

Sportrendezvények, kirándulások

Legnagyobb hagyománya ifjúsági természetjáró programjainknak van. Az elmúlt több mint három évtizedben fiatalok nőttek fel, szakértőkké váltak, változatos (növénytani, állattani, földtani, néprajzi...) témákban a pollenszemtől az éjszakai életteret elfoglaló állatok életéig.



Írott-kötől Hollóházáig

Kirándulásainkon az ország különböző pontjain megbújó kisebb és persze a nagyobb természeti kincseket keressük

fel egy- vagy félnapos túra, vagy többnapos tábor keretében gyalogosan és (lehetőség szerint kerékpáros szakosztályunkkal) kerékpárosan.

Szabadidős Sportrendezvények:

Sporteseményt egész évben szervezünk, hiszen évszaktól, vagy épp a rendezvény típusától függően bel- és kültéren is megvalósításra kerülhetnek, úgymint például a teremlabdarugóink által rendezett Foci kupák.

A sport, mint tudjuk fejleszti a fizikai, szellemi és szociális képességeket.

Tudományos ismeretszerzés

Szervezett keretek között látogatjuk meg hazánk múzeumait, ahol többnyire a témát ismerő szakemberek kalauzolnak minket.

Sokszor betekintheünk a kulisszák mögé, és megcsodálhatjuk a tudományos táruk csak ritkán vagy soha ki nem állított gyűjteményeit.

Részletes információk: Mecsnóber Attila:
mecsnober.attila@gmail.com;
tel.: (06 30) 585-2345.

Az Unilever Se. ...

1985 óta aktívan működő sportegyesület, melynek fő célja a sporttevékenység - így különösen a természetben való aktív túrázás és rendszeres sportolás, testedzés és felüdülés, és ilyen igények felkeltése, verseny- és szabadidős formáinak - szervezése, valamint a szabadidős sporttevékenység feltételeinek megteremtése.

Várjuk mindazokat, akik

- **természettudományos ismeretüket** szeretnék gyarapítani,
- **jobban megismernék** az őket körülvevő világot,
- szívesen **bekapcsolódnának** az egészségmegőrző sportolásba,
- **szeretnének tenni valamit** a természet védelméért,
- **érdekes, jó hangulatú spotprogramokon vennének részt** vidám társaságban.

TOVÁBBI INFORMÁCIÓK:

adószám: 19458614-1-42

elnök:

MECSNÓBER ATTILA

(drótposta: mecsnober.attila@gmail.com)

vezetőségi tag:

DIKÁ CZ ATTILA

(drótposta: dikacz.attila@upcmail.hu)

vezetőségi tag:

SIDÓ KATALIN

(drótposta: sksidike@freemail.hu)

Postacímünk: MECSNÓBER ATTILA

1043 Budapest, Lorántffy Zsuzsanna utca 7-9.

Székhelyünk: Unilever Se.
1151 Budapest, Énekes utca 3.

www.unileversport.hu

Unilever Tömegsportegyesület



www.unileversport.hu



Nem az tökéletesíti az embert, hogy a hegy tetején van,
hanem az, ahogy felmászott oda.
Lisa Kleypas

Rovarász kutatások, sportos kirándulások

A rovarok a Föld legnépesebb állatcsoportja; eddig kb. egymillió fajukat írták le! Szinte minden élőhelyet meghódítottak. Fajszámuk és elterjedtségük jól jelzi, hogy nagyon fontos szerepet töltenek be a bioszféra működésében.

Életünk sok területét jelentősen befolyásolják, így érdemes velük közelebbről is megismerkedni!

Ebben segítenek az UNILEVER SE. természetismereti programjai.

Kirándulásainkon nevezetes, ritka fajok élőhelyeit keressük fel, hogy természetes környezetükben csodáljuk meg őket.

Fotó sarok fényképész programjainkon megörökítjük az utókornak a bejárt tájakat. Évente pályázatot írunk ki a pannon biogeográfiai régió természeti értékeinek felkutatása, megőrzése és bemutatása érdekében.

A legérdekesebb természeti felvételek díjazásban részesülnek.



A magashegyi túrázás rejtelsei
Unatkozol otthon? Szívesen túráznál, de nincs kivel? Tarts velünk, mozgasd meg magad, s közben ismerd meg a hegyek rejtett szépségeit, szakavatott túravezetők segítségével.



Programjainkra minden érdeklődőt szeretettel várunk!

Részletes információk: Viola Zsolt
zsolt.viola@erstebroker.hu;
m.: (06 30) 228-8042.

Vízitúratáborunk a Szigetközben

A Szigetközben kerül sor a vízitúra-szakosztály egyik fő eseményére, az egyhetes nyári táborra, ahol adja magát a kérdés, hogy ugyan **minek is vinnénk magunkkal a gyerekeket egy vízitúrára.** Azonban a mi tapasztalataink azt mutatják, hogy egész jól el lehet velük boldogulni. Huszonegy éve szervezünk vízitúrákat, kezdtük, amikor a túrázóink fiatalok, vagy legfeljebb fiatal felnőttek voltak. Az eltelt idő alatt nekik is családjuk, gyerekeik lettek, és amint utóbbiak kinőttek a pelenkás korból, adódott az ötlet, hogy szüleik újra részt szeretnének venni a „fiatalkorukban” megszeretett vízitúrákon. Igen ám, de hova tegyék addig a gyerekeket? Nem lehetne esetleg őket is hozni? **Immáron** több éve túrázunk hát a gyerekeinkkel, hatévestől tizenhét évesig (a nagyobbakat már nem merjük gyerekeknek hívni), és míg persze a gyerekek nőttek és okosodtak (legalábbis ebben reménykedünk), mi is gazdagabbak lettünk jó néhány tapasztalattal.



Mindezek alapján született meg az ötlet, hogy szervezzünk vízitúrákat kifejezetten (kis)gyerekes családoknak, és ezen ötletünk, illetve ennek

gyakorlati tapasztalata alapján állítottuk össze a nyári vízitúra programot.

Tehát, ha szeretnél

- **családi sportprogramban** kikapcsolódni,
 - **közelebbről** is megismerkedni a vízi élővilággal és közben sporttal is fejlesztenéd erőnlétedet,
- csatlakozz hozzánk!**

Vegyél részt az vízi túra programjainkon!

Részletes információk: Sidó Katalin
sksidike@freemail.hu;
m.: (06 20) 991-7507.

Sport horgászat

A természetes turisztikai formák közül a horgászat - komplexitását tekintve - az egyik legkedveltebb lehetőség, hiszen általában nemcsak az egyén, a horgász vesz részt egy hétvégi programban, hanem - kortól, évszaktól és lehetőségtől függően - családi vagy csoportos formában történik a horgászat.

"Ősi örökség ez, amit egyik ember örököl, a másik nem. Ősi harc ez, kutatási vágy, megfigyelés, tudásszomj, kalandkeresés, gyűjtési szenvedély, erdők, mezők, nádasok szeretete."
(Fekete István)

Nemcsak a **horgászat** élménye miatt látogatunk el az ország különböző álló és vadvízeihez, hanem hogy kikapcsolódjunk, élvezzük a **csendet**, a **jó levegőt**.



Horgász táborunkban és Sporthorgász versenyein kerül sor a horgász szakosztály tagjainak tudás és szerencse versenyére is.

Ha eljössz, **élményekben gazdag programban** lesz részed. Megtudhatod hogyan lehet süllőt fogni egy száll spárgával, és talán sor kerül egy kis éjszakai harcsázásra is. Ezen kívül lesz **bográcsfőző verseny**, esténként csillagászat, tábortűz, ének, dalok, tánc, játékok... és minden, ami egy jó horgász táborhoz szükséges.

Várunk szeretettel horgász programjainkra!

Részletes információk: Dikácz Attila
dikacz.attila@upcmail.hu;
m.: (06 30) 251-9961

Ground Golf, a testnek és a léleknek

A játékhoz speciális Ground Golf-ütők, labdák, zászlók és startszőnyeg szükséges. Hasonlóan, mint a hagyományos golfnál, a labdát ütővel ütjük, és az eredményt a golfütések száma határozza meg a labda célba juttatásáig

Bárhol lehet játszani: A játék nem igényel szabványosított pályát. A játékosok célkitűzésének, golf tudásának és egyéb feltételeknek megfelelően szabadon játszható sportpályán, folyóparton, parkokban és kertekben is.



A pálya 50, 30, 25 és 15 méterenként elhelyezett, összesen 8 cél-zászlóból (kapu) és 8 elütőhelyből (ún. tee) áll.

Az előkészület egyszerű:

Nem szükséges lyukakat ásni, mint a hagyományos golfnál. Mindössze csak függőlegesen fel kell állítani a lyukakat helyettesítő kapukat.

A játékosok létszáma bármennyi lehetséges: A Ground Golfot játszhatjuk egyedül, kis létszámú játékosokkal, és - ha a pálya mérete megengedi - akár több százan is.

Nincs időkorlátozás: A játékidő nincsen megszabva, így addig tart a játék, ameddig szeretnénk. Esetleg szükség szerint a résztvevők játékerősségének, létszámának és a pálya adottságainak megfelelően magunk meghatározhatjuk.

Az edzések helye: Puskás Ferenc Stadion és Papp László Sportaréna közötti Szoborpark

ideje: szombatonként 8- 10 óráig

Szeretettel várunk. Próbáld ki és itt ragadsz!

Részletes információk: Nagy Istvánné (Marcsi)
kovacsmarcsi64@gmail.com;
m.: (06 30) 264-0071.

Az Unilever Se. ...

1985 óta aktívan működő sportegyesület, melynek fő célja a sporttevékenység - így különösen a természetben való aktív túrázás és rendszeres sportolás, testedzés és felüdülés, és ilyen igények felkeltése, verseny- és szabadidős formáinak - szervezése, valamint a szabadidős sporttevékenység feltételeinek megteremtése.

Várjuk mindazokat, akik

- **természettudományos ismeretüket** szeretnék gyarapítani,
- **jobban megismernék** az őket körülvevő világot,
- szívesen **bekapcsolódnának** az egészségmegőrző sportolásba,
- **szeretnének tenni valamit** a természet védelméért,
- **érdekes, jó hangulatú spotprogramokon vennének részt** vidám társaságban.

TOVÁBBI INFORMÁCIÓK:

adószám: 19458614-1-42

elnök:

MECSNÓBER ATTILA

(drótposta: mecsnober.attila@gmail.com)

vezetőségi tag:

DIKÁ CZ ATTILA

(drótposta: dikacz.attila@upcmail.hu)

vezetőségi tag:

SIDÓ KATALIN

(drótposta: sksidike@freemail.hu)

Postacímünk: MECSNÓBER ATTILA

1043 Budapest, Lorántffy Zsuzsanna utca 7-9.

Székhelyünk: Unilever Se.
1151 Budapest, Énekes utca 3.

www.unileversport.hu

Unilever Tömegsportegyesület



www.unileversport.hu



*Nem az tökéletesíti az embert, hogy a hegy tetején van,
hanem az, ahogy felmászott oda.
Lisa Kleypas*

Kerékpáros, sportos kirándulások.

A kerékpározás nagyszerű módja annak, hogy egy tevékenységben ötvözze az edzést, az utazást és a kikapcsolódást. Kevés tevékenység jobb, mint a **felfelé kerékpározás** az intenzív edzés és a fizikai erőnlét érdekében. A kerékpározás **lejtmeneri sebessége** egyszerűen lenyűgöző. Egy másik vonzó tény, hogy ugyanannyi idő alatt négyszer akkora **távolságot** tehetsz meg biciklivel, mint kocogva vagy gyalogosan.

Még az iskolába vagy a munkába való kerékpározás is sokkal több, mint egy közlekedési alternatíva. Mindig kikapcsolódást jelent, eltereli a gondolatokat a napi beltéri munkáról a kültéri környezet élvezete közben.

Ez egy olyan utazási eszköz, amely csökkenti a stresszt, és helyreállítja és energizálja a lelket.

Kerékpárral való közlekedésünkkel csökkentjük az üvegházhatást okozó gázok kibocsátását, javítjuk a programjainkon résztvevők egészségi állapotát az 5 éves gyerekeinktől a 80 éves nagyszüleinkig.

„Azt akarjuk, hogy a kerékpározás általános, kényelmes és biztonságos választás legyen minden kultúrájú, korú, képességű és háttérű ember számára.”



Rövid és hosszú bringa programjainkra minden érdeklődőt szeretettel várunk!

Részletes információk: Fekete Gábor
gabor.fekete@unilever.com;
m.: (06 20) 569-7981.

Labdajátékok a mindennapokban.

Alapvetés, hogy lábbal sokkal nehezebb a labdát irányítani, mint kézzel. Talán ezért is a világ legnépszerűbb játéka a labdarúgás, amelynek különböző válfajai is meghódították már az emberek szívét, így mindenki megtalálhatja a maga műfaját az igencsak színes palettán.

Az amatőr futball legszélesebb bázisa az **5+1-es kispályás futball**, amelyet szinte minden településen játszanak bajnokságok, különböző kupák, üzemi sportnapok vagy baráti összejövetelek keretein belül. **Nincs ennél népszerűbb tömegsport** Magyarországon, amelyet versenyszerűen űznek tömegek. A legtöbb helyen a futsalhoz hasonló kézilabdapályán és -kapura játsszák, a szabályrendszer és a labda pedig sokkal inkább hasonlít a nagypályás labdarúgására.

A **lábtenisz** talán a legnépszerűbb olyan labdajáték, amelyben nincs fizikai kontaktus az ellenfelek között és lábbal játsszák. Elterjedtségét egyszerűségének is köszönheti: nem kell hozzá más, csak megfelelő terület, háló, de megteszi egy kötél is, amelyet két tárgy közé kihúznak, a vonalat pedig bárhogy ki lehet alakítani.



Népszerűsége abban is rejlik, hogy szinte kortalan: kicsiktől az aggastyánokig mindenki űzheti a saját szintjén, kisebb a fizikai megterhelés és a sérülés veszélye, közben pedig nagy a versenyszellem. Lehet egy az egy ellen küzdeni, még kedveltebb a páros játék, de akár hárman is lehetnek egy csapatban.

Csatlakozz a közösségünkhöz!

Részletes információk: Lénárt András
aleenart@gmail.com;
m.: (06 30) 465-2465.

E-Sport a jövőkép?

Digitalizálódó kultúrában élünk, ami magával hozza, hogy a környezetünkben rengeteg mindent újradefiniálunk, többek között a sportot is. Az e-sport növekedése gyorsabb ütemet diktál, mint bármely más hagyományos sportág. A leginkább elfogadott leírás szerint elektronikus sportról, vagyis e-sportról akkor beszélünk, amikor professzionális játékosok, szervezeten, versenyszerűen mérik össze képességüket videojátékokban. Fontos hangsúlyozni, hogy ehhez mindhárom kritériumnak teljesülnie kell. Az otthon, hobbiszinten végzett videojátékozás nem minősül e-sportnak.



"A rajongók és a játékosok egyaránt azt állítják, hogy az e-sportot igazi sportnak kell tekinteni a fizikai megterhelés, a csapatmunka és a játékhöz szükséges idő miatt. Ezen kívül a sportok közé sorolhatók, mert koordinációt, elhivatottságot és készséget igényelnek a legmagasabb szintű teljesítéshez."

Az e-sporttal kapcsolatban legtöbbször felmerülő videojátékok a **valós idejű stratégiai** (real-time strategy), a **verekedős** (fighting), a **lövöldözős** (first-person shooter - FPS), illetve a **többjátékos online csatatéren** folytatott játékok (multiplayer online battle arena - MOBA). **Népszerűek** még a klasszikus sportok videojáték verziói, például a **labdarúgás** vagy az **autóversenyt** szimuláló játékok.

Jegyezd meg, az e-sport a többi hagyományos sporttól eltérően bármikor és bárhol űzhető!

Részletes információk: ifj. Pintér István
pinter.istvan0325@gmail.com;
m.: (06 30) 631-4312