



19.

# KINIZSI SZÁZAS



Hosszútávú túra  
1999. Május 29-30

*„Amikor 24 órával hamarabb van igazunk, mint az emberek többségének, 24 óra hosszat bolondnak néznek minket.”*

*Antoine Rivarol*

## A KINIZSI SZÁZAS TELJESÍTMÉNYTÚRA KIÍRÁSA

Szakosztályunk 1999. május 29-30-án rendezi meg hagyományos gyalogos teljesítménytúráját – három kategóriában – a Pilis és a Gerecse hegységben.

<u>Kategóriák:</u>	<u>K-100</u>	<u>K-40</u>	<u>K-25</u>
	hosszútávú	normáltávú	felkészítő
Táv/szintidő:	100 km/24 óra	38 km/10 óra	27 km/7 óra
Nevezési díj:	600.- Ft	150.- Ft	150.- Ft
Díjazás:	oklevél, jelvény	kitűző, emléklap	kitűző, emléklap

Útvonal: Csillaghegy - Nagy-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: 1999 május 29, Csillaghegy (HÉV megálló mögött, a strand kertjében)

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

Cél: K-100 30-án 8.00-ig a Tatai Mezőgazdasági és Élelmiszeripari Szakmunkásképző Iskola  
K-40 29-én 18.30-ig Dorog, vasúti sorompó  
K-25 29-én 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.

Amennyiben a sportorvosi engedély megszerzéséhez szükség van rá, nevezési lap előzetesen kapható az ÉDOSZ portáján (Bp. VI., Városligeti fasor 44.), a TENGERSZEM Sport-üzletben (Bp. VII., Dohány u. 29.). Vidékiek – felbélyegzett választóborítékkal – 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, eu. csomag, elemlámpa, Pilis és Gerecse térkép.

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

## RENDEZVÉNYÜNK TÁMOGATÓI:

ÉDOSZ

TELEKODEX Kft.

Tengerszem-Sport

Hegyalja Kft., Budaörs

Magyar Eszperantó Szövetség

BELSPED - Autokraft Kft.

Mezőgazdasági és Élelmiszeripari Szakmunkásképző  
Iskola, Tata

Budapest Gyógyfürdői és Hévízei Rt.

TERMÉSZETVÉDELMI PROGRAMUNK  
TÁMOGATÓI:

RALSTON ENERGY SYSTEMS Magyarországi  
Kereskedelmi Kft

## A KINIZSI SZÁZAS ÚTVONALA

	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 Gyermekeküldő		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	

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

## ÁRPÁD KORI KÖRTEMLOM AZ ÖREG-KOVÁCS HEGYEN

1993 óta folyik ásátás a Baj község határában található Öregkovács-hegyen. A feltárás olyan eredménnyel járt, amely a nagyközönség számára is látható, ugyanis az évek során sikerült teljesen feltárnunk egy Árpád korban épített körtemplom maradványait.

A feltehetőleg a XII. század végén, illetve a XIII. század elején emelt épület plébániatemplom volt, ahol keresztelték és temették a híveket. A középkorban valahol a közelben lehetett egy Kovácsi nevű falu is, amelynek csak a nevét ismerjük okleveles adatokból, de hogy pontosan hol feküdt, sajnos a mai napig sem sikerült kideríteni. A templom minden bizonnyal e falu lakosainak épült, hiszen egy 1811-ben készített erdőterkép a helyet Kovácsi pusztatemplomként jelöli.

Az épület romjai a múlt század végén még láthatók voltak, napjainkra azonban már egészen benőtte őket az erdő, a környékbeli falvakban élőknek pedig teljesen kiesett az emlékezetéből. Egy véletlenen múlt, hogy rátaláltunk és nem nyelte el végleg az idő ezt az értékes lelőhelyet. A feltárás során előkerültek a pasztofórium darabjai, a nagy déli résablak faragott kövei és az oltárlap tardosi vörösköből csiszolt töredékei. A templom szentélyében megtaláltuk a falon az eredeti festést is. A töredékekből kiderült, hogy használata során az épületbelső két szer festették ki. A második festés alkalmával, amely valószínűleg a XV. század végén - XVI. század elején történt, a templomon más építkezések is folytak. Ekkor emelhetők a szentély déli oldalához az ossariumot (magyarul csonttárt), amelybe a temető csontjait gyűjtötték, amikor az betelt.

A templombelső a törökök a XVI. században feldúlták, a padlót áttörték és a templomba temetett sírokat feldúlták.

A feltárás során számos érdekes lelet került napvilágra, közülük a legszebb egy Franciaországból származó XIII. századi, drágakőfoglalatokkal ellátott aranyozott kereszt.

A romon Baj község Önkormányzatának és számos magánszemélynek anyagi támogatásával a tatai Kuni Domokos Múzeum állagmegővő munkát végzett, és az épületmaradványt bemutatható állapotba hozta. A kereszténység felvételének ezredik évfordulója alkalmából a templomot ismételten fel kívánjuk szenteltetni, azért, hogy alkalmanként szabadtéri istentiszteleteket lehessen benne tartani.

Három éve folyik a templom körüli temető feltárása, hiszen e nélkül nem lehet az épület környékét rendezni. Eddig 137 sírt sikerült feltárnunk a déli és a nyugati oldalon. A sírokból eddig övcsatok, öv- és ruhadíszek, párták, gyűrűk kerültek elő.

A templomtól délkeletre egy nemesi udvarház is épült a XV. század második felében, amelyet több mint száz éven át laktak. Pusztulása a XVI. század utolsó harmadára tehető.

Dr. Petényi Sándor  
régész

*A templom maradványai csupán néhány lépésre találhatók a Baji vadászház ellenőrzőponttól. Mivel az éjszakai időpont nem a legalkalmasabb a nézelődésre, talán mégér egy külön túrát, hogy meglássuk: mi minden mellett is robogunk (vanszorgunk) el a Százason.*



Vajon mindent  
bepakoltam ?

bart

## VITAINDÍTÓ

(A Százlábú 17. Számából)



..... A nagyközségben átkeltünk a Kaposon, és a központhan legurítottunk egy-egy sört erre a szép napra... A vasútállomáson volt a 35 km vége, a 6. ell. pont, ahol csokit kaptunk. Hadd morogjak egy kicsit: A peccételésnél volt egy kuka, közvetlenül a kerítés kijáratánál még egy, tehát az két kuka. Mégis, az állomáson legalább öt eldobott csokipapírt számoltam össze, de még a falutól távol, a szántó közepén is volt egy-kettő.."

Vidovenyecz Zsolt

Azt hiszem, hogy a Zsolt által felvetett probléma sajnálatos módon nem mondható egyedül. Nálunk a Zselic-i teljesítménytúrákon ugyanez a helyzet. Az egyesületünk természet- és környezetvédelemmel is foglalkozik és bizony elég sok problémát okoznak a szemetelő "természetjárók". Azt hiszem, hogy akit eddig nem neveltek meg, azt mi sem fogjuk megváltoztatni, de azért feltétlenül szükségesnek tartom, hogy a rendező egyesületek indulás előtt szóban, vagy a nevezési lapon írásban feltétlenül hívják fel a résztvevők figyelmét a természetvédelem alapvető gondjára, a szemetelés mellőzésére. Az utóbbi években a teljesítménytúrázók száma jelentősen nőtt, nos ez természetesen öröndetes. Sajnálatos azonban az, hogy a hagyományos túrákon már nem található meg ugyanez a népes társaság, a csak és kizárólag teljesítménytúrázók egy része a km-t tartja fontosnak azt a környezetet amin áthaladnak jelentős számban nem is látják meg, és természetesen nem fontos számukra a természetvédelem. TISZTELET A KIVETELNEK. Várom az olvasók véleményét e vitatémával kapcsolatban.

Hevesi Zoltán

## TÚRABESZÁMOLÓ HOZZÁSZÓLÁS ÜRÜGYÉN

Érdeklődéssel vártam a Százlábú hasábjain megjelent fenti vitaindítóhoz érkező hozzászólásokat - úgy tűnik, eddig hiába. Pedig meg vagyok róla győződve, hogy a fenti írások másokra is hatással voltak.

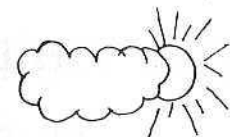
Nem kívántam elsőként hozzászólni, hiszen korábban (Részlet a példabeszédek könyvéből, Kiniszi Száz programfüzet 8. szám) már megszólaltam. Barátaim unszolására megígértem, hogy újabb tapasztalatszerzés - azaz a Gerecse 50 - után mégis megteszem.

Hajnal óta esik. Cipőkanállal segítenek bepréselődni a néhány kocsiból álló soproni gyors egyik peronjára. A kedvezőtlen időjárás ellenére több, mint ezren vágtunk neki a távnak. A János-forrás után mégis rám tör a magány, egyedül bandukolok az eredeti nyomvonalon, a mezőny a rövidítő átvágást választotta.

Az eső szakadatlanul esik. Már nemcsak a csapadék, hanem az út is szembefolyik velünk, néhol arasznyi a sárpatak mélysége. Most megváltás a vadászház felé vezető, sokszor szidott erdészeti út keménysége.

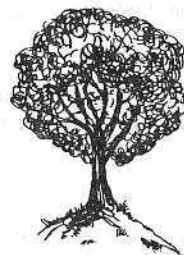


Többen feladják. Néhányan visszafordulnak, a többiek Vértesszőlősnek veszik az irányt. Nagy a kísértés, engem is megfog egy pillanatra. Hosszú vívódás után döntöttem úgy, hogy a túrára jövök, hiszen eddig még minden alkalommal (17-szer) teljesítettem a Gerecse 50-et. Megnyugtatom magam: még Tardoson is kiszállhatok.



Eső és sár. Egy mogorva pofa pórázon cibál egy négylábút. Edzőcipősök balettoznak az Öreg-Kovács oldalában. Az agostyáni műutat elérve ismét lazíthatunk. Tardoson a buszra várakozók tömegében alig találjuk meg az ellenőrzőpontot. A Gyermeküdülőtől viszonylag kellemes a sziklás szakasz, majd a medvehagymás után elérjük a vízvásztón lévő ellenőrzőpontot. Itt érzékeljük először, hogy mennyire megritkult a mezőny.

Az eső változatlanul esik, a szél is megélnkül, ez nem kellemes, hiszen eddig is hűvös volt. Megállunk a Király-Kút pihenőjénél, fölfalok egy piros mogyoróst, aztán tovább Héregre.



Bányahegyre viszonylag könnyen jutottunk fel, a meredek lejtőn nem ázott fel túlságosan az agyag, vagy a szél szárította, és bakancsaink is fokozták a lépésbiztonságot. A Peskő-nyeregben a rendezők egy kis édességgel kedveskedtek a résztvevőknek. Hiába helyeztek ki két szemetgyűjtő zsákot az út mentén, nem csak a kankalinok sárgállottak. Koldusszállásig vagy 40 csokipapírt szedtem össze. Néhányan úgy gondolták, ha beletapossák a sárba, az jó megoldás.

Ami a szemetet illeti - tapasztalataink egyformák.

Mit tegyünk, mint rendezők? Elegendő, ha felhívjuk a résztvevők figyelmét, hogy a szemetelés környezetszennyezés, ha kihelyezünk szemetgyűjtőket, ha a rendezvény után begyűjtjük az útvonalról a hulladékot? Vagy gondoljuk át, mit adhatunk a résztvevőknek, hogy utána ne legyen lelkiismeretfurdalásunk - és összegyűjtendő szemetünk? (Ami persze a „hozott anyagból” dolgozók ellen nem véd)

Ne mondjunk le a nevelésről, és mutassunk példát!

Mit tegyünk, mint résztvevők? Azt, amit otthon: nem almozunk magunk alá.

És együtt? Lépünk túl a „Turista tízparancsolat” 7. pontján, mégcsak ne is ássuk el a hulladékunkat, hanem vigyük azt haza, vagy juttassuk el a szervezett szemétszállítási rendszerbe, a veszélyes hulladékot pedig valamelyik szelektív gyűjtőbe.

Kovalik András

# HÍREK, KÖZLEMÉNYEK

A KINIZSI SZÁZAS-t május utolsó teljes hétvégéjén rendezzük meg, így a huszadik teljesítménytúránkra 2000. május 27-28-án kerül sor. Erre a jubileumi alkalomra visszatérünk a SZÁZAS első tíz évi útvonalára: Csillaghegy - Kevély-nyereg - Hosszúhegy - Kétágú-hegy - Dorog - Nagy-Gete - (Tokod elkerülésével) Hegyeskő - Mogyorósbánya - (kék kereszten, a Bajóti Öregkő kihagyásával) Péli-földszentkereszt - Pusztamarót - Bányahegy - Koldusszállás (tovább az Országos Kéken) - Somlyóvár - Szárliget. Hogy a későbbiekben melyik útvonalon rendezzük majd túránkat, az a jövő évi tapasztalatoktól, véleményektől is függ.

A huszadik SZÁZAS-ra is minden régi teljesítőt és próbálkozót valamint új érdeklődőt szeretettel várunk.

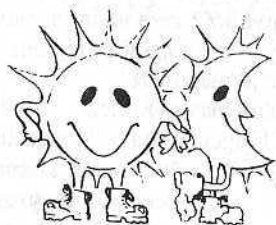


Várjuk az érdeklődőket Téli Teljesítménytúránkra is, 2000. január 29-én Csillaghegy - Dobogókő útvonalon.

Téli Teljesítménytúránk hagyományosan a jellem próbája - az útvonalon ellenőrző pont nincs (de a résztvevők haladását a rendezők figyelemmel kísérik).



Névnapjukon köszöntjük Magdolna, Janka és Zsanett nevű túratársainkat.



A NAP május 29-én 20 óra 22 perckor nyugszik, és 30-án 4 óra 59 perckor kel.  
A HOLD május 29-én 19 óra 33 perckor kel, és 30-án 5 óra 21 perckor nyugszik.  
Holdtölte.

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 tárgyakra 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 szekérutakon is zavaró és balesetveszélyes, ha a különböző sebességgel haladó gyalogosok és kerékpárosok egy utat használnak.  
Maga a Kinizsi Százás csak gyalogosan teljesíthető, kerékpárral nem!



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

## AZ ELSŐ TELJESÍTMÉNYTÚRÁNK, A „NAGYSZOMBATI SZÁZAS“

Még a hetvenes évek végén, Szabó Gábor sporttársunktól hallottuk, hogy Csehszlovákiában hosszú távú túrákat rendeznek. Ezek megadott útvonalon, ellenőrzőpontok érintésével, adott szintidőn belül teljesítendőek.

Száz kilométert huszonnégy órán belül! Hű-ha, ez nem lehet könnyű! Ismerve a 8-12 órás magashegyi túrák kimerítő fáradalmait (20-30 km-es távon) – egy ilyen száz kilométeres túrát tudnánk-e szintidőn belül teljesíteni?

Az egyik ilyen hosszú távú túra a „Trnavska Stovka“ („Nagyszombati Százás“) volt. Pozsonyból indulva a Kis-Kárpátok gerincén kell 100 km-t – Breznóig – menni. Szakosztályunk néhány tagja – a Kárpát gerinctúra kapcsán – több nap alatt (sátrazva) már végigjárta ezt az útvonalat. Elmondásuk szerint igen sok a szintemelkedés, néhol meredek, néhol sziklás szakaszok tarkítják a sétatúrának egyáltalán nem nevezhető útvonalat! Ilyen körülmények között egyáltalán tudnánk-e száz kilométert szinte megállás nélkül gyalogolni?

Meg kellene próbálni.

Abban megegyeztünk, hogy még mielőtt ilyenre vállalkoznánk, egy, legalább 50 km-es „próba“ túrát kellene megtenni, s megmérni, mennyi idő alatt tudjuk azt teljesíteni. A Vértesre esett a választás. A kék túra útvonalát akkor mérték fel kerékkal. Csókakő és Szárliget között ötven kilométer a távolság a kéken, és a résztávokon is jól tudjuk ellenőrizni a menetidőt.

1980 tavaszán, egy szombaton a hajnali vonattal, tízegynéhányan utaztunk Csókakőre, és vágunk neki a vértesi ötven kilométernek. Hamar kiderült, hogy az 5-6 km/órás menetsebesség jóval megerőltetőbb a meggondolt turista tempónál. Három-négy órás vágatás után többen kinevezték a túrát „flúgos futamnak“. Voltak, akik Várgesztesen abbahagyták. Megerőltető 10 órás menetidővel értünk Szárligetre. Izzadtan, fáradtan, sajgó talppal szálltunk vonatra, de a menetidőnk reményt adott arra, hogy a száz kilométert meg tudjuk tenni 24 órán belül.

Öten úgy döntöttünk, hogy elmegyünk a „Nagyszombati Százás“-ra. 1980 június 7-én – a Pozsonyi kempingben töltött éjszaka után – Szabó Gábor által a rendezőktől jó előre beszerzett útvonalleírással, időbeosztással, térképpel mentünk a pozsonyi pályaudvar előtti térre. Tudtak érkezésünkről, üdvözöltek, mint a túra első magyarországi résztvevőit. A felállított asztaloknál elintéztük a nevezést, és megkaptuk az akkor már 7. „Trnavska Stovka“ füzetét és az ellenőrzőlapokat. A csoportokban gyülekező résztvevők izgatott topogásából látszott, nem akármilyen túrára vállalkoztunk, pedig legtöbbjük már nem először indult a túrán.

7 óra 30 perckor volt a rajt, és csakhamar hosszú sorokban indultunk Pozsony utcáin fel a TV-torony felé. Volt aki futott, volt, aki kényelmes tempóban indult. Az élbollyal kell tartani, – volt a taktika – azok biztos beérnek időben. Erős tempóban mentünk tehát. 15-16 km megtétele után éreztem, hogy a részben elfogyasztott gyengécske reggeli kevés volt, megéheztem. Szóltam a többieknek, de lehurrogtak: ha leállunk lemaradunk, és nem érünk be időben! Kezdett fogyni az erőm, lassan

lemaradtam. Teljesen kimerülve értem a Prezinska Baba turistaházhoz (30km 116. 57p.). Társaim épp indultak tovább. Mondtam, hogy eszem, iszom és megyek utánuk. Bélyegeztem, vettem egy nagy üveg ásványvizet. Leültem, ittam, és megettem a gondosan elkészített, finom szendvicsemet.

Rövid pihenő után lassan elindultam. Hosszú, meredek fölmenet következett. Erőm lassan visszatért. Felérve a hegytetőre, szép erdőben, jó tempóban tudtam menni. Nem voltam egyedül, mindig akadt hasonló tempójú túratárs. Egy négyfős kassai csoporttal tartottam. Ők már jártak erre, ismerték az utakat. Egy meredek, sziklás fölmeneten sem maradtam le tőlük.



Egy hosszú lemenet után, egy országút melletti tisztásnál volt a második ellenőrzőpont (48km, 156.40p.). Kezembe nyomtak egy tálka jó ízű, édes teát. Már majdnem mind megittam, amikor eszembe jutott, hogy enni is kéne. Gondoltam, kérek még egy kis teát, máris teletöltötték az edényt. Mindenki annyit ivott, amennyit akart, ők már tudták, milyen fontos a folyadékvesztés pótlása. Erőgyűjtés után indultam a többiek után. Egy Pilis-nagyságú hegy sziklás gerincén kellett felmászni, néhol a magas sziklalépcsőkre nem volt könnyű fellépni. Fárasztó fölmenet után értem a hegytetőre. Gyönyörű volt a kilátás, egy nagy sziklafal tetején volt a kilátópont. A lemenet sem volt könnyű. A hegy lábánál egy bővízű forrásnál lehetett felfrissülni. 67km-nél, egy turistaházban volt a harmadik ellenőrzőpont (206.10p.). Vettem egy húslevest és gyorsan belapátoltam, jó volt. Szabó Zoli és Kovalik Bandi megvártak. Egy hiányos jelzett szakasz következett, és ők már jártak erre. Jobb is volt együtt menni, mert besötétedett; előkerültek az elemlámpák. Mögöttünk a távolban villámlott. Egy sötét erdőben, meredek hegyoldalon mentünk lefelé, mikor utolért a zivatar. Dörgött, villámlott, szakadt az eső. Elöveltük az esőkabátokat, és mentünk tovább a lassan patakká váló úton. Végre felértünk egy hegytetőre, és a vihar is lassan elvonult. A sár maradt.

Egy kis vasútállomásnál (Rakova) volt a következő ellenőrzőpont (78km), 22óra 15 perckor értünk oda. Közölték, hogy hiányosak a jelzések, több helyen táblát tettek ki, de oda kell figyelni. Egy völgy végénél sok bolyongó, szembe jövő lámpa jelezte, hogy nem könnyű az utat megtalálni. Hosszú tekergés után feljutva egy hegytetőre a távolban fények látszottak, Jókó (Dobra Voda) fényei. Egy nagy szántóföld megkerülése útján éjjel egy órakor értünk a faluba. A falu főterén volt az ellenőrzőpont (89 km). A kocsmá már bezárt, teraszán néhányan mezítláb hűtötték fájós talpukat. Volt aki fejen állt, volt aki égbe nyújtotta lábait, és próbálta lazítani

görcsösödő izmait. Nem mertem leülni. Úgy éreztem nehéz lenne továbbindulni. Megmosdottunk egy kútnál, és indultunk tovább, az utolsó szakaszra.

Egy sötét völgyben kanyargott az erdészeti út felfelé. A völgy végén egy nagy hegy árnya rajzolódott ki a csillagos égbolton. Oda kell felmenni? A völgy kanyarodott és egy még nagyobb hegy látszott előttünk. Egyre mentünk felfelé. Mind többen ücsörögtek az út szélén, egy kis híd korlátján többen aludtak. Az út kezdett végtelen lenni, egyre újabb hegyek bukkantak elő. Egyszer csak egy autó jött szembe, vöröskeresztes Skoda. Megállt, és érdeklődtek, hogy bírjuk-e még. Köszönjük, még megyünk. Hamarosan le kell térni az útról, és onnan még három kilométer lefelé, közölték. A hosszú lemenetel után elértük a vasúti síneket, ahonnan már látszottak Brezó (Brezova) vasútállomás fényei. Hajnali 3 ó. 10p., cél, gratulációk, oklevél, ólmos fáradtság. Már korábban célba ért két társunkkal együtt, mind az öten: Hegedűs István, Kovalik András, Szabó Gábor, Szabó Zoltán és Sváb László szintidőn belül teljesítettük a 100 km-es távot.

Fáradtan, álmosan leültem egy asztalhoz és nehezen töltöttem magamba a jó meleg gulyásleves-félét. Egy félhomályos helységben többen aludtak. Lekuporodtam egy sarokba, és elaludtam, de csakhamar szólta, hogy itt a busz. Felpattantam volna, de izmaim görcsbe rándulva nem engedelmessé váltak, nehezen feltápázkodtam. Talpam sajgott, mintha tüvel szurkálták volna. Furcsa mozdulatokkal vánszorogtunk a jó 30-40 méterre lévő autóbushoz. Az előttem menő négykézláb mászott be a buszba. Én is kézzel emeltem a lábam a lépcsőre, a mögöttem lévő nyomatok fel. A leszállás sem volt könnyebb a vasútállomáson, hát még a felszállás a vonatra!

Hazafelé bágyadtan szunyókáltunk a vonaton, de valaki mindég szóba hozta, hogy itthon is kellene rendezni száz kilométeres túrát. Biztos lenne néhány „örült“, aki hajlandó rongyosra taposni a talpát.

Hosszas útvonalkeresés, bejárás, közvélemény-kutatás, – úgy véltük lenne érdeklődés egy ilyen extrém túra iránt – és a „Nagyszombati Százás“ tapasztalatai szerint 1981. szeptember 5-én Csillaghegyről útjára indult az első hazai teljesítménytúra, a Kinizsi Százás. De ez már egy másik történet.

Sváb László

*Jövőre nagy esemény lesz a világban. Ja, hogy kezdődik az új évezred? Ez tévedés! Az csak 2001-ben kezdődik! Különböző is sokkal nagyobb jelentőségű dologról van szó © Jövőre lesz 20 éves a Kinizsi Százás - és vele együtt a teljesítménytúrázás Magyarországon. Rendezőgárdánk egyik oszlopos tagjának, „örökös seprűnknek“ a visszaemlékezése a kezdetek előtti időre az élményt és az ötlet születését mutatta be - - amikor még mindannyian az utat tapostuk, a helyett, hogy bélyegzővel, merőkanállal vagy billentyűzettel bajlódnánk a pontokon. Jövőre megpróbáljuk vissza-idézni az első Kinizsi Százások hangulatát, körülményeit, eredményeit. Szívesen vesszük résztvevőink emlékeit, érzéseit és tanulságait, történeteit - legyenek még mindig aktív teljesítménytúrázók, vagy olyanok is, akik úgy hűcsúztak tizenéve, hogy - soha többet. (címünk a Hírek rovatban)*

## AZ 1998 ÉVI KINIZSI SZÁZAS A SZÁMOK TÜKRÉBEN

Indulók száma:		709	
Feladta:	0 - 15 km között	7	1.0 %
	15 - 25 km között	7	1.0 %
	25 - 40 km között	31	4.4 %
	40 - 50 km között	42	5.9 %
	50 - 55 km között	41	5.8 %
	55 - 70 km között	24	3.4 %
	70 - 80 km között	57	8.0 %
	80 - 90 km között	14	2.0 %
	90 - 100 km között	9	1.3 %
Pontot kihagyott		8	1.1 %
Teljesítette		469	66.1 %

	Indult	Teljesített
Férfiak	645 91.0 %	437 67.8 %
Nők	64 9.0 %	32 50.0 %
Budapestiek	335 47.2 %	224 66.9 %
Vidékiek	372 52.5 %	244 65.6 %
Külföldiek	2 0.3 %	1 50.0 %

### Életkor szerinti megoszlás

	Indult	Teljesített
-19 éves	78 11.0 %	36 46.2 %
20-24 éves	194 27.4 %	130 67.0 %
25-29 éves	191 26.9 %	123 64.4 %
30-34 éves	98 13.8 %	65 66.3 %
35-39 éves	53 7.5 %	38 71.7 %
40-44 éves	34 4.8 %	24 70.6 %
45-49 éves	29 4.1 %	24 82.8 %
50- éves	32 4.5 %	29 90.6 %

### Gyakorlat szerinti megoszlás

	Indult	Teljesített
1. százasa	341 48.1 %	185 54.3 %
2. százasa	112 15.8 %	75 67.0 %
3. százasa	70 9.9 %	53 75.7 %
4. százasa	54 7.6 %	37 68.5 %
5. százasa	30 4.2 %	27 90.0 %
6.-10. százasa	72 10.2 %	64 88.9 %
11.-18. százasa	29 4.1 %	28 96.6 %

Legidősebb teljesítő: Domokos István (Tata), 77 éves (1998)

Legrövidebb idő alatt teljesített

férfi: Ispánki Zoltán (Budapest): 9 ó 35 perc (1998);  
nő: Rezsuta Ibolya (Budapest): 12 óra 29 perc (1992).



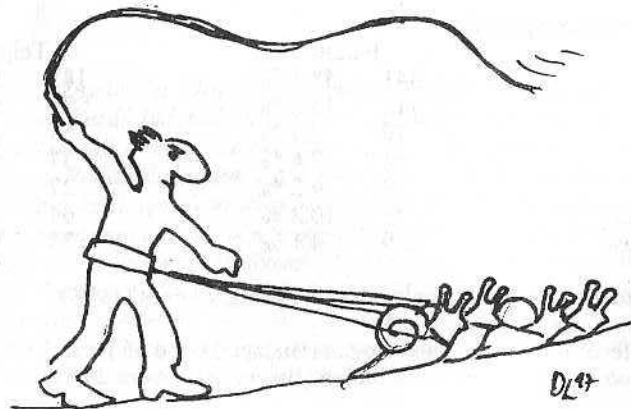
## TELJESÍTMÉNYTÚRA AZ ORVOS SZEMÉVEL

Négy éve veszek részt a kimerítő és fárasztó Kiniszi Százás teljesítménytúrán. Miközben a túrázók megteszik a 100 km-t, én majdnem 400 km-t autózom. A többségnek - szerencsére - észrevétlenül, de igyekszünk orvosi biztosítást nyújtani a résztvevőknek. Az útvonalat keresztező autótak mentén leállva várjuk be a septút, élénken érdeklődve a lemaradók vagy sérültek után.

Természetesen a részvétel sportorvosi igazoláshoz kötött, elvileg mindenki egészségesen indul el a teljesítménytúrán.

Az egészségre káros tényezők az időjárástól függenek. Volt már tikkasztó kánikula, üdítő zápor, hideg, borús, esős idő. Lényeges dolog az időjárásnak megfelelő öltözködés, folyadék- és energia-bevitel. Meleg, kánikulai időben a folyadékvesztés, sóvesztés jóval nagyobb, és ezt megfelelő módon pótolni kell. Gyümölcslevek, üdítőitalok, víz bevétele a folyadékot pótolhatja, az ásványi anyagokat nem. Felhívul a keringés, az amúgy is megdagadt boka vizenyössé válik, a szívizom teljesítménye jelentősen romlik, hányinger, hányás, fejfájás lép fel. A legjobb folyadék- és ásványianyag-pótlás az IZOTONIC vagy IZOSTAR oldat. Mindenképpen érdemes a táv első és utolsó harmadában egy MAGNÉZIUM 500 mg. Pezsgőtablettát vízben oldva meginni. A MAGNE B ivóoldat kiváló teljesítményfokozó. Jó a paradicsomital, a banánturmix, mert ezek káliumban gazdagok.

Különböző táplálkozási szokások mellett hibás lenne bármilyen étkezési tanácsot adni, érvényesüljön az energiadús étrend és a „többször keveset” elv. Az alkohol-fogyasztás nem javasolt.



A saját egészségügyi csomag a hátizsákban tartalmazzon fáslit, gyorstapaszt, fájdalom- és lázcsillapítót (Algopyrin, Panadol). Ha valaki rendszeresen szed gyógyszert, vigyen magával többet, mint amennyi pont 24 órára szükséges.

Aki túrázás közben még nem szedett össze kullancsot, az eddig csak szerencsés volt. A kullancs „balmenetes”, az óramutató járásával ellentétes irányban kell 180 fokot csavarni és húzni, így nem szakad be a feje. Amennyiben a kullancsot csak otthon vesszük észre, és már 1 cm-es vörös folt látható kissé kiemelkedve, és még esetleg a kullancs kis farkincája is látható, akkor azonnal orvoshoz kell fordulni (budapestieknek a László Kórház Lime ambulanciájához) - így még gyógyszereszedéssel megelőzhető a Lime-kór.

A túra első jelentősebb szakaszában a szokatlan bakancs, a kényelmetlen lábbeli okozhat gondot. Túl az első feltért sarkon Pilisnzereg után minden évben találkozunk térd- vagy bokarándulással. Kesztlőc felé a pont után, a meredek lejtőn érdemes nagyon figyelni. Innen Dorog már közel van. Akinek feltörte a cipő a lábát, vagy rándult a bokája, térde, annak Dorogon, majd 40 km megtétele után érdemes kiszállnia. Tokod és a tokodi pincék közötti Hegyeskő megmászása után többen feladják, pedig innen visszajutni már nehezebb.

A mezőny nagy része Péliföldszentkereszt után ismét felfrissülni látszik a koraesti időpontban - túljutva a holtpontra. A Pusztamarót - Bányahegy szakasz után, éjfél tájban a Bányahegyen lévő központi pihenőhely is rejt magában veszélyeket. Nagyobb pihenőt tartva fenyeget az éjszakai hidegben a kihülés és izommerevedés lehetősége. Nehéz innen továbbindulni. Aki hosszabb pihenőre vágyik, feltétlen takarózzon be.

A vértistolnai műút kereszteződésénél legtöbb esetben a szomjúság okoz gondot. Aki idáig eljutott, már jó eséllyel vág neki az utolsó szakasznak. Túljutottak a második holtpontra.

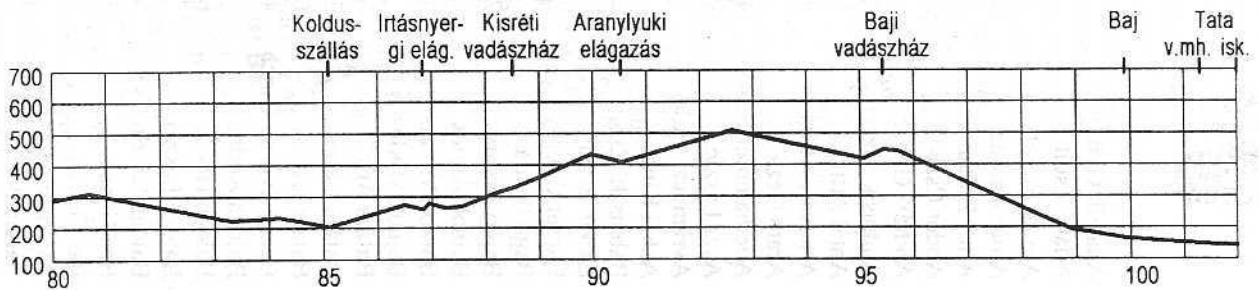
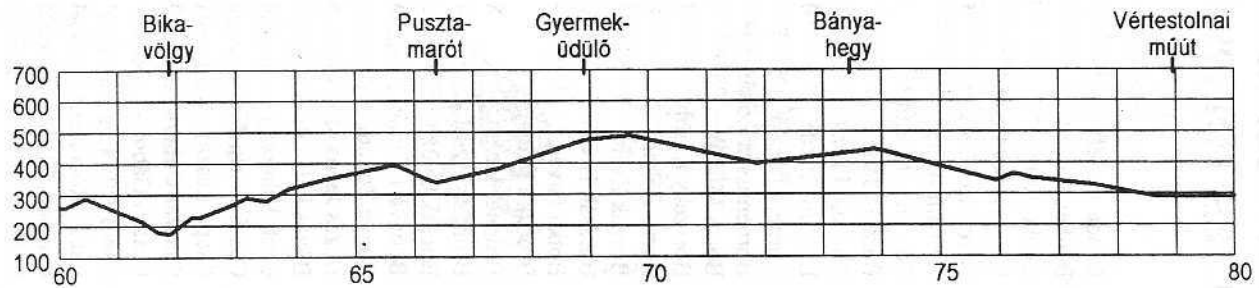
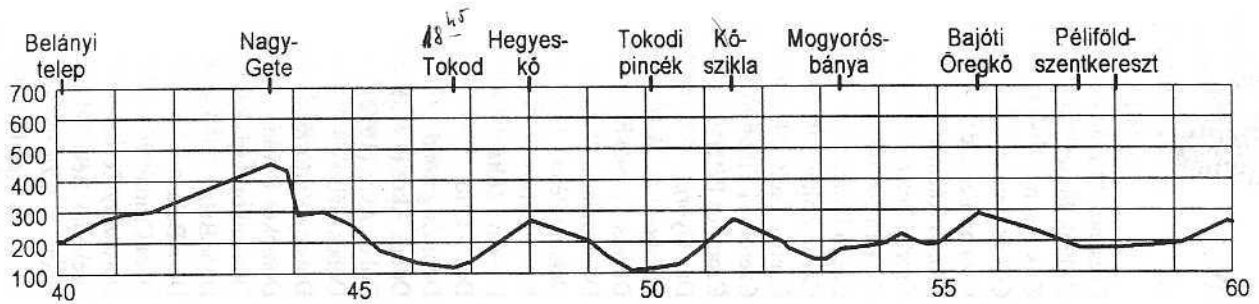
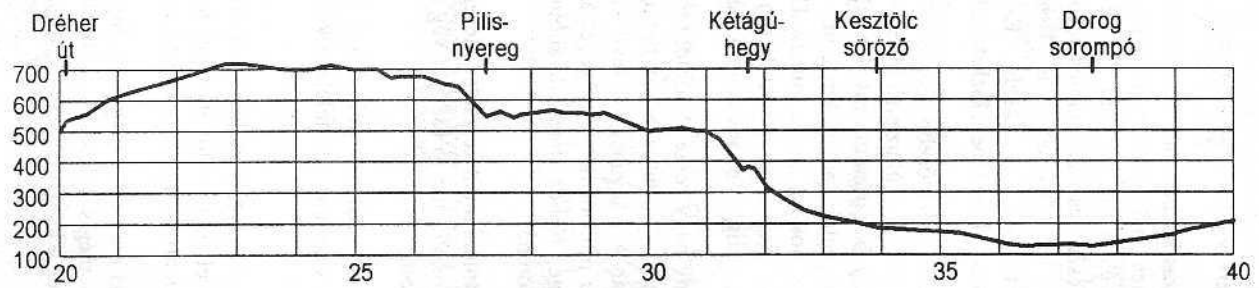
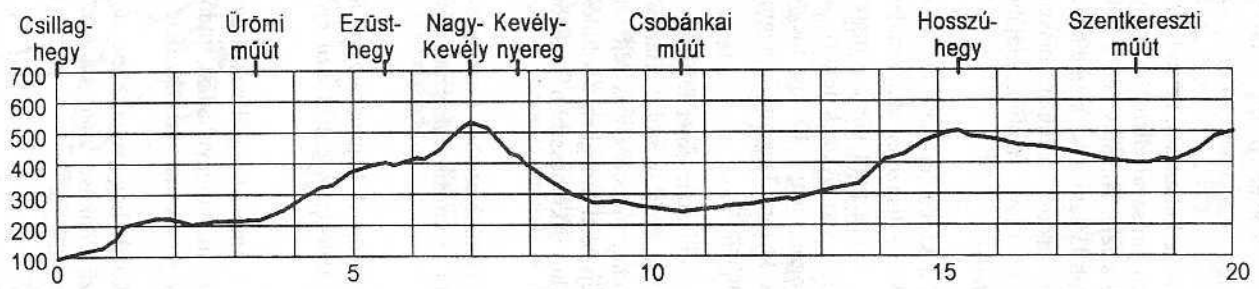
Koldusszállásnál már pirkad, kel fel a Nap. A baji vadászaháznál már mi is nagyon fáradtak vagyunk, ülésfelületünket is feltörte már a hosszú éjszaka - itt már csak temetünk.

A célba érkezve, a meleg leves után a kimerültségtől sokan az iskola hideg kővén terülnek el. Igazán jól itt lehet megfázni, vesegyulladás, tüdőgyulladást kapni ... miközben arról álmodik a túrázó, hogy gyorsvonat viszi hazafelé.

Ha valaki baj nélkül megúsza, fogadkozik, hogy soha többé, de legalábbis egy évet kihagy - mégis sokaknak a következő Pünkösöd után ismét az akacillatú erdőben fájdul meg a lába.

Dr. Rosta Gábor

# A KINIZSI SZÁZAS ÚTVONAL METSZETE





## A KINIZSI SZÁZAS TELJESÍTŐI 1998-BAN



Adamik György	Benda József	Csesznok Miklós	8
Ádány Zsolt	Benkei Róbert	Csibrák József	3
Almás József	7	Benkó Gaby	4
Alpár András	8	Benyovszky Péter	
Altay Zoltán		Bereczky János	3
Andor Csaba	2	Bernáth Anita	
Andrási Gábor		Beszédes Margit	
Andrásik József	2	Blezsán János	
Antal Attila	5	Bodrogi László	2
Aradvári Attila	2	Böhönyi Attila	4
Arató Géza		Borbély László	
Auerhammer Balázs	4	Bornemissza Zoltán	
Avar László	9	Boros Miklós	
Avramucz Attila		Borszéky Károly	4
Azbei Kinga		Borza Zoltán	8
Babinszki Zsolt	6	Borzák Zsolt	
Babos István		Borzák István	3
Bacsur György	2	Botka István	
Bagó Gyula		Broczkó Máté	
Bajári István	2	Brunner István	8
Bajnok Ágnes		Brunner József	4
Bajnok Miklós	8	Bucsak Győző	2
Bajnok Miklósné		Budavári Tamás	5
Balázs Árpád	3	Bunya Zoltán	
Balázs Gábor	3	Búzás János	6
Balázs László	6	Búzás Pál	6
Balog György Ulrich	4	Cech Vilmos	6
Balogh András		Csankovszki Tibor	6
Balogh István	6	Csapó László	
Balogh László		Császár Gábor	5
Balogh László Csaba	5	Csatári Gábor	
Bán Gábor	2	Csécés Attila	4
Bán Gellért	3	Csekő Róbert	4
Baranyai Mihály		Csemez Attila	5
Bartha Péter		Csengeri Róbert	
Bella Zsolt	6	Csenki Imre	
		Csik Ferenc	4
		Csikós Tamás	
		<b>Csorba Ferenc</b>	<b>12</b>
		Csorba Kázmér	
		Csorba Péter	4
		Csutora Gábor	2
		Czakó Bence	
		Czégé Zoltán	3
		Czeiler Zsolt	
		Czeroczki Tibor	
		Czombos Péter	2
		Dán György	
		Darabos László	
		Darvas-Tanács Erik	2
		Deák Balázs	
		Dékány Péter	6
		Deme Balázs	2
		Dévényi Zoltán	7
		Dobai Ottó	
		Dobi Zsigmond	5
		Dobos Ákos (1943)	5
		Dobos Ákos (1972)	
		Dobos Gábor	
		Dobosy Viktória	
		Domokos István	6
		Domonkos Árpád	
		Doór Béla	
		Dóra Balázs	
		Dóra Csaba	2
		Doroszlav Zoltán	
		Drevenák Béla	4
		Dvorák László	
		Dvorszky Katalin	
		Egres Béla	4

Elek Imre	
Erdős Gábor	
Erényi Tamás	
<b>Ézsiás Antal</b>	<b>18</b>
Farkas Balázs	
Farkas Csaba	3
Farkas Elek	5
<b>Farkas Zoltán</b>	<b>11</b>
Farkas Zoltán	
Fazekas Mihály	
Fehér József	3
Fercsik Péter	3
Ferenczy Gábor Zoltán	
Finder Gábor	7
Finna Győző	2
Fischer János	2
Floch Zoltán	5
Fodor Ádám	2
Földvári Ferenc	
Fórián Mónika	2
Forstner Antal	
Fricska Károly	3
Fritz Péter	
Füzesi Zoltán	4
Gajdos György	
Galcsó Tamás	
Gálhidy László	3
Gáspár Zoltán	
Gáti Gábor	3
Gazdag László	
Gerő Péter	3
Gilicze László	
Gimeskövi Károly	2
Gnädig Péter	4
Göndöcs Attila	
Gordos Gábor	3
Grozdiacs György	
Gungl József	
Gut Zoltán	
Gutermuth Ádám	3
Gyorgyevics Lóránt	

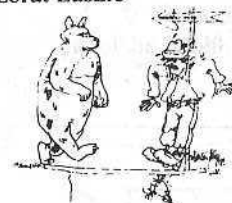
<b>Győri Jenő</b>	<b>18</b>	Ispánovity Márton	7
Gyovai Endre	3	Ispánovity Péter Dusán	4
Hajdú András		Isztl Csaba	3
Hajdú Attila		Izápy Viktor	2
Halasi Norbert		Jantner Tamás	
<b>Halupka János</b>	<b>13</b>	Jászai Katalin	2
Hamar Zoltán	6	Jávor Zoltán	8
Hámori István	4	Jávorfői Tamás	
Hansággy Zsolt	2	Jordán Ildikó	2
Harangozó Gábor	3	Jóvér Béla	7
Hardi János		Juhász Zsolt	
Hárs István	7	Kallós Gábor	
Harsányi József	3	Kaló Péter	2
Hartmann Mihály	2	Kapi Gábor	2
Hasznosi Norbert		Kapitány Barnabás	
Hegedüs Ágoston	3	Kapusy Péter	
Hegedüs Róbert	2	Karácsonyi Péter	
Heidinger Zoltán		Kelen Ákos	5
Heizer Márk	4	Kenyeres Oszkár	6
Herczegfalvi Zoltán	2	Kerekes Péter	
<b>Herpai Sándor</b>	<b>12</b>	Kerényi Gábor	5
Hetyei Csaba	2	Keresztes József	
Hevér Gábor		Kérey Csörsz	2
		Kérey Dóra	
		Kéri Tibor	
		Keszeg István	4
		Keszthelyi Attila	6
		Kézdy Balázs	9
		Kimmel Péter	
		Kincsverő László	
		Király Antal	
		Király Zoltán	
		Kiss Bars	
		Kiss Gábor	3
		Kiss Péter	
		Kiss Roland	2
		Klesitz Gábor	
		Klimkó Gábor	8
		Köblös Csaba	2
		<b>Koltay Károly</b>	<b>17</b>
		Konkoly Miklós	4
		Hidász Lajos	6
		Hiripi Gábor	3
		Hobot István	5
		Horák László	2
		Horváth Ákos	6
		Horváth Balázs	
		Horváth Ferenc	
		Horváth István	2
		Horváth Jenő	
		Horváth László	
		Horváth Márk	2
		Horváth Péter	
		Horváth Tamás	
		Ispánki Zoltán	4



Koren Pál	2	Márk Andrea		Osvald Ákos	
Koren Tamás		Márk Miklós		Pálfi Zoltán	2
Kosik Ferenc		Markovics András		Pályi Dániel	2
Köteles Károly	6	Marok Róbert		Pántya Róbert	
Kovács Ágota	5	Márton Marcell	5	Panyiczki Gyula	
Kovács Árpád	8	Matek János	2	Panyiczki Zoltán	
Kovács Gábor	3	Mátravölgyi István		Pap Zoltán	
Kovács Iván	3	Matyó István	4	Papp Csongor	9
Kovács Réka		Megyer Áron		<b>Papp László</b>	<b>13</b>
Kovács Róbert Kálmán		Megyeri Márton		Papp Tibor	2
<b>Kovács Zoltán</b>	<b>14</b>	Merza Ágnes	8	Papp Törek József	
Kovács Zsolt	2	Merza József	4	Papp Zsolt	
Krakkai Tibor	2	Mészáros Dénes	2	Parai Tibor	7
<b>Kulcsár Ferenc</b>	<b>15</b>	Mészáros Tamás		Parászó János	
Kunszt Árpád		<b>Mezei István</b>	<b>15</b>	Parizán Tamás	
Kurilla Péter	2	Móczár Erika		Part Imre	2
Kurucz Attila		Módos Zoltán	4	Part Róbert	2
Kuthy Péter	2	<b>Molnár Gábor</b>	<b>15</b>	Patos Attila	6
		Molnár József		Péczely András	
		<b>Molnár Lajos</b>	<b>10</b>	Pék Ádám	
		Molnár Miklós	2	Péter András	
		Molnár Viktor		Pethő Sándor	
		Molnár Zsolt (1974)		Petrás Tamás	6
		Molnár Zsolt (1980)		Pettkes Zsolt	6
		Molnár-Sáska Gábor	6	Pitter Gábor	3
		Monostory Miklós		Póczik Lajosné	
		Munkácsi László	4	Polgár Balázs	
		Nagy Árpád	4	Porkoláb Gábor	3
		Nagy Gábor		Posztobányi Kálmán	9
		Nagy László		Pozsgai Szabolcs	2
		Nagy Viktor		Pupp József	
		<b>Nagy Zoltán</b>	<b>11</b>		
		Nagy Zoltánné			
		Natchev Zoltán	6		
		Nedbál Ferenc			
		Németh Attila	4		
		Németh István			
		Németh Istvánné	3		
		Németh Zsolt	3		
		Novák Emil			
		Orbán Gábor			
		Őri Péter	5		
		Ország Tamás	3		



Ress Gábor	4	Szécsi Oszkár		Tóth András	
Részegh Anna	5	Székely János		Tóth Attila	6
<b>Rezsuta Ibolya</b>	<b>15</b>	Szekeres Csaba	2	Tóth Attila	
Rózsa Gábor		Szemerédi András	5	Tóth Béla	2
Sallai Attila	3	Szendrey Péter		Tóth Ervin	3
<b>Samu Piroska</b>	<b>12</b>	<b>Szente Kálmán</b>	<b>14</b>	Tóth Ferenc	3
Sárközi Illés	2	Szenti Tamás	2	Tóth Ferenc	2
Sass Lajos		Szevakuti Zsolt		Tóth Lajos	
Sass László	8	Szigeti Rita		Tóth Sándor	2
Sávolyi Krisztina		Szilágyi Szabolcs	2	Tóth Szilárd	2
Schmidt István		Szilágyi Zsolt	2	Tóth Tamás	
Schmidt Imre		Szirányi Tamás	2	Tóthné Mák Ildikó	5
<b>Sebők Márton</b>	<b>11</b>	Szlabon Krisztina		Turi István	
Segesdi József	8	Szlanka Tamás	9	Turi Tamás	2
Serfőző Krisztián		Szloszjár Tamás	2	Tusák József	3
Sike Balázs	5	Szmolnik Zoltán		<b>Tymcsák Attila</b>	<b>12</b>
Siményi Vilmos	2	Szőnyi Krisztián	2	Újszászi Csaba	7
Simon János	5	Szórát László		Urbán Attila	2
Simon László				Váci József	
Sitku László				Vajay Miklós	
Somogyi Gábor	3			<b>Vajda Zoltán</b>	<b>15</b>
Somogyi György	2			Várday Bence	
Spányi Péter	8			Varga István	
Staudt György	3			Varga Krisztina	
Streit Zoltán				Varga Sándor	2
Sturovics László	2			Varga Zsófia	
<b>Sváb László</b>	<b>17</b>			Varga Zsolt	2
Szabó András				Vasanits László	8
Szabó Antal	3			Vass Zoltán	4
Szabó Attila	3			<b>Verőcei József</b>	<b>10</b>
Szabó Attila				Vesztergombi György	
Szabó Dávid				Vigh Sándor Attila	
Szabó Dénes				Vigh Szabolcs	
<b>Szabó Elemér</b>	<b>15</b>			Világi Péter	
Szabó Imre				Vilmányi Tibor	
Szabó Kálmán	2			Viniczai Sándor	6
Szabó Krisztina	2			Zábó Károly	8
Szabó László				<b>Zalai Vince</b>	<b>11</b>
Szabó Zoltán				Zelefai István	
Szalai István	3			Zobory László	2
Számi Ahmed Farhan				<b>Zséfár Lajos</b>	<b>11</b>
Szaszák Levente				Zsiga György	
Szebeni Szonja Erzsébet				Zsinkó Dávid	2





## TÚRACIPŐK, BAKANCSOK

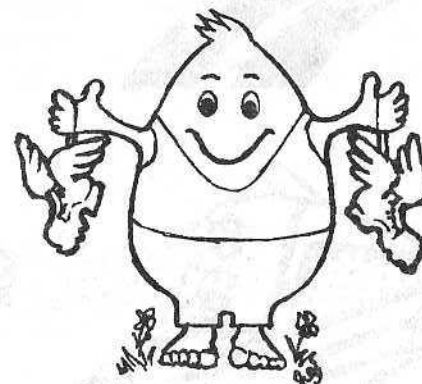
1995-ben kiírt pályázatunk (Milyen követelmények támaszthatók a teljesítmény-túrákon használható lábbelikkel szemben?) szerény részvétellel zajlott le. Három értékelhető anyagot kaptunk. A dolgozatok közlése után viszont jelentősen megnőtt az érdeklődés a téma iránt, többen kérték, hogy konkrét javaslatokkal nyújtsunk segítséget vásárlásukhoz. Tekintettel arra, hogy a piaci választék töredékéről van csak személyes tapasztalatunk túratársaktól kapott megbízható információnk, ezt felelősséggel vállalni nem kívántuk (elmúlt az az idő, amikor a 340-es bakancs - értsd 340 cseh koronás -, a pionyirka meg a magasszárú tornacipő képezték a választékot).

Gyártókat, forgalmazókat kerestünk meg, akik örömmel fogadták kezdeményezésünket, amellyel közelebb kerülhetnek fogyasztóikhoz. Ezután 30 cégnek küldtük meg ajánlatunkat, amelyben lehetőséget adtunk arra, hogy 2-3, a nagyobb követelményeknek megfelelő terméküket kiadványunkban ingyenesen ismertessék. A Teszt Magazin áprilisi számának megjelenése után a kezdeti lelkesedés megszűnt, főleg az edzőcipőt forgalmazók körében. Az alábbiakban adjuk közre a beküldött adatokat.



adidas Budapest Kft.  
1134 Budapest, Váci út 35.

Gyártó	adidas	
Márkanév	Pleva	Sahale
Típus	túrabakancs	túracipő
Méret	36 - 48 $\frac{3}{4}$	36 - 48 $\frac{3}{4}$
Írányár	18.900 Ft	17.900 Ft
Anyaga	Vízálló valódi bőr	Nubuk
Talp	Speciális sűrített gumi	Speciális sűrített gumi
Egyéb	Kapható október közepétől	Kapható október közepétől
Használat	Fiataloknak túrázásra és utcai viseletként	Túrázásra és mindennapi használatra is



HI-TEC SPORTS HUNGARY KFT  
1037 Budapest, Szőlőkert u. 6.

Gyártó	HI-TEC Sports International Ltd. (Anglia)	
Márkanév	CHEETAH	ATR MID
Méret	41 - 45	41 - 45
Írányár	11.500 Ft	15.000 Ft
Anyaga	Hasított bőr	Hasított bőr
Talp	Bordázott gumi	T.S.D. BOOTLOGIC
Egyéb	Békanyelv, gyorsfüző	Békanyelv, 3M fényvisszaverő
Használat	túrázáshoz, mindennapi használatra	A.R.S. „túlélő” versenycipő

**TEDD MEG A LÉPÉST!**

**TAKE THE STEP!**

**HI-TEC®**



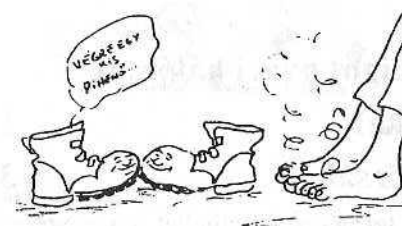
**HI-TEC SPORTS HUNGARY KFT.**

1037 BUDAPEST, SZŐLŐKERT U. 6.

T/F: (1) 250-6968 M: (30) 932-0607

Manus Kft.  
Budapest VI., Bajcsy-Zsilinszky út 17.

Gyártó	AKU(Olasz)	Salomon (Francia)	HI-TEC (USA)
Márkanév	SCOUT	EXIT II LOW	CHEETAH
Típus	túrabakancs	túracipő	túracipő
Méret	36 - 47	37 <sup>1</sup> / <sub>3</sub> - 45 <sup>1</sup> / <sub>3</sub>	36 - 46
Irányár	22.900 Ft	17.490 Ft	14.990 Ft
Anyaga	Hasított bőr (Gore-tex)	Kezelt bőr	Hasított bőr
Talp	Skywalk	Contragrip	A.R.S
Súly	695 g	800 - 1000 g	800 - 1000 g
Egyéb	Békanyelves (Gore-tex)	Békanyelves (gyári impregnált)	Békanyelves (jól ápolható)
Használat	Bármilyen túrára (középhegység)	Túrázáshoz, mindennapi használatra	Túrázáshoz, mindennapi használatra



Marosport Kft  
1033 Budapest, Hajógyári sziget 122

Gyártó	Salomon (francia)		
Márkanév	Exentric	Exit II Mid	Exit II Low
Típus	túracipő	túracipő	túracipő
Méret	36 - 50	36 - 50	36 - 50
Irányár	18.500 Ft	20.990 Ft	22.990 Ft
Anyaga	hasított bőr, vászon	bőr, vászon	bőr, vászon
Talp	Contragrip CX	Contragrip CX2	Contragrip CX2
Belső talp	thermo kialakítású, lélegző	thermo kialakítású, lélegző	thermo kialakítású, lélegző
Egyéb	-	külső sensifit	
Használat	könnyű túrázásra, napi használatra	túrázásra, nehéz terepen is	könnyű túrázásra, egy napos kalandozásra

## Pamír Túrabolt (a Vista Utazási Központ alsó szintjén)

1061 Budapest, Andrásy út 1. Tel.: 328-40-39

(bejárat a Bajcsy-Zsilinszky út és a Paulay Ede utca sarkán)

### Kitavaszkodtunk!

Rövidnadrágok, pólók és könnyű, vékony dzsekik széles választékával, túrázáshoz és flangáláshoz egyaránt alkalmas lábbelikkal várjuk az érdeklődőket.

Természetesen ezek mellett bármi megtalálható nálunk, ami a túrázáshoz kellhet, vagy ha épp' nincs, holnapra itt lesz!

Néhány aktuális ajánlat:

Hold Shivers rövidnadrág	4 650 Ft
Sandstone póló	3 900 Ft
Lafuma Ultra Light nyári hálósák	11 550 Ft
Victorinox bicskák	1 980 Ft-tól
Tatonka kis hátizsákok	3 320 Ft-tól

Lásd még termékismertetőnket is a programfüzetben.

Speciális kedvezmény a Kinizsi teljesítménytúra résztvevőinek:

Ez a kupon 10% kedvezményre jogosít a Pamír Túraboltban.



(egy vásárláshoz csak egy kupon használható fel!)

Érvényes: 1999. június 30-ig.

Nyitva tartás: hétköznap 9:00 - 18:30-ig, szombaton 9:00 - 14:30-ig.

Gyere, várunk!

Pamír Túrabolt (a Vista Utazási Központ alsó szintjén)

Budapest, VI. Andrásy út 1. (bejárat a Bajcsy-Zsilinszky út - Paulay Ede utca sarkán)

Gyártó	La Sportiva (Olasz)	Garmont (Olasz)	Hiko (Cseh)
Modell	Tundra GTX	Sticky Weekend	Hiko
típus	túrabakancs	túracipő	túraszandál
méret	35 - 47	37 - 47	36 - 46
irányár	28.750 Ft	21.150 Ft	7.990 Ft
felsőrész	Nubuk/Gore-tex	Bőr és nubuk	Nylon
talp	Vibram	Vibram	Gumi
súly/pár	1050 gr	940 gr	még nincs információk
ajánlat	mindenféle túrázáshoz kora ősztől tavaszig	túrázáshoz és sziklamászáshoz tavasztól őszig	könnyebb túrákhoz, vízi sportokhoz, városba nyári időre



PEMÜ Ceglédi cipőipari üzletág

2700 Cegléd, Fűtőház u. 11.

Gyártó	PUMA		
Márkanév	PATROL GORE	HIKER GORE LEATHER LO.	PATROL GORE LO.
Típus	túrabakancs	túrabakancs	túrabakancs
Méret	41 - 46	41 - 46	41 - 46
Irányár	11.000 - 14.000 Ft	12.000 - 15.000 Ft	10.000 - 12.000 Ft
Anyaga	Cordura Nylon és szarvasbőr GORE-TEX-szel	Lágy barkázott bőr GORE-TEX-szel	Cordura Nylon és szarvasbőr GORE-TEX-szel
Talp	VIBRAM talp túrázó jelleggel	VIBRAM talp túrázó jelleggel	VIBRAM talp túrázó jelleggel
Egyéb	Kopás- és csúszásálló	Kopás- és csúszásálló	Kopás- és csúszásálló
Használat	Téli - nyári használatra	Hegymászók és túrázók számára	Téli - nyári használatra

HEGYMÁSZÓ ÉS BARLANGÁZ SZAKDOLT

PROFI RUHÁK ÉS BAKANCSOK

TURISTA FELSZERELÉSEK, EZER APRÓSÁG



Tengerszem-Sport

1075 Budapest, Dohány u. 29.

Új bejárat a Rákóczi út 32. felől is!!!



tel.: (06-1) 322-1606, fax: (06-1) 342-9551  
www.tengerszem.hu    tszem@mail.datanet.hu

„Cselekedni kell még akkor is, ha a cselekvés értelmetlen”

Örkény István

## ELMÉLKEDÉS A KINIZSI SZÁZAS ÉS AZ EGYPERCES NOVELLÁK REJTETT ÖSSZEFÜGGÉSEIRŐL

Örkény nem a passzív olvasást várja el attól, aki kézbeveszi az Egyperces Novellákat. Ezek a jelzésszerű írások csak akkor kelnek életre, ha az olvasó saját képzelőerejével belép az alkotás folyamatába, és saját érzéseivel, hangulataival, élményeivel tölti ki az író által felvetett gondolatokat. Mivel az emberek igen különbözőek, nem mindenki értheti meg egyformán ezeket a novellákat. Van olyan írása, amelyben semmiképpen nem tudunk az íróval együttműködni, és csak az értetlenség marad.

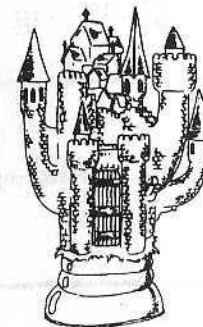
Ennél a gondolatsornán kapcsolódnék a Kinizsi Százashoz. Ez is egy röviden megfogalmazott lehetőség, amely csak akkor kel életre, telik meg tartalommal, ha valaki hozzáadja önmagát, egész lényét. Amiként az Egyperceseket sem érti meg minden olvasó egyformán, akként az is felfoghatatlan lehet, hogy épeszű emberek miért gyalogolnak 100 km-t.

A mottóul választott idézet utal a cselekvés fontosságára. Az értelmetlenné tűnő cselekvés is csupán nézőpont kérdése. Amennyiben az egyén számára fontos, akkor már nem lehet értelmetlen. A nézőpont egyébként is nagyon lényeges Örkénynél. Felhívja a figyelmünket, hogy hasznos időnként fejtetőre állítva szemlélni a világot. Ha a nézőpont eltér a megszokottól, akkor már nem csodálkozunk azon sem, hogy miért kell háromlábú kutyákkal vontatni az autót Siófokig, vagy miért indul el egy telefonfülke a vadvirágos rétre, miért próbál meg az író vizen járni műve befejeztekor, vagy miért kell normálisnak látszó embereknek gyalogolni Csillaghegytől Tatáig.

Bízgatásul hasonló tettek elkövetéséhez ismét egy Örkény idézet: „Legmerészebb álmaink is megvalósíthatóak!”

Preszly Lujza

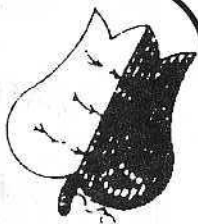
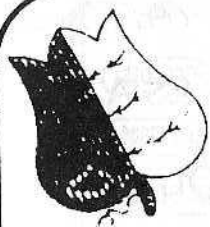
*Kovács Iván sporttársunk előző évi programfüzetben kiírt irodalmi pályázatára csak egyetlen mű érkezett - de a mélyenszántó, örökérvényű gondolatokat örömmel tesz-szük közzé.*



*Csak éppen figyelmeztetjük a kedves résztvevőket: ha útközben merülnének a cikk elmélyült olvasásába, azért nézzenek néha előre is.*

*Kopp, toccs, bluggy -  
na ugye megmondtuk!*





Belsped - Autokraft  
Autójavító Kereskedelmi és Szolgáltató Kft.  
H-1107 Budapest, Száva u. 5-7  
Tel.: 262-5772

### VÁLLALJUK:

AVIA, BARKAS, IFA, ZUK tehergépkocsik és  
SZEMÉLYGÉPKOCSIK:

javítását  
vizsgára felkészítését  
vizsgáztatását  
környezetvédelmi (zöld kártya) felülvizsgálatát  
kapcsolódó lakatos munkák végzését  
szervizelését:  
- alsó mosás  
- felső mosás  
- belső tisztítás  
- olajcsere

SEGÉLYSZOLGÁLAT (262-5772/2 mell.)  
6<sup>30</sup>-16<sup>30</sup>-ig



## REJTVÉNY

(Kovalik András rovata)

1, Hol található a Gerecse egyetlen épített kilátója ?

- A, A tatai Kálváriadombon
- B, A Zuppán
- C, A tatabányai Csúcsos-hegyen

2, Kiről vagy miről nevezték el a fenti kilátót ?

- A, Fellner Jakabról
- B, Suess Orbánról
- C, A magyarok „ősmadaráról”

3, Hol született Bezerédy Gyula ?

- A, Bajon
- B, Kesztlöcön
- C, Mogyorósbányán

✓ A felajánlott tárgynyerményeket azok között sorsoljuk ki, akik legalább egy kérdésre helyes megfejtést küldenek be címünkre - szeptember 1-ig.

Múlt évi rejtvényünk helyes megfejtése (zárójelben a helyes megfejtések száma):

- 1, B (10) A tardosi márványnak nevezett vörös mészkő a JURA korból származik.
- 2, B (11) A tardosi bányából származó útjelző kő KOMÁROMban található.
- 3, B (9) A tatai plébániatemplomban nyugvó FELLNER JAKAB sirján csak az építész halálának napja, 1780 december 12. Áll.

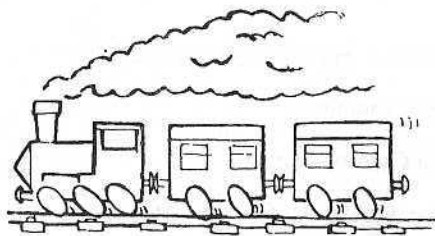
12 megfejtőnktől 30 helyes válasz érkezett. Idei nyereményeinket a Térképkirály ajánlotta fel. A szerencse Dékány Péter budaörsi, Győri Jenő budapesti és Fortuna kegyeltjének, Textor Ferenc budapesti megfejtőnknek kedvezett. A három darab 3000 Ft-os vásárlási utalványt a Térképkirály Bosnyák tér 5 alatti térképboltjában válthatják be.

---

Mindenki a maga baklövőcsit nevezi tapasztalatnak.

Oscar Wilde

# MENETRENDI KIVONATOK



(1)

Tata	20.36	23.15	4.18	5.28	6.20	7.26	9.38
Tóvároskert	20.39	23.18	4.20	5.31	6.23	♦7.28	9.41
Tatabánya	20.49	23.27	4.28	5.40	6.40	7.35	9.49
Bicske	21.11	23.49	4.52	6.06	6.58	7.51	10.08
Budapest Kelenföld	21.48	0.25	5.27	6.36	7.25	8.13	10.36
Budapest Keleti			5.48			8.33	
Budapest Déli	21.58			6.46	7.34		10.46

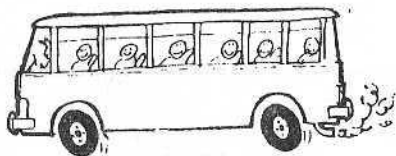
♦: Csak a Kinizsi Százas napján áll meg!

(1)

Tatabánya	22.25	5.08	7.07	7.41		8.57
Tóvároskert	22.33	5.16		7.49		9.03
Tata	22.37	5.19	7.15	7.52		9.06
Almásfüzitő	22.45	5.26		7.59		9.13
Komárom	23.00	5.41	7.28	8.12	8.37	9.25
Győr	23.53	6.15	7.53		9.08	10.06

(2)

Dorog	14.29	15.57	17.13	18.17	19.24	20.51
Budapest Nyugati	15.57	17.23	18.48	19.30	20.55	22.18



(2906)

Kétkékkfa-nyereg	14.12	15.12	16.12	17.12	18.12
Pomáz	14.45	15.45	16.45	17.45	18.45
Budapest, Árpád hid			17.20		

(8518,8520,8525,8530)

Tokodi pincék	16.14	17.02		18.01	18.48	20.41	22.25
Tokod, Hősök tere	16.17	17.05	17.21	18.06	18.51	20.45	22.28
Dorog, városháza	16.29	17.17	17.33	18.17	19.03	20.57	22.40

(8497)

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

(8546,8540)

Péliföldszentkereszt	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	21.01
Dorog	16.05	17.10	21.14

(8492)

Dorog, városháza	15.13	30 percenként	19.13	20.13	21.13	22.13
Keszölczi elágazás	15.19		19.19	20.19	21.19	22.19
Budapest, Árpád hid	16.15		20.15	21.15	22.15	23.15

(8410,8406)

Tardos		4.50				7.01
Vértestolna, tűzo.sz.		5.01				7.12
Héreg forduló	4.30		5.41	6.30		7.40
Tarján aut. vt.	4.42	5.12	5.54	6.42		7.23 7.52
Koldusszállás bej. út	4.56		6.07	6.56	7.13	8.04
Tatabánya	5.14	5.44	6.25	7.14	7.31	7.55 8.24

(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

A menetrendi kivonatok 1999. május 29-én és 30-án érvényesek