



# Kinizsi százas



Hosszútávú túra  
1995. május 27-28.

**"Előtted a küzdés, előtted a pálya.  
Az erőtlen csügged, az erős megállja.  
És tudod: az erő micsoda? - Akarat,  
Mely előbb vagy utóbb, de borostyánt arat."**

**(Arany János)**

## KINIZSI SZÁZAS TELJESÍTMÉNYTÚRA

Szakosztályunk 1995 május 27-28-án rendezi meg hagyományos gyalogos teljesítménytúráját -három kategóriában- a Pilis és a Gerecse hegységben.

Kategóriák:            K-100            K-40            K-25  
                                 hosszútáv            normáltáv            felkészítő

Táv/szintidő: 100 km/24 óra    38 km/10 óra    27 km/7 óra  
Nevezési díj:            300.- Ft            50.- Ft            50.- Ft  
Díjazás:                oklevél, jelvény    emléklap            emléklap

Útvonal: Csillaghegy - Nagy-Kevély - Hosszúhegy - Pilis-nyereg - Kétágúhegy - Dorog - Nagy-Gete - Tokod - Hegyeskő - Mogyorósbánya - Öregkő - Péli földszentkereszt - Pustamarót - Gerecse gyermeküdülő - Bányahegy - Koldusszállás - Kistráti vh. - Baji vh. - Tata.

Nevezés: a rajt előtt a helyszínen.

Rajt: 1995 május 27, Csillaghegy (HÉV megálló mögött)  
K-100            6.45 - 8.00 között folyamatos indítás  
K-40, K-25    7.45 - 8.45 között folyamatos indítás

Cél: K-100 28-án 8.00-ig a Tatai Mezőgazdasági és  
Élelmiszeripari Szakmunkásképző Iskola  
K-40 27-én 18.45-ig Dorog, vasúti sorompó  
K-25 27-én 15.45-ig Pilis-nyereg

A túra résztvevői: A nyílt rendezvényen bárki elindulhat, de a K-100 kategóriában egy évnél nem régebbi sportorvosi engedély szükséges. 18 évnél fiatalabbaktól csak a rendezvényre szóló (nevezési lapon szereplő) igazolást fogadjuk el.

Egyéb: A túrát csak gyalog lehet teljesíteni. Teljesítménytúránk nem verseny, a szintidőn belül teljesítők jogosultak díjazásra.  
Nevezési lap kapható az ÉDOSZ portáján (Bp., VI. Városligeti fasor 44.), AURIGA Autósbolt (Bp., X. Száva u. 5-7.), TENGERSZEM Sportüzlet (Bp., VII. Dohány u 29.). Vidékiek -válaszborítékkal- postán szakosztályunk címén kérhetnek. A túrán mindenki saját felelősségére indulhat. Szállást, csomagok szállítását nem tudjuk biztosítani. Az útvonalon két helyen üdítőt, édességet árúsítunk, Bányahegyen teát, a tatai célban gulyáslevest adunk a résztvevőknek.

Javasolt felszerelés: bejártatott bakancs, tartalék zokni, esőköpeny, kulacs, víz, ü. csomag, elemlámpa, Pilis és Gerecs térkép.

KINIZSI TE "Encián" Szo.  
1406 Budapest, Pf. 12.



# TEDD MEG A LÉPÉST!

## TAKE THE STEP!



**HI-TEC HUNGÁRIA KFT**  
1085 Budapest, József körút 30-32.  
Telefon: 113-8288 és 134-3987

### HÍREK, KÖZLEMÉNYEK

A KINIZSI SZÁZAS május utolsó teljes hétvégéjén rendezzük meg, így a tizenhatodik teljesítménytúránk 1996. május 25-26-án lesz, amelyre továbbra is mindenkit szeretettel várunk.

Névnapijokon köszöntjük Hella, Emil és Csanád nevű túratársainkat.

A NAP május 27-én 20 óra 28 perckor nyugszik, és  
28-án 4 óra 54 perckor kel.

A HOLD május 28-án 4 óra 54 perckor kel, és  
28-án 19 óra 36 perckor nyugszik  
ÚJHOLD előtt.

Köszönetet mondunk a RALSTON ENERGY SYSTEMS Magyarországi Kereskedelmi Kft.-nek természetvédelmi programunk támogatásáért. A Kft. vezetői a múlt évben is személyesen segítettek begyűjteni a használt elemeket Bányahegyen.

Fotót, cikket, rajzot - véleményeket, érzéseket, történeteket a jövő évi programfüzethez szívesen látunk.

A túrával kapcsolatos észrevételeket, tanácsokat köszönjük.  
Címünk: KINIZSI TE "Encián" Szo. 1406 Budapest, Pf. 12.

A talált tárgyakat a rendezőség a pontok zárása után megpróbálja a célba eljuttatni. Amennyiben ez nem sikerül, vagy nem találkozik újra a tárgy a tulajdonosával, azt egyesületünk szertárában őrizzük a következő KINIZSI SZÁZAS-ig. A talált tárgyakról levélben lehet érdeklődni szakosztályunknál.

A sorozatos balesetek miatt kérjük a kerékpárosokat, hogy útvonalunkat a rendezvény ideje alatt kerüljék el.



# TENGERSZEM-Sport

**Túra  
Hegymászó  
Barlangász  
Kerékpártúra  
Siklóernyő  
Sí**

**Pelsterelések**

Részletes  
felvilágosítással,  
szaktanácsadással  
várjuk:

*Paál János*

*Pornói István*

*Simonics Péter*

*Szabó Jenő*

*Takács Péter*

*Toldi György*



**TENGERSZEM-Sport** NYITVATARTÁS:  
**1075 BUDAPEST,** Hétfőtől-péntekig  
**Dohány utca 29.** 10-18 óráig  
**Telefon: 322-1606** szombaton  
10-13 óráig

Az 1994. évi gyalogos teljesítménytúrák adatai

	Indulók száma	Teljesítők száma
ANP 50	61	55
- 50 B	41	40
- 25	40	40
Bakony 50	512	498
Balaton 50	292	245
BEAC-MAXI (110)	347	259
- 75	40	28
- 70	72	60
- Börzsöny 50	192	175
- éjszakai 50	77	74
- éjszakai 30	99	99
- TOMI	44	42
Bia 25	136	134
- éjszakai	48	39
Csepel 50	72	70
- 25	70	70
Cserhát 50	229	200
- 30	66	54
Délkör 4	27	25
Ember a gáton	247	243
Gerecse 50	2080	2010
Hanák Kolos	554	470
Hegyhát 50	23	16
- 30	4	4
Kinizsi Százás	1124	710
- 25	19	17
- 40	88	68
Kiscell 60	240	206
- 35	16	16
- 25	44	44
Körös 50	109	106
- 30	59	59
Margita 35	361	345
Mályvád 55	46	44
- 30	7	7
Mátrabérc '94	830	631
Örség 50	140	135
- 30	82	87 (?)
Téli teljesítménytúra	138	134
Téry 75	92	74
- 50	178	154
- 25	110	91
Thury Emléktúra	62	59
Tolna 50	110	97
- 25	66	73 (?)
Új 3x50	37	25
Zemplén 50	125	110
Zselic 50	81	80

A KINIZSI SZÁZAS teljesítői, 1994

Almás József	Bíró Fülöp Krisztián	Csordás Péter
Alpár Ákos	Bitter Tamás	Czabai István
Altordai István	Boda József	Czagány József
Ambró Ágnes	Boda Klári	Czeizing Ottó
Angyal Csaba	Boda Viktória	Czipa László
Antal Attila	Bodor Botond	Czirer András
Antal Gábor	Bogye Tamás	Czombor Péter
Antal István	Böjtös Zsuzsanna	Dáder Ádám
Antsa Gábor	Bökönyi Attila	Dajcsin János
Árvai Balázs	Bokros Zsolt Géza	Dajcsin Tibor
Auerhammer Balázs	Bonivárt Attila	Danicz Péter
Avar László	Bordás Róbert	Dávid László
Aver Tamás	Boros Miklós	Dékány Péter
Babinszki Zsolt	Borszéky Károly	Dénes Timea
Bacsa László	Borza Zoltán	Dévényi Zoltán
Bajnok Miklós	Borzai Tibor	Diós Csaba
Bak István	Brájer Tamás	Dobány Ervin
Bakó Tibor	Brezvai Gyula	Dobi Zsigmond
Bakonyi Lajos	Brunner András	Dobos Ákos
Baksa Miklós	Brunner István	Dobos Csilla
Baksay József	Bruszniczki Zoltán	Domokos István
Balázs László	Bujdos Attila	Dömötör Attila
Bálint Gábor	Burinda Zsolt	Dr Pásztor Tamás
Balog Géza	Cech Vilmos	Draskóczy Mikola
Balogh András	Corradi Surd	Drobinoka István
Balogh László Csaba	Csaba Ákos Dr	Duczák Gábor
Bán Gergely	Csaba Zsolt	Dusa Ferenc
Barabás József	Csabán Bécs	Ecser Gábor
Barkó Csaba	Csalló Norbert	Édes Balázs
Barry Oumen Bella	Császár Gábor	Egri Béla
Barsi Ervin Balázs	Cseh Alexandra	Éles Balázs
Barsy Dezső	Cseh Attila	Endrédy István
Barta Edit	Cseh István	Erdős Attila
Bartók Tamás	Csemez Attila	Erős Gábor
Bedő Katalin	Cserey Gábor	<u>Ézsiás Antal</u>
Bédy Attila	Csernai István	Fábián László
Békési László	Csesznok Miklós	Fábián Tamás
Béres Sándor	Csik Fenec	Farkas Attila
Berkó Zoltán	Csizmadia Gábor	Farkas Elek dr
Berkovics Imre	Csizmadia István	Farkas Ferenc
Bezsenyi Anikó	Csizmadia Károly	Farkas Gábor
Bialkó Gábor	Csizmadia Márta	Farkas Gyula
Bicskei Roland	Csóka Géza dr	Farkas János Zsolt
Biczó Balázs	Csontos Tamás	Farkas József
Bihari Annamária	Csorba Ferenc dr	Farkas Tibor
Billing László	Csorba Simon László	Farkas Valéria

Farkas Zoltán  
Farkasné Döry Magdolna  
Fehér Péter  
Fehérvári József  
Feigel Béla  
Fejes István  
Fejes Tóth Péter  
Fekete Ferenc  
Fekete Róbert  
Felleg Zoltán  
Fenyves Miklós  
Fenyvesi Tibor  
Ferencz Gergő  
Fiala József  
Finder Gábor  
Finna Győző  
Finta Gergely  
Fischer János  
Fodor László  
Fodor Zoltán  
Földi Roland  
Fritz Balázs  
Fülöp Attila  
Fülöp Imre

Füzesi Zoltán  
Füzessy Zoltán  
Gábor Ágnes  
Gábor József  
Gajdócsi László  
Gál Krisztina  
Galambos Zoltán  
Gáncs József  
Garab Róbert  
Garadnay Gabriella  
Gáspár Csaba  
Gazdig István  
Gazsó Kornél  
Gerencsér Péter  
Geri Csaba  
Gerő Péter  
Gerőházi Tamás  
Gherdán Tamás  
Gnädig Péter  
Gondocz István  
Götz Péter  
Grizák Ferenc  
Gulyás Ágnes  
Gyarmati Péter

Györi Jenő  
Györi Mihály  
Györi Péter  
Gyurenka Zoltán  
Gyurkovics Péter  
Gyutai Timea  
Habot István  
Hack Miklós  
Hajagos István  
Hájás Csaba  
Hajkus József  
Hajnal Gábor  
Halász Tamás  
Halupka János  
Hamar Zoltán  
Hanczné Végh Margit  
Hangay Attila  
Hargitai Tamás  
Hárs István  
Hatos Jenő  
Hatos Szilvia  
Hatvani Tamás  
Havai Zoltán  
Hegedűs Ágoston

## BELSPED - AUTOKRAFT

AUTÓJAVÍTÓ, KERESKEDELMI ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.  
BUDAPEST X. KER. SZÁVA U. 5-7.

T: 262 - 57 - 72

### SZOLGÁLTATÁSAINK:

- személy- és tehergépkocsi javítás
- vizsgáztatás
- katalizátor beszerelése
- környezetvédelmi igazolólap  
- zöldkártya- kiadása
- szervíz

SEGÉLYSZOLGÁLAT: 6 - 22-ig



Hegedűs Ernő  
Hegedűs Zoltán  
Hegyí Krisztián  
Hegymegi István  
Heilave György  
Helméczy Árpád  
Hentsey György  
Herendi Gábor  
Herpai S  
Hevesi András  
Hödl Gábor  
Hoffmann Ádám  
Hoffmann Imre  
Holecz József  
Holicza Csaba  
Honti Gábor  
Honti István  
Hortobágyi Oros  
Horváth András  
Horváth György  
Horváth János  
Horváth Mihály  
Horváth Zoltán  
Horváthy Viktor  
Hullay Péter

Hünlich Róbert  
Hüvely Csaba  
Hüvös András  
Ispánovity Márton  
Ivanov Viktor  
Jakabos Zoltán  
Jancsev Zsolt  
Jánosi Kornél  
Járitz István  
Jávör Zoltán  
Jelitai Ágnes  
Jenei István  
Jernei Péter  
Jókuthy Zoltán  
Jóvér Béla dr  
Juhász Anita  
Juhász Gábor  
Juhász Miklós  
Juhász Péter  
Juhos László  
Kádár András  
Kádár Péter  
Kajzinger Róbert  
Kállai Endre  
Kállai Tamás

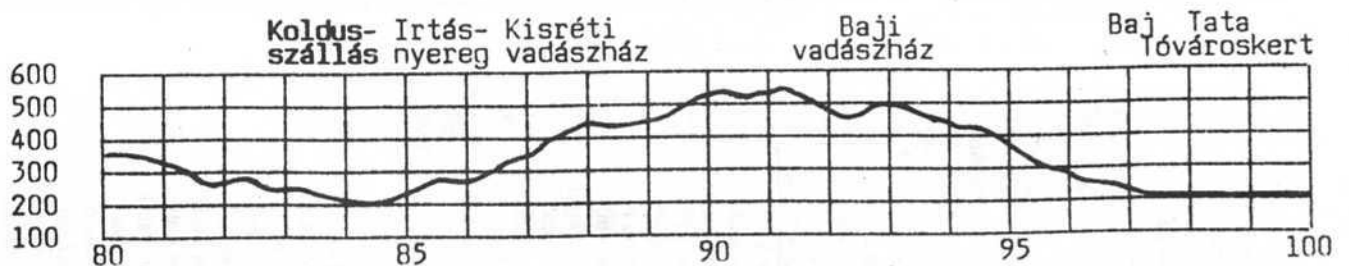
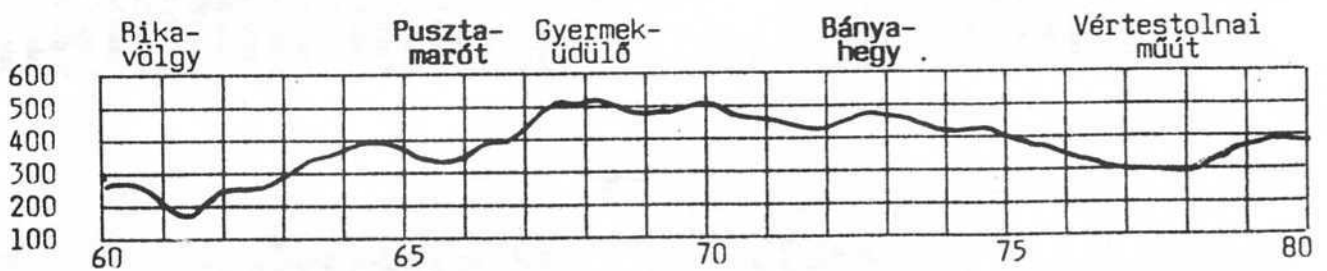
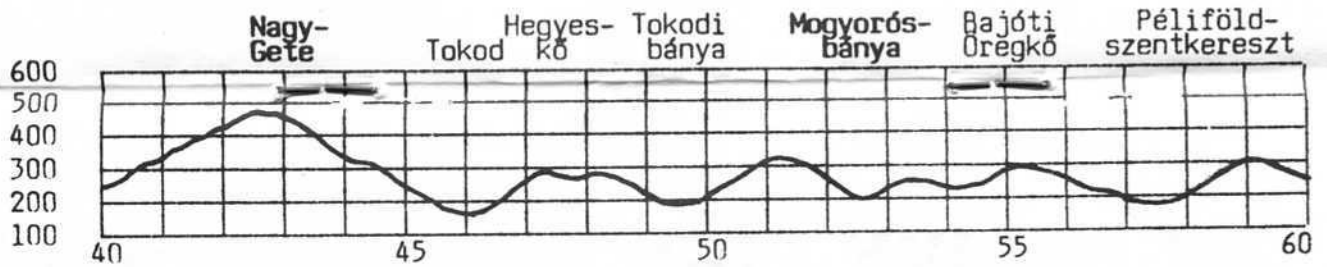
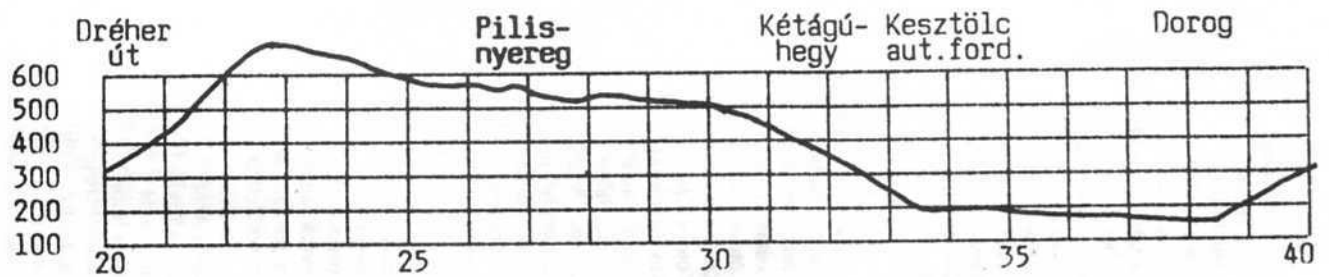
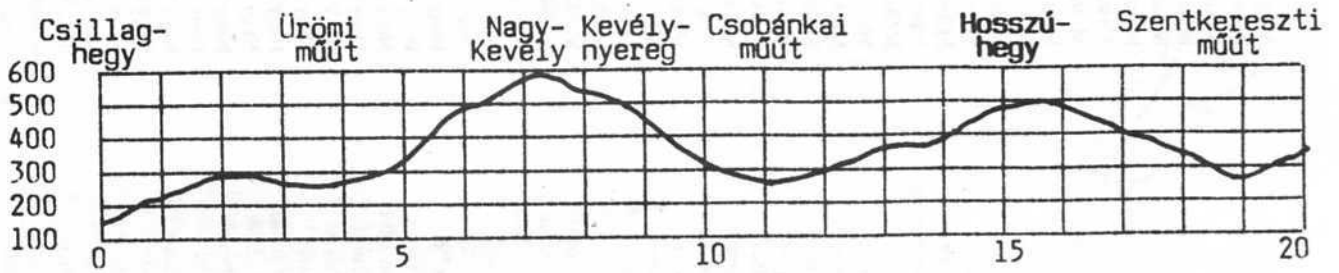
Kalmár László  
Kálsecz Edina  
Kapcsos Máttyás  
Kárai Tamás  
Karkó Ernő  
Karlóvitz Tamás  
Kazsoki Gábor  
Kégli Zoltán  
Kelen Ákos  
Kenyeres Oszkár  
Kerényi Gábor  
Kertai Béla  
Kertész Péter  
Keszeg István  
Király Erik  
Király Zoltán  
Kis László  
Kis Sándor  
Kiss András  
Kiss Anikó  
Kiss Attila  
Kiss Balázs  
Kiss Botond  
Kiss Előd  
Kiss Róbert

Kistankó János  
Klein Dávid  
Kléri Timea  
Klincsek Géza  
Kocsis László  
Kóczán Gábor Péter  
Kőhegyi Attila  
Koleszár Ferenc  
Koloh János  
Koltay Károly  
Komlai Viktor  
Konkoly Miklós  
Konrad Rita  
Kontra Albin  
Kónya Lajos Ifj.  
Korcok Attila  
Körösmezei András  
Korpácsi Mihály  
Körtvélyes István  
Kózsás Vendel A.  
Kötcei Csaba  
Kötcei István  
Köteles Károly  
Kovács András  
Kovács Gábor  
Kovács Gábor  
Kovács Gergely  
Kovács György  
Kovács István  
Kovács Jenő  
Kovács Katalin  
Kovács Mária Györgyi  
Kovács Márton  
Kovács Mónika  
Kovács Pál  
Kovács Richárd  
Kovács Sándor  
Kovács Szabolcs  
Kovács Zoltán  
Kövés Géza  
Köves Antal  
Kövics István  
Králl Attila  
Kuklis József  
Kulcsár Ferenc  
Kun Csaba  
Kurilla Péter  
Kurinszki József  
Kurucz Mihály

Kutasi Jenő  
Kutrucz Béla  
Ládi István  
Ladoniczki Ferenc  
Lakos Imréné  
László András  
Lebó Zoltán  
Lénárt László  
Létai Gábor  
Létai Péter  
Lévay Béla  
Libor Imre  
Ligeti Zsombor  
Lindemann Roland  
Lipcsei Sándor  
Lippai Péter  
Lóki Emese  
Lóki János  
Lopussny István Dr  
Lóránt Miklós  
Lovas Gergely  
Lovas Máttyás  
Löw András  
Lukács Péter  
Luppej Ottó  
Lutár Tibor  
Madaras Botond  
Madarász Attila  
Magyarkúti Balázs  
Makay Balázs  
Maku László  
Malacsina Péter  
Malicza Ferenc  
Malomsoki István  
Margitai Tamás  
Márkus Tamás  
Maros István  
Marosvári Attila  
Marosvári Zsolt  
Márton Marcell  
Marton Rita  
Martos Tamás  
Mata Gábor  
Máté Attila  
Máté Zoltán  
Matécz Péter  
Mátéka László  
Maurer János  
Megléc Zsolt

Megyeri László  
Mestyán Erika  
Mészáros András  
Mészáros András  
Mészáros Balázs  
Mészáros Gábor  
Mészáros Károly  
Mezei István Dr  
Mihalik László  
Mihály Gábor  
Mikolasek Sándor  
Milicz Péter  
Milus Péter  
Móczár Balázs  
Mokran János  
Molnár Ferencz  
Molnár Gábor  
Molnár Gábor  
Molnár Gábor  
Molnár János  
Molnár Károly  
Molnár Lajos  
Molnár Sáska Gábor  
Mónus Miklós Ifj.  
Moussong Gábor  
Mudky Ferenc  
Munkácsi László  
Nádudvari Béla  
Nádudvari Zoltán  
Nagy András  
Nagy Antal  
Nagy Bertalan  
Nagy Csaba  
Nagy Farkas Frédi  
Nagy Gábor  
Nagy István  
Nagy János  
Nagy Lajos  
Nagy László  
Nagy Márton  
Nagy Péter  
Nagy Tamás  
Nagy Zoltán  
Natchev Zoltán  
Nattán Balázs  
Németh Attila  
Németh Balázs  
Németh Edit  
Németh István

A KINIZSI SZÁZAS útvonál metszete





Németh László  
Németh Roland  
Németh Viktor  
Németh Zoltán  
Novák László  
Nyárádi Csaba  
Nyikos Imre  
Nyikos Zoltán  
Ódor Lajos  
Ódor Lajosné  
Off Péter  
Okolicsányi Zoltán  
Ollé Tamás  
Ongai Zsolt  
Orbán György  
Orbán Jutka  
Orbán Mónika  
Óri Péter  
Ország Tamás  
Pádár Béla  
Pahocsa László  
Pákozdi Hajnalka  
Pál István  
Pál Nikoletta  
Pál Szabó Ferenc  
Pálmai Attila  
Papp Csongor  
Papp László  
Papp Nándor  
Papp Péter  
Papp Renátó  
Pappert Krisztián  
Pártos Balázs  
Paska Tibor  
Paszinger Ferenc  
Patos Attila  
Pechtol Balázs  
Pegán Bernadett  
Pelády Tibor  
Péli Ferenc  
Pénzes István  
Perbiró Gábor  
Perényi Patrik  
Péter Dávid  
Péter László  
Petkes Zsolt  
Pintér Ákos Csaba  
Pintér András  
Pintér Balázs

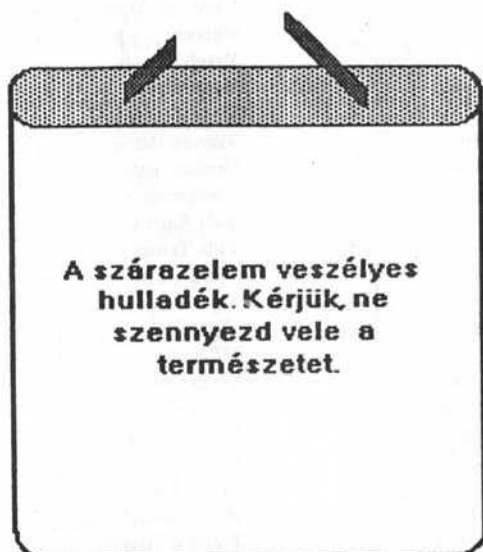
Pintér Károly  
Pintér Sándor  
Pintér Viktória  
Pirovich Gergely  
Pitter Gábor  
Pitter János  
Polczer Ferenc  
Polgár Attila  
Polgár Zsolt  
Pósa József  
Posztobányi Kálmán  
Pötör Zoltán  
Pribék Szabolcs  
Pristyák János  
Pula Tamás  
Puskás László  
Pusztai Zoltán  
Rácz Zoltán  
Ráczkevy Sándor  
Radnai Zoltán  
Radványi Ferenc  
Rajeczky Zoltán  
Recsák Tibor  
Rédli András  
Reiner Judit  
Reiner Ottó  
Ress Gábor  
Részegh Anna  
Réti Szabó Gábor  
Reuss Péter  
Révész Ádám  
Révész Csaba  
Rezács Zoltán  
Rezsuta Ibolya  
Riegler Zoltán  
Ronyecz Lászlóné  
Rózsa Sándor  
Rózsahegyi Csaba  
Saléti Károly  
Samu Piroska  
Sándor László  
Sárkány Roland  
Sasváry Zoltán  
Savaria gl.dd.feld.szd.  
Schek Barnabás  
Schlégl Zsolt  
Sebők Márton Dr  
Segesdi József  
Sike Balázs

Simon András  
Simon Gergely  
Simon Tamás  
Sinkai Roland  
Smudla István  
Solt Szabolcs  
Solti Gabriella  
Somlai Kornél Ádám  
Somogyi Ferenc  
Somorjai Zoltán  
Soós Károly  
Spiesz János  
Srédér Mihály  
Stauróczky Tamás  
Stefancsik Tamás  
Steigerwald Julianna  
Strasser Péter  
Suhajda Imre  
Sulák Katalin  
Süle Zsolt  
Surányi Zoltán  
Suta Sándor  
Suták Norbert  
Sváb László  
Svéd Gábor  
Svéd Tamás  
Szabó András  
Szabó Antal  
Szabó Árpád  
Szabó Csaba  
Szabó Dénes  
Szabó Elemér  
Szabó Ferenc  
Szabó László dr  
Szabó Miklós  
Szabó Péter  
Szabó Richárd  
Szabó Tamás  
Szabó Tibor  
Szabó Zoltán  
Szabó Zoltán  
Szakály Béla  
Szalai Csaba  
Szalay Nóra  
Szamosi Csaba  
Szandtner Károly  
Szászfi Judit  
Szászi Béla  
Szathmári Antal

Szatmány Zoltán  
Szekeres Róbert  
Szele Zoltán  
Szeleczi László  
Szenteszki András  
Szenti Tamás  
Szepesi Imre  
Széplaki Tamás  
Szeszler Dávid  
Szi Zsolt  
Szigeti Zoltán  
Sztár Rudolf  
Sztitter Attila  
Szlanka Tamás  
Szloszjár Tamás  
Szetana István  
Szöke János  
Szombathelyi Zoltán  
Szomolya Péter  
Szőnyi Ferenc  
Szőri Kornél  
Sztasák Imre  
Szűcs Ádám  
Szűcs Attila  
Szűcs Inda  
Szűcs László  
Szuromi István  
Takács Gergely  
Takács Mátyás Walter  
Takáts Imre  
Takáts István  
Tallér Zoltán  
Tálosi Zoltán  
Tanács Erik  
Tánczos Csaba  
Tánczos László  
Tarcali Zoltán  
Tari Tibor  
Tasi Róbert  
Téglási György  
Tepeczi András  
Téri Géza  
Thurzó Lajos  
Tibold József  
Tibolt Csaba  
Tichy Rács Levente  
Tihanyi Attila  
Tilai János  
Tipunucz Tibor

Tokai János  
Tolner Tibor  
Tomacsek Tamás  
Tomba László  
Törő Imre  
Törzsök József  
Tóta Árpád  
Tótfalusi András  
Tóth Arnold  
Tóth Árpád ifj  
Tóth Boglárka  
Tóth Elek  
Tóth Gábor  
Tóth Gábor  
Tóth Gabriella  
Tóth Gyula  
Tóth János  
Tóth József  
Tóth József  
Tóth Lajos  
Tóth László  
Tóth Sándor  
Tóth Sándor  
Tóth Sándor  
Tóth Sándor  
Tóth Szilveszter  
Tóth Tamás  
Tóth Zoltán  
Tóvaj Márta  
Tóvizi Tibor  
Udvari András  
Ujkics Norbert  
Újszászi Csaba  
Urbán Attila  
Urbán Attila  
Urbanics Gábor  
Vaclavek Tamás  
Vadócz Miklós  
Vágó Zsolt  
Vajda Zoltán  
Váradai László  
Varga Csaba  
Varga János  
Varga Tibor  
Varga Viktor  
Várhelyi Béla  
Városi Gábor  
Vas Zoltán  
Vasanits László  
Vasanits Zoltán

Vascsak Roland  
Vass András  
Vécsei Zoltán  
Vendég Árpád  
Veöreös András  
Vereb László  
Veres János  
Verle Csaba  
Vermes Attila  
Verőcei József  
Veszprémi Viktor  
Vida Balázs  
Vida Tamás  
Vidra Gábor  
Vig Attila  
Vigh Csaba  
Villám Pál  
Vincze Ákos  
Vincze Péter  
Völgyi Zoltán  
Vona István  
Vörös Péter  
Walter József  
Wernke Tivadar  
Zábó Károly  
Zalotai Norbert  
Zentai István  
Zóka Dániel  
Zseli Tamás  
Zsuffa Éva  
Zubor József  
Zugmann Ákos  
Zvezdovics Szabolcs



A szárazelem veszélyes  
hulladék. Kérjük, ne  
szennyezd vele a  
természetet.

**Ne dobd el!  
Ne taposd az  
avar alá!**

Használtelem begyűjtő a  
bányahegyi ellenőrző állomáson és a célban.

Az 1994. évi KINIZSI SZÁZAS a számok tükrében

Indulók száma:	1124	
Feladta:	0 - 25 km között	18 1,6 %
	25 - 50 km között	135 12,0 %
	50 - 70 km között	89 7,9 %
	70 - 80 km között	65 5,8 %
	80 - 90 km között	20 1,8 %
	90 - 100 km között	79 7,0 %
Késett	4	0,4 %
Pontot kihagyott	0	0,0 %
Kizárva	4	0,4 %
Teljesítette	710	63,2 %

	Indult		Teljesített	
Férfiak	996	88,6 %	652	65,5 %
Nők	126	11,2 %	57	45,2 %
Budapestiek	478	42,5 %	297	62,1 %
Vidékiek	642	57,1 %	410	63,9 %
Külföldiek	3	0,3 %	3	100,0 %

Életkor szerinti megoszlás

	Indult		Teljesített	
- 19 éves	376	33,5 %	213	56,6 %
20 - 24 éves	333	29,6 %	211	63,4 %
25 - 29 éves	179	15,9 %	115	64,2 %
30 - 34 éves	84	7,5 %	60	71,4 %
35 - 39 éves	47	4,2 %	33	70,2 %
40 - 44 éves	25	2,2 %	21	84,0 %
45 - 49 éves	21	1,9 %	17	81,0 %
50 - éves	27	2,4 %	22	81,5 %

(Sajnos néhány nevezési lapról hiányzik a lakóhely vagy a születési dátum, ezért a táblázatok összege nem adja ki az összes indulók és teljesítők számát.)

## Milyen követelmények támaszthatók a teljesítménytúrán a használt lábbelikkal szemben? (pályázat eredményhirdetése)

Múltévi programfüzetünkben meghirdetett pályázatunkra öt anyag érkezett, de kiértékelni csak a közreadott dolgozatokat tudtuk, mivel két "pályamű" nem felelt meg a kiíráskor meghatározott feltételeinknek.

A bíráló bizottság sajnálattal állapította meg, hogy a pályázók nem elemezték ill. csak érintették a leglényegesebb kérdést: a lábbelik különböző hibáiból eredő közvetett és közvetlen sérüléseket.

A három pályázat jól kiegészíti egymást. A szerzők más-más tulajdonságot tartottak lényegesnek, de -sajnos- nem minden esetben indokolják ezt elég részletesen.

A zsűri az első díjat nem adta ki. Szabó Tibor és Dr Egri Kiss Tibor munkáját II., Hortobágyi Oros pályázatát III. díjjal jutalmazta.

A pályázat díjait (1-1 pár túracipő) a HI-TEC Hungária Kft. ajánlotta fel.

Dr Egri Kiss Tibor:

A teljesítménytúrára vitán felül a legalkalmasabb lábbeli a "hétmérföldes csizma", mivel ez még napjainkban is hiánycikk, ezért a hagyományos lábbelikkal kell beérnünk.

A természetjárás kialakulása még a múlt században magas hegységekben történt, ezért később a középhegységekben túrázók is a jeges sziklás terepre alkalmas szöges bakancsot használták. Majd a vibrán gumitalpú bakancs terjedt el.

Az utóbbi időben a lábbelik szédületes fejlődésének vagyunk részesei. Gyerekkoromban még mezítláb jártam, akkor ez falun még természetes volt, bár a tarlót, a forró aszfaltot vagy a hegyi utak zúzott kővét nem igazán szerettem. Később nekem is volt szögesbakancsom, de ezt korcsolyázásra és szísésre használtam, télen még suliba is abban jártam. Ma már a műanyag lesikló és sífutó cipő használata általános. Szinte minden sportágnak megvannak a speciális cipői is. Aki teheti, az a célnak legmegfelelőbb lábbelit viseli sportolás közben.

Milyen lábbeli az ideális az 50-100 km-es gyalogos teljesítménytúrához? Nem egyszerű a válasz, mert a feladat eléggé összetett, a túra hossza, a terep és a meteorológiai viszonyok is nagyon különbözőek. Az anyagi lehetőségek is többfélék.

A nyári körülmények a minél könnyebb, a bokát is tartó, szellős vászon vagy Gore-Tex magasszárú recés gumitalpú cipő az ideális.

Az őszi-téli, latyakos, sáros, havas, csúszós utakra a bőrből készült bakancs a jó, mert megelőzi az elcsúszást és a meghülést.

Élettanilag a hosszú túrán mezítláb lenne a legkönnyebb, ám ma már ez nem divat, a láb sérülései miatt nem is célszerű. A minél könnyebb lábbelit az teszi célszerűvé, hogy egy 50 km-es túrán 66666 lépést teszünk, ha a cipőnk 1 kg súlyú, és ezt minden lépésnél 0.1 m-re emeljük, ez 10 db Trabant 1 m-re történő felemelésére elegendő plusz munka.

A rendszeresen túrázók a megszokott túrabakancsban indulnak a teljesítménytúrán is, a fiatalok, a kezdők, (ők vannak többen) általában olyan cipőben indulnak, amilyent a városban is használnak, ez az edzőcipő. Láttam már téli teljesítménytúrán hótaposóban is indulót, nem is értek célba, mert abban nem lehet gyalogolni.

A fentiek alapján egyértelműnek látszik, hogy a közeljövőben egyre többen fognak a teljesítménytúrák céljaira gyártott könnyű, elég erős, szellős, recés talpú, magasszárú cipőben indulni. Ez csak hasonlít a bakancsra, de az edzőcipőre is. A vibrántalp a beleragadt sár miatt igen megnöveli a lábbeli súlyát, ezért nem célszerű.

Nekem van egy ilyen magasszárú cipőm, német gyártmányú SUPER KRACKS a neve és egy db 40 dkg súlyú. Öt Trabanttal könnyebb az ALPINA bakancsomnál, mert az 90 dkg-os 1 db!

Milyen lábbelit használjunk most a teljesítménytúrán? Mindenképpen olyant, amit megszoktunk, kényelmes és meggyőződünk róla, hogy segítségével teljesíteni is tudjuk s távot időben.

Akik eltévedésre, késésre hajlamosak, azoknak a "nyúlcipőt" tudom ajánlani.

Hortobágyi Oros:

A túrákra való felkészülést és előkészületeket mindig izgalommal ill. kíváncsian végezzük el, hogy minden rendben legyen, mindent magunkkal vigyünk.

A legnagyobb dilemmát nálam és sok más túrázónál a lábbeli kiválasztása okozza. Nekem is van több barátom, akik egy rossz választás miatt -ami általában a cipő volt- adták fel a túrát, illetve szenvedték meg a kilométereket.

Eddigi tapasztalataim alapján én a bejáratott bakancsot találtam a legmegfelelőbbnek. Az edzőcipőkkel két túrát is végigcsináltam és megszenvedtem a célíg. Ezért maradtam meg a túrabakancsnál.

A követelmények, ha lehet így nevezni, a két típusnál nagyjából ugyanazok.

Ezek az igények nagyban függenek a túrázó lábtípusától. Pl.: van-e lúdtalpa, magas, széles rüsztt.

Az ilyen és ehhez hasonló tulajdonságok sokat segítenek a döntésben. A lábbelinél -legyen az bármilyen is- fontos, hogy jól be legyen járatva, tehát ne új cipőben kezdjük a túrát.

Következő igény a talp milyensége: vastag, vékony, kemény, puha, merev,...

Az én véleményem szerint a kb. 2-3 cm vastag és közepesen puha talpú bakancs a megfelelő. Ilyenek általában a jó túrabakancsok.

A túl vastag azért nem jó, mert nem érezhető benne elégségesen a talaj, míg a vékony talpnál a kavicsok és egyéb akadályok is túlságosan érezhetők, esetenként fájdalmasan is. Ez főleg több órás gyaloglás után érezhető. A merev talp nem alkalmazkodik jól a talajhoz és így a lábunkat kényszeríti alkalmazkodásra, helyzetváltoztatásra. A puha talpúban sem érezzük megfelelően a talajfogást és így az sem előnyös.

Mivel a túrák általában erdőben haladnak, ahol előfordulnak pocsolyák, patakok és ezekbe akarva-akaratlanul belelépünk, tehát majdnem elkerülhetetlen a víz közelsége. Az ilyen esetek után, hogy ne legyen vízhólyagunk, ne törje fel a lábunkat, legjobb, ha cipőt vagy zoknit cserélünk. Ezért is jó, ha bakancsunk magasszárú, bőr, esetleg nyelve egybe van varva a testével. A magas szár a rossz bokájúaknak is jó, mert tartja a lábukat, véd a kibicsaklások ellen, amelyek veszélyesek, mivel súlyosabb esetben a túra feladását v. szalagszakadást is eredményezhetnek.

Talán az egyik legfontosabb és legalapvetőbb igény a túrázók részéről a lábbelivel szemben a következő: NE a lábunk alkalmazkodjon a cipő alakjához, hanem a cipő vegye fel a lábunk formáját. Ez a bakancs anyagától és annak rugalmasságától függ. Ez a tulajdonság két részből tevődik össze. Az egyik a már részletesen kifejtett talp rész, a másik az adott, lábon hordott túracipő felső része.

Ez is valamilyen tartósan rugalmas anyagból készüljön, ami általában jóminőségű, vastag bőr.

Fontos, hogy a túrára vigyünk magunkkal váltózkodni, pót cipőfűzőt, mivel mind a kettő könnyen szakad, elázik.

Ha midezük megvannak és a megfelelő számú lábbelit is vettük meg - amit talán az előző szempontok szerint kiválasztottunk, legyen az bakancs avagy cipő-, akkor elindulhatunk a felkészülés és a túrák útján a nagyobb kihívások, túrák felé.

Én a túráim nagy részét bakancsban teljesítettem és nem bántam meg. Nem keletkezett vízhólyagom, nem volt lábfájásom.

Az viszont biztos, hogy akármiben megyünk, bármilyen lábbeliben, a túra végére kifáradunk, de a fáradtságért kárpótol minket a táj, a természet szépsége, összhangja, új ismerettség és az új tájak, populációk általunk való felfedezése.

Szabó Tibor:

A kérdés nehéz, s belemélyedve oly szerzeágazó problémákat vet fel, hogy igazán kimerítő, teljes válaszára nem vállalkozhatom, ezért csak spontán észrevételeket, reflexiókat tudok tenni.

Elsősorban és is a régikeletű, bölcs tanácsot tudom adni mindenkinek, miszerint a lábbelink bejárattott bakancs legyen, aminél ügyeljünk arra, hogy jól tartsa a bokánkat, vízhatlan legyen és két pár harisnya kényelmesen elférjen benne.

Ha e rövid és summás megállapítást górcső alá vesszük, máris kiderül, hogy nem is olyan egyszerű ez a kérdés. Vizsgáljuk meg hát sorban az egyes állításokat!

A "bejárattott bakancs" valóban létfontosságú. Hosszú teljesítménytúrára csakis olyan lábbeliben indulhatunk, amit nem frissen hoztunk a boltból, mert máskülönben már az első tíz kilométer után feladhatjuk a küzdelmet. Tehát a cipőt is "jól be kell járattatni", vagyis fokozatosan bevetni az egyre hosszabb túrákon.

A cipőnek valóban "jól kell tartania a bokánkat", ami azt jelenti, hogy előnyben kell részesíteni a magasszárút az alacsonyabb szárúval szemben.

Általában. De nem biztos, hogy mindig.

A terep is döntően meghatározó lehet. Más a kemény aszfalton gyalogni, más a laza homokúton, és megint más a köves, sziklás terepen.

Az biztos, hogy John Hillaby, a nagy angol távgyalogló sima tornacipőben ment "Gyalogszerrel a Rudolf-tóhoz". (A hasonló című könyvben mindenki maga olvashat erről.) Igaz, neki nem kellett megküzdenie a csapadékkal, vízenyős részekkel - de ez már a következő vizsgálandó tétel.

Tehát a cipő vízhatlan kell, hogy legyen. Ez természetes, hisz egy beázott cipőben az ember lábát teljesen kiszívja a víz. Igenám, de a legjobb cipő is előbb-utóbb beázik, ha nincs kellően kezelve. E téren az edzőcipők rendszerint hátrányban vannak, mert kevésbé lehet őket úgy "kezelni", mint a bakancsokat. Vagyis a beázás megelőzésének legfontosabb módja a pasztázás, víztasztó krémekkel való kenés - ami a bakancsoknál oldható meg elsősorban.

Fontos kérdés, hogy mibe bújjak a cipőbe. Mindenképpen pamut vagy gyapjúzokni kell, ami az izzadságot felszívja. Bizonyos távolságok után váltani ajánlatos a zoknit. A két zokni előnye, hogy a kisebb csúszások a zoknik között történnek és nem a talpunk bőre és a cipő között, ami a bőr -mármint a talpunk bőre- felgyűrődését eredményezi.

Legutóbbi teljesítménytúrámat (Rockenbauer 130) pont ilyen probléma miatt kellett feladnom. Érdekes, hogy előtte már számtalan túrát teljesítettem (köztük 2x a Kinizsi 100-at) ugyanebben a cipőben, s most mégis 50 km-nél már úgy felhólyagosodott a talpam, hogy még napok múlva is fáj. A kőkemény, száraz talaj -mintha aszfalton járt volna a túrázó- feltétlenül megkövetelte volna a dupla zoknit, és egy másik cipőt is, aminek erős, kemény talpa van.

Ah, egy újabb kitétel. Hát igen, ha nagyon belemélyedünk...

Befejezésül megpróbálok egy rövid összeggést készíteni:

- 1, IDEÁLIS, UNIVERZÁLIS TÚRACIPŐ NINCS !!!
- 2, A túratávtól, a terepadottságtól, a túrázó személyétől stb. függ, hogy milyen cipő az ideális.
- 3, Előfordulhat, hogy a keménytalpú, magasszárú cipő véd meg a lábproblémáktól, de van úgy is, hogy hátráltat a gyors haladásban, sőt...
- 4, Edzőcipő - bakancs 1:1. Aki az egyikre vagy a másikra esküszik - számomra túl dogmatikusnak tűnik.
- 5, Mint a világon minden, ez is komplex dolog. Sokmindent kell figyelembe venni, hogy egy-egy alkalomra a jó cipőt ki tudjuk választani. A jó választáshoz tapasztalat kell, ahhoz viszont sok teljesítménytúra. Tévedni még így is lehet.

Ebből is látszik, hogy nem is olyan egyszerű egy teljesítménytúra teljesítése. Csak a lábbeli ilyen problémás! Mi lenne, ha még megbeszélénk az öltözködést, az evést, ivást, tájékozódást, erőbeosztást, stb... De ez már egy másik mese lenne.

# **AURIGA** **UTÓSBOLT**

**Személy és tehergépkocsik  
gyújtás,üzemanyagellátási, hűtőrendszeri  
SZAKÜZLETE.**

**Gyújtó- és Izzítógyertyák,  
elosztófej, AC pumpa és karburátor  
javító készletek, termosztátok,  
tömszelencék, üzemanyag-,  
hűtő- és levegőcsövek.**

**Budapest X. Száva u. 5-7.  
(bejárat a Basa u. felől)**

**Telefon/Fax:262 - 98 65**

**Nyitva: hétfőtől csütörtökig: 06 -16 -ig  
pénteken: 06 -14 -ig**

## **REJTVÉNY**

1. Melyik -útvonalon fekvő- község ünnepelte 1973-ban fennállásának 700. évfordulóját?  
A, Tokod  
B, Baj  
C, Mogyorósbánya
2. Honnan származtatják Tokod nevét?  
A, egy Tokod nevű vitéztől  
B, a ma már védett és ritka tokmódról, amely egykor teljesen beborította a Gete nyugati lejtőt  
C, a toku = folyás szláv névből, utalva a község feletti mély árkokra
3. Hol állt Estei Hyppolit vadászkastélya?  
A, Péliföldszentkereszt  
B, Pusztamarót  
C, az Ezüsthegy nyugati lejtőjén

A HI-TEC Hungária Kft., a tokodi Galgóczy cukrászda és Szakosztályunk által felajánlott díjakat azok között sorsoljuk ki, akik legalább egy kérdésre helyes megfejtést küldenek be címünkre - szeptember 15-ig.

Múlt évi rejtvényünk helyes megfejtése:

- 1, A
- 2, A
- 3, A

A harmadik kérdéshez megjegyezzük, hogy a mogyorósbányai üzem megnyitására több forrásmunkában az 1825 évszám szerepel.

Rejtvényünkre mindössze 5 megfejtést kaptunk. A szerencse Szabó Zoltán miskolci és Budai Tamás budapesti megfejtőinknek kedvezett. Utóbbinak a neve kétszer került ki a sorsolási kalapból. az AURIGA Autósbolt, az AutoKraft Kft és szakosztályunk ajándékát, 1 - 1 könyvtulványt postán küldtük el a nyerteseknek.

MENETRENDI KIVONATOK



(1)					
Tata	4.19	4.59	5.39	6.59	9.14
Tóvároskert	4.22	5.02	5.42	7.02	9.17
Tatabánya	4.32	5.12	5.52	7.17	9.27
Bicske	4.56	5.36	6.16	7.41	9.51
Bp. Kelenföld	5.29	6.09	6.49	8.14	10.24
Bp. Keleti	5.48	6.28	-	-	10.43
Bp. Déli	-	-	6.58	8.23	-

(1)						
Tóvároskert	5.09	5.59	7.04	7.59	8.59	10.29
Tata	5.15	6.05	7.10	8.05	9.05	10.35
Almásfüzitő	5.23	6.13	7.18	8.13	9.13	10.43
Komárom	5.35	6.25	7.30	8.25	9.25	10.55
Győr	6.12	7.02	8.12	9.12	10.15	-

(2)					
Dorog	14.44	16.03	17.25	18.39	19.46
Bp. Nyugati	16.05	17.30	18.49	19.56	21.10



(2906)				
Kétkükkfa-nyereg	15.12	16.12	17.12	18.12
Pomáz	15.45	16.45	17.45	18.45
Bp. Árpád híd	-	17.20	-	-

(8518, 8630)				
Tokodi pincék	16.13	17.14	18.00	18.48
Tokod, Hősök tere	16.17	17.18	18.05	18.52
Dorog, vh.	16.29	17.26	18.17	19.03

(8546, 8540)			
Pé liföldszentkereszt	21.20		
Bajót	21.25		
Nyergesújf. bajóti elág.	21.33	22.26	
Dorog	-	22.49	

(8636)				
Mogyorósbánya	17.00	20.50		
Tát, sz. vend.	17.07	20.57		
Dorog	17.20	21.17		

(8492)					
Dorog vh.	15.12	+30	19.12	+60	22.12
Kesztlöci elág.	15.19	perc	19.19	perc	22.19
Bp. Árpád híd	16.16		20.15		23.15

(8410, 8405)							
Tardos	-	4.30	-	-	-	7.00	-
Vértestolna, tüzoltó sz	-	4.42	-	-	-	7.12	-
Héreg forduló	3.45	-	4.46	5.50	6.30	-	7.36 10.25
Tarján aut. út	3.57	-	4.57	6.02	6.43	7.23	7.48 10.37
Koldusszállás bej. út	4.11	-	5.11	6.16	6.56	-	8.01 10.51
Tatabánya	4.31	5.22	5.30	6.35	7.14	7.56	8.20 11.10

(8405)			
Vértestolna újtelep	4.45	7.31	10.44
Tardos sz. bolt	4.59	7.48	10.59
Tata	5.28	8.15	11.28

