

**Beszámoló a
TÁMOP-3.2.11/10-1/KMR-2010-0062
azonosító számú pályázat keretében a 3. fenntartási évben (2015. 09 – 2016. 08.)
megvalósításra került tevékenységekről**

Óbudai Waldorf Általános Iskola és Gimnázium Tehetséggondozás

Iskola címe: 1037 Bp., Bécsi út 375.
Időpont: 2015–2016 tanév II. félévében hetente 5 alkalommal
Programért felelős személy: Gyalog Zoltán
Megvalósítás helye: 1013 Budapest, Attila út 2. pinchelyiség
Résztvevő: Liszka Eszter

Liszka Eszter az elmúlt években serdülőben (N16), ifiben (N18) és juniorban (N20) is sok egyéni és csapatbajnokságon állt dobogón. Háromszor jutott ki a Serdülő és Ifjúsági Európa Bajnokságra 2011–13 között. 2012-ben egyik társát segítve adta fel a jobb helyezés esélyét, és ért be később a célba, ezért a cselekedetért magyarországi Fair Play díjat kapott.

A 2016-os évben Eszter nagyobb hangsúlyt fektetett a tanulásra, így kissé háttérbe szorult a versenyzése. Az edzéseken továbbra is lelkesen részt vett, de a hétfégi versenyekről gyakran távol maradt különböző iskolai felkészítő foglalkozások miatt. Ennek az oka, hogy Eszter ebben az évben érettségizik.

Míg a korábbi években egyértelműen a válogatottságot tűzte ki célul, ebben az évben legfeljebb a tisztes helytállás jöhetett szóba tájfutó versenyzése terén. Ennek ellenére a 2016-os szezonban már dobogóra is állhatott az éjszakai országos bajnokságon, pedig a korábbi sérülései mellett még a tanulás is nehezítette a felkészülését.

A korábbi sérüléséből ugyan már teljesen felépült, de az edzések azonban továbbra sem mennek számára 100%-osan.

Az egyesületünk nemrégiben átadott, és felújított konditermének köszönhetően kiváló kiegészítő, kondicionáló edzéseket tudtam tartani Eszter számára, mely számára is új és élvezetes volt. Jelenleg heti 3 alkalommal tartok neki futóedzést, és további két alkalommal járunk a konditerembe erősíteni. A hétfégi eseményeken – most, hogy lassan befejeződik az érettségije – remélhetőleg újra részt fog tudni venni.



Budapest, 2016. 06. 30.

Gyalog Zoltán