy lépés...
hubert
PARKETTA

Kék színű laminált padló

(8,5 vastagságú, 32-es kopásállóságú)

1490Ft/m²

Wenge színű laminált padló

(7mm vastagságú, 31-es kopásállóságú)

1490Ft/m²

Wenge színű laminált svédpadló

(10mm vastagságú, 31-es kopásállóságú)

1990Ft/m²

Az akció jan 1-től 31-ig illetve a készlet erejéig tart.
Az árak bruttó Ft.-ban értendők.

2030, Érd Budafoki út 14. Tel.: 23/375-833, nyitva: h.-p.: 8-17, szo.: 8-12
www.hubertparketta.hu

IRODA ÉS RAKTÁR KIADÓ!

50m²es igényesen berendezett irodahelyiség kiadó!

Klíma, egyéni villanyóra, őrztött üzletház, saját parkoló és mellékhelység.
65.000 Ft + Áfa + Rezs / hó
10, 20, 40 m²-es raktárhelyiségek kiadó.
10.000 Ft, 18.000 Ft, 36.000 Ft + Áfa/hó

Privát Üzletház
Érd, Lócsei u. 4-8.
+36-20-9838-622

SZÉCHENYI KÁRTYA

ÜGYINTÉZÉS!

Dél-Budán egyedül az Ipartestületnél igényelhet és hosszabbíthatja meg Széchenyi kártyáját.

Bővebb információ:
06-30-228-8090,
06-30-343-7139
Cím: 1221 Budapest, Mária Terézia u. 60.