

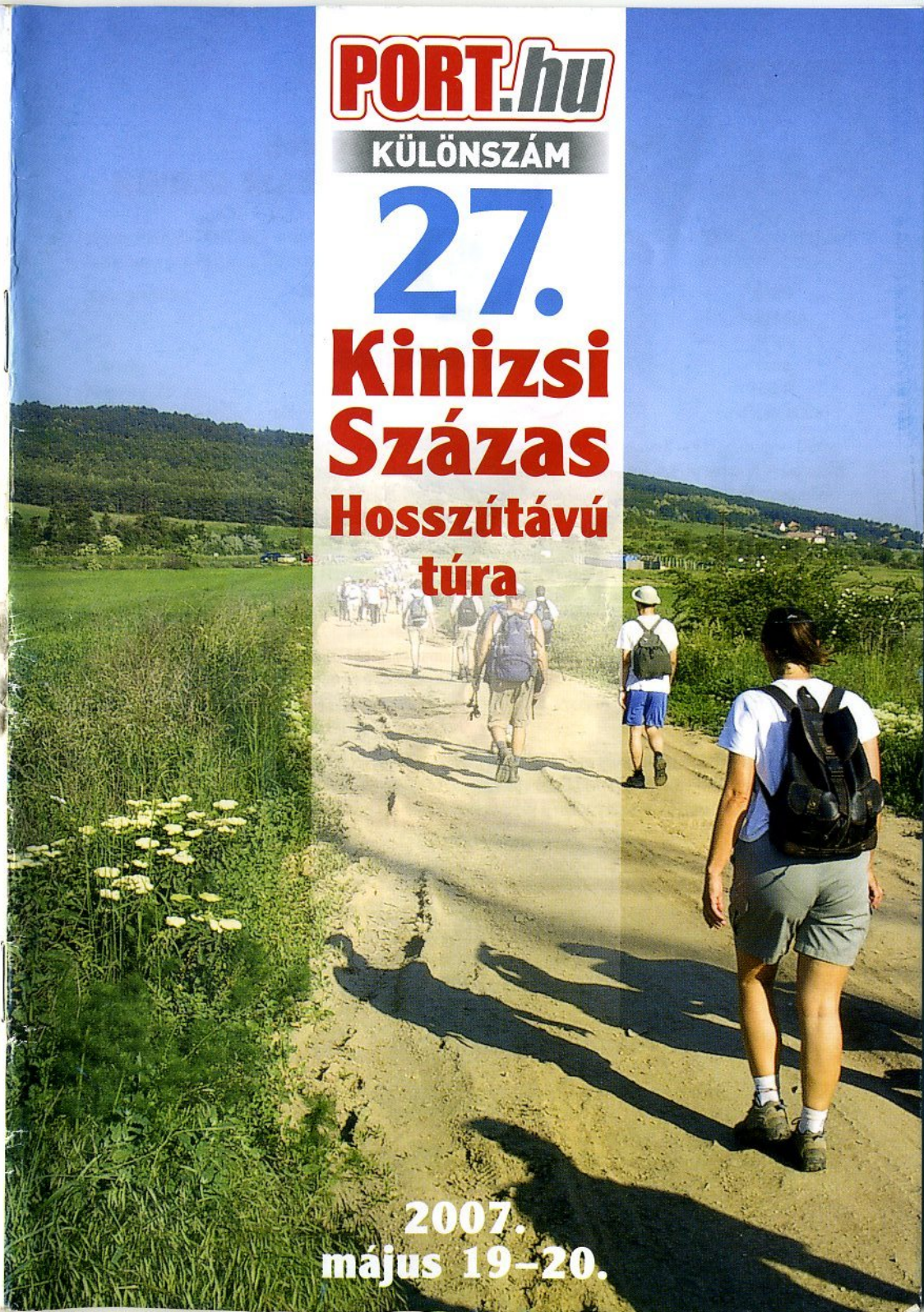


PORT.hu

KÜLÖNSZÁM

27.

**Kinizsi
Százás
Hosszútávú
túra**



2007.
május 19–20.

Rendezvényünk támogatói:



Technizál Kft.

Csillaghegyi Közösségi Ház

Tokodi Faluközösségi Egyesület

Tatabányai SC

Szárligeti Általános Iskola

A 2007. évi KINIZSI SZÁZAS TELJESÍTMÉNYTÚRA KIÍRÁSA

Szakosztályunk 2007-ben május 19-20-án rendezi hagyományos gyalogos teljesítménytúráját – három kategóriában – a Pilis és a Gerecse hegységben.

Kategóriák:	K-100	K-40	K-25
Táv:	hosszútávú 101 km	normáltávú 38 km	felkészítő 27 km
Szintidő:	24 óra	10 óra	7 óra
Nevezési díj:	1200 Ft	400 Ft	300 Ft
Díjazás:	oklevél, jelvény	emléklap, kitűző	emléklap, kitűző

Útvonal: Csillaghegy – Nagy-Kevély – Kevély-nyereg – Hosszúhegy – Pilis-nyereg – Kétágúhegy – Dorog – Nagy-Gete – Horgásztó – Hegyeskő – Mogyorósbánya – Péliföldszentkereszt – Pusztamarót – Gerecse egyházi üdülő – Bányahegy – Koldusszállás – Somlyóvár, kulcsosház – Kisegyházi tavak – Nagycygháza, M1 aluljáró – Szárliget, Általános Iskola.

Nevezés: Május 15. Platán étterem. Bp. Városligeti fasor 46-48. 14,00 - 19,00 között.
Május 19. Csillaghegyi Közösségi Ház. Mátyáskirály út 13-15. 6,30-tól.

Rajt: 2007. május 19. Csillaghegy az orvosi rendelő előtt - a HÉV megállónál.

K-100 6.45 - 8.00 között folyamatos indítás

K-40, K-25 7.30 - 8.30 között folyamatos indítás

Cél: K-100 20-án 8.00-ig Szárliget, Általános Iskola

K-40 19-én 18.30-ig Dorog, Molnár Söröző (a Bécsi út - Csolnoki út sarkán)

K-25 19-én 15.30-ig Pilis-nyereg

A túra résztvevői: A nyílt rendezvényen bárki elindulhat, de a 100 km-es távon egészségi alkalmasság igazolása szükséges (a rendezvényre szóló háziorvosi igazolás, vagy egy évnél nem régebbi - bármely sportágra szóló - sportorvosi engedély). 18 évnél fiatalabbaktól csak a túrára szóló, a rajtban leadott igazolást fogadjuk el.

Egyéb: • A túrát csak gyalog lehet teljesíteni.

- Teljesítménytúránk nem verseny, minden résztvevő, aki a távot a szintidőn belül teljesíti, egyformán jogosult a díjazásra.
- Nevezési lap előzetesen kapható a Tengersizem-Sport üzletében (Bp. VII., Dohány u. 29.), és a Cartographia térképboltjában (Bp. VI., Bajcsy-Zsilinszky út 37.). Vidékiek - felbélyegzett válaszbortétkal - szakosztályunk címén (1068 Budapest, Városligeti fasor 44.) postán kérhetnek nevezési lapot.
- A túrán mindenki saját felelősségére indul.
- Szállást, csomagszállítást nem tudunk biztosítani.
- Az útvonalon Bányahegyen teát, a szárligeti célban virslit és teát adunk a résztvevőknek.
- Kutyával történő indulást nem engedélyezzük.

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

KINIZSI TE „Encián” Szakosztály
1068 Budapest. Városligeti fasor 44.

**„Tiéd a nappal,
az éjjel is tiéd...”**

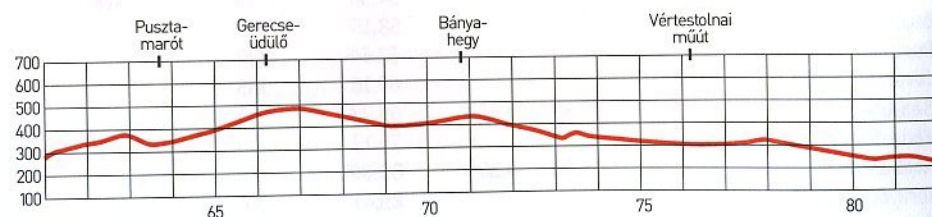
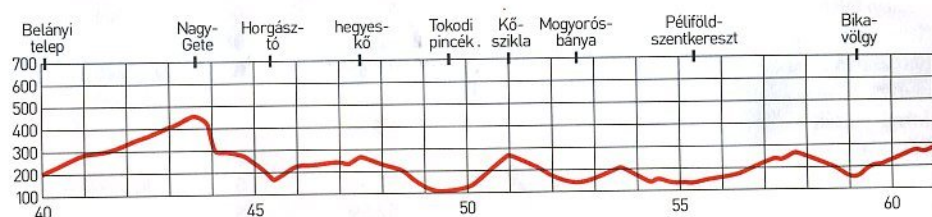
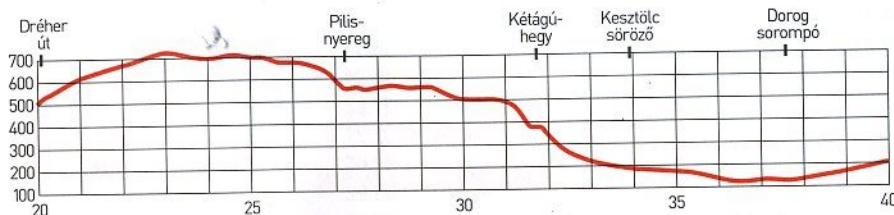
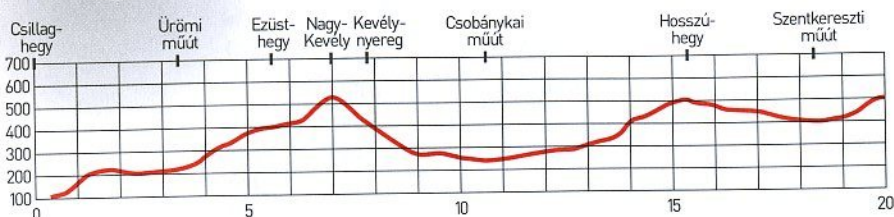
(Zsolt.74.16)

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	7.45 – 12.00	15.34	140	
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
Kesztlőc, Hársfa söröző		33.92	0	
Dorog, 10-es főút		37.27	10	szalagozva
Belányi telep		39.05	80	kék
Nagy-Gete	10.30 – 18.00	42.56	220	
Horgász-tó		44.36	10	kék+
Hegyeskő		46.45	110	kék
Tokodi pincék		48.54	5	
Kőszikla		49.97	140	
Mogyorósbánya, Kakukk vend.	11.30 – 20.00	51.56	0	kék, kék+
Gyertyános nyerge		52.59	65	
Péliföldszentkereszt, templom		54.30	15	kék
Bajóti műút (Bika-völgy)		58.15	135	
Pusztamarót		62.64	230	
Gerecse, egyházi üdülő		65.16	135	
Bányahegy	14.30 – 0.45	69.73	50	
Vértestolnai műút		75.13	25	
Koldusszállás	15.30 – 4.30	80.80	35	
Tornyói országút		85.41	140	
Tornyópuszta		86.31	10	
Somlyóvár, kulcsosház	16.30 – 6.30	89.79	160	
Kisegyháza-puszta		96.07	20	
Nagyegyháza, M1 aluljáró		98.67	50	
Szárliget, vasútállomás		101.10	55	
Szárliget Általános Iskola	16.30 – 8.00	101.60	0	
			0	
			2775	

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

A KINIZSI SZÁZAS ÚTVONAL METSZETE



INFORMÁCIÓK

FIGYELEM!

Kísérő gépkocsiját a résztvevő köteles regisztrálni nevezési lapja hátoldalán a forgalmi rendszám, szín és típus feltüntetésével. A regisztrációt elmulasztókat, valamint a koldússzállási és tornyópusztai erdészeti utakra behajtó gépkocsikhoz tartozókat a helyszínen vagy utólagosan kizárjuk.

Teljesítménytúránkkal egy időben, azonos útvonalon ismét megrendezi „Terep Százás” versenyét a Magyar Ultrafutók Szövetsége. A mezőny elején haladók ezért több ellenőrző pontot találhatnak személyzettel, illetve kihelyezett szűrőbélyegzőkkel. Ezekre a helyeken csak a versenyzőknek kell igazolniuk áthaladásukat.

Az útvonalon viszont továbbra is létesítünk ellenőrzőhelyeket, ahol minden résztvevőnek bélyegeztetnie kell, ennek elmulasztása pontkihagyásnak minősül.

Vízvételi lehetőségek a túra útvonalán:

Csillaghegy, Gyöngyvirág u.	nyomós kút
Csobánka, temető	vízcsap (120 m)
Magyorósbánya, buszmegálló	nyomós kút
platánfánál	nyomós kút
Péli-föld-szentkereszt	forrás (600m)
Bányahegy	hordóból

Mobil WC-k:

A Szántói-nyeregben a műút előtt.
Koldússzálláson az ellenőrző pontnál.

Vendéglátóhelyek, üzletek:

	nyitvatartás:
Csillaghegy, CBA élelmiszer-áruház	6.00 – 14.00
Kesztölc, Hársfa söröző	
Enci vegyesbolt	6.00 – 12.00
Dorog, Határ csárda	
Molnár Söröző (40 cél)	
Mária u. COOP Süni ABC	– 20.30
Magyorósbánya, Kakukk vendéglő, (e.p.)	– 21.00
Tornyópuszta, Italbolt	10.00 – 22.00

HÍREK, KÖZLEMÉNYEK

Kék-túrázók figyelmébe: a Kinizsi Százason az OKT Kesztlőc - Mogyorósbánya és Péliföldszentkereszt - Szárliget szakaszai teljesíthetők. A tokodi, péliföldszentkereszti, pusztamaróti és a Gerecse üdülő bélyegzők - ha az adott helyen ellenőrzőpontunk nincs - a következő állomásunknál hozzáférhetőek lesznek.

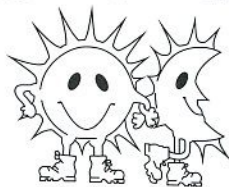
A Tokodi Pincevölgyben az Önkormányzat, a Gazdakör és a Faluközösségi Egyesület sok szeretettel, friss kútvízzel (pocharad ne felejtsetd otthon) és zsíroskenyérrel várja túráink résztvevőit.

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 tárgyról év közben levélben lehet érdeklődni szakosztályunknál, valamint azokat a következő évi rendezvény rajtjába kivisszük.

Természetvédelmi programunk keretében 2003-ban „saját pohár, saját bögre” címmel környezetvédelmi akciót indítottunk az eldobható műanyag poharak használatának visszaszorítására. Ez évi rendezvényeinken támogatóink által felajánlott bögréket, térképeket, zoknikat és CD-ket sorsolunk ki a programunkba bekapcsolódó túratársak között.

Támogatók: Cartographia Kft., Compass-Sport, Flex 92 Kft., Outdoor Kalandor Bt., Tengersizem-Sport.

A Nap május 19-én 20ó 19p nyugszik
20-án 5ó 02p kel
A Hold május 19-én 6ó 39p kel
20-án 0ó 01p nyugszik
Újhold után



Boldog névnapot kívánunk Bernáth, Felícia, Ivó és Milán nevű túratársainknak.

Jövő évi teljesítménytúránkat a szokásos időpontban: **2008. május 24-25-én** rendezzük meg, melyre minden régi teljesítőt és próbálkozót, valamint új érdeklődőt szeretettel várunk.

Kérjük túráink résztvevőit, hogy írásaikkal, rajzokkal, fényképeikkel segítsék szerkesztőink munkáját.

Postai címünk: **KINIZSI TE, 1068 Budapest, Városligeti fasor 44.**

e-mail: kinizsi@gmail.com

Egyesületünk honlapja: www.kinizsi.org

A Kinizsi Százás régi honlapja: fsz.bme.hu/k100

Egyesületünk 2007. október 7-én (vasárnap) **Úttalan Utakon...** néven tájékoztatói teljesítménytúrát és versenyt rendez a Gerecse-hegységben. Az esemény részletes kiírása elérhető lesz a <http://www.kinizsi.org> webcímén.



Az **Encián Emlékek** túramozgalom igazolófüzete beszerezhető rendezvényeinken, valamint az MTSZ központjában (Bp. Bajcsy-Zsilinszky út 31.).

Október 14-én a Joel László emléktúra keretében megrendezett csillagtúránkon emlékbélyegzést tartunk a Hétvályús-forrásnál

A Fővárosi Bíróság egyesületünket sport, egészségmegőrző, oktató és természetvédő tevékenysége alapján közhasznú szervezetnek minősítette.

Közhasznú jogállásunk alapján fogadni tudjuk a személyi jövedelemadóból történő 1%-os felajánlásokat. Kérjük támogassátok tevékenységünket.

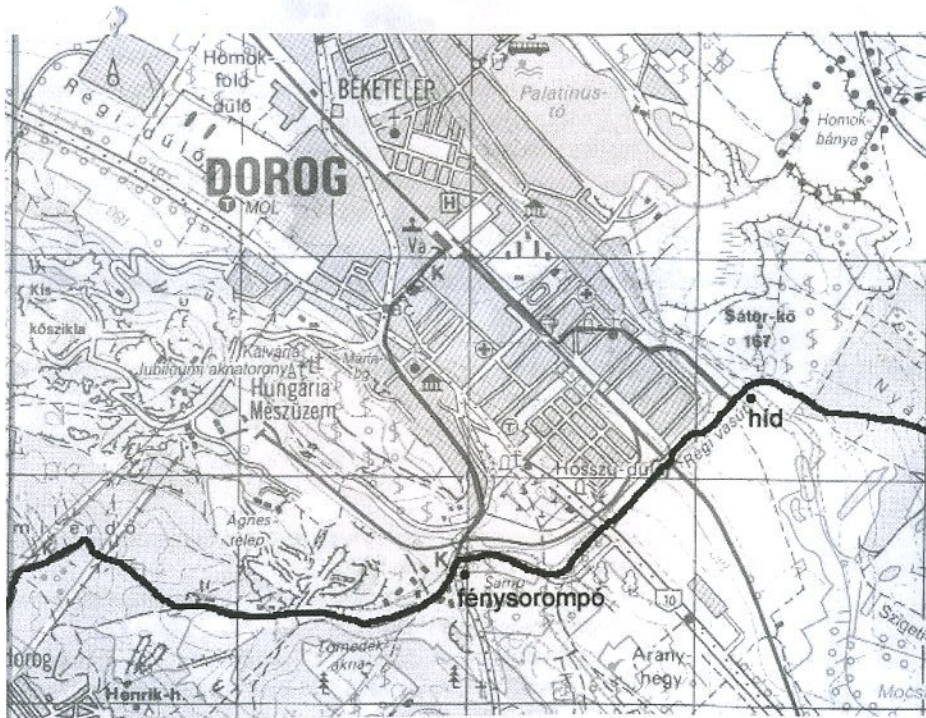
2006-ban 53.380 Ft támogatást kaptunk, amelyből 5.000 Forintot fordítottunk egészségmegőrző programunkra (parlagfű akció), 30.000 Forintot a Körtvélyes-pusztai Veres Gyuri emlékpádal felújítására fordítottunk. A támogatás többi részét sportcélokra használtuk fel. Köszönjük!

Kinizsi TE
Adószámunk: 19804118-2-42

Útvonal Dorog és Tokod térségében

Dorog első házait elérve átkelünk a patakon átívelő gyalogos hídon, elérjük az egykori homokvasút töltését. A kék jelzés itt jobbra fordul (a K-40 útvonala), mi tovább haladunk a töltést kísérő szekérúton, amely egy átvágástól zúzott kővel lett felszórva. A négy lábú távvezeték oszlop után egy keskeny ösvényen felkapaszkodunk a töltésre, s azon folytatjuk utunkat. Áthaladunk az esztergomi vasút felett. Rövidesen - az iparvasút sorompójánál - elérjük a 10-es utat. A sorompó túloldalán látjuk a dorogi Határ Csárdát.

Az országutat körültekintően keresztezve a fasorban vezető ösvényen megyünk tovább. A csolnoki országút kanyarjában jobbra fordulunk, a fény sorompónál visszatérünk az Országos Kékre, ahol az Oxygen Wellness frísítő pontja vár.



A dorogi, valamint tokodi kitérés (az Országos Kéktúra útvonalán) megengedett. Dorogon ellenőrzőhelyet nem létesítünk!

Az 2006 évi KINIZSI SZÁZAS a számok tükrében

Indulók száma:		1211
Feladta:	0 – 15 km között	14 1.2 %
	15 – 25 km között	11 0.9 %
	25 – 40 km között	88 7.3 %
	40 – 50 km között	63 5.2 %
	50 – 60 km között	80 6.6 %
	60 – 70 km között	29 2.4 %
	70 – 80 km között	95 7.8 %
	80 – 90 km között	61 5.0 %
	90 – 100 km között	25 2.1 %
Késett:		39 3.2 %
Pontot kihagyott:		1 0.1 %
Kizárva:		1 0.1 %
Teljesítette:		704 58.1 %

	Indult		Teljesített
Férfiak	1082 89.3 %		650 60.1 %
Nők	128 10.6 %		54 42.2 %
Budapestiek	531 43.8 %		312 58.8 %
Vidékiek	672 55.5 %		389 57.9 %
Külföldiek	3 0.2 %		2 66.7 %

Életkor szerinti megoszlás

	Indult		Teljesített
–19 éves	74 6.1 %		32 43.2 %
20–24 éves	137 11.3 %		77 56.2 %
25–29 éves	245 20.2 %		124 50.6 %
30–34 éves	280 23.1 %		178 63.6 %
35–39 éves	167 13.8 %		102 61.1 %
40–44 éves	99 8.2 %		64 64.6 %
45–49 éves	82 6.8 %		51 62.2 %
50– éves	103 8.5 %		72 69.9 %

Gyakorlat szerinti megoszlás

	Indult		Teljesített
1. százasa	510 42.1 %		219 42.9 %
2. százasa	222 18.3 %		136 61.3 %
3. százasa	117 9.7 %		82 70.1 %
4. százasa	81 6.7 %		60 74.1 %
5. százasa	69 5.7 %		46 66.7 %
6.–10. százasa	134 11.1 %		101 75.4 %
11.–26. százasa	77 6.4 %		59 76.6 %

A holnapokért

Az utóbbi évek - de különösen a múlt évi - tapasztalataink, valamint az erdészetek észrevételei, kifogásai után határozott döntésre kényszerültünk.

A kísérő gépkocsik okozzák a legfőbb problémát. Tömegesen hajtanak be erdészeti utakra, visszaélve azzal, hogy rendezvényünkre tekintettel azok nincsenek lezárva. A teljesítménytúrák rendezési szabályzata szerint tilthatnánk a kísérő gépkocsik használatát, de közutakon ez gyakorlatban kivitelezhetetlen, így azt - mint az előző években - nem engedélyezzük, hanem tűrjük, a koldússzállási és tornyópusztai erdészeti úton továbbra is tiltjuk. A résztvevők jogkövető magatartását elvárjuk.

Sajnálatos, hogy a mezőnyben egyre növekednek azok száma, akik nem természetjárókhhoz méltó magatartást tanúsítanak.

Az első évtizedben, amikor csak turisták és kisebb létszámban az önmagukat megmérteni kívánó „amatőrök” indultak szinte nem volt szemét az útvonalunk mellett. Ha valaki renitenskedett az utána menő vagy figyelmeztette, vagy egyszerűen felvette az eldobott csokis papírt.

Sajnos napjainkra sokat romlott a helyzet. Az időeredmény érdekében átvágják a Dréher-út szerpen-tinjét, a vadvédelmi kerítések létráinál nincs türelmük kivárni sorukat, másszák, tépik, döntik a kerítést, eldobják a feleslegessé vált göngyöveget, elvárják, hogy a getei ellenőrzőpontról három rendezőnk százak szemetét cipelje le Csolnokra, és megjegyzéseket tesznek, hogy a rendező miért csomagolja azt egyik zsák-ból a másikba. Néhány résztvevő tévedését eloszlatva, a mezőny végén haladó seprő feladata az útvonal biztonsági zárása és nem az, hogy utánuk takarítson.

A negyvenes túránkon időnként indul egy kedves természetvédő társaság, amelyik a pilisi szakaszon felszedi az eldobott papírt, flakonokat és leadja a pilisnyergi pontunkon. Egyes szakaszokra mi is kijárunk a rendezvényt követő hetekben. Tavaly a tornyópusztai erdész is besegített, területén két zsák energiatá-los flakont gyűjtött be kollégájával.

Végül azokat nem is kívánom minősíteni, akik a múlt évi esőben a koldússzállási erdészház kertje mel-lett a teraszát is mellékhelyiségként használták.

Lépjünk fel közösen azokkal a személyekkel szemben, akik rendezvényünk engedélyezését súlyosan ve-szélyeztetik!

Kovalik András

Töredékek Páva Tamás tavalyi Kinizsi Százas élményeiből

Amikor 6.50-kor Csillaghegyről elindulsz Zsoltival és kollégájával Tibivel, még nem tudod mi vár rád: nevetgélsz, jókat beszélgetsz

Amikor azonnal elkezd esni az eső

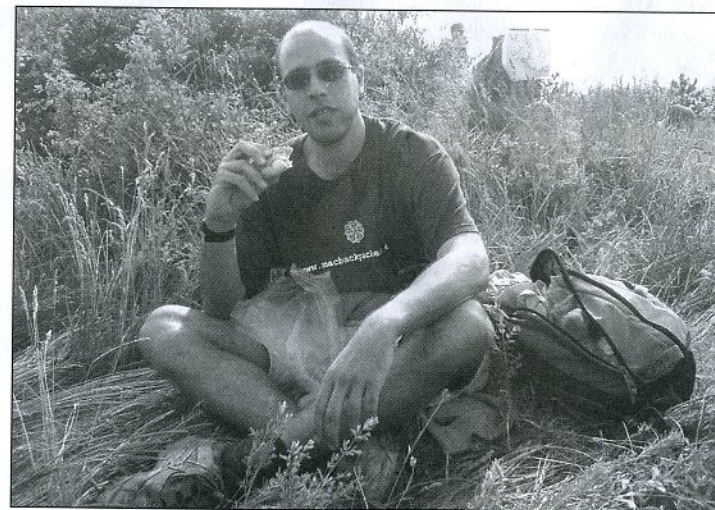
Amikor felkapaszkodsz a Pilis-nyeregére, eléred a második ellenőrző pontot, 27 km-en vagy túl, és 12.40 a pontos idő

Amikor kiderül, hogy társad, Tibi, már 24 maratonon van túl 47 évesen, pedig az első 40 éves kora után futotta

Amikor lenézel a Pilisről s gyönyörködsz a látványban

Amikor hatalmas sártengerben csúszkálsz bokáig süllyedve lefele

Amikor először megállsz, és megeszed első, lekváros szendvicset, mindenki megmosolyog, pedig ennél jobb szendvicset még soha senki nem „főzött”...



Lekváros szendvics

Amikor a barátod felhív Angliából, és „Szia Gyogyós!”-sal köszön, finoman utalva véleményére rólad, akinek jobb dolga nem lévén túrázik egész nap és egész éjszaka

Amikor a tokodi pincéknél a helyiek fröccsét fogyasztva megtudod, hogy ott néha szinte elviselhetetlen a madárccsicsergés, már vissza sem térnél Budapestre

Amikor Mogyorósbányán az 52.km-nél azon bánkódsz, hogy nem hoztál magaddal almát, ezért nagy duzzogva megiszol egy újabb sört

Amikor lassan lemegy a nap, jelezve, hogy előtted az éjszaka, -és még 40 km

Amikor a Bika-völgyi ellenőrző pontnál (63.7 km 20.50) az erdő szélén egy kis tisztáson koncertbe botlasz
Amikor egy banánt mikrofonnak használva énekeled, hogy „Welcome to the Hotel California..”
 miközben valaki kamerával veszi a performanszodat
Amikor újabb telefonok érkeznek, hogy csak így tovább, s ettől erőre kapva indulsz bele a sötétségbe,
 az utolsó nagy menetre
Amikor bekapcsolod a bányászként fejedre helyezett lámpát
Amikor örülsz a sötétségnek, mert nem látod tovább az órát
Amikor csúszós sziklákon araszolsz fölfele
Amikor a lábad olyan helyeken kezd fájni, ahol nem is sejtetted, hogy fájhat
Amikor az erdőt ellepik a hozzád hasonló „szentjánosbogarak”
Amikor már nem viccelődsz, s beszélgetni sincs sok kedved
Amikor először érzed, hogy talán jobb lett volna otthon maradni
Amikor felérsz Bányahegyre (70 km 22.30), és „világbajnok” forró teával várnak
Amikor lerogysz egy székre, de meglátva néhány hölgyet, átadod a helyedet
Amikor megeszed az utolsó banánodat, már nem használod többé mikrofonnak...
Amikor eltévedsz, s azon gondolkodsz, hogy másnap reggel majd hogy viszed el a lányodat a gyermeknap
 rendezvényekre
Amikor rájössz, hogy a kék jelzés néha zölddé válik
Amikor elkezd esni az eső
Amikor Tibi közli veled, hogy a sérült talpa miatt nem folytatja, de te menj tovább
Amikor részeg barátod felhív, hogy ő már rég megtette volna ezt a „kis 100km-es távolságot”,
 tehát jó lesz, ha összeszeded magad
Amikor összeszeded magad...
Amikor az eső már nem esik, hanem zuhog
Amikor már nem érzed a lábadat, és felhív jó apád, hogy ne aggódj, ő érzi helyetted is
Amikor a koldusszállási ellenőrző pontot elhagyva (81 km 1.30) két újabb forró tea után,
 azt gondolod, hogy most már csak 20 km van hátra
Amikor rájössz, hogy még 20 km van hátra
Amikor a sebességed 1 km/óra csökken
Amikor egyszer csak eltűnnek a világító pontok mellőled
Amikor ott találsz magad az erdő közepén egymagad
Amikor „sétapálcákat” szerzel, hogy tudjál végre előre is haladni
Amikor a vízhatlan cipőd feladja
Amikor elnyomsz egy csúnya káromkodást
Amikor végre újra megtalálsz Zsoltit
Amikor kiérsz végre egy műútra
Amikor eléred az utolsó ellenőrző pontot Somlyóváron (89 km 3.20)
Amikor iszol egy utolsó energiatalt, és eszel egy Sport szeletet
Amikor felhív Eszterke, leányod anyukája, hogy biztasson
Amikor Zsolti rosszul lesz, de ez egy kicsit sem érdekli
Amikor egymást biztatva nekikezdünk az utolsó 10 kilométernek
Amikor az erdőből végleg kijutunk a műútra, és nem tudod, hogy örülsz vagy bánkódsz ezen
Amikor poénkodni próbálsz
Amikor rájössz, hogy mások értik a poént, de nem szeretik

Amikor elkezd világosodni
Amikor újra látod a másik arcvonásait
Amikor azon csupa elszántságot és dacot találsz
Amikor felhív jó anyád, és boldog gyermeknapot kíván a „kisfiának”
Amikor kiderül, hogy Tibi mégsem adta fel
Amikor rád tör valami vihogás
Amikor Zsolti közli veled, hogy szimplán meghülyültél
Amikor vihogsz tovább
Amikor Zsoltit veréssel fenyegeted, s átkozod azt a napot amikor megismerted
Amikor átmész az M1-es autópálya alatt
Amikor arra gondolsz, hogy autóval milyen hamar elmegy 100 km
Amikor ezt a „bűnös” gondolatot elhessegeted magadtól



Célfotó

Amikor megfogadod, hogy kirándulni legközelebb -esetleg-, a Normafához mész,
 oda is tömegközlekedéssel...

Amikor megkapod az első gratulációt de nem tudsz beszélni a könnyektől
Amikor felhívod Esztert, hogy ne örüljön; túlélted...
Amikor jó anyádat is felhívod, aki veled örül

Akkor valahogy így nézel ki, s azon gondolkodsz, hogy jövőre mit fogsz másként csinálni.

Páva Tamás

Kedves Sporttársak - „Kinizsi” hősei!

Nagy kéréssem lenne Hozzátok, mert Ti, akik túráitok során olyan helyekre is eljuttok, ahol „a madár se jár”, nagyban tudnátok segíteni a parlagfű elleni küzdelmet.

Sajnos, mára már ismert probléma, hogy Magyarországon a parlagfű rendkívüli elterjedése miatt a lakosság negyede allergiás lett és számuk rohamosan emelkedik. Különösen a fiatalok veszélyeztetettek, tehát a jövő nemzedék egészsége a tét.

Évente visszatérően 21 milliárd Ft értékben kénytelenek ezen problémájuk miatt gyógyszerek garmadát szedni, annak mellék-hatásaival együtt. Az orvosilag megengedett 30 db/m³ parlagfű pollen-koncentrációval szemben nálunk heteken keresztül 400-800 db/m³ pollentömegben fulladozunk és ez az egyetlen, amivel Európában magasan elsők vagyunk.

A Parlagfűmentes Magyarországért Egyesület évek óta szorgalmazza a rendkívül súlyos helyzet érdemi kezelésének kikényszerítését és ebben igen nagy segítséget jelentene, ha támogatnátok bennünket.

Nagyon szeretnénk kérni, hogy ötletekkel, ill. e-mailen, vagy telefonon történő bejelentéssel jelezni szíveskedjete azokat a területeket, ahol kirándulásaitok, túráitok alkalmával parlagfüvet láttok. Ezek a területek a lakosság és a hatóságok látószögéből kiesnek, miközben ott több pollen termelődhet, mint a szem előtt lévő belterületeken.

Őszinte köszönettel várjuk segítségéteket.



dr. Kelen Andrásné
Parlagfűmentes Magyarországért Egyesület
elnökh.
1021 Budapest Labanc u. 17.
Tel.: 06-30-9-64-60-42, 06-1/398-0187
kelen@freemail.hu

A mogorósbányai csillagász tábor

1982 óta a Komárom-Esztergom Megyei TIT Egyesület minden évben megrendezi a Mogorósbánya melletti Kő-hegyen az amatőr csillagászok táborát. Tavasszal és ősszel egy hétvégét, nyáron tíz napot töltenek itt el az országból ideérkező amatőr - és akár profi - csillagászok. A tavaszi táborok önelátóak, míg nyáron központilag a TIT biztosít reggelit, meleg ebédet és vacsorát. A hegyen elektromos áram és víz nincs, de ezt a problémát sikerült áthidalni. Éjszaka távol a városi fényektől, nyugodtan lehet kémlelni az égboltot. A létszám 20-40 fő között mozog, a távcsövek száma akár 10-15 is lehet. A távcsőpark korszerű, megtalálhatók a lencsés távcsövek és a tükrösök, a kézi és a számítógép vezérlésűek egyaránt. A hagyományos fotózás mellett már a digitális technika is segíti az észlelő munkát, nem csak szép képek készülhetnek, hanem akár tudományos értékű észlelések is végezhetőek. Foglalkozunk meteorok észlelésével, kettőscsillagok, változó csillagok, galaxisok, csillagködök, kisbolygók megfigyelésével.



Nappal is akad feladat, a Napot is távcsővégre lehet kapni. A pihentebb résztvevők kisebb-nagyobb kirándulásokat tehetnek a közeli Öreg-kőre, Hegyes kőre vagy a Getére. A kinn töltött idő nagy lehetőség a pihenésre és a hobbi zavartalan végzésére. A zajos, rohanó világban egy nyugodt, csendes fennsík, ahonnan gyönyörű kilátás nyílik Esztergomra, Tátra és a Dunára. Elérhetőség és információk a <http://konkoly.csillagaszat.hu> weboldalon.

Moczik Csaba

A KINIZSI SZÁZAS teljesítői, 2006



Ablonczy Áron
Ádány Zsolt 3
Agárdi Antal 3
Almási József 4
Ambrus Gergely 2
Andaházy Lóránd
Andrejkovics Béla
Árvai Tamás 5
Átol Csaba
B. Tóth Attila
Bába Károly
Babinyecz Tamás
Babinyecz Zoltán 2
Babocsi Zsolt
Babos Alpár Szabolcs 4
Bagó Dániel 2
Baka Tibor 2
Bakó Csaba 6
Baksay József 14
Balatoni Gábor 3
Balázs Árpád 7
Balázs László 9
Balla Péter 2
Balog Tamás
Balogh András 4
Balogh Dawid
Balogh István 4
Balogh Nándor 2
Bándli Szabolcs
Baracskai Gábor
Barczikay Attila
Barizs Brigitta
Bars Tamás 2
Barta Iván
Barta Károly 9
Bártfai Béla 4
Bartha Richárd
Bartolen László

Baumann Áron 2
Bayer Péter 4
Becsák István 7
Becsvárdi Attila
Becze László
Bella Zsolt 13
Bene András Mátyás 4
Benedek Gábor 2
Benkő Tamás
Benyovszky István 3
Beri Albertné
Bernáth György 2
Bihácsi Lajos 2
Biri Barnabás
Biró Péter
Blahó Ákos 4
Bocskai Zoltán
Bodnár Zoltán
Bodó István 5
Bodócs Krisztián
Bodovics Gábor 2
Bodrog Gergely 3
Bognár Zsolt 3
Bohács Péter 3
Borbás István
Borbély Zoltán 3
Böröcsök András 2
Boros Miklós 9
Borosnyay Pál 2
Borza István Rudolf
Borza Zoltán 12
Borzák István 9
Bosánszki Péter
Brankovits Dávid
Brezina Lajos
Bris Ferenc
Brozs János 7
Brozs József 7

Brunner István 15
Budai Attila
Buday Péter 6
Cech Vilmos 14
Constantinovits Miklós 2
Constantinovits Milán András 2
Corpus Attila
Corradi Surd 24
Cs. Németh Iván 5
Csajbók Attila 2
Csankovszki Tibor 11
Csányi Csanya Laci 4
Csányi Károly
Csapó Géza 6
Császár Csaba
Császár Gábor 9
Csemez Attila 10
Csereklyei László 3
Cseréy Balázs 5
Cserhádi Balázs
Cserhádi László 3
Csernai István 14
Csernák Zoltán 2
Csernay Botond
Cserni Mihály 2
Csernyik Attila 2
Cserpák József 4
Csesznok Miklós 15
Csik Ferenc 13
Csik Tibor Zoltán
Csóka Géza 18
Csömöri László 3
Csomós Balázs
Csomós Gergely
Csöre Ernő 2
Csuvara Zoltán 6
Czibók Ágnes
Dajka Gábor

Darabos Zoltán 2
Dávid Donát
Deák Csaba
Deák Endre
Deák Kálmán 4
Debreczeni Tamás 2
Dévényi Zoltán 14
Dobai Lajos 2
Dobi Zsigmond 11
Dobos Ákos 10
Doór Miklós
Dóra Balázs 7
Duronelly Péter 2
Éberhardt Szilárd 2
Egyed János
Endrédi Balázs
Énekes Ferenc 6
Erdei Sándor 5
Erdélyi Imre 2
Erdős Bálint
Erényi Tamás 6
Ehart Szilárd
Erík Aal
Fábián Ferenc
Fábri Dénes 7
Fábry Nóra
Faller Gyula
Fancsali László
Faragó Gergely
Farkas Ferenc 3
Farkas István 2
Farkas László 4
Farkas Mátyás 6
Farkas Valéria 10
Farkas Zoltán (1969) 4
Farkas Zoltán (1963) 19
Fehér Árpád Csaba 2
Fehér Imre (1972) 4
Fehér Imre (1974)
Fehérvári Bence 3
Fekdrík László
Fekete László 10
Fenyő Iván 2
Ferenczi László 3

Ferenci Malgorzata 2
Ferenczi Imre Richárd
File Balázs 2
Fodor Ádám 7
Földesi Gábor 4
Földváry Péter 2
Fontányi Zsolt 3
Francsics Tamás 4
Fridrich Imre 6
Fridrich László 3
Fülöp Gábor
Fűrjes Csaba 2
Gaál Károly
Gabrovits Pál
Gajdics György 2
Gál András
Gál Andrea
Gálfi Csaba 2
Garai Valéria
Garancsi István
Gáspárek Zoltán 2
Gáti Gábor 5
Gazda Pál 2
Geng Gábor 5
Gerő Csaba 4
Gigler Ferenc
Gigor Szilárd
Glódi Ilona
Gnädig Péter 11
Göbölös Sz. György 4
Gólent András 4
Gönczi Attila
Gráner Tibor
Gudlin András 2
Gulyás Gyula 2
Gutermuth Ádám 5
Gyarmati Péter 3
Gyepes Béla 2
Győri Jenő 26
Győri Péter 6
Győrik István
Gyurász Gábor 2
Gyuricza Zsolt
Gyurján Tamás

Gyürki László 3
Hajagos István 17
Hajdú Csaba
Hajnal Péter
Hajnal Sándor 3
Hajós József
Hámori István 8
Hamvas Mihály 3
Hantosi Zsolt 6
Haraszi Géza 2
Haraszi Levente 8
Harmati Ágnes
Hárs István 10
Hartmann Mihály 5
Havasi Máté 3
Havasi Sándor 2
Hegedűs Ákos 2
Hegedűs Mátyás József 2
Hegedűs Róbert 6
Hegyí Ádám
Hegyí Péter
Hekeli Károly Balázs 2
Herbák Gergő
Hermán Emil 4
Hertlik Zoltán 2
Hetyey Csaba 4
Hevér Gábor 4
Hindy Attila 2
Hivatalné Víg Olga
Hivessy Zoltán 3
Hlavacska Attila
Holeczkó András 2
Hollókői Szabolcs
Hönsch Viktor
Hoór Anikó
Hornyák Zsolt
Horváth Ákos 10
Horváth Árpád
Horváth Ferenc 3
Horváth Jenő 6
Horváth Lajos 8
Horváth László
Horváth Péter 3
Horváth Péter Gábor 5

Horváth Sándor	Kerényi Gábor 11	Kovács Krisztián
Horváth Tibor	Keresztes T. Róbert	Kovács Márton 5
Horváth Zoltán (1981) 2	Keresztes-Nagy Gyöngyi	Kovács Tamás 2
Horváth Zoltán (1961) 3	Keszthelyi Attila 11	Kovács Zsolt
Horváth Zsolt 2	Kézdy Gábor	Kövágó Gábor 2
Huszár Jenő 2	Király Attila	Kövesi Zoltán
Ispánki Zoltán 7	Király Balázs	Kozák Attila 2
Istzl Csaba 5	Király Szabolcs	Kozma Zsolt 4
Jaczó Enikő	Király Tamás 6	Krenner Antal 2
Jancsik Árpád	Kis-Baranyi Balázs	Kudla László 5
Jandó Attila 4	Kisházi László	Kukucska Attila
Jani Sándor 2	Kiss Attila 4	Kulcsár Attila 2
Janovich Albin 2	Kiss Botond 9	Külföldi Tamara 3
Járvás Tamás	Kiss Ferenc Emánuel	Kuris Oszkár 7
Jenei István 6	Kiss Gyula	Kürtösi Árpád 2
Jenőfi Ambrus	Kiss József 5	Kürtösi Ernő
Jóvér Béla 11	Kiss Zsolt 4	Kurucz Mihály 3
Józsa Miklós	Klement Róbert 3	Kusica Mária 3
Juhász Anna	Klubuk Szabolcs 2	Kuzder Tamás
Juhász Barnabás 2	Kobzos Csaba 2	Laczkó Norbert 2
Juhász Gábor	Köck Roland	Lajtos József 5
Juhász Gergely	Kocsis János 4	Lakatos István 4
Juhász László 2	Kocsis Zsombor	Lakhegyi Zoltán
Juhász Tamás János	Kokojev Dániel	Láng Gergő 2
Juszt András	Koletár Dávid	Láng István 4
Kabai Zoltán	Kollár Judit 2	Lantai Lajos 6
Kádár Péter 3	Kollát Pál 2	László Gyula 3
Kailbach Nándorné	Kollát Róbert	László Szilvia
Kalangya Attila 3	Komlósi János	László Timea
Kántor Csaba	Kónya Attila 6	Lelkes Gusztáv 2
Karajz Balázs	Korányi Balázs 4	Lengyel Gyöngyi
Kárász Attila 5	Kornis András	Lengyel István 4
Kármán Lajos	Korpics Szabolcs 3	Lengyel Zsolt 2
Károly László 2	Kósa Dániel	Lestyán Jánosné 2
Kárpáti Vilmos	Koselák Zsolt 3	Lévai Viktor 6
Karsai András 3	Kosztelnik Gábor	Lévay Béla 19
Kassai Dezső	Kosztolányi Zsolt	Linczmayer Attila 2
Kassai Károly 2	Kosztra Balázs 4	Liszka Levente
Kasza Tibor 6	Kovács Árpád 12	Liszka Gábor 6
Kegyes Zsuzsanna 3	Kovács Beáta 2	Lőrincz Dániel
Kelemen Csaba	Kovács Dénes 2	Lukács Eszter
Kelen Ákos 10	Kovács Domonkos 7	Lukácsházi Gergely
Kercselics Tamás	Kovács Ferenc	Luppej Ottó 5
Kerégyártó Péter 3	Kovács Imre 4	Magyarfalvi Attila

Major István	Nádor Tamás 4	Pál Zsolt
Major Virág Éva	Nagy Ádám 3	Pálfalvi Tamás
Majthényi Márton 2	Nagy Árpád 2	Pálffy Tibor
Makhult Viktor	Nagy Attila (1976) 4	Pánisz László 4
Máli Péter 3	Nagy Attila (1972) 7	Panyi Péter 2
Manninger Péter	Nagy Gábor	Panyiczki Gyula 9
Márczis Péter 4	Nagy Gábor Ádám	Pap Gábor 2
Márki Zsolt	Nagy Gergely 2	Papp Bálint 3
Markó András 3	Nagy István (1960) 8	Papp Imre
Markó Gergely 4	Nagy István (1973)	Papp Mátyás 2
Markót András 2	Nagy Lajos	Papp Renátó 3
Márta Csaba	Nagy László 2	Parai Tibor 11
Martin Ispanovic 15	Nagy Norbert 2	Parizán Tamás 4
Martinovich Kálmán	Nagy Péter András	Part Róbert
Máté Endre 3	Nagy Szabolcs	Pataki Máté 2
Mátis Dávid	Nagy Tamás	Pathy Nagy László 3
Matuschek Gyula 4	Nagy Tibor	Paupa Gábor 2
Mátyás Pál	Nagy Zoltán (1956) 13	Páva Tamás
Mayer Árpád 6	Nagy Zoltán (1975) 3	Pecze Csaba
Mayer Gábor 2	Nagy Zoltánné 8	Pecze Zoltán 4
Mayer Péter 3	Nagné Balog Erzsébet 5	Persely József
Madur Béla	Nat chev Zoltán 11	Pész Attila 2
Medvegy István 5	Nedelka József	Petényi Gergely 3
Megyeri György 6	Németh Csaba 4	Péter László 8
Megyesi Balázs 3	Németh Endre 2	Péter Sándor
Meleg Attila 2	Németh Gábor 4	Pető Istvánné
Menyhért Bálint	Németh Ibolya	Pető Sándor 4
Mérő Bence	Németh István 2	Petró János
Mester Dániel 2	Németh Kálmán	Petróczi Gábor
Mészáros Ákos	Németh László 7	Pincki Tamás
Mészáros Gábor	Németh Tamás 5	Pintér András 5
Mészáros Tamás 6	Noszik János 3	Pintér Csaba
Mezei István 23	Novák Miklós	Pintz János 3
Mézner Károly 3	Novák Róbert 2	Plesz Botond
Mihácsi András 2	Odor Csaba 4	Plósz Balázs
Mikolovits Veronika	Ollé Tamás 5	Pok András 2
Molnár Gábor 21	Oravec Mária	Poronyi Gábor 3
Molnár Lajos 15	Oravec Orsolya 2	Pupp József 9
Molnár László	Óri Péter 13	Pusztai Péter 7
Molnár László Róbert 3	Orosz Iván	Rabár Ferenc
Molnár Márk 4	Órsi Bálint 4	Rác Frigyes 7
Molnár Péter 6	Órsi Kristóf 2	Rác Norbert 2
Morecz János 3	Ország Tamás 5	Radványi Ferenc 21
Muhari Gábor	Pakányi Péter 5	Rakovszky Andorás

Regős Pál 4	Smudla István 8	Szendrei Ferenc 2
Regős Szilárd	Sójtöri Gellért 5	Szendrey Péter 3
Reicher Norbert	Sójtöri Szabolcs	Szente Kálmán 21
Reiss-Benedek Balázs 5	Sölétormos Ottó	Szerencsi Zolt 3
Remetei Imre 2	Soltész Jánosné	Szigeti Ferenc Albert 3
Répássy Gábor	Solymár Jánosné	Szigeti György 3
Részegh Anna 13	Somogyi Gábor 11	Sziklai Balázs
Reszler Balázs	Somogyi György 6	Szilágyi Gábor 3
Richter Zoltán 11	Somogyi Sándor 4	Szilágyi Jenő
Riedlinger Csaba 6	Somogyi Tibike 5	Szirmay-Kalos László 2
Rieger Anita	Soós Gábor	Szoboszlai István
Rimár János	Sóti Csaba	Szöke Tamás
Rittmann Zsolt 2	Stefkó Viktor 4	Szolnoki Maris Móni
Rohoska Lajos	Steiner Károly	Szőlösi Zoltán 9
Román Attila 3	Surányi Ákos 2	Szolyka Péter 2
Ronkay János Péter 2	Surányi Ottó 3	Szőri Kornél 4
Rózsa Tamás 2	Süveg József 2	Szöts Richárd 2
Ruppert László	Süveges Ákos	Szűcs Balázs
Ruttkai Alice 4	Süveges Dániel 3	Szűcs Zoltán 3
Sali Gábor	Sváb László 24	Szuhán János
Samu Piroska 20	Szabadkay György	Szurmik Attila 2
Sándor János (1979) 5	Szabó Attila 8	Takács Antal
Sándor János (1968)	Szabó Dávid 5	Takács György 2
Sándor Szilvia 2	Szabó Elemér 23	Takács Piroska
Sánta István Csaba	Szabó Ferenc 2	Takács Zoltán 4
Sárik Péter	Szabó István Vilmos 7	Tamás Zoltán
Sashalmi Attila	Szabó János	Tamasovics Zoltán 7
Schäffer Árpád	Szabó Lina Boglárka	Tamics Gábor 9
Schöll Károly	Szabó Lóránt 3	Tanczer Szabolcs 2
Schön Mihály	Szabó Mária	Tánczos Csaba 14
Schréder Tamás 7	Szabó Miklós 5	Tari Sándor 2
Scultéty Gábor 6	Szabó Sándor	Tasnádi Tamás
Scultéty Márton 3	Szabó Viktor	Techet Gábor
Sebők Márton 15	Szabó Zsolt 3	Tigyi László 5
Segesdi József 15	Szalai Zoltán 5	Tímár Ferenc József
Siményi Miklós 3	Szalay Zsolt 4	Tokai János 18
Siményi Vilmos 6	Szántó Gergely 3	Tökés Péter 5
Simor Attila 4	Szárász Dénes	Tomán Viktor
Sipos József 3	Szász Krisztián	Tompa László 8
Sipos Zoltán	Szecsödy Gábor 3	Toplak József 11
Siska Dóra	Szederkényi Miklós Dávid	Török Zoltán
Sitku László 2	Szedlák Csaba 4	Törös Ádám
Slampák István	Székely László	Tösér András 2
Slíz Judit 4	Székely Rolf Dániel 5	Tótfalusi András 15

Tóth Ábá Levente 3	Varga Zoltán	Vörös Péter 2
Tóth András 3	Vasanits László 16	Wagner András 3
Tóth Attila László 5	Vásárhelyi Gergely	Walcz Melinda
Tóth Balázs 4	Vass-Eysen Áron	Wehner Géza 7
Tóth Ervin 11	Végh Attila 2	Wehner Kornél
Tóth István Attila 6	Végh Katalin 3	Wehner Márton 4
Tóth János 3	Véha Béla	Wehner Vince 6
Tóth Judit	Vén Csaba	Wehner Zita 3
Tóth Tamás	Verespuztai Gábor 2	Wojteczky Csaba 6
Tóth Tibor	Veszelyovszki Zsolt	Wolf Károly
Turcsán Edina	Víg Katalin 2	Wolf Zoltán 4
Turi István 2	Vigh Albert	Zabeczky Csaba 2
Tusák József 5	Vigh Tibor 6	Zahorán Ádám
Urbán Imre 4	Vilmányi Tibor 7	Zemen János 5
Vainel Gergely Gyula	Vincze Ákos 9	Zilahy András 6
Vajda Zoltán 23	Vincze Balázs 8	Zlinszky András
Vandzó Tibor 2	Virág Attila 4	Zord Gábor László 3
Varga Ádám 2	Virág Zoltán	Zrínyi Péter 4
Varga András	Viszlay Zoltán Fülöp	Zséfár Lajos 19
Varga Marcell 4	Vörös Annamária	Zsembery Péter Zsolt 3
Varga Máté 4	Vörös Csaba	



MENETRENDI KIVONATOK



(1)

Tatabánya	21.28	22.28	4.28	5.28	6.27	7.28	8.21
Szárliget	21.39	22.39	4.38	5.39	6.38	7.39	8.32
Bicske	21.50	22.50	4.49	5.50	6.49	7.50	8.43
Budapest Kelenföld	22.25	23.25	5.24	6.25	7.24	8.25	9.25
Budapest Déli pu.	22.33	23.33	5.33	6.33	7.33	8.33	9.33

(1)

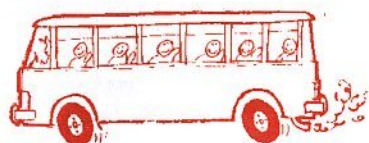
Szárliget	22.19	23.19	*5.19	*6.19	*7.19	*8.19	*9.19
Tatabánya	22.30	23.30	6.04	6.46	7.41	9.04	9.41
Tata	22.43	23.43	6.15	6.55	7.50	9.13	9.50
Almásfüzitő	22.50	23.50	6.22			9.20	
Komárom	23.03	0.03	6.35	7.09	8.04	9.35	10.04
Győr	23.39	0.39	7.11	7.36	8.32	10.11	10.32

*tatabányai átszállással

(2) NG

Dorog	14.20	óránként	22.20	16.01
Budapest Nyugati	15.40		23.40	17.28

NG: gőzvontatású nosztalgiajvonat



(2906)

Kétfűzfő-nyereg	14.12	15.12	16.12	17.07	18.07
Pomáz	14.45	15.45	16.45	17.40	18.39
Budapest, Árpád híd			17.15		

(8518, 8520, 8525, 8530)

Tokodi pincék	16.14	17.02	18.01	19.08	20.41	21.19
Tokod, Hősök tere	16.17	17.05	18.06	19.11	20.45	21.22
Dorog, városháza	16.29	17.20	18.17	19.23	20.57	21.34

(8546, 8540)

Péligföldszentkereszt	21.20	
Bajót, vendéglő	21.26	
Nyergesújfalu, gimnázium	21.38	22.23
Dorog		22.47

(8535)

Mogyorósbánya	15.45	16.53	18.45	20.50
Tát, vendéglő	15.52	17.00	18.52	20.01
Dorog	16.05	17.13		21.14

(2855)

Dorog, városháza	14.13	30 percenként	19.23	20.23	21.13	22.13
Kesztlői elágazás	14.19		19.29	20.29	21.19	22.19
Budapest, Árpád híd	15.20		20.30	21.30	22.20	23.20

(8410, 8406)

Tardos		4.50			7.01		
Vértestolna, tűzo.sz.		5.01			7.12		
Héreg forduló	4.30		5.41	6.30		7.45	
Tarján aut. vt.	4.42	5.12	5.54	6.42	7.23	7.58	
Tornyópuszta elág.	4.50	5.20	6.01	6.50	7.07	7.31	8.05
Koldusszállás bej. út	4.56	5.26	6.07	6.56	7.13	7.37	8.11
Tatabánya	5.14	5.44	6.25	7.14	7.31	7.55	8.29

(8406)

Vértestolna újtelep	4.30	7.34	10.44
Tardos sz. bolt	4.44	7.47	10.58
Tata	5.14	8.18	11.28

A menetrendi kivonatok 2007. május 19-én és 20-án érvényesek.

Rejtvény

- 1.) Hol található a „Keresztes Kő”?
 - a) Pilisszentkereszten,
 - b) Pilisszántón,
 - c) Péligődszentkereszten.
- 2.) A tokodi hagyomány szerint kinek nem lesznek kislibái?
 - a) Aki a tyúkkal akarja a tojásokat kikeltetni,
 - b) Aki Húsvétkor a libáit nem friss csalánnal eteti,
 - c) Aki nem megy ki a pincékhez mulatni.
- 3.) Melyik kozmetikai termék ajánlható a Százás résztvevőinek.
 - a) Sport Stop
 - b) SunSave
 - c) Fitness Slim

Támogatóink által felajánlott díjakat azok között a megfejtők között sorsoljuk ki, akik március 1-ig legalább egy helyes megfejtést küldenek el címünkre.

Múlt évi rejtvényünk megfejtése:

1-c A vonalon 1960-ban indult a személyszállítás.

2-abc A kérdés csalafinta volt. Mindhárom művész feldolgozta a témát.

3-a Kesztyűn készültek a nevezett ételek.

A sorsoláson – a korábbi gyakorlat szerint – a helyes válaszok súlyozása után Győri Jenő (Budapest) a High Cosm Bt kozmetikai csomagját, Szabó Elemér (Budapest) az Oxygen Wellness Központ bérletét, Tóth Éva (Győr) szakosztályunk könyv ajándékát nyerte.

Dr. Kelen
SPORT

SPORTOLÁS ELŐTT, UTÁN ÉS SÉRÜLÉSEKNÉL

SPORT start
Bemelegítő
PPH-mentes
HighCosm

SPORT krém
Regeneráló
PPH-mentes
HighCosm

SPORT stop
Izomlazító
PPH-mentes
HighCosm

fitness sport
MASSZÁZSOLAJ
REVITALIZÁLÓ
HighCosm

sportolóknak, mozgást kedvelőknek,
masszőröknek

HighCosm® Bt. 1134 Bp., Csángó u. 20/D
tel.: 450-1960 • www.highcosm.hu