

1. Görzenál



A Görzenál Görkorsolya és Szabadidőpark 1995-ben nyitotta meg kapuit, és azóta már nemzetközi hírnévre tett szert. 14.000 m²-en terül el Európa legnagyobb görkorsolya és szabadidő-parkja. A Duna-parton lévő zöldövezeti környezetben a szaba-dídősportok szerelmesi görkorsolya, BMX, gyorskorsolya, streetball sportokat üzhetnek, vagy kikapcsolódásképpen használhatják a gumiasztalt, illetve falat is mászhatnak.

Nyitva tartás: hétköznap: 14:00 – sőtétedésig, hétvégén: 9:30 – sőtétedésig. Esőben a szabadidőpark zárva tart.

Belépő: A belépőjegy ára egységesen 600 Ft/fő, a kísérőjegy hét-köznap: 100 Ft/fő, hétvégén: 200 Ft/fő (A belépő nem tartalmazza a görkorsolya és a védőfelszerelés bérletét!)

Elérhetőség/Kapcsolat: 1036 Budapest, Árpád fejedelem útja 125.

Tel.: +361/250-4799

www.gorzenal.hu

2. Folyondár Vasas Sportcentrum

A Folyondár Sportközpont a III. kerület kiemelt területén, a Kiscelli parkerdő határában fekszik. A nemrégiben korszerűsített és kibővített létesítmény minden igényt kielégítő környezetet biztosít a sportolás-hoz. Hétköznapokon több funkciót is betölt a csarnok, egyik részen táncteremként, másik részen aerobic teremként üzemel. A részvételi díj ellenében olyan népszerű órákon vehetünk részt, mint például az alakformáló aerobik, art jazz, cardiobalett, core balance és jóga.

Nyitva tartás: hétköznap: 7:00 – 22:00 h-ig, hétvégén: 8:00 – 20:00 h-ig.
Elérhetőség/Kapcsolat: 1037 Budapest, Folyondár utca 15.
Tel.: +361/244-8850, +3670/967-1678
www.folyondar.hu

3. Spider Club



A Spider Club az ország legnagyobb falmászó klubja. Ha ellátogatnak a terembe, közel 1360 m² mászófelületet vehetnek birtokba, ebből körülbelül 1000 m² kötelees út és egy 360 m² boulder terem várja az érdeklődőket. A belmagasság 8 és 11,4 méter között van, a leg-hosszabb út 13,5 méter hosszú. A közel 100, különböző nehézségű utat úgy tervezték meg, hogy a kezdőtől a profi mászóig mindenki megtalálja a neki való nehézségi szintet. A biztonságos mászás ér-dekében az alapoktatást a belépőjegy ára magában foglalja.

Nyitva tartás: hétköznap: 13:00 – 23:00 h-ig, hétvégén: 10:00 – 22:00 h-ig.
Belépő: 5 éves korig ingyenes a belépés.Gyerek jegy (5-14 éves korig) 1.100 Ft, felnőtt napijegy 1.600 Ft. Felszerelés bérletése is van lehetőség, mint például mászó cipő, beülő és karabiner.
Elérhetőség/Kapcsolat: 1036 Budapest, Fényes Adolf utca 19-21. 31. épület, Tel.: +3620/519-3234
www.spiderclub.hu

4. Academy Golf Budapest



Az Academy Golf Budapest a főváros legközpontibb elhelyezkedésű „city” golfpályája, mely Európában is egyedülálló, 9 szakaszos, így minden játékosnak könnyen megközelíthető és elérhető gya-korlási lehetőséget biztosít. Gyermeket és felnőtteket egyaránt oktatnak csoportos és egyéni órák keretein belül.

Nyitva tartás: hétfő – vasárnap: 8:00 – 20:00 h-ig.
Belépő: hétköznapokon már 4.900 Ft/alkalomtól
Elérhetőség/Kapcsolat: 1037 Budapest, Perényi út 6.
Tel.: +361/3630/730-3273
www.academygolfbudapest.hu

5. Önkormányzati jégpályák / Fő téren és a Csobánka téren



Évről évre az adventi programsorozat kezdetén nyit az önkor-mányszat finanszírozásával és az Óbudai Sport Nonprofit Kft. üzemeltetésével működtetett 14x28 m nagyságú Fő téri jégpálya. A jégpályára a belépés ingyenes, a helyszínen korcsolyabérletsi lehetőséget és értékme görzést is biztosítanak a szervezők.

Nyitva tartás: advent első hétvégéjétől–január végéig, hétfő–vasárnap: 8:00 – 22:00 h-ig
Belépő: ingyenes
Elérhetőség/Kapcsolat: 1033 Budapest, Fő tér 3.
Tel.: +361/388-9770
www.obudasport.hu

6. Sportpark Belső-Óbudán

2014 őszén került felújításra az Óbuda központjában – a Fő tér és az Óbudai Harrer Pál Általános Iskola szomszédságában – talál-ható sportpálya. A 3 aszfaltburkolatú pálya mellett (kosárlabda-, és két labdarúgópálya) kialakításra került egy futóköri és egy gör-deszkapark is. A futóköri és a sprintszakasz által határolt zöldfe-lületen megvalósult egy úgynevezett street workout zóna, ahol a saját testsúllyal történő edzés gyakorolható, amely napról napra egyre népszerűbb a fiatalok körében szerte a világban.

Nyitva tartás: egész évben
Belépő: ingyenes
Elérhetőség/Kapcsolat: 1037 Budapest, a Laktanya u. és a Vöröskereszt u. kereszteződé-sénél lévő park.

7. Óbudai Kerékpárkölcsonzó



Minden évben március 1-jétől nyitja meg a kapuit az Óbuda-Bé-kásmegyier Önkormányzata és a Berguson Kerékpárszakület kö-zös üzemeltetésében működő Óbudai Kerékpárkölcsonzó, amely immár ötödik éve várja a kerékpározni vágyókat változatlan, ala-csony árakon. A kerület nonprofit kerékpárkölcsonzóje 60 db-os kerékpárparkkal rendelkezik, amelyek mindig kifogástalan mű-szaki állapotban várják az érdeklődőket.

A kerékpárkölcsonzó célja a szabadidős kerékpározás népszerűsíté-se mellett, hogy Óbuda-Békásmegyier lakosainak munkába jutását könnyítse, egészségük megőrzését ösztönözze, közvetve a gépjár-műfogalmat csökkentse, mindezzel a kerékpározást népszerűsítse.

Nyitva tartás: március 1. - október 31. között, hétköznap 7:00 - 19:00 h-ig, hétvégén 9:00 - 19:00 h-ig
Bérleti díjak: III. kerületi lakosok részére hétköznap 200 Ft/nap, a nem óbudai lakosoknak 200 Ft/óra, hétvégén és munkaszüneti napokon a bérleti díj 200 Ft/óra. A bérleti díj egyes típusok ese-tében eltérhet.
Elérhetőség/Kapcsolat: 1033 Budapest, Laktanya u. 1/B
Tel.: +3620/207-3133
www.obudakerepar.hu

8. Kaszások Kosárlabda Csarnok



A Kaszások Óbudai Ifjúsági Klub Egyesület a legnagyobb kosár-labda-utánpótlást nevelő egyesület. A használatukban álló 760 m2 nagyságú fedett kosárlabda csarnok 2014-ben egy új, kültéri streetball pályával bővült.

Elérhetőség/Kapcsolat: 1037 Budapest, Rádl árok 1.
Tel.: +361/250-1346
www.kaszasok.hu

9. III. kerületi TVE Sportpálya

A III. kerületi TVE (Torna és Vívó Egylet) elődje 1887-ben alakult. A sporttelepen jelenleg labdarúgó és atlétika szakosztály működik, az egyesület taglétszáma kb. 340 fő. A futballpálya körül ingyenes, salakos futópálya biztosít további sportolási lehetőséget.

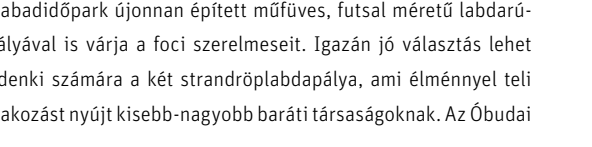
Nyitva tartás: A következő időpontokban használhatja a lakosság a futópályát: Hétfő-kedd-csütörtök: 8:00 – 15:00 h-ig és 17:30 – 19:00 h-ig Szerda és péntek: 8:00 – 19:00 h-ig Hétvégén: 8:00 – 12:00 h-ig
Elérhetőség/Kapcsolat: 1037 Budapest, Kalap utca 1-3.
www.tve1887.hu

10. Óbudai Szabadidőpark



A Bécsi út mozgalmától nem is oly távol, a Laborc utca idilli kör-nyezetében, természetvédelmi területek szomszédságában he-lyezkedik el az egyedülálló hangulatú, 5 hektár területen fekvő Óbudai Szabadidőpark. A szabadidő aktív eltöltése itt minden korosztály számára elérhető, igazi élmény a város közepén egy tiszta levegőjű, sűrű növényzetű parkban a sportolás. A park területén kiemelendő az Óbudai Tenisz Klub 6 salakos első osztályú teniszpályája is, melyből négy felett a téli szezonban fűt-hető, légtartásos sátor áll. A nyári szezonban már 1.500 Ft/alka-lomtól, télen 3.500 Ft/alkalomtól nyílik lehetőség teniszezésre az alábbi nyitva tartás szerint:
Nyitva tartás a nyári szezonban: hétköznap: 7:00 – 22:00 h-ig, hétvégén: 8:00 – 19:00 h-ig, nyitva tartás a téli szezonban: hét-

köznap: 7:00 – 21:00 h-ig, hétvégén: 8:00 – 15:00 h-ig.
Foglalni vagy bővebb információt kérni a +361/240-5601 és +3670/702-3719-es telefonszámon lehet. Az akcióról és klubról a www.obudaiteniszklub.hu oldalon olvashatnak. A szabadidőpark újonnan épített műfüves, futsal méretű labdarú-gópályával is várja a foci szerelmeseit. Igazán jó választás lehet mindenki számára a két strandróplabdapálya, ami élménnyel teli szórakozást nyújt kisebb-nagyobb baráti társaságoknak. Az Óbudai



Szabadidőparkban található strand két medencével várja vendége-it a nyári hónapokban. A Polaris Csillagvizsgáló a csillagászat iránt érdeklődőket várja. A legkedveltebb programok között szerepel a távcsöves bemutatás, csillagászati előadásorozatok és szakkörök különböző korosztályok számára. A belépődíj felnőtteknek 600 Ft, diákoknak, nyugdíjasoknak, pedagógusoknak 400 Ft. A Fogarasi Siiskola 1994 óta működik a park területén. Síoktatás mellett teljes körű szolgáltatást nyújt, a síkölcsonzó és a szervíz. Az oktatás októbertől áprilisig tart. 3,5–4 éves kortól foglalkoz-nak gyerekekkel. Ősszel és tavasszal a hóhiányos időszakokban kivilágított műanyag pályák állnak a síelők rendelkezésére. Ami-kor leessik a hó, a felvonókkal felszerelt, gyönyörű természeti kör-nyezetben az „igazi” síelés élményét nyújtja az iskola.

Az Óbudai Sport Nonprofit Kft. hétvégenként a park területén inge-yes Nordic Walking Klubot működtet. Ajánljuk a klubot mindazoknak, akik már e sport szerelmesei, és azoknak, akik még csak megismer-kedni szeretnének ezzel a természetben szabadon üzhető sportággal. Az ingyenes foglalkozásokra heti egy alkalommal kerül sor, egy óras időtartamban a park területén. Gyülekező a Laborc utcai főbejáratánál.

Nyitva tartás: egész évben, hétfő – vasárnap: 8:00 – 20:00 h-ig
Belépő: ingyenes (A sportpályák bérlete a park területén működő Óbudai Tenisz Klubban lehetséges!)
Elérhetőség/Kapcsolat: 1037 Budapest, Laborc utca 2.
Tel.: +361/388-9770
www.obudasport.hu

11. Óbudai Gepárd Jégcsarnok



2014 szeptemberében átadták az új fedett Gepárd Jégcsarnokot, ahol a nagyközönséget is egy 56x26 m szabványméretű jégpálya várja. Minden érdeklődőt szeretettel várnak, aki jégidőt szeretne bérelni rendezvényekre, korcsolyázásra, oktatásra vagy jégko-rongozásra. A jégcsarnok mindenkor belépődíjából a III. kerületi lakosok egységesen 20 % kedvezményre jogosultak. Az edzések időpontját a honlapon és a Facebook oldalon (Gepárd Jégkorong Egyesület)lehet megtekinteni. Közönségkorcsolyázásra a követke-ző időpontokban van lehetőség:

Szombat: délelőtt 10:00 – 11:50 h-ig, délután 15:00 – 17:50 h-ig
Vasárnap: délelőtt 10:00 – 11:50 h-ig, délután 15:00 – 17:50 h-ig
A közönségkorcsolyázás időpontjai változhatnak, az aktuális idő-pontok a honlap elérhetőségen megtekinthetők.

Elérhetőség/Kapcsolat: 1037 Budapest, Kubik u. Testvérhegyi lejtő – Göllöncsér u. által határolt terület (Bécsi úti Tesco fölött)
Tel.: +3630/942-2967
www.gepardhoki.hu

12. Óbudai Baseball Aréna



2013 szeptemberében egyedülálló baseballpálya nyílt Óbudán, az Aranyos utcában, amely Budapesten az első, nemzetközi szab-ványoknak is megfelelő baseballpálya. Az Óbudai Baseball Aréná-ban főként az utánpótláskorú játékosok képzésével foglalkoznak. Az Óbudai Brick Factory Egyesület legfőbb célja, hogy a fiatal já-

tékosok versenyeztetésével és képzésével bekerüljenek az euró-pai baseball-vérkeringésébe. Az óbudai baseball csapat a magyar baseball minőségileg meghatározó szereplője. A honlapon az egyesület hírei között mindig aktuális híreket talál-hatnak a bajnokságokról, az edzések időpontjairól.

Elérhetőség/Kapcsolat: 1031 Budapest, Aranyos utca 8.
Tel.: +3630/956-2061
www.obudabaseball.hu

13. Római Kalandpark



A Szentendrei úton, a Római strand és kemping szomszédságá-ban, közel 2,5 hektáron terül el a magaslati kötélpályákkal és infraharc-pályával felszerelt Római Kalandpark. A park kialakít-ásakor cél volt, hogy szabadidős programot kínáljanak minden korcsoport számára. Az igénybe vehető kalandok között megta-lálható a több mint 50 útból álló erdei kötélpálya rendszer, egy infraharc-pálya és egy óriás homokozó.

Nyitva tartás: hétfőn zárva, kedd-csütörtök 10:00 – 18:00 h-ig, péntek-vasárnap 10:00 – 19:00 h-ig
Belépő: 2 éves kor alatt a belépés ingyenes, jegyek már 500 Ft-tól kaphatóak.

Elérhetőség/Kapcsolat: 1031 Budapest, Szentendrei út 189.
Tel.: +3630/615-6889
www.romaikalandpark.hu

Elérhetőség/Kapcsolat: 1038 Budapest, Pusztakúti út 2-6.
Tel.: +361/242-0754, +361250-1533
www.csillaghegystrand.hu

14. Csillaghegyi Strandfürdő és Uszoda



A budai oldalon lévő három nagy északi strand közül a Csillag-hegyi strand a legnagyobb. Tiszta, langyos vízen kívül változatos domborzati viszonyaival is kitűnik a fővárosi strandok közül. A fákkal sűrűn beültetett, erdőszerű részek váltakoznak a teraszo-san kialakított napozóterületekkel.

A strandfürdő forrásainak története egészen a római korig nyú-lik vissza. Régi frások és mondák tanúsága szerint már a rómaiak idejében is ismerték e forrást és vízvezeték szállította annak vizét a közeli Aquincum városába. A Római strandfürdő után a Csillag-hegyi a főváros legregebbi strandja. A fővárosi fürdőigazgatóság 1951-ben vette át a strandot. Mai formáját 2000-ben nyerte el a fürdő, amikor minden medencéjét vízsűrítő-forgató berendezés-sel látták el. Jelenleg a hegyoldalban épült fürdő első szintjén egy úszó és egy strandmedence található, feljebb gyerek pancsoló és napozóterület helyezkedik el. A sportolni vágyókat focipálya és egy 10 gépből álló kültéri fitness park várja. Egész évben 15 fős finn és 2 fős infrasauna áll a vendégek rendelkezésére a vendé-geket. A belépőjegy tartalmazza a szaunák használatát is.

Medencék száma: 3
Víz hőfok: gyermekmedencében 30 °C, az úszómedencében 21-22 °C, a strandmedencében 26 °C. A víz összetétele, alacsony oldot-tanyag-koncentrációjú kalcium-magnézium-hidrogénkarbonátos langyos karsztvíz.

Medencék száma: 3
Parkosított terület: 90 468 m²
Víz hőfok: 21-22 °C nyáron, 25-26 °C télen

Nyitva tartás: Téli szezon
Kedd - péntek 8:00 – 20:00 h-ig
Szombat: 8:00 – 17:00 h-ig
Vasárnap - hétfő: zárva
Nyitva tartás: Nyári szezon
Hétfő-Vasárnap: 7:00 – 19:00 h-ig

Elérhetőség/Kapcsolat: 1038 Budapest, Pusztakúti út 2-6.
Tel.: +361/242-0754, +361250-1533
www.csillaghegystrand.hu

15. Római Strandfürdő



A terület már a római korban ismert vízadó térség volt. A forrá-sok környékét szent helyként tisztelték és megtalálták a régészek a strandterületen a szentély alapfalait is. A legutóbbi ásatások eredményeként előkerültek a forrásfoglalások nyomai, építmény részelei. Régészet feloldozásuk folyamatban van. Mátyás király korában a területen levő tó partján kórház létesítéséről tudunk. 1930-ban megalapították a Római Fürdő Rt.-t. 1964-ben megnyílt az újjávarázsolt strand, mely a mai napig megőrizte akkor kiala-kított formáját. 2000-ben a strand három medencéjét korszerűsít-tették: a medencék szűrőforgatóval lettek ellátva.

Medencék száma: 3
Víz hőfok: a gyermekmedencében 30 °C, az úszómedencében 21-22 °C, a strandmedencében 26 °C. A víz összetétele, alacsony oldot-tanyag-koncentrációjú kalcium-magnézium-hidrogénkarbonátos langyos karsztvíz.

Nyitva tartás: június elejétől augusztus végéig
Hétfő – vasárnap 9:00 – 20:00 h-ig
Pénztárzárás 19:00 h

Elérhetőség/Kapcsolat: 1031 Budapest, Rozgonyi Piroska u. 2.
Tel.: +361/388-9740
www.romaistrand.hu

16. Pünkösdfürdői Strand



A strandfürdő 1935-ben létesült a Duna partján, Hajós Alfréd terveire alapján. A rózsalugások között levő három medence valamennyi korosztály részére fürdési, strandolási és kellemes kapcsolódási lehetőséget biztosít. Terebélyes fákkal borított zöld területe pihenést, felüdülést nyújt vendégei számára. A strand felújítása 2002–2003. évben történt. Minden medence vízforgató berendezéssel van ellátva. A felújítás során élménymedencével, csúszdás gyermekmedencével és egy 25 személyes finn szaunával bővült a szolgáltatás.

Medencék száma: 3, gyermekmedence csúszdákkal, élménymedence, strandmedence.

A víz összetétele kalcium-magnézium-hidrogénkarbonátos langyos karsztvíz.

Nyitva tartás: A Duna állásától és időjárástól függően június elejétől augusztus végéig
Hétköznap: 9:00 – 19:00 h-ig
Hétfélgén: 8:00 – 20:00 h-ig

Elérhetőség/Kapcsolat:

1039 Budapest, Királyok útja 272.
Tel.: +361/388-6665
www.punkosdfurdo.hu

DUNA-PARTI SPORTEGYESÜLETEK

17. BKV Sportcentrum



Az egyik legrégebbi múltra tekinthet vissza a BKV Sportcentrum. Múltán lehet büszke történelmére és múltjára, versenysportjai közül kiemelkedik a kajak-kenu szakosztály. Belföldi és nemzetközi megmérettetéseken is említésre méltó eredményeket értek el, mind felnőtt, mind ifjúsági korosztályban. A nagyközönség számára szabadidős elfoglaltságként sárkányhajózást, túraevezést szerveznek.

Elérhetőség/Kapcsolat:

1037 Budapest, Királyok útja 255.
Sárkányhajó, túraevezés, szabadidő sport: +3630/347-8944, +3670/311-0008
www.bkvsportcentrum.hu

18. Külker Evezős Klub



1932-ben épült fel Bauhaus stílusban a mostani klub főépülete, amely azóta is változatlan formában szolgálja az evezést. A klub 1996-ban átalakult önfenntartó sportklubbá. Túra és szabadidő-sport mellett a klub az utánpótlás nevelésre és versenysportra is nagy hangsúlyt fektet.

A megszépült, megerősödött klub célja ma már a minden korosz-

tályt - 10 évestől 76 évesig - képviselő tagok sportolási lehetőségeinek biztosításán túlmenően a klubban folyó vízisport élet folyamatoságának biztosítása. A klub filozófiája az élethosszig tartó sportolás. A fiatalok megtanulják és megszeretik az evezést, versenyeznek, majd családot alapítanak, és gyarapodó családjukkal együtt jönnek le a klubba, amely a társas élet központja is. A honlapon megtalálható minden aktuális információ vízitúrák időpontjairól, versenyekről.

Elérhetőség/Kapcsolat:

1039 Budapest, Szent János utca 7.
Tel.: +3630/986-3533
www.kulkerek.hu

19. Multi Szabadidő, Diák és Vízisport Egyesület



A vízitelepen az alábbi szolgáltatások vehetők igénybe:

- szabadidő és versenysport gyermekek és felnőttek számára
- kajak-kenu tárolás, egész éves használati és tárolási lehetőség
- vízitúra
- konditerem, egyéni programok kidolgozása
- egész napos nyári napközis táborok szervezése
- tornaterem bérleti lehetősége

A MULTI SE kajak-kenu, vízitúrázás, vadvízi evezés sportágakban szervez alapfokú oktatással egybekötött edzéseket. A megadott elérhetőségeken lehetőség van időpont egyeztetés mellett túrákra jelentkezni. Az egyesület rendszeresen megszervezi nyári gyermektáborait is.

Elérhetőség/Kapcsolat:

1031 Budapest, Római part 44.
Tel.: +3620/262-2746
www.multikajak.hu

20. Rómaifürdő Telep Környezetvédő, Szabadidő és Diák Vízisport Egyesület



1992-ben hívták életre az egyesületet, melynek célja megszerettetni a vizet, a vízitúrát minden korosztály számára, hogy hagyomány legyen a kézi hajtású vízisportoknak. A környék általános iskoláiból a testnevelés órák keretein belül járnak le a gyerekek a vízisport foglalkozásokra, és tanulják meg a kajakozás, kenuzás alapjait. Emellett az egyesület városnéző kenuutúrákat és helyi versenyeket is szervez. Az évek során összeállt a 40 tórákenuból és 35 kajakból álló hajópark, a kötelező biztonsági felszerelésekkel együtt.

Elérhetőség/Kapcsolat:

1031 Budapest, Nánási út 53.
Tel.: +361/240-3048, +3620/626-8255
www.romaifurdo-se.hu

21. Duna-parti Csónakházak



A BMSK Zrt. Római parti csónakházai:

Csillag csónakház: 1031 Budapest, Római part 32.

Béke csónakház: 1031 Budapest, Római part 53.

Hattyú csónakház: 1031 Budapest, Kossuth Lajos üdülőpart 10-13.

KSH csónakház: 1031 Budapest, Kossuth Lajos üdülőpart 15-16.

- A kiadványban szereplő sporthelyszínek
- Fitneszparkok



22. Római Teniszakadémia

Nyitva tartás:

Április 8:00 – 17:00 h-ig
Május 8:00 – 19:00 h-ig
Június 8:00 – 20:00 h-ig
Július 8:00 – 20:00 h-ig
Augusztus 8:00 – 20:00 h-ig
Szeptember 8:00 – 18:00 h-ig
Október 8:00 – 17:00 h-ig

Elérhetőség/Kapcsolat:

1039 Budapest, Királyok útja 105.
Tel.: Tenisz +361/240-8616, +3670/335-3165
Tel.: Squash, Uszoda +361/240-3895, +3670/933-6370
www.rta.hu

Nyitva tartás:

Április 1. - október 15. között
Április 8:00 – 17:00 h-ig
Május 8:00 – 19:00 h-ig
Június 8:00 – 20:00 h-ig
Július 8:00 – 20:00 h-ig
Augusztus 8:00 – 20:00 h-ig
Szeptember 8:00 – 18:00 h-ig
Október 8:00 – 17:00 h-ig

Nyitva tartás:

Hétköznap: 7:00 – 22:00 h-ig
Hétfélgén: 7:00 – 21:00 h-ig

Elérhetőség/Kapcsolat:

1039 Budapest, Királyok útja 105.
Tel.: Tenisz +361/240-8616, +3670/335-3165
Tel.: Squash, Uszoda +361/240-3895, +3670/933-6370
www.rta.hu

23. Sportprogramok, amelyre és ahol mindenki számít



Óbuda-Békásmegyér Önkormányzat támogatásával az Óbudai Sport Nonprofit Kft. szervezésében az elmúlt három évben ingyenesen szervezett rendezvénysorozatokon összesen 21 000 fő sportolt, mozgott együtt a III. kerületben, ezzel irányítva a figyelmet az aktív életmód jelentőségére. Az első rendezvénysorozatot Óbudai Olimpia névvel a 2012. évben megrendezett Olimpiai játékok hívták életre, amelyet 2013-ban a Mozdulj rá! sportesemény követett. 2014-ben is folytatódott az óbudai mozgás hadjárat a Szabadidő, szerelm! felmondattal. A programok fővédőnői korábban Gyurta Dániel olimpiai bajnok, és Tóth Tamás paralimpikon voltak, majd 2014-ben Sinkó Andrea olimpikon. Bízunk és hiszünk abban, hogy programjaink által sokak mindennapjainak szerves részévé válhat a sport és a rendszeres testmozgás.

Állandó rendezvényeink: Óbudai Futófesztivál, Tour de Óbuda, Óbudai Teljesítménytúra

A rendezvények időpontjai és a további részletek a www.obudasport.hu oldalon elérhetőek.

24. Fitneszparkok



2010 és 2014 között - Magyarországon az elsők között - építtetett Óbuda-Békásmegyér Önkormányzata 16 db felnőtt fitnesz parkot. A parkok nem teljesen egyformák, átlagosan 110 m2 alapterületűek és 7 fitnesz gép található rajtuk. Az útes csillapító burkolat legtöbb esetben gumitéglá, de van műfüves és gyöngykvacsos is.

A pályáknál egy használati útmutatóról tájékozódhat mindenki, hogy melyik gépen milyen technikával és melyik izomcsoportot tudja átmozgatni.

A parkok ingyenesen használhatóak.

Helyszínek:

1. 1033 Budapest, Harrer P. u.
2. 1033 Budapest, Huszti út és Boglya u. találkozásánál
3. 1039 Budapest, Csobánka tér
4. 1031 Budapest, Arató Emil tér
5. 1031 Budapest, Gladiátor u.
6. 1037 Budapest, Bécsi út 226. (Hold udvar)
7. 1037 Budapest, Laborc u. 2. Óbudai Szabadidőparkban
8. 1039 Budapest, Heltai tér
9. 1032 Budapest, San Marco utca 81.
10. 1037 Budapest, Orbán Balázs u. és Gyógyszergyár u. találkozásánál lévő terület
11. 1036 Budapest, Mókus utcai 2.
12. 1033 Budapest, Kerék u. 22.
13. 1031 Budapest, Mészkö utca 2-vel szemben lévő zöldterület
14. 1033 Budapest, Búza utca – Köles utca találkozásánál (a nagy domb aljánál)
15. 1039 Budapest, Juhász Gyula utca 56. (közösségi kert északi oldalán)
16. 1039 Budapest, Őszike utcai Nyugdíjsház melletti parkban

25. Puskás-szobor a Promenádon (borító kép)

Óbudán avatták fel a világ első egész alakos Puskás Ócsi-szobrát. Az Aranycsapat legendás labdarúgójának bronz emlékműve a kerület megújult városrészében, a Promenádon – majdani Puskás Ócsi tér – központjában áll. A műalkotás a „száguldo őrnyaként” is emlegetett baloszkezőtörök örökíti meg, amint Madridban gyereket tanít dekázni.

Kiadja az Óbudai Turisztikai Egyesület – 2014
Óbuda-Békásmegyér Önkormányzat támogatásával
www.obudatour.hu



ÓBUDA
mozgásban a város
SPORTTURISZTIKAI AJÁNLÓ

