

Eged-futás és körözés várja a futók garmadáját

TEREPFUTÁS Eger és környékének bemutatásán keresztül az egészséges életmód formálásával, hagyományos versenyzési és találkozási alkalomként, tájékoztató futóknak, triatlonistáknak és minden amatőr futónak – szerepel a 26. Fruit Café Eged-hegyi futóverseny kiírásában. A nemes gondolatok mögött tartalmat kínál az Egri Atlétikaért Alapítvány és a Nagy Sport Egyesület, így március 24-én, vasárnap lebonyolítandó esemény résztvevői minden bizonnyal jó érzésekkel és kellően elfáradva térhetnek majd haza. Előbb azonban jönnek a próbatételek!

Vagy 13,4 kilométer, vagy hat kilométer a teljesítendő táv

A Eged-futás (cross) mezőnye 11 órakor rajtol a Kemény Ferenc Sportcsarnok elől, hogy aztán 480 méteres szintkülönbséggel 13,4 kilométeres távot (4,5 km aszfalt, 8,9 km földút) hagyjanak maguk mögött az indulók.

Az Érsekkerti Körök elnevezésű próbatétellel jelentkezésre öt kör, vagyis hat kilométer teljesítése vár az Érsekkertben kijelölt pályán. Itt a start időpontja 11.10, nevezni pedig a körcsarnokban lehet a verseny előtt 10.45-ig. **B. Cs.**

A 159 mérkőzés után 10 serleg és 40 különdíj talált gazdára

Ezer érem a palántáknak

Gyöngyösi és egri győztest is avattak a Besenyőtelki Berze DSE tíz játéknaptól felülő tornasorozatában, amelyben négy korosztály fiataljai számára kínáltak játék- és versenyzési lehetőséget.

Bódi Csaba
csaba.bodi@mediaworks.hu

TEREMLABDARÚGÁS A leltár szerint 84 csapat mintegy ezer focipalántája vett részt a hevesi és a füzesabonyi sportcsarnokban lebonyolított sorozatban. A játéknaptól tíz serleg, negyven különdíj és ezer érem talált gazdára az egyéb szóróajándékokon (kulcstartó, hűtőmágnes, emléklap) kívül. Ahhoz, hogy a tornák színvonalasak legyenek, nagy lökést adott a Hízek Benned Sport Program és a besenyőtelki önkormányzat támogatása.

A rendezvény sikerét mi sem mutatja jobban, mint az, annak ellenére, hogy a csapatoknak és az edzőknek a Bozsik-programos és egyéb kötelező tornák miatt rengeteg elfoglaltságuk akad, ezen torna létjogosultságát is biztosítja, illetve bizonyítja – fogalmazott a főszervező, Úri József. – A szakemberek fontosnak tartják, hogy a tömegesítésen túl versenyhelyzetben is megmérassék a rájuk bízott focipalántákat. Örömmel vet-



A 2012-es korosztályban a Hegedűs Zsolt irányította Eger SE csapata végzett az élen **Beküldött fotó**

tük, hogy a székesfehérvári Videoton FCF csapatai szinte minden korosztályban neveztek. A debreceni gárdák között is népszerű a rendezvény, ugyanis a Loki Focisuli, a Labdarúgó Akadémia és a Sportiskola is mindig indít csapatot. Külön öröm volt, hogy a Gyöngyösi AK 2008-ban született, Tarnai Dániel irányította focistái és az Eger SE

2011/2012-ben született, Hegedűs Zsolt és Fűkő Péter vezényelte játékosai jóvoltából megyénkbeli elsőség is született. Játékvezetőként minden dicsőítet megérdemel Harnos Csaba, Úri Zsombor, Tóth Péter és Tamasi Sándor, akik nagy szakértelemmel és problémamentesen vezették le a 159 mérkőzést – összegzett Úri József.

A FÉLÉVI TORNÁK VÉGEREDMÉNYEI. 2008-BAN SZÜLETETTEK: 1. Gyöngyösi AK (Tarnai Dániel), 2. Debreceni LA, 3. Miskolci Sportiskola, 4. Miskolci VSC, 5. Besenyőtelki Berze DSE, 6. Videoton FCF.

KÜLÖNDÍJAK. Gólkirály: Barabás Gergő (Gyöngyösi AK). Legjobb kapus: Korály Bence (Miskolc SI). Legjobb mezőnyjátékos: Bécsi Marcell (Debre-

cen Labdarúgó Akadémia). Legjobb lány játékos: Bartalis Júlia (Besenyőtelek).

2009-BEN SZÜLETETTEK: 1. Loki Focisuli Debrecen, 2. Salgótarjáni SC, 3. Eger SE (edző: Fűkő Péter).

KÜLÖNDÍJAK. Gólkirály: Burai József (Besenyőtelek). Legjobb kapus: Bóta Péter (Eger SE). Legjobb védőjátékos: Sörlei Keve (Loki FS Debrecen). Legjobb mezőnyjátékos: Juhász Viktor (Salgótarján).

2010-BEN SZÜLETETTEK: 1. Debreceni Labdarúgó Akadémia, 2. Debreceni Sportiskola, 3. Loki Focisuli.

KÜLÖNDÍJAK. Gólkirály: Szabó Krisztián (Debreceni Labdarúgó Akadémia). Legjobb kapus: Tóth Hajzer Bence (Loki FS). Legjobb mezőnyjátékos: Mezősi János (Debrecen SI). Legjobb lány játékos: Kéri Veronika (Monor).

2012-BEN SZÜLETETTEK (OVI-FOCI): 1. Eger SE (Hegedűs Zsolt), 2. Mezőkövesd, 3. Debreceni Labdarúgó Akadémia.

KÜLÖNDÍJAK. Gólkirály: Meszter Zétény (Eger SE). Legjobb mezőnyjátékos: Németh Kolos (Debreceni Labdarúgó Akadémia). Legjobb védő: Meggyesfalvi Tamás (Eger SE). Legharcosabb játékos: Varga Zsombor (Mezőkövesd).

Látogasson el hírportálunkra!

HEOL.hu

Süssünk Borbás Marcsival!

A Duna Televízió hétről hétre minden vasárnap a legjobb receptekkel, konyhai praktikákkal és a minőségi alapanyagok ismertetésével segíti a nézőket Borbás Marcsi, hogy mindannyian a gasztronómia mesterévé válhassanak.

„A magyar gasztronómia lényege, hogy mi kerül otthon a családi asztalra. Ezért a legfontosabb szakács az, aki a szeretetei, a családja élé nap mint nap leteszi az ételt. Vagyis: a legfontosabb szakács Te vagy!” – mondja Marcsi, aki megosztja az olvasókkal a műsorban bemutatott egyik legnépszerűbb receptjét.

Ha valaki szereti az omlott, a sós réteseket, a felfújtakat vagy a quiche-t, akkor ezt a bolgár eredetű ételt biztosan a kedvencei között tartja majd számon. Ugyanis ez a finomság mindez egyben.

A réteslapokat kettesével kell megtölteni. A két egymásra fektetett lapot megcsorgatjuk egy kevés olvasztott vajjal, morzsolunk rá feta sajtot, egyenletesen ráhelyezünk néhány szelet mozzarellát és zöldségszarabot. Szinte bármi-



Fotó: Krisztina Barbara

lyen zöldséget használhatunk. Például spenót, padlizsánt, cukkinit, rukkolát, zöldbabot vagy spárgát. Fontos, hogy ne



Bányica

Hozzávalók:

2 cs. réteslap (8-10 db)
15 dkg vaj olvasztva
30 dkg lágyabb állagú feta sajt
2 db mozzarella
8 db tojás
2 dl szódavíz
25 dkg zöldbab, spárga vagy egyéb zöldség

rakjunk túl sok töltelékkel a rétesbe, osszuk el a megadott mennyiséget. Amikor megtöl-

töttük a lapokat, akkor lazán feltekerjük őket, és egy kerek, alaposan kivajazott tűzálló tábla csigavonalban elhelyezzük.

Ha tele van a tepsi, még sütés előtt óvatosan, éles késsel sugárirányban szeletekre vágjuk a rétesrudakat. Ezután egy kézi habverővel kicsit kihabosítjuk a megszózott tojásokat, és hozzáöntjük a szódavizet. Ezt a keveréket egyenletesen a rétesekre öntjük, s mivel bevagdostuk a tekercseket, így be tud folyni a tojás a töltelék közé is. 180 fokra előmelegített sütőbe tesszük, és gyönyörködünk abban, ahogy szép magasra dagad sülés közben. Amikor a tekercs közepe is megemelkedik, és rázásra nem lötyög, valamint szép piros a teteje, leültetjük a családot az asztalhoz és eléjük rakjuk ezt a csodát. Jó étvágyat kívánok!

Nagy, Koós és Balázs volt a legjobb

LABDARÚGÁS Nagy Ádám, a Péterváros SE csapatkapitánya kapta a legtöbb szavazatot olvasóinktól arra válaszolva, ki volt a megyei I. osztályú bajnokság 19. fordulójának legjobbja. A Heol Sport Facebook-oldalon meghirdetett voksoláson a 27 éves középpályás mögött Mohácsi Gábor (Marshall ASE) és Jurecska Erik (Gyöngyöshalász) léphetett a képzeletbeli dobogóra.

A 18. játéknaptól követően a füzesabonyiak 18 éves téli szerzeményére, Koós Krisztiánra érkezett a legtöbb voks, míg a 17. forduló legkiválóbbjának Balázs Lázár számított. Az ugyancsak 18 esztendő fiatal télen Felsőtárkányból tért vissza lakóhelye csapatához, a Hevesi LSC-hez. **B. Cs.**



Nagy Ádám két gólt lőtt a herédiek ellen **Fotó: M. A.**



Lévai Béla tanítványai ismét jeleskedtek

Beküldött fotó

Tíz hevesi érem Kunmadarasról, Gyarmati triplával

KARATE Huszonöt egyesület 206 indulója nevezett a 11. Kunmadaras-kupáért kiírt Ippon Shobu Karate Országos Bajnokságra. A Magyar JKA Karate Szövetség rendezvényének résztvevői között jelen voltak a hevesi egyesület képviselői is, Lévai Béla edző nyolc fiatal méretett meg alapskola (kíhōn), formagyakorlat (kata), küzdelem (kumite) és abszolút kategóriában.

A klubok közötti rangsorban a megszerzett érmek alapján a hevesiek a 12. helyen végeztek. Egyéniben Gyarma-

ti Lili a hatodikként zárt úgy, hogy két kategóriában az első, egyben pedig a harmadik helyezte szerezte meg. Lévai Eszter egyéni küzdelemben két nyert mérkőzés után csak a döntőben maradt alul.

A HEVESIEK HELYEZÉSEI. Farkas Léna, kata: 2. hely, kíhōn: 2. Bakos Péter Botond, kíhōn: 2. Gyarmati Lili, kata: 1., kíhōn ippon kumite: 1., ippon shobu kumite: 3. Prokai Teodor, kíhōn ippon kumite: 3., ippon shobu kumite: 2. Bakos Noémi, kumite: 3. Lévai Eszter, kumite: 2. **B. Cs.**

Borbás Marcsi szakácskönyve – minden vasárnap 17.25-től a Duna Televízió műsorán