

KINIZSI  
1000



HONVÉDELMI  
TÚRA

1998 május 23-24

*„A járművek arra kényszerítik az embereket,  
hogy fárasztó órákat töltsenek el  
különböző válfajaikon,  
és lassan-lassan elfeledjenek  
egy minden egyébnél egészségesebb  
és természetesebb életműködést:  
a járást.”*

*Le Corbusier*

## A KINIZSI SZÁZAS TELJESÍTMÉNYTÚRA KIÍRÁSA

Szakosztályunk 1998. május 23-24-én rendezi meg hagyományos gyalogos teljesítménytúráját – három kategóriában – a Pilis és a Gerecse hegységben.

Kategóriák:	K-100	K-40	K-25
	hosszútávú	normáltávú	felkészítő
Táv/szintidő:	100 km/24 óra	38 km/10 óra	27 km/7 óra
Nevezési díj:	500 – 400.- Ft	50.- Ft	50.- Ft
Díjazás:	oklevél, jelvény	emléklap	emléklap

Útvonal: Csillaghegy - Negy-Kevély - Hosszúhegy - Pilis-nyereg - Kétágúhegy - Dorog - Nagy-Gete - Tokod - Hegyeskő - Mogyorósbánya - Öregkő - Péliföldszentkereszt - Pusztamarót - Gerecse gyermeküdülő - Bányahegy - Koldusszállás - Kisréti vadászház - Baji vadászház - Tata.

Nevezés: a rajt előtt a helyszínen.

Rajt: 1998 május 23, Csillaghegy (HÉV megálló mögött, az óvoda kertjében)

K-100 6.45 - 8.00 között folyamatos indítás  
K-40, K-25 7.45 - 8.30 között folyamatos indítás

Cél: K-100 24-én 8.00-ig a Tatai Mezőgazdasági és  
Élelmiszeripari Szakmunkásképző Iskola  
K-40 23-án 18.30-ig Dorog, vasúti sorompó  
K-25 23-án 15.30-ig Pilis-nyereg

A túra résztvevői: A nyílt rendezvényen bárki elindulhat, de a 100 km-es kategóriában egy évnél nem régebbi (bármely sportágra szóló) sportorvosi igazolás szükséges. 18 évnél fiatalabbaktól csak a rendezvényre szóló (a nevezési lapon szereplő) sportorvosi engedélyt fogadunk el.

Egyéb: A túrát csak gyalog lehet teljesíteni. Teljesítménytúránk nem verseny, minden, a távot a szintidőn belül teljesítő résztvevő egyformán jogosult a díjazásra.

Nevezési lap előzetesen kapható az ÉDOSZ portáján (Bp. VI., Városligeti fasor 44.), a TENGERSZEM Sport-üzletben (Bp. VII., Dohány u. 29.). Vidékiek – felbélyegzett válaszbortékkal – szakosztályunk címén postán kérhetnek nevezési lapot.

A túrán mindenki saját felelősségére indul. Szállást, csomagszállítást nem tudunk biztosítani. Az útvonalon két helyen üdítőt és édességet árúsítunk, Bányahegyen teát, a tatai célban gulyáslevest adunk a résztvevőknek.

Javasolt felszerelés: bejáratott bakancs, tartalék zokni, esőköpeny, kulacs víz, eü. csomag, elemlámpa, Pilis és Gerecse térkép.

KINIZSI TE "Encián" Szo.  
1406 Budapest, Pf. 6.

## RENDEZVÉNYÜNK TÁMOGATÓI:

ÉDOSZ

Magyar Eszperantó Szövetség

TELEKODEX Kft.

Tengerszem-Sport

Hegyalja Kft., Budaörs

BELSPED - Autokraft Kft.

Csillaghegyi Napköziotthonos Óvoda

Mezőgazdasági és Élelmiszeripari Szakmunkásképző  
Iskola, Tata

## TERMÉSZETVÉDELMI PROGRAMUNK TÁMOGATÓI:

RALSTON ENERGY SYSTEMS Magyarországi  
Kereskedelmi Kft

Fővárosi Közterület-Fenntartó Rt.

## A KINIZSI SZÁZAS ÚTVONALA

(1998. évi felmérés)

	ellenőrző állomás működik	táv (km)	szint (m)	jelzés tovább
Csillaghegy, HÉV állomás	6.30 - 8.00	0.00		piros
Ürömi műút		3.35	145	
Ezüst-hegy		5.53	185	
Nagy-Kevély		6.98	145	
Kevély-nyereg		7.80	0	kék
Csobánkai műút		10.60	5	
Szent-kúti elágazás		12.50	45	zöld
Hosszúhegy		15.34	220	
Pilisszentkereszti műút		18.34	0	
Pilis-nyereg	8.45 - 14.30	27.22	345	
Kétágú-hegy		31.71	65	
Országos kék		32.05	0	kék
Kesztölc, söröző		33.92	0	
Dorog, sorompó		37.60	5	K100
Belányi telep		40.09	80	kék
Nagy-Gete	10.30 - 18.00	43.60	220	
Tokod		46.70	10	
Hegyeskő		48.00	150	
Tokodi pincék		50.09	5	
Kőszikla		51.47	140	
Mogyorósbánya, Műv. ház	11.30 - 20.00	53.33	30	táblázva
kék jelzésig		54.83	50	kék
Bajóti Öregkő (pihenő a kék jelzésen)		55.67	100	
Péliföldszentkereszt, Szent-kút		57.38	0	
Péliföldszentkereszt, templom		58.02	0	
Bajóti műút (Bika völgy)		61.87	135	
Pusztamarót		66.36	230	
Gerecse Gyermekeküldülő		68.89	135	
Bányahegy	14.30 - 1.30	73.45	50	
Vértestolnai műút		78.95	30	
Koldusszállás	15.30 - 4.30	85.09	35	kék □
Irtásnyergi elágazás		86.83	70	sárga □
Kisréti vadászház		88.49	85	sárga
Arany-lyuki elágazás		90.52	105	
Baji vadászház	16.30 - 6.30	95.43	130	
Baj, templom		99.90	0	
Tóvároskert, vm.		101.33	0	
Tatai Szakmunkásképző	17.30 - 8.00	102.02	0	táblázva
			2870	
			2950	

Az ellenőrző állomásokon kívül a felsorolásban szereplő pontok közül néhány mint ellenőrző hely működik.

# HÍREK, KÖZLEMÉNYEK

A KINIZSI SZÁZAS-t május utolsó teljes hétvégéjén rendezzük meg, így a tizenkilencedik teljesítménytúránk 1999. május 29-30-án lesz, amelyre továbbra is mindenkit szeretettel várunk.



Névnapjukon köszöntjük Dezső, Eliza és Eszter nevű túratársainkat.



A NAP május 23-án 20 óra 24 perckor nyugszik, és 24-én 4 óra 58 perckor kel.

A HOLD május 23-án 17 óra 21 perckor nyugszik, és 24-én 4 óra 26 perckor kel.

Újhold előtt.



A Fővárosi Közterület-fenntartó Rt. Budapesten szelektív hulladékgyűjtést alkalmaz a IX. ker, Ecséri u. 9., X. ker, Fehér köz 2., XI. ker, Bánk Bán u. 8-10, XIII. ker, Tatai út 96., XV. ker, Károlyi S. u. 119., XXII. ker, Bányalég u. 80-84 alatti hulladékgyűjtő udvaraiban, ahol díjmentesen lerakhatók papírok, üvegek, fém italdobozok, szárazelemek (további információ: 312-5490) - környezetbarát módja a túra után a kimerült elemektől való megszabadulásnak!



Fotót, cikket, rajzot - véleményeket, érzéseket, történeteket a jövő évi programfüzethez is szívesen látunk. A túrával kapcsolatos észrevételeket, tanácsokat köszönjük.

Címünk: KINIZSI TE "Encián" Szakosztály, 1406 Budapest, Pf. 6.

Drótposta (e-mail): [szabo@fsz.bme.hu](mailto:szabo@fsz.bme.hu)

A korábbi évek programfüzeteinek cikkei, az összes teljesítő névsora is olvasható az Interneten, a Kinizsi Százás honlapján: <http://www.fsz.bme.hu/k100>



A talált tárgyakat a rendezőség a pontok zárása után megpróbálja a célba eljuttatni. Amennyiben ez nem sikerül, vagy a tulajdonos nem jelentkezik a tárgyért, azt egyesületünk szertárában őrizzük a következő KINIZSI SZÁZAS-ig. A talált tárgyokról év közben levélben lehet érdeklődni szakosztályunknál, valamint azokat a következő évi rendezvény rajtjába kivisszük.



Kérjük a kerékpárosokat, hogy útvonalunkat a rendezvény ideje alatt kerüljék el. A nagyszámú résztvevő miatt nemcsak a keskeny ösvényeken (pl. le a Nagy-Getéről), hanem a székérutakon is zavaró és balesetveszélyes, ha a különböző sebességgel haladó gyalogosok és kerékpárosok egy utat használnak.



Kérjük a kutyával túrázókat, hogy vagy szájkosárral és pórázon vezessék kutyájukat, vagy tartsanak nagy távolságot a többi résztvevőtől.





DOHÁNY UTCA 29.

1075 BUDAPEST



Részletes felvilágosítással,

Blaskovics György  
Kaposvári Zoltán  
Kovács Gábor  
Merza József  
Pornói László  
Rácz Zsolt  
Simonics Péter  
Szabó Jenő  
Szalai András  
Toldi György

Szaktanácsadással várjuk!

hegymászás, túrázás, barlangászás, siklóernyőzés

ruhák, cipők, felszerelések

tanfolyamok, információk, könyvek, térképek

cuccok, kiegészítők, napszemüvegek..

NYITVA:

hétfő: 10<sup>00</sup>-18<sup>00</sup>

kedd: 10<sup>00</sup>-18<sup>00</sup>

szerda: 10<sup>00</sup>-18<sup>00</sup>

csütörtök: 10<sup>00</sup>-20<sup>00</sup>

péntek: 10<sup>00</sup>-18<sup>00</sup>

szombat: 10<sup>00</sup>-13<sup>00</sup>



telefon: 322-1606, fax: 342-9551  
tszem@mail.datanet.hu  
<http://www.net23.hu/tengerszem>

## Az 1997 évi KINIZSI SZÁZAS a számok tükrében

Indulók száma:	719	
Feladta:		
0 - 7 km között	11	1.5 %
7 - 27 km között	20	2.8 %
27 - 43 km között	41	5.7 %
43 - 53 km között	50	7.0 %
53 - 55 km között	45	6.3 %
55 - 58 km között	0	0.0 %
58 - 73 km között	25	3.5 %
73 - 85 km között	62	8.6 %
85 - 93 km között	18	2.5 %
93 - 100 km között	14	1.9 %
Késétt	2	0.3 %
Teljesítette	431	59.9 %

	Indult		Teljesített	
Férfiak	661	91.9 %	413	62.5 %
Nők	58	8.1 %	18	31.0 %
Budapestiek	312	43.4 %	192	61.5 %
Vidékiek	395	54.9 %	234	59.2 %
Külföldiek	8	1.1 %	5	62.5 %

	Indult		Teljesített	
Életkor szerinti megoszlás				
-19 éves	109	15.2 %	56	51.4 %
20-24 éves	224	31.2 %	135	60.3 %
25-29 éves	163	22.7 %	80	49.1 %
30-34 éves	96	13.4 %	67	69.8 %
35-39 éves	44	6.1 %	31	70.5 %
40-44 éves	33	4.6 %	22	66.7 %
45-49 éves	18	2.5 %	16	88.9 %
50- éves	31	4.3 %	24	77.4 %

	Indult		Teljesített	
Gyakorlat szerinti megoszlás				
1. százasa	328	45.6 %	152	46.3 %
2. százasa	123	17.1 %	75	61.0 %
3. százasa	84	11.7 %	52	61.9 %
4. százasa	61	8.5 %	46	75.4 %
5. százasa	37	5.1 %	32	86.5 %
6.-10. százasa	60	8.3 %	50	83.3 %
11.-17. százasa	26	3.6 %	24	92.3 %

Legidősebb teljesítő: Domokos István (Tata), 76 éves (1997)

Legrövidebb idő alatt teljesített

férfi:

Németh Csaba (Miskolc): 9 ó 55 perc (1995);

nő:

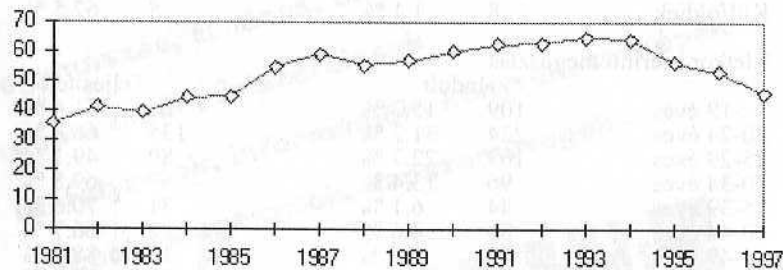
Rezsuta Ibolya (Budapest): 12 óra 29 perc (1992).

## NÉHÁNY ÉRDEKESSÉG A KINIZSI-100 ÉS AZ IDŐJÁRÁS KAPCSÁN

Már két éve készülök megírni ezt az írást, amikor is a nagy meleg sokakat megviselt és a korábbi években megszokottnál többen üldögéltek a Nagy-Getére felfelé menet. Ez már csak azért is feltűnt, mert én mindig nehezen vonzszolom fel magam erre a rettentő hegyre, de 1996-ban az út menti árnyékban pihengettek és izzadtak a túratársak. Sőt még volt, akit le tudtam hagyni, amire korábban még nem volt példa. És valószínű, hogy nem nekem nőttek szárnyaim. Ekkor jutott eszembe, hogy meg kellene nézni, látható-e valami kapcsolat például az aznapi maximumhőmérséklet vagy csapadékösszeg és a Százast teljesítők aránya között.

A fő oka annak, hogy az írásra eddig még nem került sor, hogy a helyzet korántsem ennyire egyszerű. Alaposabb szemügyre vétel után nyilvánvaló, hogy 1981 óta, mióta a Százast elindult, a résztvevők összetétele megváltozott, elég ha csak azt említem, hogy 1981-ben a 24 év alatti indulók aránya 36%, míg 1993-ban és 1994-ben 64% fölötti.

A 24 év alatti indulók aránya



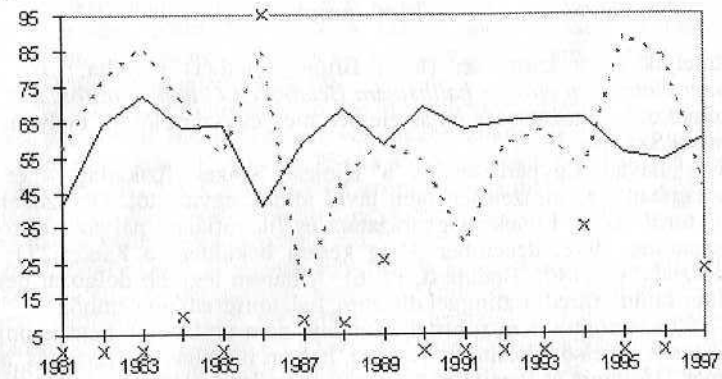
Egy másik tényező, hogy a Kinizsi 100-on először résztvevők közül a teljesítők aránya 1990 óta folyamatosan csökken. Ez mind bonyolulttá teszi olyan apróságok kimutatását, hogy pl. egy évben többen adták volna fel a túrát, mert magasabb volt a levegő relatív nedvességtartalma.

Van viszont egy meteorológiai elem, aminek a hatása szinte teljes bizonyossággal felismerhető: ez a CSAPADEK!! Kinek van kedve zuhogó esőben, átázott cipőben a sáros úton a zseblámpafénynél a tócsák között csúszkálni, miközben hatalmas koloncokat cipel a lábán és a közben a békák kuruttyolnak Koldusszálláson? Szerintem senkinek. De ez nem is kedv, hanem megzálottság kérdése.

Álljon itt például egy ábra a csapadékmennyiségről és a teljesítők arányáról illetve a napi maximumhőmérsékletéről.

A folytonos vonal a teljesítők aránya, a szaggatott vonal a napi maximum hőmérséklet, az x-ek a napi csapadékösszegeket jelölik. Az első években a teljesítők aránya az időjárástól függetlenül növekedett, majd 1984 utántól megfigyelhető, hogy a magasabb hőmérsékletek alacsonyabb teljesítési aránnyal járnak együtt, a két görbe ellentétesen látszik mozogni. A csapadék szerepe az 1986-os év esetében látható legjellegzetesebben, a nagy mennyiségű eső, ami egy hidegfront átvonulását

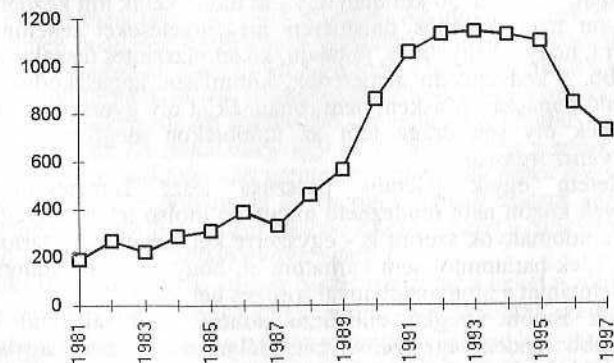
kísérte erősen csökkentette a teljesítők arányát. A statisztikákból még az is látszik, hogy Mogyorósbánya volt az a hely, ahol a legtöbben adták fel. Feltehetőleg a legtöbben a fenti, átázott cipős és békakuruttyolásos helyzetet szerették volna elkerülni.



A csapadék túrázási kedvet csökkentő hatása 1989-ben is jelentkezik. Érdekes ugyanakkor, hogy a tavalyi évben nem tapasztalható visszaesés, sőt a korábbiakhoz képest enyhén emelkedett a teljesítők aránya. Ennek valószínű magyarázata az, hogy már a reggeli órákban elkezdett esni, így már a rajt előtt elriadtak azok, akik később az eső miatt feladták volna, így némileg javítva a statisztikákat.

A 17 év adatsorait tanulmányozva azonban további érdekes dolgok derültek ki számomra. Például az, hogy a vidékiek szinte mindig magasabb százalékban teljesítik a Százast, mint a budapestiek, vagy hogy a nők esetében nemcsak az indulási arány, hanem a teljesítési arány is sokkal alacsonyabb, mint a férfiaknál: a túra 17 éve alatt csak háromszor haladta meg az 50 %-ot, legalacsonyabb 1981-ben (23.1%) illetve 1997-ben volt (31%).

Végül pedig az összes indulók száma is megfontolásra érdemes grafikont alkot. Vajon mit hoz a jövő?



A teljesség igénye nélkül, csak érdekesség kedvéért bogarásztam egy kicsit a statisztikák között.

*Merza Ágnes meteorológus, hétszerez*

# K-100-as fenomenológia

J. Kovács Iván (1937), Balatonfüred

## I. Meditációk

1. Valamilyik nagy karmester (talán Bruno Walther) mondta: „Ha én még egyszer életemben először hallhatnám Beethoven Ötödik szimfóniáját!”, Ennek idevonatkozó változata: Ha én az életben még egyszer először mehetnék végig a Kinizsi Százason!
2. Örkény István Egypercesei és a Kinizsi Százás fizikailag - és főként időtartamban - természetesen igen távol állnak egymástól. De szellemiségük közös töről fakad. Ennek magyarázatára és filozófiájára pályázatot írok ki. A dolgozatokat 1998. december 31-ig kérem beküldeni a Kinizsi TE Encián Szakosztályhoz (1406 Budapest, Pf. 6). A három legjobb dolgozat beküldőjét 5-5 liter kitűnő füredi rizlinggel díjazom, balatonfüredi pincéből.
3. A K-100 számomra nem sportteljesítmény, nem próbatétel, nem is öngazolás többé (csak az első teljesítésig volt az), hanem hitvallás és szertartás, akárcsak Wagner Trisztánja és Parsifalja. Sőt, több is azoknál ... két tányér gulyással.
4. Vannak az ember életében jóvátehetetlen veszteségek. Nekem az egyik ilyen, hogy 1994 előtt nem indultam a Kinizsi-túrákon. Ez már örökké pótolhatatlan.
5. ... vagy talán mégsem? ... mert ha elég sok pénzhez jutnék váratlanul, akkor évenként kétszer végigmennék a távon - a rendes május végi futamokon kívül - úgy, hogy fizetném a rendezőket, akik hitelesítenék a teljesítést. Így - az évi 3 menettel - 2005-re le is körözhetném a jelenlegi listavezetőket, Ézsias Antalt és Győri Jenőt, minthogy addigra, a 25., jubileumi K-100 évében - én már a 26. alkalommal abszolválhatnám a távot ... (Győri Jenő hosszú évek óta az egyik "seprű" - a rendezőség tagja -, így vele szemben ily módon nehéz előnyre szert tenni - a szerk. megjegyzése).  
... Hacsak Ézsiasék meg nem neszelnék sanda szándékaimat és nem szállnának be vállalkozásomba, amit sportemberhez méltó széles vigyorral volnék kénytelen tudomásul venni.
6. Az igazi sportember még egy 6 kg-os gyönyörű óriáspöfeteg kedvéért sem hagy ki ellenőrző pontot. Sőt még két csodálatos és kívánatos élő óriáspöfeteg kedvéért sem! ... hiszen 50 km után úgysem tudna velük mit kezdeni ...
7. A K-100-on néha különös önismereti megfigyeléseket tehetünk. Rájöttem például arra, hogy a kényelmes, jó talajú, közel vízszintes útszakaszokat utálom a leginkább, s kedvenceim a meredek, kőomlásos kapaszkodók és főként a Getéről való lemászás. Másként nem rohannék át oly gyorsan az előbbieken és nem tölténék oly sok drága időt az utóbbiakon megfontolt, el-elmerengő meditatív vánszorgással.
8. Végrendeletem egyik jelentős passzusa lesz: Temetésemmel semmilyen körülmények között nem rendezhető május hó utolsó teljes hétvégéjén! Mert - még a paratudományok szerint is - egyszerre két helyen nem tartózkodhatunk. És Farkas Elek barátomtól sem várhatom el, hogy az én ravatalomnál töltsen a szombat délutánját a mogyorósbányai sörözés helyett.
9. 1997-ben a Bajóti Öregkő ellenőrző pontnál volt található a legszebb, legaranyosabb rendezőségi személyzet. Bélyegzés közben nagyon szerettem volna legalább 25 évvel fiatalabb lenni ...

## II. Jótanácsok

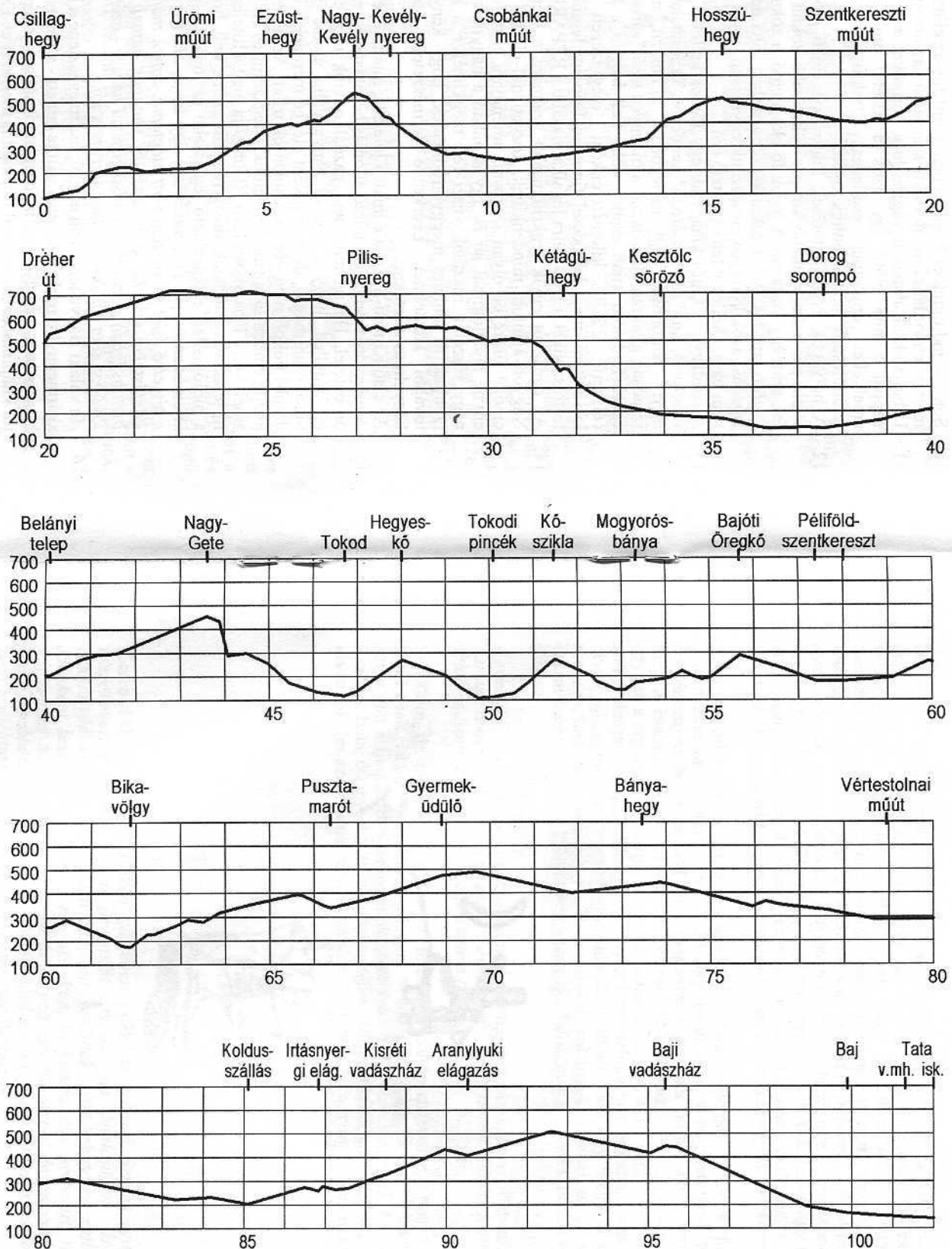
10. Soha ne induljunk el 7 óra 30 perc előtt! Így az előttünk járó tömeg már a kellő mértékben kullancs-mentesítette számunkra az útvonalat.
11. Lábujjainkról alaposan vágjuk le a körmököt és a tyűkszemeket, legalább 3 nappal a túra előtt! Így azok a kisebb mellévágások is begyógyulnak, amelyeket anyósunk esetleges attraktív szövegmondásán való lelki felüldülésünk miatt ejtettünk itt-ott.
12. A hólyagok és lábfeltörések fontos megelőző módszere: a dupla pár zokni! Inkább két pár vékonyabb zoknit vegyünk fel, mint egy vastagat! A bajok fő oka a cipő, a zokni és a láb közötti tapadás. A két zokni között azonban soha nem lép fel tapadás, azok könnyen elcsúsznak egymáson, így a bőrünkre nem hathat kellemetlen csúsztatató erő.
13. A rendezvény kiirói kihagytak egy fontos kelléket a javasolt uticsomagból: a vazelin, un. "Alváz-zsírozó" kenőcsöt. Tapasztalatom szerint ez igen fontos, mert - különösen nagy melegben - a hosszú, intenzív gyaloglás alatt az izzadság gyakran kimarja azt a bizonyos alsó "városnegyedünket". Ilyenkor az égető fájdalom miatt esetleg abba kell hagyni a túrát. Ennek megelőzésére célszerű 25-30 kilométerenként megvizezett toalettpapírral alaposan kitisztítani, majd kenőccsel finoman leápolni leginkább ülesre használt intim testrésznünket. Erre a célra legalkalmasabb a REPARON nevű kenőcs.
14. Az egész út egyik legkritikusabb szakasza a Getéről történő leereszkedés. Nagyon ajánlom mindenkinek, közvetlenül előtte, fent a tetőn üljön le, és a cipőjét fűzze be olyan szorosra, amennyire csak lehetséges. Nem baj, ha ez enyhe fájdalommal jár is. Így azonban a nagyon meredek lejtőn testsúlyunk nagy részét a rüsztyünk veszi fel, megkímélve a lábujjakat. Laza cipőnél a lábujjak itt annyira meggyötrődhetnek, hogy kénytelenek leszünk feladni a további küzdelmet. Leérkezve természetesen újra lazítsuk cipőnket a kényelmes mértékre.  
Az első Kinizsi-Százast e miatt a jelenség miatt kellett feladnom.
15. A mogyorósbányai ellenőrző állomás bezárásának réme az egyik legkritikusabb próbatétel. Ha ugyanis nem gazdálkodtunk megfelelően az időnkkel, akkor előfordulhat, hogy a Tokodi bánya utáni utolsó 3 km-es - egyébként nem túlságosan magas, de helyenként eléggé meredek - átkelési szakasz (Kőszikladomb) pokoli megpróbáltatásokat okozhat. Az utolsó percekért folytatott ádáz küzdelemben megismerkedhetünk a légszomj és az izomgörcsök kalváriájával, amelyhez a lábainkban lévő 50 km adja meg a hiteles aláfestő kíséretet.  
Itt tehát annyi tartalék idővel rendelkezniünk kell, hogy ezen az utolsó 3 km-en a biológiailag elképzelhető leglassabb totyogással átvégződve se késsük le az állomás záróráját. (A rendezőség úgy tartja, aki frissen, nappal nem volt képes a táv első felét az idő fele alatt megtenni, annak már nincs esélye, és jobb, ha a kilátástalan éjszakai bolyongás és vacogós hajnali buszra várás helyett még biztonságban a szombati utolsó busszal hazaér - ezért a mogyorósbányai pont a jövőben sem fog hosszabban nyitvatartani.)
16. Ha valaki Bányahegy után esetleg összetévesztené a kéket a zölddel, - akármennyire robbanékonyvá vált is emiatt - viselkedjünk szerényen a héregi kocsmában, nehogy az eddig csupán vizuálisan fellépő kék-zöld komplexusát jól kitapintható hús-vér valóságként is meg kelljen élnie.





# A KINIZSI SZÁZAS ÚTVONAL METSZETE

(1998. évi felmérés)





## A SZERKESZTŐ VÁLASZOL

Domokos István, legidősebb teljesítők leveléből: ... És ami nagyon tetszik, az az, hogy itt nincs verseny, tehát az az egyén, aki habár utolsónak is érkezik be a szintidőn belül, sikerélménnyel tér haza, hogy teljesítette a távot. Ugyanilyen a Gerecse 50 teljesítménytúra, amin már 8-szor résztvettem. Sajnos nagyon sok tömegsport rendezvényen a verseny van előtérbe helyezve, és tetemes nagy nyereségek vannak az első helyezettek részére biztosítva. Természetesen ott a profik vannak hatalmas fölényben, mert azoknak az a 10-20 km csak egy rutin futás. A tömegsportnál azt kellene elérni, hogy az azon résztvevők ne a jutalomért fussanak (kocogjanak), hanem a futás örömeért és az egészségük érdekében ...

Örömmel olvastuk a mi felfogásunkkal azonos véleményt. De a futó/kocogó versenyekre se vessünk követ. Aki úgy indul el egy nagylétszámú tömegsport rendezvényre, hogy „na ezt most megnyerem az ajándékért,„ azt semmi se menti meg a csalódástól. A hírveréshez viszont hozzátartozhat a felajánlott díj - ami egyben a szponzor reklámja. Ahogy a Százason is van, aki a leggyorsabb akar lenni, „meg akarja nyerni,„ - Mogyorósbányán kora délután azt mondta, most nem ment olyan jól, úgyse futnék nagy időt, inkább feladom - aki úgy megy el egy „Fut a xxx,„-re, hogy kocogok egy jót, nem érdekel, hol fogok végezni, az ott is jól fogja érezni magát. Ebben a tekintetben a lényeg a belső meggyőződés, nem a rendezvény kiírása.

Egyedül a statisztikai kimutatást hiányolom még, tulajdonképpen 50 éven felül is vannak résztvevők. Mivel én már 75 éves elmúltam, kíváncsi volnék, hány 70-én felüli és hány 75 éven felüli teljesítette a távot.

Sajnálom, de azért nincs a 70 éven felüliekről külön statisztika - mert Ön egyedül lenne csak ebben a csoportban. Madary Sándor 1993-ban, 73 évesen még teljesített, aztán már a fiatalsága a terep: Göndöcz István 69, Merza József 65, Lévay Béla 63, Kovács Iván 60 évesen ért tavaly a célba. Mindannyiuknak még sok aktív évet kívánunk (és szeretnénk mi is ilyen jó erőben megérni a nyugdíjas éveinket).



Koren Pál írja: Szabó Zoltán cikkében (1997-es Kinizsi Százás programfüzet) összekeveri a Kinizsi Százás útvonalát egy olimpiai hitelesítésre váró maratoni futópályával. Egy túrán nem kihúzott szalagok közt megy az ember, hanem időnként tesz egy kis kitérőt egy fénykép, jó kilátás, stb. kedvéért, máskor egy kényelmes turista számára kijelölt út helyett egy rövidebb, de meredekebb, erejét jobban próbára tevő utat választ. Vitán felül áll, hogy az illető nem csaló, még csak nem is élelmes, hanem a lehető leghétköznapibb turista.

Annak természetesen örülünk, ha valakinek még marad ereje és ideje, hogy a Százás alatt egy kis kitérő árán is élvezze a szép kilátást - a teljesítménytúra nem csak teljesítmény, hanem túra is. A szerpentinek levágásával már más a helyzet - ez már természetvédelmi kérdés is. Egészen más az, ha valaki egyedül, vagy kis társasággal túrázik, és árkon-bokron át megy, vagy egy 700 - 1000 fős rendezvényen csak minden második résztvevő nekiindul a rövidítő átvágásnak. Ott másnapra már csordaút lesz ... És bármennyire nagyobb erőfeszítést is igényel toronyiránt felmenni a hegyre, azért jóval hamarabb meg lehet tenni, mint a szépen körbe-körbe a szerpentineken.

De a cikk fő mondanivalója az volt: ha egyszer ezt a túrát úgy írták ki, hogy az útvonal is meg van adva, akkor az tekintheti magát joggal teljesítőnek, aki ezt be is tartotta.

Egy turista tájékozási versenyen (oda is turisták járnak) a kötelező útvonal mellett 5 méteren belüli bolyákat érinteni kell. Ilyen szigorúak mi - természetesen - nem vagyunk, csak az ellenőrző pontok és néhány ellenőrző hely (a füzet elején felsorolt pontok) érintését ellenőrizzük. A többi mindenkinek a lekiismeretére van bízva - a Kinizsi Százast mindenki saját magának teljesíti.

Krakкаи Tibor levele: *97-ben gondoltunk először arra, hogy barátainkkal együtt belevágunk pár „könnyebb,” túrába. Először végigmentünk a Téli Mátrán, aztán a Mátrabércen, majd következett a Kinizsi (még a fokozatosság elvét is betartottuk, 44, 56, 100). Nos lehet, hogy kicsit elcsépeltnék hat, de a kezdő túrázók tényleg belesznek pár megszokott hibába. A heti egy-kétszeri fél-egy óra mozgás nem elég! Mi is úgy gondoltuk, hogy remek erőben vagyunk. A Téli Mátrán úgy indultunk, mint a versenylovak, aztán az első ellenőrző ponton már folyt rólunk a víz. A Mátrabércen már okosabbak voltunk (lehetünk is mínusz 5 körömmel a lábunkon), az már kellemesebben is telt. Csak az bosszantott minket, hogy amikor berohantunk egy állomásra, kicsit fújunk, gondoltuk, nagyon jól megyünk, pár perc múlva kényelmes sétával bekocogott a pontra Adám bácsi. (Mindem tiszteletünk az övé, de vajon hogy a fenébe csinálja? A legközelebbi Téli Mátrán meg kell hogy kérdezzük - bár lehet, hogy annak a több, mint 150 túrának is nagy szerepe van, amit 97-ig teljesített) Végül csak beértünk, a vonatot is elkaptuk, és haza is értünk.*

*Aztán a Kinizsi. Az első 25-ön kényelmes 5-ös tempót tartottunk, majd egyik társunknak bedagadt a térde, és neki már nem volt ezután olyan kényelmes (de becsületesen végigcsinálta).*

Egészségi probléma esetén nincs értelme a becsületet emlegetni. Inkább egy sikertelen kísérlet, mint egy maradandó károsodás. Bár teljesítménytúrán sokkal szelídebben érvényes, amit a hegymászók mondanak: amíg élsz, újra megpróbálhatod - a „becsület,” az oklevél, a jelvény nem éri meg, hogy bárki élete végéig sántikáljon. Míg egy kis lábfeltörés majd utólag kiheverhető, a térdre különösen vigyázni kell. Kétes esetben forduljon bárki az orvoshoz - ha nem is minden kilométerkőnél, de majd minden országúti találkozásnál ott van, nappal a mezőny legvégének, éjszaka a „zöm,” végének megfelelő időbeosztással.



*Az eső lassan már megszokott a túrán, amiket eddig olvastam, majd' mindegyiken áztatott rendesen. ... bár ha lehet, az idén nap sütést kérünk.*



Ha véletlenül van pap is az indulók között, kérjük, próbáljon meg segíteni - neki csak jobb a kapcsolata a fentiekkel. Meteorológussal már próbálkoztunk (lásd az előző cikket), nem sok sikerrel ☺

*Még annyit - ami valahol saját tapasztalat - mindenki vigyen magával egy szelet jó vastagon zsírozott kenyeret! Sokkal többet ér, mint akármelyik ilyen-olyan vitamintabletta (nem is beszélve az Eperjő csokiról néhány hegy megmászása után)*

Az már igencsak egyéni kérdés - izlés, a gyomor túróképessége, meg hasonlók függvénye - hogy kinek mi tesz jót, vagy mi árt. Én magam biztos rosszul lennék egy vastagon zsírozott kenyértől a Százás közepén. Úgy általában: fizikai erőlködés alatt az emésztés nagyon lelassul. Nehéz dolgokat nem érdemes enni, mert az ember gyomrában romlik meg a kaja, a helyett, hogy megemésztődne. Sokan vannak, akik meg üres gyomorral nem bírják. Az átlagnak azt tanácsoljuk: lehetőleg könnyen emészthető dolgokat egyenek, inkább gyakran keveset, mint Dorogon háromfogásos ebédet az étteremben. A vitamintabletták ilyen szempontból nem segítenek, kell melléjük valami szilárd is a hasba.



A Kinizsi Százast vizeitúrázók is teljesíthetik !





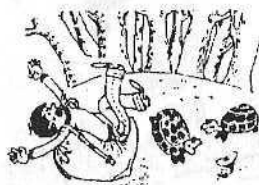
Kovács Gábor (1976)	2
Kovács Iván	2
Kovács József	
Kovács Zoltán (1945)	13
Kovács Zoltán (1976)	2
Kovács Zsolt	
Kovaliczky Gergely	
Kovács Géza	4
Kövics István	4
Krakkai Tibor	
Kronnald Tamás	
Kucskó László	
Kutasi Jenő	4
Kuthy Péter	
Laczkó Roland	
Ládi István	6
Lakatos Zoltán	
Lantai Lajos	5
Lászka János	4
László Gyula	
László Szabolcs	
Lebó Zoltán	4
Lengyel Csaba	
Lévay Béla	10



Líbor Imre	4
Lieb György	
Lipcsei Sándor	3
Liska Márton	
Lopusny István	8
Lőrincz Péter	
Lovag Vukics Ferenc	2
Lovas Norbert	
Lukács Péter	3
Luzsa Norbert	
Madarász Attila	5

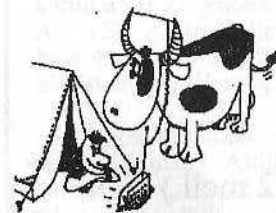
Major Gábor	
Mamusits László	2
Margitai Tamás	3
Márk Gábor	
Márton Marcell	4
Martos Tamás	5
Mata Gábor	2
Matek János	
Matyó István	3
Mécs László	4
Megyer Györk	
Melnyák Csaba	2
Merényi Milán	
Merza Ágnes	7
Merza József (1957)	5
Merza József (1932)	3
Mészáros Dénes (1953)	
Mészáros Dénes (1975)	
Mezei István	14
Nagy István	
Michal Klapka	2
Módos Zoltán	3
Molnár Gábor (1951)	14
Molnár Gábor (1981)	
Molnár György	3
Molnár István	4
Molnár János	3
Molnár Lajos	9
Molnár Miklós	
Molnár Zsolt	2
Molnár-Sáska Gábor	5
Mucsi Zoltán	
Nád Béla	4
Nagy Árpád	3
Nagy Balázs	2
Nagy Béla	2
Nagy Ignác	2
Nagy József	4
Nagy Katalin	
Nagy Sándor	3
Nagy Tamás	2
Nagy Zoltán	
Natchev Zoltán	5
Németh Imre	
Németh Kálmán	3
Németh Krisztián	
Neumann Tamás	

Normann Zsolt	
Novák Gábor	
Orbán György	4
Őri Péter	4
Orosz Péter	
Ossó Zoltán	
Pados Róbert Béla	2
Pákozdi István	4
Pálinkás Péter	
Pap Pál	
Papp Csongor	8
Papp László	12
Papp Tibor	
Parai Tibor	6
Pardi Zsolt	4
Part Imre	
Pásztor Tamás	3
Patos Attila	5
Péli Ferenc	4
Péter László	3
Péteri Takács Imre	
Csaba	2
Petrás Tamás	2
Pintér András	3
Pirovich Gergely	4
Polczer Ferenc	4



Pozsgai Szabolcs	
Prinz Gergely	
Pulay Balázs	
Pulay Krisztián	2
Rác Sándor	
Ráczkevi Sándor	12
Rádi László	
Radványi Ferenc	12
Részegh Anna	4
Révész Csaba	6
Rezsuta Ibolya	14
Róba István	
Ronkay Ferenc	2

Salamon Tibor	
Samu Piroska	11
Sárai György	2
Sárközi Illés	
Sebők Márton	10
Segesdi József	7
Sike Balázs	4
Siményi Vilmos	
Simon János	4
Simon Péter	
Simonics Gábor	2
Somogyi Gábor	
Somogyi György	
Soós Krisztina	
Sőregi Antal	
Sréder Tamás	4
Stein László	2
Strelenczy Richárd	
Sturovics László	
Süle Zsolt	5
Sváb László	16
Svéd Gábor	4
Szabados Gyula	
Szabó András	4
Szabó Antal	2
Szász Attila	
Szabó Attila (1976)	2
Szabó Attila (1969)	



Szabó Bálint	3
Szabó Elemér	14
Szabó Gergely	
Szabó Kornél	
Szabó László	
Szabó Miklós	
Szalóki Sándor	
Szászi Béla	7
Szekér István	
Szekeres Csaba	

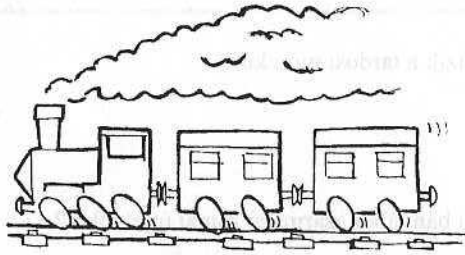
Szemerédi András	4
Szente Kálmán	
Szigeti Zoltán	3
Szilágyi Szabolcs	
Szilágyi Zsolt	
Szili Mátyás	
Szirmai Béla	
Szlanka Tamás	8
Szlobodnik Zoltán	2
Szőllösi Tamás	
Szőllösi Zoltán	
Szőnyi Krisztián	
Szőrényi Andrea	
Sztankovics Attila	
Sztarenszky Tamás	
Sztupák Gábor Attila	
Tabajdi Gábor	2
Tagscheuer Joe	
Takács Gergely	3
Takács Imre	2
Takács László	
Takács Zoltán	2
Tánczos Csaba	5
Tánczos László	3
Tarján Dénes	
Tarnai Máté	
Tarnóczy Ádám	
Tatár Antal	
Terenyei Lajos	
Textor Ferenc	5
Thurzó Lajos	5
Tiponucz Tibor	5
Tobak Zoltán	
Tolnai Erzsébet	
Toplak József	2
Tótfalusi András	6
Tóth Attila	
Tóth Edwin	2
Tóth Ferenc	2
Tóth Ferenc	
Tóth Ildikó	4
Tóth József	3
Tóth Judit	
Tóth Szabolcs	
Tóth Virág	2
Tóthné Mák Ildikó	4
Turi Tamás	

Tuza Norbert	
Tymcsák Attila	11
Ükös Tamás	3
Urbán Imre	
Urbán Tibor	2
Ürmös M. Attila	5



Vajda János	3
Vajda Zoltán	13
Vajna Márton	
Váradi Ferenc	
Varga Attila	
Varga János	2
Varga Krisztián	
Varga Roland	2
Varga Szabolcs	
Varga Zoltán	4
Varga Zsolt	
Vári Károly	2
Várnai Péter	
Vasancs László	
Vass Csaba Péter	
Vaszkó Zoltán	3
Verőcei József	9
Vinceze Ákos	4
Vinczai Sándor	5
Virágh Pál	
Wiszt Ferenc	4
Wiszt Henriett	
Zábó Károly	7
Zalai Vince	10
Zobori László	
Zséfár Lajos	10

Menetrendi kivonatok



(1)

Tata	20.41	23.09	4.17	6.18	7.16	7.25	9.25
Tóvároskert	20.44	23.13	4.20	6.22	7.20	◆ 7.28	9.28
Tatabánya	20.53	23.21	4.28	6.30	7.27	7.33	9.36
Bicske	21.16	23.46	4.52	7.01		7.50	10.00
Budapest Kelenföld	21.49	*	5.28	7.36		8.14	10.36
Budapest Keleti			5.48			8.33	
Budapest Déli	21.58			7.46			10.46

\*: Herceghalom 23.57, Budapestre nem megy.

◆: Csak a Kinizsi Százas napján áll meg!

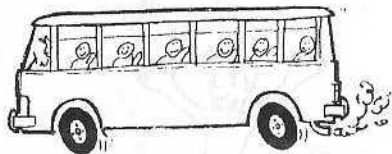
(1)

Tatabánya	22.14	5.08	7.07	7.36	9.11
Tóvároskert	22.22	5.16		7.44	9.19
Tata	22.27	5.29	7.16	7.47	9.23
Almásfüzitő	22.35	5.28		7.55	9.31
Komárom	22.53	5.41	7.30	8.10	9.46
Győr	23.29	6.18	8.00	8.50	10.24

(Köszönet a MAV Informatika Kft-nek a május 24-i adatokért)

(2)

Dorog	14.32	15.49	17.02	19.57	20.41
Budapest Nyugati	16.06	17.27	18.37	21.32	22.12



(2906)

Kétbükkfa-nyereg	14.12	15.12	16.12	17.12	18.07
Pomáz	14.45	15.45	16.45	17.45	18.40
Budapest, Árpád híd			17.20		

(8520,8525,8530)

Tokodi pincék	16.14		18.01	18.48	20.46
Tokod, Hősök tere	16.17	17.21	18.06	18.51	20.50
Dorog, városháza	16.29	17.33	18.17	19.03	21.02

(8497)

Tokod, Hősök tere	17.10
Tokodi pincék	17.13
Budapest, Széna tér	18.50

(8546,8540)

Pé liföldszentkereszt	21.20	
Bajót	21.25	
Nyergesújfalu, bajóti elágazás	21.33	22.25
Dorog		22.47

(8535)

Mogyorósbánya	15.45	16.50	20.50
Tát, vendéglő	15.52	16.57	21.03
Dorog	16.05	17.10	21.16

(8492)

Dorog, városháza	15.13	30 percenként	19.13	óránként	22.13
Keszthölci elágazás	15.19		19.19		22.19
Budapest, Árpád híd	16.15	20.15	23.15		

(8410,8406)

Tardos		4.50			7.01
Vértestolna, tűzsz.		5.01			7.12
Héreg forduló	4.30		5.41	6.30	7.36
Tarján aut. vt	4.42	5.12	5.54	6.42	7.23 7.48
Koldusszállás bej. út	4.56		6.07	6.56	7.13 8.01
Tatabánya	5.14	5.44	6.25	7.14	7.31 7.55 8.20

(8406)

Vértestolna újtelep	4.30	7.31	10.44
Tardos sz. bolt	4.44	7.45	10.58
Tata	5.14	8.15	11.28