

21. KINIZSI SZÁZAS



hosszútávú teljesítménytúra
2001. május 26-27.

*„Az élet önmagában rövid,
de a szenvedések meghosszabbítják”*

Publilius Syrus

A KINIZSI SZÁZAS TELJESÍTMÉNYTÚRA KIÍRÁSA

Szakosztályunk 2001. május 26-27-én 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:	700.- Ft	200.- Ft	200.- Ft
Díjazás:	oklevél, jelvény	kitűző, emléklap	kitűző, emléklap

Útvonal: Csillaghegy - Nagy-Kevély - Hosszúhegy - Pilis-nyereg - Kétágúhegy - Dorog - Nagy-Gete - Hegyeskő - Mogyorósbánya - Péli-földszentkereszt - Pusztamarót - Gerecse Gyermeküdülő - Bányahegy - Koldusszállás - Somlyóvár, kulcsosház – Szárliget, Liget söröző.

Nevezés: a rajt előtt a helyszínen.

Rajt: 2001. május 26., Csillaghegy (a strand kerthelyiségében)

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

<u>Cél:</u> K-100	27-én 8.00-ig Szárliget, Liget söröző
K-40	26-án 18.30-ig Dorog, vasúti sorompó
K-25	26-án 15.30-ig Pilis-nyereg

A túra résztvevői: A nyílt rendezvényen bárki elindulhat, de a 100 km-es távon egészségi alkalmasság igazolása szükséges (egy évnél nem régebbi -bármely sportágra szóló- sportorvosi engedély, vagy a rendezvényre szóló háziorvosi igazolás). 18 évnél fiatalabbaktól csak a rendezvényre szóló, a rajtban leadott engedélyt fogadjuk 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 üzletében (Bp. VII., Dohány u. 29.). Vidékiek – felbélyegzett válaszbortéccal – 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 célban virslit vagy gulyáslevest adunk a résztvevőknek.

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

RENDEZVÉNYÜNK TÁMOGATÓI:

ÉDOSZ

Wesselényi Miklós Nemzeti Ifjúsági- és Szabadidősport az Egészséges Életmódért Közalapítvány

Budapest Gyógyfürdői és Hévízei Rt

Telekodex Kft

Tengerszem-Sport

Compass-Sport Bt

Hegyalja Kft, Budaörs

Magyar Eszperantó Szövetség

BELSPED - Autokraft Kft

TERMÉSZETVÉDELMI PROGRAMUNK TÁMOGATÓI:

ENERGIZER Kft

MIZO Baranyatej Rt

AZ 2000. ÉVI KINIZSI SZÁZAS A SZÁMOK TÜKRÉBEN

Indulók száma:		889	
Feladta:	0 - 15 km között	8	0.9 %
	15 - 25 km között	10	1.1 %
	25 - 40 km között	68	7.6 %
	40 - 50 km között	127	14.3 %
	50 - 60 km között	76	8.5 %
	60 - 70 km között	25	2.8 %
	70 - 80 km között	51	5.7 %
	80 - 90 km között	30	3.4 %
	90 - 100 km között	19	2.1 %
Késett		1	0.1 %
Pontot kihagyott		0	0.0 %
Kizárva		0	0.0 %
Teljesítette		474	53.3 %

	Indult	Teljesített
Férfiak	792 89.1 %	422 53.3 %
Nők	96 10.8 %	52 54.2 %
Budapestiek	395 44.4 %	215 54.4 %
Vidékiek	488 54.9 %	255 52.3 %
Külföldiek	5 0.6 %	4 80.0 %

	Indult	Teljesített
-19 éves	85 9.6 %	45 52.9 %
20-24 éves	230 25.9 %	109 47.4 %
25-29 éves	233 26.2 %	113 48.5 %
30-34 éves	134 15.1 %	79 59.0 %
35-39 éves	71 8.0 %	49 69.0 %
40-44 éves	36 4.0 %	21 58.3 %
45-49 éves	38 4.3 %	25 65.8 %
50- éves	54 6.1 %	32 59.3 %

	Indult	Teljesített
1. százasa	443 49.8 %	194 43.8 %
2. százasa	145 16.3 %	79 54.5 %
3. százasa	74 8.3 %	45 60.8 %
4. százasa	60 6.7 %	35 58.3 %
5. százasa	42 4.7 %	28 66.7 %
6.-10. százasa	88 9.9 %	64 72.7 %
11.-20. százasa	37 4.2 %	29 78.4 %

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).

MIÉRT NEM INDULOK TÖBBET A SZÁZASON?

(Illetve miért gondoltam ezt a 20. Százason)

A 20. Százás nagyon nehéz volt, de melyik volt könnyű az elmúlt húsz évben? A Százás nem lehet könnyű, csak nehéz, vagy nagyon nehéz. Lehet edzeni, készülni, testileg-lelkileg ráhangolódni, de mégis: az 50-60 km utáni nehézségek készületlenül érik az ember. Tudja azt mindenki, aki egyszer is próbálta már teljesíteni a távot. Sokat "szenvedtem" az elmúlt években, és láttam mások szenvedéseit is. De nem az a lényeg, hogy a szenvedések okait vizsgálgassuk, hanem hogy leküzdjük a nehézségeket, és a szenvedések ellenére végigmenjünk.

Nem annyira a fizikai erő, az állóképesség próbája a Százás, hanem inkább az akaraté, az elszántságé. Fizikailag persze készülni kell, ezt ajánlom mindenkinek, aki teljesíteni akar: edzzen komolyan, fusson, túrázzon. Készítse fel a testét. Próbálja ki a felszerelését, a ruházatát, a cipőjét, tanuljon meg tájékozódni! Ezek alapfeltételek. Aztán induljon el! A siker az akaraterején és az elszántságán fog eldőlni. És azon, hogy vállalja-e azt a bizonyos "szenvedést". Évente egyszer lehet és kell vállalni ezt. Jóllehet értelmetlennek, fölöslegesnek, "egészségtelennek" tűnhet mindez. Gyakran még azok szemében is, akik sokszoros teljesítők. Így éreztem én is 2000. Májusának végén.

Nagyon meleg volt, emlékezhet rá mindenki, aki résztvett a túrán. Akkor, ott a 60-65. km környékén azt éreztem, nem fog sikerülni. Elbukok 20 év után. Vagy ha mégis sikerül, valami "csoda" folytán, akkor is túl nagy lesz az ár. Elhatároztam, még menetközben, ez az utolsó Százásom. Akár sikerül, akár nem. Ha feladni kényszerülök, vagy nem érek célba időben, akkor azért megszakad a sorozatom, megszűnik az utolsó motiváció. A nagy sorozatoknak ugyebár az a közös jellemzőjük, hogy egyszer megszakadnak. Ha viszont



Irány Kesztölc

sikerrel teljesítek, akkor azért hagyom abba, mert így legalább nem "bukott" emberként kell visszavonulnom.



Előttünk a Kevélyek

Fásulttá, tompává váltam az elmúlt években: nem élvezettel, örömmel vártam a rajtokat, mint egykoron. Inkább afféle mumusként görgettem magam előtt a Százás terhét. Sajátos lelkiállapot ez, más aligha értheti, talán csak Győri Jenő. Ez a mi problémánk, majd megoldjuk valahogy. Másokat ez ne riasszon. Mindenki, aki egészséges, aki eleget edzett és készült, induljon el a túrán! Tegye próbára az akaratát! Hasznára fog válni.

Meggondoltam magam: ha élek és egészséges leszek, 21-edszer is nekivágok majd a Százásnak. Annyi kedves figyelmet kaptam a túra alatt ismerősöktől-ismeretlenektől, hogy úgy érzem, mint a Százás kultúrtörténetének szerves része, tartozom annyival a rendezőknek és a résztvevőknek, hogy jelenlétemmel "emeljem" az esemény fényét. Csak egyet kérek a rendezőtől, elismerve két évtizedes munkájukat, megértve a sok szervezési nehézséget, főleg ami a rajt- és célhelyek kiválasztását illeti: tegyék egy kicsit emberibbé, könnyebbé a túrát. Ennyit megérdemelnek azok, akik végigküzdi ezt a távot. Hogy ne azt érezzük: szívatnak bennünket. Ez kevésbé pénz, inkább figyelem, empátia kérdése: apró segítségek, útbaigazítások (táblák, jelzéspótlás, gyakrabban, mint 2000-ben) esetleg csomagszállítás. És nem kellene feltétlenül ahhoz ragaszkodni, hogy a túra hossza felülről közelítse a 100 km-t 2-3 km-rel, úttalan utakon, mocsarakon, susnyákosokon keresztül, vagy országutakon, állomásperonokon át.

A Kinizsi 100-as a legrégebbi és a legnépszerűbb teljesítménytúra, és remélem, az is marad még sokáig. Ezért biztatok mindenkit – beleértve magamat is –, hogy induljon el 2001 májusában, és ne adja fel, bármilyen nehéznek is érzi a teljesítést.

Ézsiás Antal

HÍREK, KÖZLEMÉNYEK

A túra útvonalával kapcsolatos információkat ez évben is a programfüzet közepén helyeztük el - az út közben használható lapok ezáltal kiemelhetők a programfüzetből.



A KINIZSI SZÁZAS-t május utolsó teljes hétvégéjén rendezzük, így a következő teljesítménytúránkra 2002. május 25-26-án kerül sor. Várjuk résztvevőink véleményét is - a jövő évi programfüzetbe szánt fényképek, cikkek, rajzok, meg a túrával kapcsolatos egyéb észrevételek, tanácsok mellett.

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

Drótposta (e-mail): szabo@fsz.bme.hu

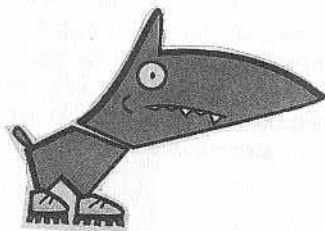
A korábbi évek programfüzeteinek cikkei, az összes teljesítő névsora is olvasható az Interneten, a Kinizsi Százás honlapján: <http://www.fsz.bme.hu/k100>

A 22. KINIZSI SZÁZAS-ra is minden régi teljesítőt és próbálkozót valamint új érdeklődőt szeretettel várunk.

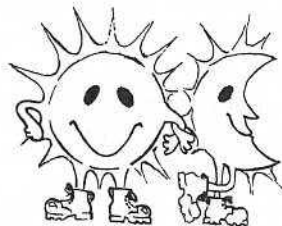


Várjuk az érdeklődőket Téli Teljesítménytúránkra is, 2002. február 16-án a Vác – Naszály – Katalinpuszta – Verőce útvonalon.

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



Névnapjukon köszöntjük Evelin, Fülöp és Hella nevű túratársainkat.



A NAP május 26-án 20 óra 27 perckor nyugszik,
27-én 4 óra 54 perckor kel.

A HOLD május 26-én 7 óra 57 perckor kel,
27-én 0 óra 11 perckor nyugszik,
27-án 9 óra 11 perckor kel.

Újhold után.



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.



Az utóbbi években azt tapasztaljuk, hogy egyre kevesebb a kerékpáros a túra útvonalán. Köszönjük a kerékpárosok megértését. Mint a kiírásban is olvasható: a Kinizsi Százás csak gyalogosan teljesíthető, kerékpárral nem!



AZ ELSŐ KINIZSI SZÁZASOM

2000-ben legyőztem az első K-100-asomat, s remélhetőleg nem az utolsót. Olyan katartikus élményen estem át, amit eddig még nem ismertem. Másnak egy tapsorkánba fulladó színházi előadás, egy fantasztikus koncert vagy lélekre vágó olvasmány okozza ugyanezt az élményt.

Hazatérve pihenni próbáltam. Lefeküdtem, el-elaludtam, kísérleteztem olvasással, zenehallgatással, de semmire sem tudtam odafigyelni. Jöttek a gondolatok megállíthatatlanul, s újra átéltem az elmúlt 23 órát.

Nagyon készültem erre a napra, minden hétvégén terepen voltam és a misztikus távért küzdöttem. A rajt előtti héten szellemileg is ráhangolódtam a túrára. Számomra ez egy megvalósíthatatlan erőpróbának tűnt - 102 km, 2770 m szint és minderre 24 óra van adva. Nagy tisztelettel tekintettem azokra, akik már végigjárták ezt az útvonalat.

6-kor még csak néhány lelkes túrázó volt a Csillaghegyi strandon, majd hamarosan megérkeztek a rendezők, s tömegével a sporttársak is. Reménykedve, bizakodva s erőből duzzadva elindultunk. Még mindenki beszélgetett, viccelődött, jókedvűen menetelt. A Nagy-Kevély tetején készítettük el az első még mosolygós csoportképet, majd a Pilis-Panorámaúton a következőt. A Pilis-nyeregben ebédeltünk, Keszölc és Dorog kocsmáiban söröztünk. Repült az idő, de a nagy forróságban jólesett a hideg frissítő.

Az első 50-60 km emlékezetből ment, sokszor legyalogoltuk már ezt a távot. De jött az este, és a túratársak elcsöndesedtek. A végeláthatatlan kilométerek és a kánikula (30°C) kiszívta az erőnket. Monoton menetelés következett, ekkor már minden dombért meg kellett küzdeni. Az emberek elfáradtak. Sokaknak az izomzata görcsölt be, másoknak a talpukon egyre terebélyesedő vízhólyag okozott problémát. Volt, aki enyhe napszúrást kapott, másnak a gyomra fáj, s mindent kihányt. Az ösvény mentén elcsigázott túratársaim megviselt végtagjaikat ápolták. Cipőt-zoknit cseréltek, frissítettek, esetleg egy árnyas bokor tövében pihenni tértek.

Az igazi küzdelem 60 km után kezdődik. Sötétedik, jönnek a szúnyogok s egyre kevesebbet pihenünk - hadd fogyjon az út! A hetvenedik kilométer Bányahegyen várt ránk. Erős szél fúj - s talán a fáradtságtól is -, de nagyon fáztunk, muszáj felöltözni. Lámpáinkban a fáradt elemeket kicseréltük, egy kis pihenő és forró citromos tea után ismét bevetettük magunkat az erdőbe. Elmerevedett tagjainkba és menetelve alvó túratársainkba próbáltunk lelket önteni. Ismét felvettük a ritmust, beolajozódtunk. Oly sokan voltunk az erdőben, hogy eltévedni nem lehetett, elég volt a szentjánosbogárszerű fénypontokat követni.

Éjfél után az ember nem gondol már a fájdalmára, nem panaszkodik, mert tudja; a másik is küzd. Próbálja elterelni figyelmét, beszélgetést kezdeményez és ezt örömmel fogadják a sötétben egymás mellé sodródott túratársak is. Gyorsabban fogynak így a kilométerek. Majd jönnek a holtponatok, amikor az emberfiát annyira elhagyja ereje,

hogy már beszélni sincs kedve. Ajkát csak érthetetlen szavakból, mondatokból álló sóhajok hagyják el. Tartalékolja az energiáját, mert sok van még hátra.

A hajnal kritikus időszak. Menetközben el-elalszunk néhány másodpercre. Akkor eszmélünk, amikor az ösvényről letérve egy kőben vagy gyökérben megbotlunk. Azután ezen is túljutunk. A Somlyó-várnál már látni a vörösen tündöklő, sarló formájú Holdat.

Mikor pirkad már? - tú nődünk. 4-kor már derengeni kezd az égbolt, legalábbis úgy érezzük, mintha világosabb lenne, és valóban hamarosan eltehetjük lámpáinkat.

Ismét felgyorsulunk, néha-néha belefutunk, hogy izomzatunkat egy kicsit lerázzuk, de ez már nem igazi futás, csak tötyögés. De nem baj, gyorsabban fogy az út a lábunk alatt.

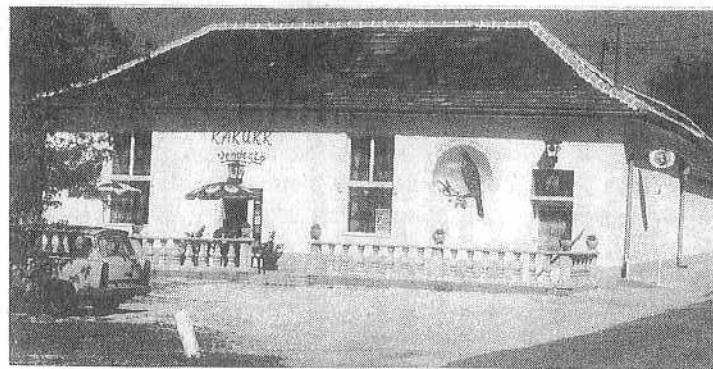
Nagyon jók vagyunk. A Somlyó-vári ellenőrzőpont óta (90 km) tudjuk, hogy megnyertük, hogy be fogunk érni és belül mosolygunk, de nem mondjuk ki, nem beszélünk róla. Valahonnan, mélyről, legbelülről még mindig hihetetlen energiákat vagyunk képesek felszínre hozni magunkból. És végre 6⁰²-kor célba érünk. Megérkeztünk. Gratulálunk egymásnak.

Miért csinálja az ember? Mit akar vele bizonyítani? Bizonyára mindenkit más motivál, de legtöbben önmagunkért küzdünk. Magunknak akarunk bizonyítani.

Ez nem csak izommunka. Ennyi időt kint tölteni a szabadban jó időben, rossz időben, szakadó esőben, hóviharban, bokáig érő sárban vagy 32°C-os májusi kánikulában: szellemi munka is. Önmagunkat kell legyőzni!

A természet nagy úr. A csodálatos, zord hegyek, füstölgő vulkánok, sötét, mély barlangok, dűbörgő patakok, háborgó tengerek előtt fejet kell hajtani, de gyermeki kíváncsiságtól hajtva keressük a választ - meddig bírjuk még? Ezért azután újra és újra nekivágunk az általunk választott nehézségeknek.

Ruttkai Alice



Mogyorsbánya, Kakukk vendéglő

RÉSZLETEK A PÉLDABESZÉDEK KÖNYVÉBŐL

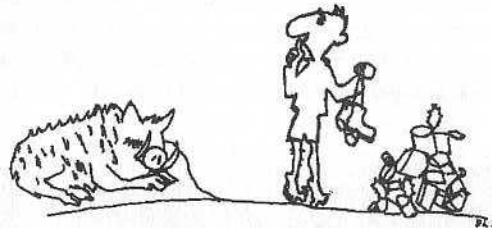
Az idei Gerecse 50-en -az országúton Tardos felé - az előttem haladó csoportban egy eldobott papírzsebkendő élénk vitát indított. Az elkövető védekezése, - hogy az gyorsan elbomlik, így környezetbarátnak is tekinthető - senkit sem elégtett ki. Az sem, hogy az esztétikai képen sem változtat sokat, ti. az árok tele volt eldobott flakonokkal, dobozokkal és egyéb szeméttel.

A vita folytatódott. Mit lehet a szemelők ellen tenni, hogyan lehet leszoktatni őket? Bírságotlással, büntetéssel? Szép szóval? Megszégyenítéssel? Mi vezethet eredményre?

Néhány régi történet jutott eszembe.

56 nyarán a Bükk fennsíkon táboroztunk. Három fiú lent volt a faluban kenyérért. Amikor megjöttek, felháborodva újságolták, hogy egy pasas a patakba mossa autóját, az olajat is ott eresztette le. Percek alatt összeszedték a táborban tartozkodó 10-12 fiút, és elvonultak. Kettlen őrségben voltunk, így nem tarthattunk velük.

Másnap "kemény" büntetést kaptak. Az esti parancshirdetéskor a táborvezető felsorakoztatta és megfenyítette őket: "fiúk, helytelen dolog az önbíráskodás!". Kettlen kissé irigyeltük őket. A pasast ugyanis a tethelyen meghempergették.



Kollégámnak a Csúcshegyen volt hétvégi háza, gyakran járt a közeli erdőbe sétálni. Egyik alkalommal az erdőszélen hatalmas szemétkupac állta útját. Beletúrt a szemétkupacba, amelyben fél tucat azonos névre és címre szóló borítékot talált. Felkereste a közelben lakó címet, kicibálta az erdőszélre. Ott nyakonragadta, és az orrát beleverte a kupacba. Figyelmeztette, hogy ezt hetente megismétli, ha nem tűnik el onnan ez a rondaság.

Hét végére kitaraktották az erdőszélt.

- Miért verted az orrát a szemétkupacba?

Kérdőn nézett rám:

- Te hogy oktatom a kismacskát, ha a konyha közepére piszkít?

Túrávezetőnk Budaörsre utazott a 40-es busszal. Egy anyuka és lángost majszoló kislánya szálltak fel mellé a peronra. Csöpkém az étkezést befejezve zavartan gyűrögte az olajos papírt. Anyuka kivette kezéből -s túratársunk megdöbbenésére- egy alattomos mozdulattal a sarokba csúsztatta.

Nem állta meg szó nélkül:

- Asszonyom, otthon is így maga alá almozik?

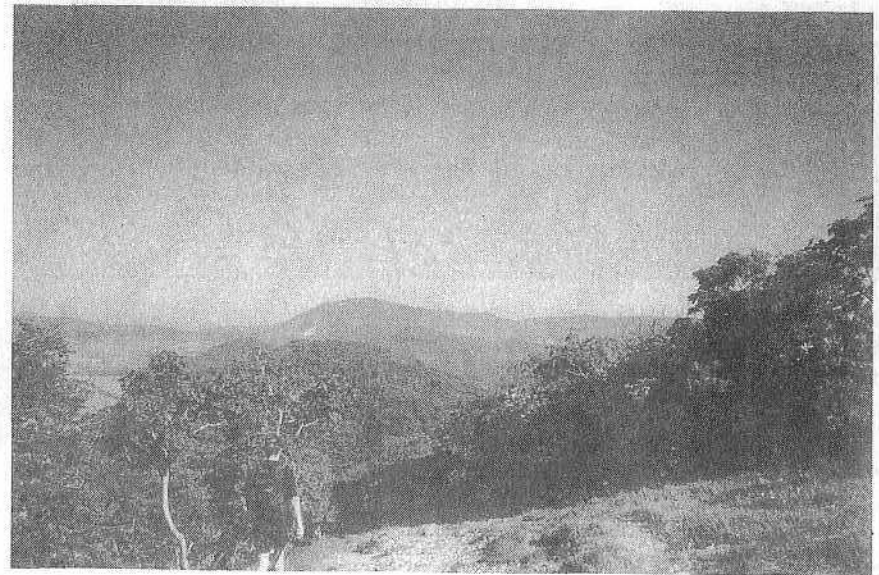
Öt-hat éve, egy útvonallelenőrző túrán történt, amikor a Mogyorósbánya előtti hegy névadó szikláihoz értünk. A hegytetőn abban az évben is csillagásztábor működött. A sátrak mellett szanaszét papírok, flakonok.

Felkerestem a tábor egyik vezetőjét. Hosszasan elbeszélgettünk. Biztosítottam, sokra becsülöm, hogy fél éjjel a csillagokat, bolygókat szemlélik, de - hívtam fel figyelmét - van egy bolygó, amely nappal sokkal jobban látható. Mennyivel szebb lenne a Föld szemét nélkül! Megígérte, hogy a táborhelyet tisztább állapotban fogják elhagyni, mint ahogy átvették.

Idén ismét találkoztam velük. A táborban gyűjtőzsákok egymás mellett. Bevezették a hulladék szelektív gyűjtését.

Lehet, hogy valaki kényszer hatására tartózkodóvá válik, de a meggyőzés hosszú távon sokkal célravezetőbb.

Kovalik András



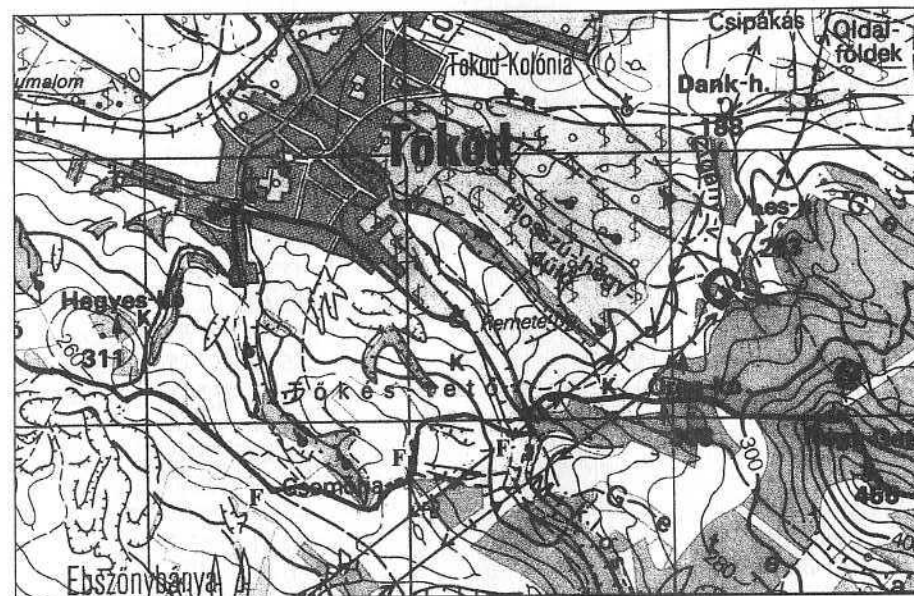
Energizer®

Vásároljon elemlámpát
kedvezményesen a
STARTVONALNÁL!

Ingyen kicseréljük
lámpájában az elemeket a
BÁNYAHEGYI
ÁLLOMÁSON!

TÉRKÉPEK

A Gete után, a csillepálya romok után leérve egy meredek és igen mély vízmosású úton kereíszbe egy autóval is járható földútra érünk. A kék ezen jobbra fordul Tokod felé. Balra előbb egy földút-útvilla jön, amin a jobboldalit kell választani, majd szinte rögtön elválik jobbra fel egy keskeny ösvény, ami hamarosan igen meredek lesz. (Aki a házig meg a kis tóig eljutott, az túlment a földúton.) Az ösvény fehér "jelzésalap"-pal van festve, általában vékony ágacskákon - ezért is szerepel az alábbi térképvázlaton F betű a követendő út mellett. (Rögtön az elején látszik a régi Országos Kék jelzés is volt távvezetékoszlop aljakon, de az ne csábítson le senkit az ösvényről.) Felérve a ligetes-bozótos vidéken az oldalgerincre a szekérúthoz, távvezetékhez, már látszik a Hegyeskő. Ahol a vezetékek az úttal balra kanyarodnak, ott makacsul egyenesen kell folytatni - szemben van az első oldalvölgy széle. Az oldalvölgyeket bal felé kerülve az új szekérúton csatlakozunk az Anna-völgyből jövő szekérúthoz, Hegyeskő előtt visszatérünk a kék jelzésre.



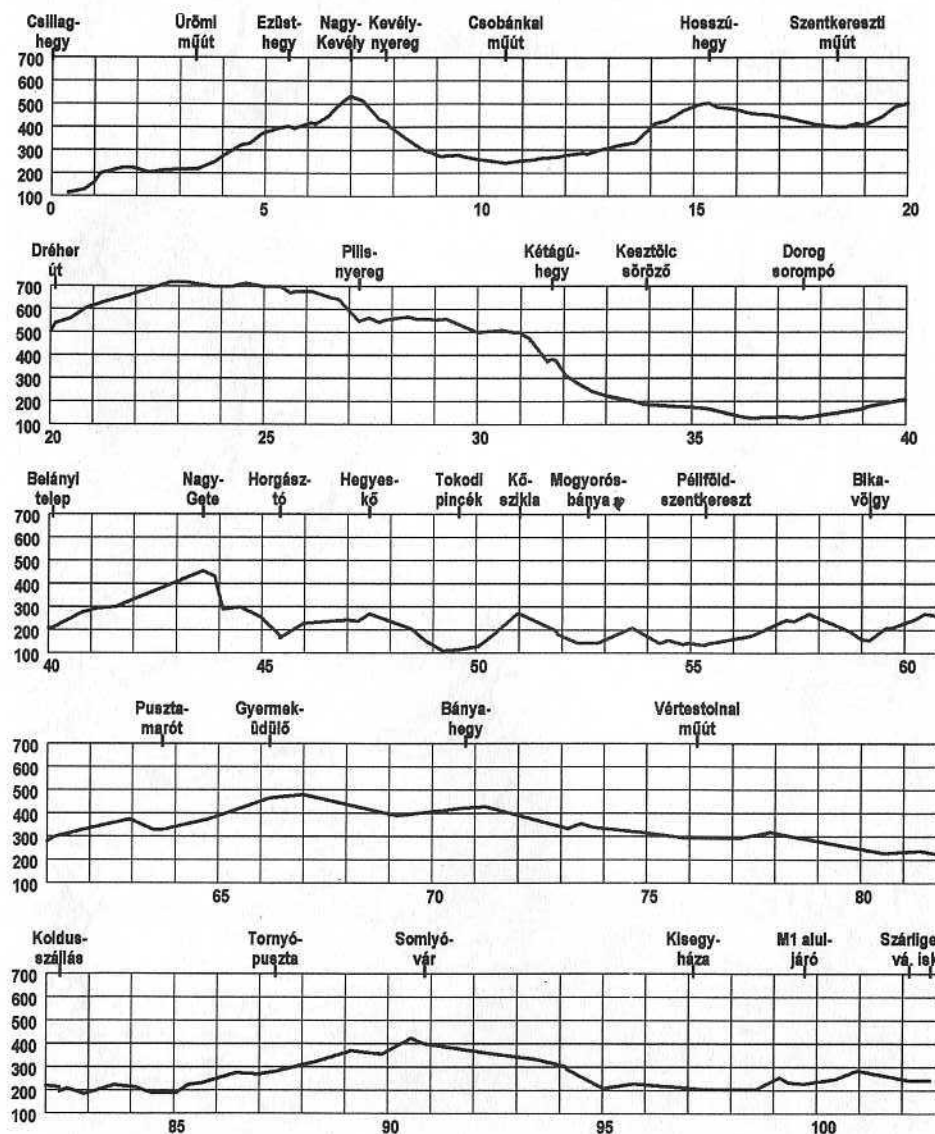
A túlsó lapon Nagyegyháza környékének barkácsolt térképét közöljük, mert bár itt végig a kék jelzésen halad a Kinizsi Százask útvonala, de a túristatérképek még nem követték a jelzés változásait. (A turista- és a tájfutó térképek illesztése nem volt problémamentes, a térkép mérésekre alkalmatlan. Ajánljuk, hogy ki-ki keresse ki a saját, színes túristatérképén az ábrázolt területet)

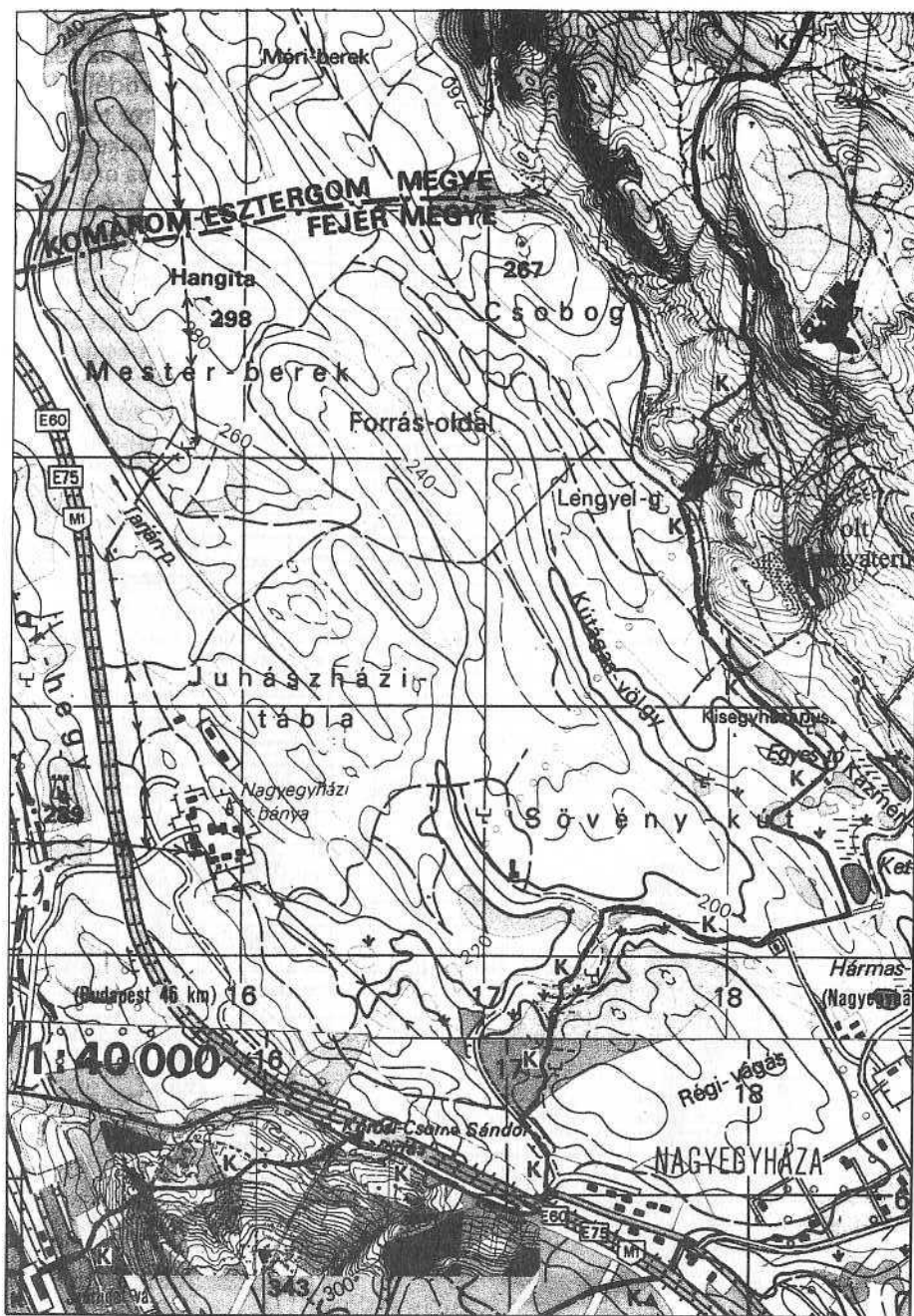
A KINIZSI SZÁZAS ÚTVONALA

	ellenőrző állomás mű ködök	táv (km)	szint (m)	jelzés tovább
Csillaghegy, HÉV állomás	6.30 - 8.00	0.00		piros
Ürömi mű út		3.35	145	
Ezüst-hegy		5.53	185	
Nagy-Kevély		6.98	145	
Kevély-nyereg		7.80	0	kék
Csobánkai mű út		10.60	5	
Szent-kúti elágazás		12.50	45	zöld
Hosszúhegy		15.34	140	
Pilisszentkereszti mű út		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	
Horgásztó		45.40	10	fehér
Hegyeskő		47.49	110	kék
Tokodi pincék		49.58	5	
Kőszikla		51.01	140	
Mogyorósbánya, Kakukk v.	11.30 - 20.00	52.60	0	
Gyertyános nyerge		53.63	65	kék
Pélföldszentkereszt, templom		55.34	15	kék +
Bajóti mű út (Bika völgy)		59.19	135	kék
Pusztamarót		63.68	230	
Gerece Gyermeküdülő		66.20	135	
Bányahegy	14.30 - 1.30	70.77	50	
Vértestolnai mű út		76.17	25	
Koldusszállás	15.30 - 4.30	82.31	35	
Tornyói országút		86.45	140	
Tornyópuszta		87.35	10	
Somlyóvár, kulcsosház	16.30 - 6.30	90.83	160	
Kisegyháza-pusztá		97.11	20	
Nagyegyháza, M1 aluljáró		99.71	50	
Szárliget Liget söröző		102.14	55	
			2770	

Az ellenőrző állomásokon kívül a felsorolásban szereplő pontok közül néhány ellenőrző helyként mű ködhet.

A KINIZSI SZÁZAS ÚTVONAL METSZETE





TESZT

Ettől az évtől kezdve programfüzetünkben új sorozattal jelentkezünk. Fel kívánunk mérni néhány, a résztvevőket is erősen foglalkoztató kérdést. Reméljük, hogy ezek megválaszolásával saját tapasztalataitokkal hozzájárultok egy valós kép kialakításához.

A Százason a legtöbb problémát a vízhólyagok keletkezése, "elmúlása" okozza. Főszereplői: a láb, a lábbeli és ami közöttük van. Most ez utóbbival kívánunk foglalkozni.

TESZT - 1

- Milyen lábbelit (bakancsot, edzőcipőt) használsz ?
- Teljesítménytúrán egy vagy két pár zoknit viselsz ?
- Cseréled-e a zoknit útközben? Ha igen, hány alkalommal ?
- Kiválasztásakor (megvételkor) befolyásol-e, hogy

- milyen anyagból készült,
- mérete,
- szövése,
- használt vagy új,
- vékony vagy vastag,
- színe.

Melyiket részesíted előnyben, miért?

- Egyéb észrevételed



TESZT - 2

A témánál maradva - többen kérik tanácsunkat, hogy mivel tisztítsák elszennyezett zoknijukat. Az emlékezetes 1999. évi Gerecse 50 több levélíróknak nyújtott megfelelő kísérletezési alapot, nem pozitív kicsengéssel:

K.S. (Budapest) a TV mosószer-reklámaiban megcsodált mutatványokat szerette volna megismételni, de úgy érzi, a trükk lényegére még nem érzett rá.


D.I. (Tata) -tapasztalataira építve - közvetlenül a szemetesvödörhöz fordult.

Kérjük, írjátok meg, Ti mivel mostok, az mennyire eredményes, és milyen mosószerrel volt eddig sikertelen kísérleteitek. Válaszaitokat névvel, címmel vagy jelképpel is megküldhetitek.

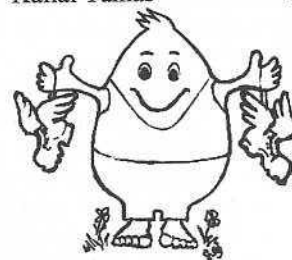


A KINIZSI SZÁZAS TELJESÍTŐI 2000-BEN



Abonyi Szilvia		Berczeli Zoltán	2	Csécs Attila	6
Ács Béla	6	Berecz Péter		Csekő Róbert	6
Ádám Tamás		Berkes Péter	2	Csemez Attila	6
Ágota András	2	Bessenyei István		Csenki Imre	3
Altay Zoltán	2	Biczó Eszter		Csere Mátyás	3
Andrási Gábor		Bognár Attila	3	Csesznok Mátyás	
Apáthy Gergely		Bognár Tamás	2	Csesznok Miklós	10
Aradvári László	3	Bogvár Zsolt		Csibrák József	4
Arany Ferenc		Bökönyi Attila	5	Csik Ferenc	
Aranyosi Tamás		Borbély György	2	Csikós Dávid	
Árvai László	2	Bori András		Csikós Tamás	3
Asztalos Dénes	3	Boros Géza		Csontos János	
Auer Tamás		Boross Ákos		Csorba Péter	6
Avar László	11	Boross Miklós		Csuhara Zoltán	
B. Horváth Géza	2	Borszéky Károly	5	Deák Hunor	
Babinszki Zsolt	8	Borza Zoltán	10	Debreczeny Iván	3
Babos Alpár	2	Borzásák István	5	Deli Péter	
Bácskai Gusztáv	2	Boza Kristóf		Deme Tibor	
Bagó Gyula	4	Bozó János	7	Demeter Bálint	2
Bak László				Demeter Norbert	2
Bakó Csaba				Dobóczy János	
Bakó Péter				Dósai Pál	
Bakos Judit				Drevenák Béla	
Balázs Gábor	4			Dudás László	
Balázs László	7			Eisenberg Péter	
Bálint Ákos		Brózs János	2	Elek Károly	
Balog György Ulrich	6	Brózs József	2	Emmer György	
Balogh István (1966)	2	Brunner István	10	Endrődi Szabolcs	2
Balogh István (1972)		Brusznyczki Zoltán	3	Eördögh László	
Banga Attila		Buday Péter	2	Erényi Tamás	2
Bárdos Miklós		Buliczka János	2	Erős Levente	3
Barna György		Cech Vilmos	8	Ézsiás Antal	20
Barta Edit	2	Corradi Surd	18	Fábrí Dénes	3
Bauer Péter		Csankovszki Tibor	8	Farkas Csaba	4
Bazsala Emese		Csánó József		Farkas Mátyás	2
Bazsala Judit		Csaplár Szabolcs		Farkas Miklós	
Békefi Attila		Császár Gábor	6	Farkas Zoltán	13
Békési Tamás	3	Csató Ferenc		Fazekas Szabolcs	

Fehér József	5	Holczer Zsolt	3	Kelemen Zsuzsanna	
Fehérvári Zsolt		Horacsek Sándor		Kelen Ákos	6
Felleg Réka	3	Horváth Ádám	5	Kenyeres Oszkár	8
Fernengel András		Horváth Ákos	7	Kerényi Gábor	6
Ferreira Gábor		Horváth István		Keresztes József	3
Finder Gábor	8	Horváth János	4	Keresztúri Imre	
Fodor Péter	2	Horváth Jenő		Kertész Péter	
Földi László	2	Horváth Péter	2	Keserű Attila	
Földvári Ferenc		Horváth Zoltán		Keszthelyi Attila	8
Fruzsza Tamás	3	Horváthné Kiss Pirooska		Király Róbert	
Füle Lóránt		Hujber Antal		Király Tamás	
Gábor Renáta		Ignác Anikó	2	Kis Gábor	
Gáfor Béla	2	Ispánovity Márton	9	Kiss Árpád	
Gál Benedek		Jakus József		Kiss Balázs	
Gazdag László	3	Jankovich Béla	3	Kiss Bernadett	
Gazdag Tamás	2	Jávor Zoltán	10	Kiss Gábor	4
Gehér László	2	Jéger János		Kiss Péter	6
Gelics László		Jenei Miklós		Kiss Szilvia	2
Geng Gábor		Jónás Péter		Kiss Tímea	
Gerő Balázs		Józsa Tamásné	2	Kiss Zoltán	2
Gnädig Péter	6	Juhász Gábor	8	Kisszékelyi Veronika	
Göndöcz István	9	Juhász Ildikó	2	Klausz Zoltán	
Gordos Gábor	4	Juhász Péter	3	Kocsis István	4
Görög Péter		Kajzinger Róbert	3	Kocza Anita	
Gutermuth Ádám	4	Kállai Tamás	3	Kollár Magda	
Gyimési Csaba	2			Kolman Attila	2
Győri Jenő	20			Koloh János	3
Gyürki László				Kolozsvári Zsolt	
Hagyák Péter				Komjáthy István	
Hajas Tibor				Korintus Gábor	
Hajdu Attila	2			Korom Csaba	2
Halupka János	15			Korompay Tamás	2
Haraszi Levente	2			Köszegi Szilvia	2
Hardi János	3	Kálmán László		Kovács Ágota	6
Hárs István	9	Kanizsay Zsolt		Kovács András	6
Hartmann Mihály	4	Kaplyon Károly		Kovács Attila (1956)	2
Hegedűs András		Károly László		Kovács Attila (1966)	
Hegedűs Róbert	4	Kátai Péter	2	Kovács Domonkos	2
Heizer Márk	5	Katona László	2	Kovács Gábor	4
Héja Dávid		Kávai Anikó		Kovács Krisztián	
Herczegh Zsolt	5	Kazal Ervin		Kovács Réka	2
Hevér Gábor	3	Kelemen Balázs		Kovács Vera (Mátraballa)	
Hobot István	6	Kelemen László		Kovács Vera (Pannonhalma)	
				Kovács Viktor	2



Kovács Zoltán 16
Kovács Zsolt 4
Kovács Zsuzsanna 2
Krabót Mátyás
Krecz Péter 2
Krucsay János
Kulcsár Ferenc 17
Kun Olivér
Kunszt Árpád
Kuntner Bálint
Kurinszki József 3
Kurucz Máté
Kuthy Péter 3
Kuti Balázs



Lászka János 6
Lénárt Lambert
Lencsés Éva 4
Lévay Béla 13
Lipkovics Péter
Liszka Gábor
Lisztig István
Lizucs Andrea
Lukács Linda
Lukács Lóránt
Malcsik Gábor
Margitai Tamás 5
Marok Róbert 3
Martos Tamás 7
Mátéka László 4
Matesz Tamás
Mátyás Pál 2
Mécis László 6
Medvegy István 2
Megyer Györk 2
Megyeri László
Megyery László

Merza Ágnes 10
Merza József 6
Mészáros Dénes 3
Mészáros Zoltán
Mezei István 17
Miskolczy Barbara
Móczár Zsolt
Módos Zoltán 5
Molnár Gábor 16
Molnár József 2
Molnár Miklós 4
Molnár Péter
Montvai Zsolt 3
Nagy Árpád 6
Nagy Attila
Nagy Balázs (szept.) 4
Nagy Balázs (márc.) 2
Nagy Csaba 5
Nagy István 2
Nagy Tamás
Nagy Zoltánné 3
Nagy Zsombor
Nagyné Balog Erzsébet
Naszada Zoltán
Neducz Borisláv
Németh Attila 6
Németh Csaba
Németh Istvánné 4
Németh László
Németh Zsolt 4
Némethy László
Nyári László 4
Ódor Máriusz
Ókrös Csaba 2
Óri Péter 7
Oroszlány Péter
Őrsi Károly
Őze József
Padisák Gábor 3
Pál Ferenc
Palkovics László
Palotai Márton 2
Pantali Bence 2
Panyiczki Gyula 3
Pap Anikó
Pápa Kinga

Papp Csongor 11
Papp László 15
Papp Tamás
Parádi László
Parragh Béla
Part Róbert 4
Pataki Bertalan
Patinszki Csaba
Patos Attila
Pelády Tibor 2
Pető Ákos
Pető Zsolt
Petrás Tamás 8
Petres Pál 6
Piák Csaba
Pitter Gábor 5
Pocsa László 2
Polgár János 2
Posztobányi Kálmán 11



Pozsgai Szabolcs 4
Pupp József 3
Pusztai Péter 2
Rácz Frigyes 2
Ráczkevy Sándor 13
Radványi Ferenc 15
Recsák Tibor
Részegh Anna 7
Réti Szabó Gábor 2
Révész Csaba 7
Rezsuta Ibolya 17
Richter Zoltán 5
Rónai Éva
Ruttkai Alice
Salakta Péter 2
Sallai Piroska
Sályi János 2
Samu Piroska 14
Sándor Barbara
Sáranszky Csaba

Sárközi Illés 4
Sass Lajos 3
Sass László 10
Schäffer Gyula
Schmidt Imre 2
Sebestyén Pál
Segesdi József 10
Siményi Vilmos 3
Simon Csaba 2
Simon János 6
Sitkei Attila
Söjtöri Gellért
Somogyi Aladár
Somogyi Gábor 5
Somogyi György 4
Stangl Péter
Surányi Ottó
Susovits András
Sváb László 19
Szabó András (1970)
Szabó András (1981) 6
Szabó Antal
Szabó Attila (1969)
Szabó Attila (1976) 5
Szabó Bálint
Szabó Csaba
Szabó Dávid 3
Szabó Elemér 17
Szabó István Vilmos
Szabó László (Pákozd) 3
Szabó László (Budapest) 2
Szabó Mátyás



Szalai Edina
Szalai István 4
Szalai Zoltán
Szalma Andrea
Szász Orsolya
Szatmári László
Szebeni Szonja Erzsébet 3
Szebeni Szeptilana
Szedlák Sándor

Székely Elek
Székely Tibor
Szemerédi András 7
Szente Kálmán 16
Szenti Tamás 4
Széplaki Bence 2
Szilágyi Szabolcs 3
Szilárdi Tamás 2
Szirmai Béla
Szirtey Zsuzsanna
Szlabon Krisztina 2
Szöke Zoltán
Szöllösi Zoltán 3
Szöllösiné Fülöp Mária 2
Szönyi Ferenc 4
Sztankó Benedek 2
Szűcs Zoltán 2
Takács Attila 2
Takács Zoltán (1971)
Takács Zoltán (1972) 5
Tamási Attila
Tamásovics Zoltán
Tánczos Csaba 8
Tárnok Attila
Textor Ferenc 8
Thurmann Endre 2
Típonucz Tibor
Tippai Attila 4
Tokai János 13
Tongori András
Toperczer András 5
Toplak József 5
Tótfalusi András 9
Tóth Aba Levente
Tóth András
Tóth Attila (1964) 3
Tóth Attila (1966) 8
Tóth Ervin 2
Tóth Ervin 5
Tóth Ferenc 5
Tóth Gábor 2
Tóth Gyula 3
Tóth István Attila
Toth István Zoltán
Tóth László
Tóth Sándor 5



Tóth Zoltán
Tóthné Söre Katalin
Tymcsák Attila 14
Ujhelyi Zoltán
Ujszászi Csaba 8
Vajda Zoltán 17
Valtynyi László 2
Varga Bálint
Varga Csaba
Varga Krisztián
Varga László
Városi Gábor 3
Vasanits László 10
Vásárhelyi Gábor
Vaszkó Zoltán 4
Veres Imre
Vései Attila
Véső Tamás
Vilmányi Tibor 2
Vincellér Attila
Vincze Balázs 2
Vörös László
Wehner Géza
Wehner Kristóf
Wehner Lőrinc
Zábó Károly 11
Zajác József 2
Zámbori Zsolt 2
Zelefai István 3
Zemen János 2
Zichó Zoltán 2
Zilahi András 2
Zobory László 4
Zséfár Lajos 13
Zsiga György 3
Zsíros Gyula

HÁTIZSÁKOK, KIEGÉSZÍTŐK

A túrafelszerelések minősége a teljesítménytúrákon fokozott jelentőséget kap. Ezek fontossági sorrendjét követve a lábbelik, szél- és esővédő ruházat után ebben az évben a gyártóknak és forgalmazóknak hátizsákok ajánlására adtunk lehetőséget.

Tengerszem-Sport (Bp VII Dohány u 29.) ajánlata:

A DEUTER és KARRIMOR hátizsákok tartalmazzák mindazokat a kényelmi, funkcionális és minőségi tulajdonságokat, amelyek a teljesítménytúrázók érdekeit tartják szem előtt. A legfontosabb tulajdonságok közé sorolhatjuk a strapabíróságot - hiszen hosszú távon kell biztosítani az anyagminőséget - az anatómiai kiképzést, hogy a zsák kényelmesen illeszkedjen testünkhöz; a speciális, izzadságot elvezető háti részt, illetve a többrekeszes felépítést, amely lehetővé teszi a különböző felszerelések rendszerezését. Az sem utolsó dolog, hogy mindezeket elérhető áron kapjuk meg.

A CAMELBAK vizestartályok hatékonyabban használhatók, mint bármely kulacs, amit a következő szempontok támasztanak alá:

- Nagyobb vízmennyiséget lehet benne tárolni. (1,5-3 liter)
- A polyuretán tartályok csak annyi helyet foglalnak, amennyi folyadékot éppen tartalmaznak. (ha üres, össze lehet hajtogatni, míg egy pille palackot NEM)
- A benne levő levegőt ki lehet nyomni, így a rázkódásoknál NEM lötyög benne a folyadék.
- A szívócső vége orvosi szilikonból készült, amelynek élettartama nagyon hosszú.
- Anélkül lehet folyadékhoz jutni, hogy le kelljen venni és ki kelljen nyitni a hátizságot.
- Könnyű és rugalmas anyagból készültek, egyszerű a tisztításuk és a karbantartásuk.



ALTO Alpin (Vecsés, Diófa u 18.) ajánlata:

Hátizsák választásánál nagyon fontos a megfelelő méret. A túl kicsi zsákból pont azok a dolgok maradnak ki, amelyekre később éppen szükség lett volna. A túl nagy meg elnyel ugyan mindent, de legyen, aki cipelje. Természetesen az lenne a legjobb, ha mindig a szükséges méretűt és alakút használhatnánk.

Tapasztalatok alapján az egy napos túrákhoz (és így a teljesítménytúrázáshoz is) kb. 4-6 kg-ot teszi ki a szükséges holmi, ezért elsősorban a 20-30 literesek jönnek szóba. Fontos szempont a kényelem, ezért figyeljünk oda, hogy

- a vállpánt elég széles-e
- van-e derékpánt
- lehetőleg nedvszívó, szellőző hátpárnázás
- ne ázzon be túl gyorsan, és ne szívja be a vizet.

Célszerű, ha van néhány kisebb zseb is, hogy ne kelljen az egész zsákot mindig felforgatni.

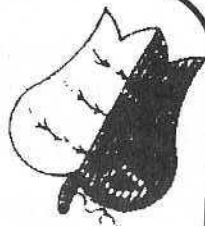
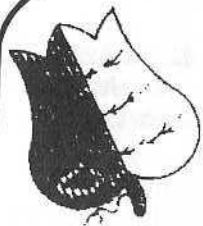
Ilyenek az ALTO Alpin választékában:

Alfa 30, Alpamayo 29, Garda 20, Nomád 20 és 28

Kocogóknak, futóknak ajánlható az övtáska, ami jobban illeszkedik ehhez a mozgásformához, mint a hátizsák; de vegyük figyelembe, hogy jóval kisebb is az új tartalma, ezért nagy a veszélye, hogy fontos dolgok maradnak otthon.

Az ALTO Alpin választékából célszerű teljesítménytúra-felszerelésként még megemlítnünk a lábszárvédőt és a poncsót.





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

VÁLLALJUK:

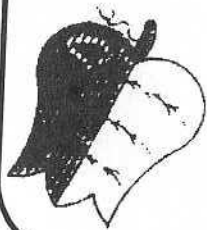
**AVIA, BARKAS, IFA, ZUK tehergépkocsik és
 SZEMÉLYGÉPKOCSIK:**

**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.)
 6³⁰-16³⁰-ig



REJTVÉNY

1. A Százás útvonala mentén előtúránk során több helyen - bükkösökben, gyertyánosokban, tölgyesekben- találkozhatunk lila és fehér virágszőnyegével. Nevét gumója után kapta.

- A. ujjas keltike
- B. odvas keltike
- C. gubóvirág

2. A Gete - Hegyeskő szakaszon valamint Bányahegy lejtőin találkozhatunk szép aransárga virágaival. Ez a védett sztyeppnövény a boglárkafélék családjába tartozik.

- A. magyar zergevirág
- B. tavaszi hérics
- C. magyar kökörcsin



3. Nevezd meg a képen látható védett növényünket:

A felajánlott tárgyszereményeket azok között sorsoljuk ki, akik legalább egy helyes választ adnak és a megfejtést december 5-ig beküldik. A sorsolás a helyes válaszok számával súlyozottan történik.

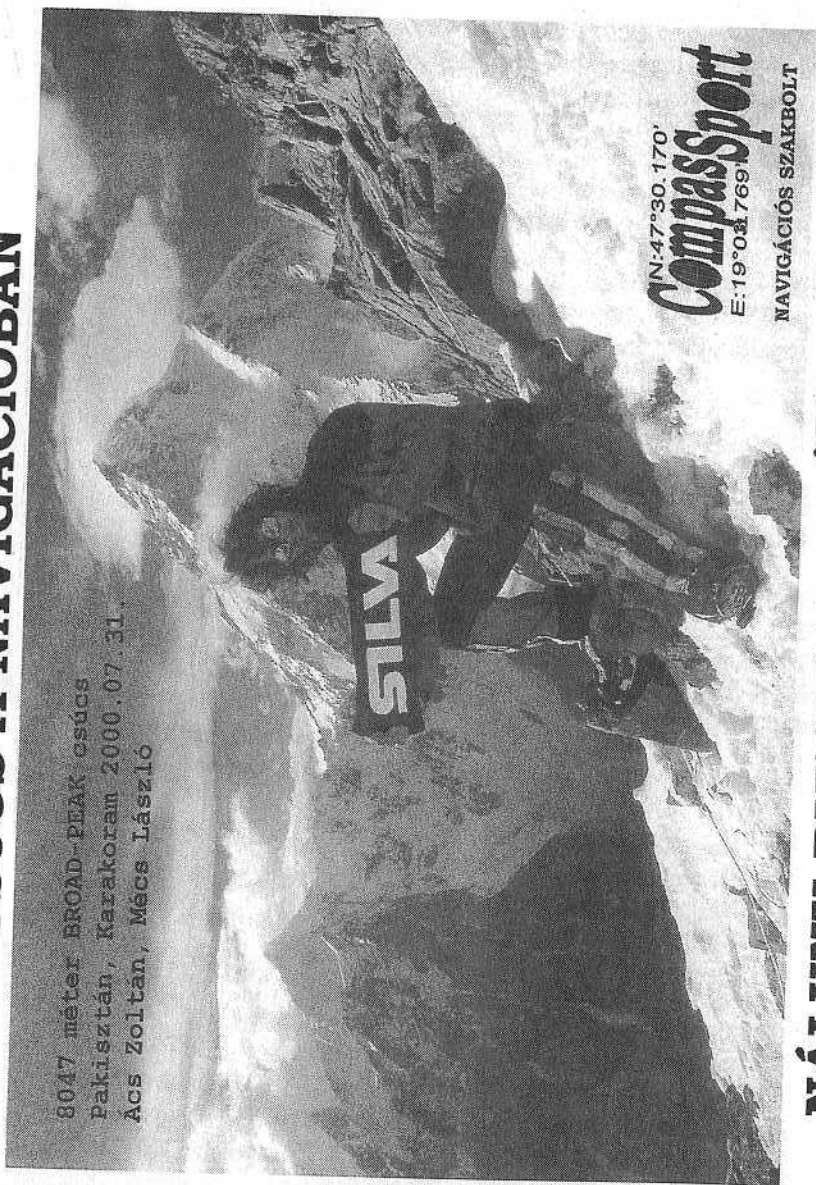
Múlt évi rejtvényünk helyes megfejtése (zárójelben a helyes megfejtések száma):

- 1, Nagy-Gete (455m) (4)
- 2, Hosszú-hegy (4)
- 3, Vaskapu (Domoszló-völgy) (4)
- 4, Körösi Csoma forrás (Halyagos oldal) (4)
- 5, Pusztamarót (4)
- 6, Hegyes-tető (Börzsöny) – a kakukktojás (2)
- 7, Kevély-nyereg (4)
- 8, Baji vh. (3)

Múlt évi rejtvényünkénél -úgy látszik- túlságosan magasra állítottuk a lécet, így csupán négy sporttársunk küldte el megfejtését. A Cartographia Kft (Bp. Bosnyák tér 5.) felajánlott atlaszait Ézsiás Antal, Keszte Istvánné és Szádeczky-Kardoss Géza budapesti, a Compass-Sport Bt (Bp. Nagymező u 12.) SILVA RANGER 3 tájolóját Aradvári László győri megfejtőnk nyerte. Teljesítményükhöz gratulálunk.

CSÚCS A NAVIGÁCIÓBAN

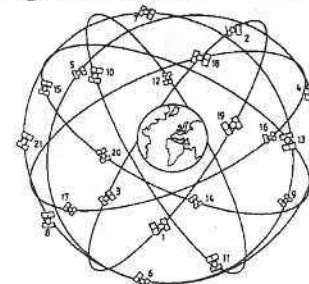
8047 méter BROAD-PEAK csúcs
Pakisztán, Karakoram 2000.07.31.
Acs Zoltán, Mécs László



NÁLUNK BIZTOSAN ELÉRI CÉLJÁT!

Miben segíthet a GPS műholdas navigátor túra közben?

- Biztonságossá válik a túra, kisebb a valószínűsége annak, hogy időt veszítünk azzal, hogy időlegesen is eltévedtünk.
- Élvezetesebbé teszi a túrát, mert a túra közben rengeteg olyan információt közöl velünk, amikhez csak hosszas számolás után tudnánk hozzájutni.
- Anélkül tudjuk tárolni a túra útvonalát, hogy közben folyamatosan a térképen jelölnénk merre jártunk. Az útvonalat akár a számítógépen is megjeleníthetjük később.



A navigációs műholdak

Nézzük miért ad biztonságot a GPS?

- A GPS műholdas navigációs rendszer bárhol is vagyunk a Földön, képes meghatározni a pozíciókat és a haladási irányunkat. A pozícióink ismeretében tudhatjuk, hogy jó helyen vagyunk, és a haladási irányunkat ellenőrizve látjuk, hogy helyes irányba tartunk, így nem tévedhetünk el.
- Nem fordulhat elő, hogy ugyanazon a helyen többször is áthaladjunk anélkül, hogy arról ne tudnánk.
- Ha előre beprogramozzuk a túra útvonalát, akkor a GPS azon automatikusan végig kalauzol bennünket, pontosan, minden tévesztés nélkül.

Mennyivel lesz élvezetesebb a túra?

- Bármikor megtudhatjuk a túra során megtett út hosszát, az elért legnagyobb sebességünket és az átlagsebességünket.
- Mindenkori megtudhatjuk a pillanatnyi magasságunkat, akár 1 méter pontossággal, valamint a túra során elért legmagasabb és legalacsonyabb pontot.
- Láthatjuk az állomások mindenkori távolságát és irányát a pillanatnyi helytinktől.

Hogyan tárolhatjuk egy Kinizsi 100-as túra teljes útvonalát anélkül, hogy közben térképészkednénk?

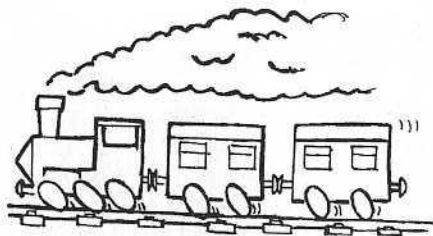
- A GPS nagy mennyiségű adatot képes tárolni egy megtett túráról: földrajzi pozíciót, magasságot és az időpontot, amikor ott voltunk.
- Ezekkel az adatokkal képesek vagyunk a túránk útvonalát archiválni.
- A modern GPS számítógépes szoftverek pedig arra is képesek, hogy az általunk bejárt útvonalat megjelenítik a térképen is.
- A túra után megtekinthetjük, hogy mikor és hol jártunk a túra során, és kielemezve azt a következő évi túrára jobban felkészülhetünk. Minden esetben tudjuk, hogy mikor merre jártunk.

Egyszer érdemes kipróbálni valójában milyen is a GPS navigáció – meglátja új távlatokat nyit meg az ön kedvtelésében.

A túra végén, a célban kap a Silva Multinavigator GPS készülékről egy bővebb tájékoztató katalógust, melyből megtudhatja, hogy mit is tud valójában egy ilyen mű szer.

Guttman Zoltán 1065 Bp. Nagymező u. 12. 342-6583 www.compass-sport.hu

MENETRENDI KIVONATOK



(1)

Tatabánya	20.07	23.02	4.31	5.33	6.36	7.34	8.47	9.54
Szárliget	20.18	23.13	4.42	5.44	6.47	♦7.42		10.05
Bicske	20.29	23.24	4.53	5.58	6.58	7.50	9.01	10.16
Budapest Kelenföld	21.05	23.59	5.28	6.35	7.33	8.13	9.22	10.52
Budapest Déli	21.13		5.38	6.43	7.43	8.23	*9.43	11.03

♦: Csak a Kinizsi Százaspályán áll meg! *: Budapest-Keleti pu.

(1)

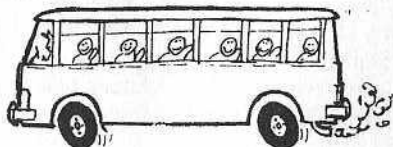
Szárliget	21.48	23.47	4.52		7.23		8.38
Tatabánya	21.59	23.58	5.03	7.05	7.34		8.49
Tata	22.13	0.10	5.17	7.15	7.48		9.02
Almásfűzitő	22.20	0.17	5.24		7.55		9.09
Komárom	22.33	0.30	5.37	7.28	8.08	8.40	9.22
Győr	23.17		6.13	7.55		9.13	10.05

(2)

IP

IP

Dorog	14.57	15.50	16.22	18.02	19.08	20.00	21.26
Budapest Nyugati	16.29	16.59	17.46	19.25	20.40	21.05	22.48



(2906)

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

(8518,8520,8525,8530)

Tokodi pincék	16.14	17.02		18.01	18.58	20.41	22.25
Tokod, Hősök tere	16.17	17.05	17.21	18.06	19.01	20.45	22.28
Dorog, városháza	16.29	17.20	17.33	18.17	19.13	20.57	22.40

(8497)

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

(8546,8540)

Péligöldszentkereszt	21.20	
Bajót	21.25	
Nyergesújfalu, bajóti elágazás	21.33	22.23
Dorog		22.45

(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	19.23	20.23	21.13	22.13
Kesztlői elágazás	15.19		19.29	20.29	21.19	22.19
Budapest, Árpád híd	16.20		20.30	21.30	22.20	23.20

(8410,8406)

Tardos		4.50				7.01	
Vérttestolna, tti zo.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
Tornyópuszta elág.	4.50	5.20	6.01	6.50	7.07	7.31	8.00
Koldusszállás bej. út	4.56	5.26	6.07	6.56	7.13	7.37	8.04
Tatabánya	5.14	5.44	6.25	7.14	7.31	7.55	8.24

(8406)

Vérttestolna 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 2001. május 26-án és 27-én érvényesek.