

# FUTÁS nélkül

## NINCSEN



## SPORT

## Triatlon VB az egészséges életmódért

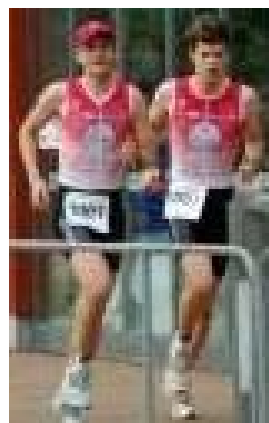
### SPORT – A JÓ KÖZÉRZET TITKA

Készülj velünk a Triatlon Esteken, és Indulj a Budapesti Triatlon VB-n!

Az idei Triatlon Est sorozatunk programjain hasznos tanácsokat kívánunk adni „úszás-futás-kerékpár-pihenés-táplálkozás” témakörökben minden amatőr és hobbi sportolónak! Ha velünk tartasz, görgözől és tekersz, és eljössz az Estekre, akár a szeptemberi [Budapesti Triatlon VB](#)-re is sikeresen felkészülhetsz!

Negyedik estünk címe:

## **Futás nélkül nincsen sport: Három az egyben**



A belépés ingyenes!

Időpont:

2010. május 13. csütörtök 18.15-20.00

Helyszín:

**BEAC csarnok**

**(XI. ker. Bogdánfy u. 10.)**

**A Lágymányosi Campus mellett**

**Előadó: Molnár Sándor (TF)**

*Az első kilométertől a maratoniig – hogyan fogjunk hozzá?*

**Kerekasztal: Ironmanek hétköznapijai**

**Kropkó Péter (11x Ironman bajnok, 12x magyar bajnok)**

**Major József (5x Ironman magyar bajnok)**

**Kis Gyula (2x Ironman, ELTE Hallgató, az ELTE Triatlon Klub edzője)**

*AZ EST HÁZIGAZDÁJA:* Kremmer Zoltán

Részvételi szándékod kérlek, jelezd e-mailen: [detthorvath@hotmail.com](mailto:detthorvath@hotmail.com) (1) 209-0617

Korábbi estek beszámolóí képekkel és videókkal: <http://polvthlon.elte.hu/>



**ELTE**  
**EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI**  
**ÉS SPORTTUDOMÁNYI**  
**INTÉZET**