



PORT.hu

mozi tv színház

KÜLÖNSZÁM

28.

KINIZSI SZÁZAS

Hosszútávú túra



2008. május 24-25.

Rendezvényünk támogatói:



Oxygen Wellness



TERMA ZRT.



PLATÁN
étterem



TENGERSZEM
TÚRAFELSZERELÉS

Technizal Kft.

Csillaghegyi Közösségi Ház

Tokodi Faluközösségi Egyesület

„Ne sírj, mert véget ért.
Mosolyogj, mert megtörtént.”

Gabriel Garcia Marquez

A 2008. évi KINIZSI SZÁZAS TELJESÍTMÉNYTÚRA KIÍRÁSA

Szakosztályunk 2008-ban május 24–25-én rendezi hagyományos gyalogos teljesítménytúráját – három kategóriában – a Pilis és a Gerecse hegységben.

Kategóriák:	K-100	K-40	K-25
Táv:	100 km	38 km	27 km
Szintidő:	24 óra	10 óra	7 óra
Nevezési díj:	1500 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 – Hegyes-kő – Mogyorósbánya – Óreg-kő, pihenő – Péliföldszentkereszt – Pusztamarót – Gerecse egyházi üdülő – Bányahegy – Koldusszállás – Kis-rét – Baji vadászház – Baj – Tata

Nevezés:

Május 20. – Budapest, Platán étterem, Városligeti fasor 46-48., 14.00–18.30 között
Május 24. – Budapest, Csillaghegyi Közösségi Ház, Mátyáskirály út 13-15., 6.30-tól

Rajt: 2007. május 24. – 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 25-én 8.00-ig, Tata, Esély Alapítvány Ifjúsági Tábor
K-40 24-én 18.30-ig, Dorog, Molnár söröző (a Bécsi út – Csolnoki út sarkán)
K-25 24-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.

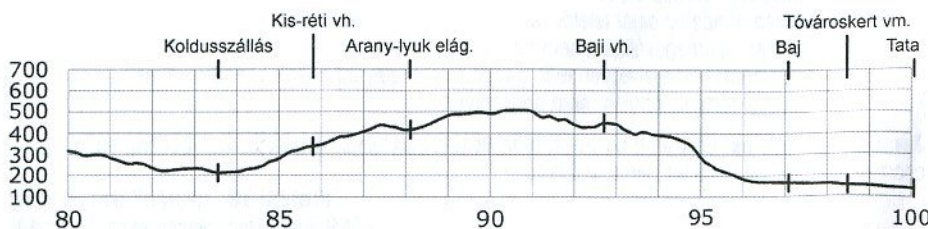
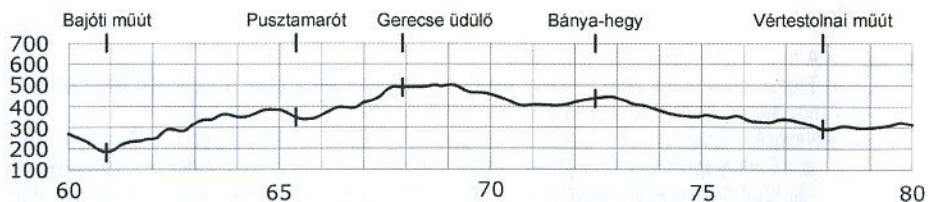
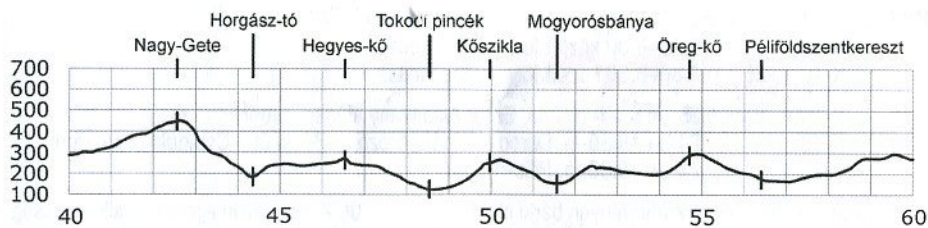
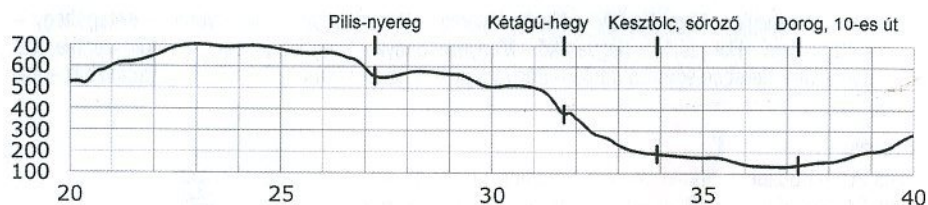
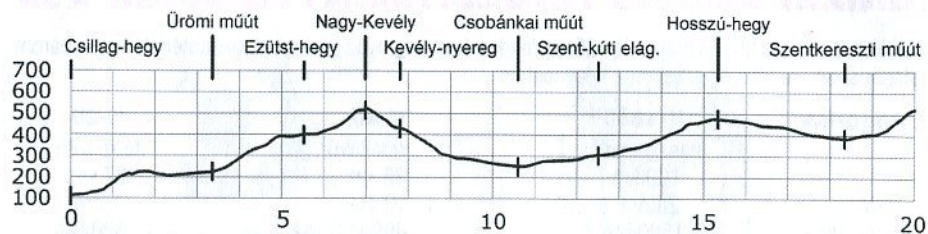
Egyéb:

- » 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 Tengerszem – Sport üzletében (Bp. VII., Dohány u. 29.) és a Cartographia térképboltjában (Bp. VI., Bajcsy-Zsilinszky út 37.). Vidékiek – felbélyegzett válaszbortékkal – 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 tatai célban gulyást adunk a résztvevőknek.
- » Kutyaával történő indulást nem engedélyezzük.

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

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

A KINIZSI SZÁZAS ÚTVONAL METSZETE



KINIZSI SZÁZAS ÚTVONALA

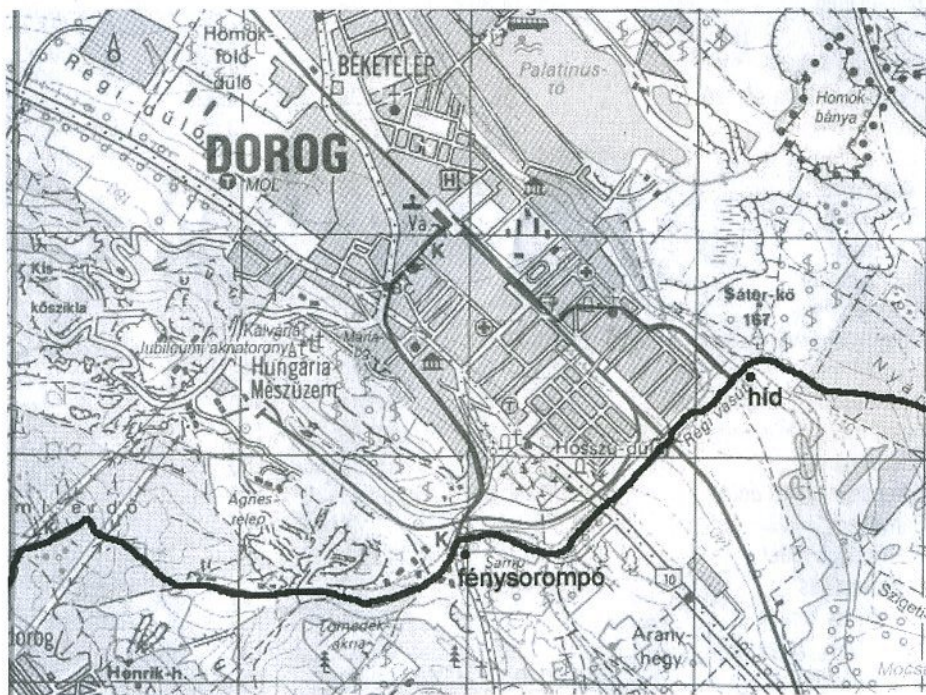
ellenőrző állomás működik	táv (km)	szint (m)	jelzés tovább	
7 ⁰⁶ Csillaghegy, HÉV állomás	6.30-8.00	0.00	piros	
Ürömi műút		3.35	145	
8 ¹⁴ Ezüst-hegy		5.53	185	
Nagy-Kevély		6.98	145	
Kevély-nyereg		7.80	0	kék
Csobánkai műút		10.60	5	
Szent-kúti elágazás		12.50	45	zöld
9 ²⁵ Hosszúhegy	7.45-12.00	15.34	140	
Pilisszentkereszti műút		18.34	0	
11 ³³ Pilis-nyereg	8.45-14.30	27.22	345	
Kétágú-hegy		31.71	65	
Országos Kék		32.05	0	kék
Kesztölc, Hársfa söröző		33.92	0	
Dorog, 10-es főút		37.27	10	szalagozva
Belányi telep		39.05	80	kék
14 ²⁸ 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	
16 ⁴² Mogyorósbánya, Kakukk vendéglő	11.30-20.00	51.56	0	kék
Óreg-kő, pihenő		54.70	195	
Péliföldszentkereszt, forrás		56.41	10	
Bajóti műút (Bika-völgy)		60.90	135	
20 ⁶³ Pusztamarót		65.39	230	
Gerecse, egyházi üdülő		67.91	135	
22 ⁰⁶ Bányahegy	14.30-1.00	72.48	50	
Vértestolnai műút		77.88	25	
10 ²⁷ Koldusszállás	15.30-4.30	83.55	35	sárga
Kis-réti vh. kerítés		85.81	130	
Arany-lyuki elágazás		88.01	105	
3 ⁵³ Baji vadászház	15.30-6.30	92.70	155	
Baj, templom		97.07	15	
Tóvároskert, vm.		98.47	0	szalagozva
5 ³⁹ Tata, Ifjúsági Tábor	15.30-8.00	100.07	5	
		<u>2875</u>		

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

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 fénySOROMPÓnál visszatérünk az Országos Kékre.



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

INFORMÁCIÓK

FIGYELEM!

Teljesítménytúránkkal egy időben, azonos útvonalon ismét megrendezi „Terep Százás” versenyét a Magyar Ultrafutók Szövetsége. A mezőny elején haladók ezért Kesztlőcig több ellenőrzőpontot találhatnak személyzettel, illetve kihelyezett szűrőbélyegzőkkel. Ezeken 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)
Mogyorósbánya, buszmegálló platánfánál	nyomós kút
Pélföldszentkereszt	nyomós kút
Bányahegy	forrás
Baj, templom	hordóból
	nyomós kút

Mobil WC-k:

A Szántói-nyeregben a műút előtt.
Bányahegyen az ellenőrző pontnál.
Koldusszálláson az ellenőrző pontnál.

Vendéglátóhelyek, üzletek:

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

HÍREK, KÖZLEMÉNYEK

Kék-túrázók figyelmébe: a KINIZSI SZÁZAS-on az OKT Kesztlőc – Koldusszállás közötti szakasza teljesíthető. A tokodi, pélföldszentkereszti, pusztamaróti és a Gerecse üdülő bélyegzők – ha az adott helyen ellenőrzőpontunk nincs – a következő állomásunknál hozzáférhetőek lesznek.

A Nap május 24-én	20 óra 25 perckor nyugszik,	25-én 4 óra 56 perckor kel.
A Hold május 25-én	0 óra 21 perckor kel,	25-én 9 óra 06 perckor nyugszik, utolsó negyed előtt.

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

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

Kérjük túránk 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 SZÁZAS régi honlapja: fsz.bme.hu/k100

Névnapjukon szeretettel köszöntjük Eliza, Eszter, Hanna, Orbán, Szimóna, Vanessza nevű túratársainkat.

Jövő évi teljesítménytúránkat a szokásos időpontban: **2009. május 23-24-én** rendezzük meg, melyre minden régi teljesítőt és próbálkozót, valamint új érdeklődőt szeretettel várunk.

Rejtvényrovatunkat – amelyben néhány reklámkérdés mellett többnyire a túra útvonalához kapcsolódó történelmi, néprajzi, turista és egyéb kulturális kérdéseket tettünk fel – az érdeklődés teljes visszaesése miatt megszüntettük. Utolsó rejtvényünk helyes megfejtése:

- 1 – b. A Keresztes-kő Pilisszántón található.
- 2 – c. Aki nem megy ki a tokodi pincékhez mulatni, ne számíton kislibákra.
- 3 – a. Az ajánlott termék a Sport Stop.

Egyesületünk 2008. október 5-én (vasárnap) **Úttalan Utakon...** néven tájékoztatói teljesítménytúrát rendez a Gerecse hegységben. Az esemény részletes kiírása elérhető lesz a <http://www.kinizsi.org> webcímen.

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

Június 22-én a visegrádi Görgény-bércen az emlékmű avatásának 75. évfordulóján, október 12-én a Feketehegyi menedékháznál – avatásának jubileumán – csillagtúrák keretében emlékbélyegzést tartunk.

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!

2008-ban 135.706 Ft támogatást kaptunk, amelyből 76.000 Ft-ot sportcélokra (természetjárás), 20.000 Ft-ot természetvédelmi célokra, 19.706 Ft-ot működési kiadásainkra fordítottunk. 20.000 Ft-ot a Miklós Lili pihenő felújítására tartalékolunk.

Köszönjük!

Kinizsi TE
Adószámunk: 19804118-1-42

Az 2007. évi KINIZSI SZÁZAS a számok tükrében

Indulók száma:		1306	
Feladta:	0–25 km között	41	3,1 %
	25–50 km között	46	3,5 %
	45–50 km között	53	4,1 %
	50–90 km között	176	13,5 %
	90–100 km között	6	0,5 %
Készt:		2	0,2 %
Pontot kihagyott:		6	0,5 %
Kizárva:		1	0,1 %
Teljesítette:		975	74,7 %

	Indult	Teljesített
Férfiak	1154 88,4 %	862 74,7 %
Nők	152 11,6 %	113 74,3 %
Budapestiek	561 43,0 %	424 75,6 %
Vidékiek	742 56,8 %	549 74,0 %

Életkor szerinti megoszlás

	Indult	Teljesített
–19 éves	78 6,0 %	44 56,4 %
20–24 éves	140 10,7 %	89 63,6 %
25–29 éves	233 17,8 %	173 74,2 %
30–34 éves	313 24,0 %	228 72,8 %
35–39 éves	190 14,5 %	145 76,3 %
40–44 éves	118 9,0 %	100 84,7 %
45–49 éves	90 6,9 %	74 82,2 %
50 éves–	106 8,1 %	92 86,8 %

Gyakorlat szerinti megoszlás

	Indult	Teljesített
1. százasa	597 45,7 %	384 64,3 %
2. százasa	227 17,4 %	176 77,5 %
3. százasa	128 9,8 %	106 82,8 %
4. százasa	83 6,4 %	71 85,5 %
5. százasa	58 4,4 %	49 84,5 %
6-10. százasa	136 10,4 %	122 89,7 %
11-27. százasa	76 5,8 %	67 88,2 %

A GERECSÉ ERDŐTÁRSULÁSAI

A Gerecsé a Dunántúli-középhegység, azon belül a Dunazug hegység részeként a középhegység északkeleti részén helyezkedik el. A hegység legmagasabb pontja a névadó Gerecsé (633 m). A Gerecsé növényzete a tengerszint feletti magasság növekedésével változatos élőhelyek otthona.

Üde lomberdők: Az alacsonyabb területeken 200-300 m körül **gyertyános-kocsányos tölgyesek** fordulnak elő. Patakok mentén, nedvesebb völgyaljakban van az élőhelyük. A társulás kísérő növényei kislevelű hárs (tilia cordata), magyar kóris (fraxinus angustifolia sp. 'pannonicus'), húsos som (cornus mas) és közönséges fagyal (ligustrum vulgare). Magasabban fekvő területeken, 300-500 m-en **gyertyános-kocsánytalan tölgyesek** helyezkednek el. Hegyoldalakon, tetőkön, völgyek alján egyaránt előfordulnak. Leggyakrabban kislevelű hárs, bükk, magas kóris (fraxinus exelsior) elegyes erdők. Általában 400 m felett lépnek fel nagyobb állományokba a **bükkösök**. A hűvös, páras, kiegyenlített klímát kedvelő bükk (fagus sylvaticus) az északi lejtőkön a völgyaljakig, medencékig leereszkedik. A lombkoronában egyeduralgó bükk mellett kísérők lehetnek a különböző tölgyfajok (quercus), a juharok (acer), a hársak, a magas kóris és a gyertyán (carpinus betulus).

Fényben gazdag tölgyesek csoportjába tartoznak a **cseres-kocsánytalan tölgyesek**. Hegy-dombvidéki régió alacsonyabb részein előforduló erdő társulás, cser és kocsánytalan tölgy különböző elegye alkotta igen változatos gyűjtőcsoport.

Molyhos tölgyes bokorerdők alacsony-letörpülő, csak foltokban záródó koronaszintű erdő-gyep mozaikok. Délies kitétségű meleg, száraz, sziklás-köves lejtőkön fordulnak elő. A bokorerdők alapközet tekintetében leginkább a mésztartalmú közelethez kötődnek. Hársakban gazdag, kórisokkal, juharokkal és bükkal elegyesek a **törmeléklejtő-erdők**, amelyek törmelékszoknyákon, sziklás, meredek oldalakon, sziklaletöréseken megjelenő élőhelyek.

A Gerecsé leggyakoribb erdő társulásai mellett egyéb jellemző nem fás társulású élőhelyek is találhatóak. Ilyenek a **nyílt száraz gyep**ekhez tartozó mészkedvelő **nyílt szilagyperek**, délies kitétségű hegyoldalak, meszes kőzetekből álló szikláinak felszínén és kőzettörmelékeken létrejött nyílt, illetve erősen felnyíló alacsony, 15-30 cm-es gyep.

A típusos élőhelyek mellett számtalan az erdőgazdálkodás miatt erősen befolyásolt fás társulások találhatóak a Gerecsében. Ilyenek a **keményfás jellegtelen vagy telepített erdők** keményfajú, őshonos fajok uralta, többnyire elegyetlen, erdei lágyszárúakban szegény erdők gyűjtőcsoportja. Előfordulnak elegyetlen erdők is, ezeket csertölgy vagy magas kóris alkotja.

Hazánkban nem őshonos, **tájidegen fajokkal elegyes jellegtelen erdők** származhatnak ültetésből, illetve spontán betelepülésből. Ezen erdők jellemző fajai: fekete fenyő (pinus nigra), erdei fenyő (pinus sylvestris), akác (robinia pseudoacacia), amerikai kóris (fraxinus americana), nyugati ostorfa (celtis occidentalis), zöld juhar (acer negundo) és bálványfa (ailantus altissimus).

A Gerecsén végighaladó Országos Kék túra útvonala szinte valamennyi erdő társulás érintésével jut át a Vértesbe.

Dorog és Mogyorósbánya között ízelítőt kaphatunk a mészkedvelő nyílt szilagyperek élőhelyeiből, amint a kopár szilakúpek között elterülnek. Tavasszal törpe nőszirm (iris pumila), tavaszi hérics (adonis vernalis) és leánykőkörcsin (pulsatilla grandis) díszíti e tájat. A sziklás hegyoldalakat mészkedvelő bokorerdők veszik birtokukba, elszórt kankalinok (primula vulgaris) csoportjaival.

A hegység belseje felé haladva Mogyorósbányától kezdve még tájidegen fajokkal elegyes erdőt láthatunk szántókkal szabdaltva, majd Pustamaróthoz közeledve erős erdészeti hatást tapasztalva, de már őshonos keményfás telepítésű erdőkben folytathatjuk utunkat.

A Pustamarót Bányahegy közötti szakasz a gerecséi OKT egyik legvadregényesebb része a gyertyános-kocsányos tölgyesekkel, a bükkösökkel és a Kis-Gerecsé (497 m) északnyugati sziklás oldalán április-májusban virágzó, de inkább mindent betöltő erős „illatával” észrevehető medvehagymásokkal (allium ursinum).

Bányahegyől Szárligetig telepített erdőkön és természetközeli erdő társulásokon keresztül visz az út. Fontos értékei a Gerecsének a kék túra útvonalához közel eső Öreg-kő barlangjai, ami természetvédelmi terület, illetve a Pisznice szigorúan védett háborítatlan sziklás domborúlata.



Kaszás Attila

A KINIZSI SZÁZAS teljesítői – 2007



Aba Attila	Balogh Józsefné 2	Bököfi József 2	Cserni Mihály 3	Draskóczy Balázs 3	Földes Lajos	Gyuricza Zsolt 2	Horváth Balázs	Juhász Péter 6	Klement Róbert 4
Ádám Tamás 3	Bán Eszter Linda	Bokor Gábor 2	Cserpes Csaba	Dudaskó Zoltán 3	Földes Péter	Gyurján Tamás 2	Horváth Csaba	Juhász Zsuzsanna	Kocsis Orsolya 2
Ágoston Eszter	Bányai Tamás	Bontovics Timea	Csesznok Máttyás	Duronelly Péter 3	Földváry Péter 3	Gyurkó Attila 2	Horváth Ferenc 4	Kocsis Tamás 15	Kocsis Tibor
Akan Pál	Bara Miklós	Borbély Katalin	Csesznok Miklós 16	Eberhardt Szilárd 3	Fontányi Zsolt 4	Haász Péter 2	Horváth Gábor	Kailbach Nándorné 2	Kőhegyi Gábor 2
Almási József 5	Bárány Sándor	Böröcsök András 3	Csetneki Sándor	Egry Judit	Francsics Tamás 5	Haáz Áron 2	Horváth Gábor	Kaiser József 3	Kolleszár Zoltán 2
Altay Attila 3	Bari Hanzo Tibor	Böröcsök Gergő	Csik Ferenc	Egyed János 2	Fridrich László 4	Hadházi Balázs	Horváth Hubert 3	Kalangya Attila 4	Kollát Dénes Pál 3
Ambrus Imre 4	Barkó Kornél	Böröczki Róbert	Csik Tibor	Endrődi Szabolcs 5	Fuksz Attila	Hajagos István 18	Horváth Jenő	Kalmaz Adrián	Kolozsi Ádám 2
Andrejkovics Béla 2	Barta Edit 5	Boros András	Csima Ádám	Énekes Tamás	Fülkorn	Hájas Róbert	Horváth László 2	Kanyó András	Koltay Károly 23
Anhener Egon 2	Barta Iván 2	Boros Miklós 10	Csizmadia Péter 2	Érdős Csanád	Gáborné Andi	Hajdú Csaba 2	Horváth Péter 4	Kapdos Ferenc	Kondász Zoltán
Anhener Ervin 2	Barta Károly 10	Borosnyai Balázs 12	Csizmadia Tibor	Erős Norbert 4	Fülöp Gábor 2	Hajdú János	Horváth Péter	Karajz Balázs 2	Kontra Tibor
Antal Zoltán	Bártfai Béla 5	Borosnyay Pál 3	Csóg Réka	Értékes Zoltán	Fürjes Csaba 3	Hajnal János	Gábor 6	Karajz Csaba	Kontra Tibor
Aranyosi István	Bartók István	Borsodi Tamás	Csók József	Erős Norbert 4	Gaál Károly 2	Hajnal Péter	Horváth Sándor 2	Kardos József	Konya Attila 7
Arató Géza 3	Bartolén László 2	Borzák István 10	Csoma Károly	Értékes Zoltán	Gaál Zoltán	Hajnal Péter	Horváth Tamás	Karip Eszter	Korányi Balázs 5
Árvai Tamás 6	Bartos Vince	Bosnyák Zoltán	Csomós Gergely 2	Érdős Csanád	Gábor Ágnes 6	(1967) 2	Horváth Tibor	Karlovits Tamás	Körmendi Tamás
Átol Csaba 2	Bata Zsolt	Bozó János	Csörge Ernő	Fabók János	Gábor Csaba	Hajnal Péter (1985)	Horváth Tibor	Kármán Lajos 2	Kornis András 2
Auerhammer	Bátonyi Bálint 2	Bozó János	Csörgő Róbert	Fabri Dénes 8	Gábor József	Hajnal Sándor 4	(1975) 2	Károlyi László 3	Korpácsi Attila
Balázs 6	Bátor Ferenc	Bozsó Róbert	Csuhara Zoltán 7	Farkas Dénes 8	Levente	Hajnalné Filipich	Horváth Zoltán 4	Károlyiné Szabó	Kósa Dániel 2
B. Tóth Attila 2	Baummann Zsolt	Brózs János	Czeiningger Máriaó	Farkas Attila	Gabrovits Pál 2	Adrienn	Horváth Zoltán 4	Piroska	Koselák Zsolt 4
Babarczy Tamás	Becsák István 8	Brózs József	Róbert	(1966) 4	Gál Ferenc	Hajós József 2	Horváth Zsolt	Karsai András 4	Köszegi Gergely
Ágoston Eszter	Bécsi Áron András	Csuhara Zoltán 7	Czetényi Kristóf	Farkas Attila (1974)	Gál Sándor	Hamvas Mihály 4	(1974) 3	Kaszap Tamás	Kaszap Tamás
Babinyecz Tamás 2	Becze László 2	Farkas Elek 6	Daczó Csaba	Farkas Csaba 6	Gallyas Gabriella	Hantosi Zsolt 7	Horváth Zsolt (1968)	Kátai Gergely	Kátai-Pál Gábor
Babinyecz Zoltán 3	Bene András	Farkas István 3	Dajka Gábor 2	Farkas Csaba 6	Garai János	Harangozó Gábor 10	Hubai Tamás	Kátai-Pál Gábor	Kazal Ervin 2
Babocsai Zsolt 6	Bene András	Farkas Valéria 11	Darabos László 8	Farkas Csaba 6	Garancsi István	Haraszi Attila	Huber Sándor 2	Kertész Attila	Kelen Ákos 11
Babos Alpár	Mátyás 5	Farkas Zoltán 20	Darabos Zoltán 3	Farkas Elek 6	Garics Viktor	Haraszi Levente 9	Huber Sándor 2	Kercselics Tamás 2	Kercsó József
Szabolcs 5	Benedek Gábor 3	Fedor Tibor 5	Dávid Zoltán	Farkas István 3	Gärtner Imre 3	Harka Máté 2	Huber Sándor 2	Kercsó József	Kerékyártó Péter 4
Bagi Péter	Benkő Ferenc	Fehér Adrián	Cecl Vilmos 15	Farkas Jánosné	Gáspárék Zoltán 3	Hárs István 11	Huszár Máttyás	Kerékyártó Péter 4	Iván László
Bajnok Ágnes 3	Benkő Máttyás	Fehér Árpád Csaba 3	Constantinovits	Farkas László	Gáti Gábor 6	Havasi Máté 4	Huszár Máttyás	Keresztes Róbert	Jancsik Árpád 2
Baka Tibor 3	Bense Róbert	Fehér Balázs 2	Milán 3	(1967) 5	Gavula Sándor	Heffer József 2	Huszár Máttyás	Kern Antal 2	Jani Anna
Bakos Gergely	Benyovszky István 4	Fehér Imre 2	Deák Ernő	(1978)	Gazdag Tamás 8	Hegyi Péter 2	Huszár Máttyás	Kertész Attila	Jani Sándor 3
Baksa Anita	Berczeli Béla	Darabos László 8	Deák Ferencné	Farkas László (1978)	Gémes Ferenc 6	Hegyi Péter 2	Huszár Máttyás	Kerékyártó Péter 4	János Árpád
Baksa József 3	Bérczi Tamás 5	Darabos Zoltán 3	Deák Kálmán 5	Farkas Attila (1974)	Gera Dániel	Gerencsér Balázs 2	Huszár Máttyás	Kerékyártó Péter 4	János Árpád
Baksay József	Beréti Zita	Dávid Zoltán	Deák Kálmán 5	Farkas Csaba 6	Gerencsér Balázs 2	Heffer József 2	Huszár Máttyás	Kerékyártó Péter 4	János Árpád
Balatonai Gábor 4	Beriné Zsuzsa 2	Déak Zoltán	Deák Kálmán 5	Farkas Csaba 6	Gergely Szabolcs	Hegyi Péter 2	Huszár Máttyás	Kerékyártó Péter 4	János Árpád
Balázs Árpád 8	Bernhardt Botond	Déak Ernő	Deák Kálmán 5	Farkas Csaba 6	Gethe László 3	Gerencsér Balázs 2	Huszár Máttyás	Kerékyártó Péter 4	János Árpád
Balázs Gábor 2	Bialkó Gábor 4	Déak Ernő	Deák Kálmán 5	Farkas Csaba 6	Göcs László	Heffer József 2	Huszár Máttyás	Kerékyártó Péter 4	János Árpád
Balázs László 10	Biczó Eszter 2	Déak Ernő	Deák Kálmán 5	Farkas Csaba 6	Góczai Tibor	Hegyi Péter 2	Huszár Máttyás	Kerékyártó Péter 4	János Árpád
Balázs Mihály	Biller János	Déak Ernő	Deák Kálmán 5	Farkas Csaba 6	Góczáné Tari Éva	Hegyi Péter 2	Huszár Máttyás	Kerékyártó Péter 4	János Árpád
Ádám 2	Binger-Dévay Katalin	Déak Ernő	Deák Kálmán 5	Farkas Csaba 6	Göngös Péter 3	Hegyi Péter 2	Huszár Máttyás	Kerékyártó Péter 4	János Árpád
Baldovszky László	Biri Barnabás 2	Déak Ernő	Deák Kálmán 5	Farkas Csaba 6	Göngös Péter 3	Hegyi Péter 2	Huszár Máttyás	Kerékyártó Péter 4	János Árpád
Bali Csaba	Birta Zsolt 2	Déak Ernő	Deák Kálmán 5	Farkas Csaba 6	Göngös Péter 3	Hegyi Péter 2	Huszár Máttyás	Kerékyártó Péter 4	János Árpád
Balog András 5	Blatniczki Zsolt	Déak Ernő	Deák Kálmán 5	Farkas Csaba 6	Göngös Péter 3	Hegyi Péter 2	Huszár Máttyás	Kerékyártó Péter 4	János Árpád
Balog Tamás 2	Bodovics Gábor 3	Déak Ernő	Deák Kálmán 5	Farkas Csaba 6	Göngös Péter 3	Hegyi Péter 2	Huszár Máttyás	Kerékyártó Péter 4	János Árpád
Balog Zoltán	Bodrog Gergely 4	Déak Ernő	Deák Kálmán 5	Farkas Csaba 6	Göngös Péter 3	Hegyi Péter 2	Huszár Máttyás	Kerékyártó Péter 4	János Árpád
Balogh Ádám 4	Bognár Máté	Déak Ernő	Deák Kálmán 5	Farkas Csaba 6	Göngös Péter 3	Hegyi Péter 2	Huszár Máttyás	Kerékyártó Péter 4	János Árpád
Balogh Ádám Róbert	Bognár Zsolt 4	Déak Ernő	Deák Kálmán 5	Farkas Csaba 6	Göngös Péter 3	Hegyi Péter 2	Huszár Máttyás	Kerékyártó Péter 4	János Árpád
Balogh András 2	Boghács Péter 4	Déak Ernő	Deák Kálmán 5	Farkas Csaba 6	Göngös Péter 3	Hegyi Péter 2	Huszár Máttyás	Kerékyártó Péter 4	János Árpád
Balogh Dawid 2	Bohner Zoltán	Déak Ernő	Deák Kálmán 5	Farkas Csaba 6	Göngös Péter 3	Hegyi Péter 2	Huszár Máttyás	Kerékyártó Péter 4	János Árpád
Balogh József	Bohunyi Zoltán	Déak Ernő	Deák Kálmán 5	Farkas Csaba 6	Göngös Péter 3	Hegyi Péter 2	Huszár Máttyás	Kerékyártó Péter 4	János Árpád

Kurucz Károly 4	Maráczai László	Miterscák Péter	Németh Krisztina	Péter Sándor 2	Róka József	Speier Gábor	Szeghő Tamás	Tánczos Csaba	Válas Péter 4
Kusica Mária 4	Márczy Zoltán	Mogyorósi Zoltán	Németh László 8	Pető Attila	Rotaru Ádám	Stall Réka Fanni	Szegvári Zsolt	(1987) 2	Varga Ádám
Kutasi Ferenc	Marilovich Péter	Molnár Ákos 5	Németh Mónika	Pető Istvánné 2	Rozman Mónika	Stefkó Viktor 5	Székács Péter	Tánczos Csaba	Varga László Péter
Kuthy Péter 7	Markó Dávid 2	Molnár Gábor	Németh Tamás 6	Petrás Tamás 14	Rozman Roland	Steiner Károly 2	Székely Aladár	(1958) 14	Varga Marcell 5
Kuti Zsolt 6	Markót András	Molnár Lajos 16	Németh Zsolt 5	Petrény Barócsi	Rózsa Tamás 3	Suba Gergely 4	Székely Rolf Dániel 6	Teket Attila 2	Varga Sándor (1981)
Kuzder Tamás 2	(1979) 3	Molnár László	Nosza Gábor	György	Ruttikai Alice 5	Subai Géza 5	Székelyhidi Csaba	Ther Tamás 2	Varga Sándor (1976)
Laczkó Norbert 3	Markót András	(1960)	Noszik János 4	Petrik Csaba	Sáfrány Dávid	Subai Gézané	Szekeres Éva	Tigyi László 6	Varga Szilvia
Laczkó Rajmund	(1953)	Molnár László	Nyika Lászlóné	Petrovics Nándor	Sági László	Süle Zsolt 7	Szekeres Ildikó	Tokai Gábor	Várhelyi Zoltán
Laczkovich Tamás 3	Markovics András 2	(1956) 2	Nyírán Gergely	Peyer Zoltán	Salai Péter 7	Sütő Roland	Széll Boglárka	Tokai János 19	Vas Gábor 3
Lajtos József 6	Markovics Lajos 3	Molnár László	Nyírő Károly	Pintér András	Sali Gábor 2	Süveg József 3	Szendrei Ferenc 3	Tökés Péter 6	Vas Zoltán
Lakatos István 5	Márkus Balázs 3	Róbert 4	Off Péter 3	Pintér Attila	Sallai Richárd	Süveges Ákos 2	Szente Kálmán 22	Tökési Sándor	Vasani László 17
Landherr László	Maróti Boglárka	Molnár Márk 5	Oláhné Szenté	Pintér Szabolcs	Samu Piroška 21	Süveges Dániel 4	Szerdahelyi Tamás 2	Tokodi Zsolt 2	Vass Csaba
Lang András	Márta Csaba 2	Molnár Richard	Györgyi 2	Piroska Péter	Sándor János 6	Süvöltős Lajos	Szerencsi Judit	Tolnai Gergely László	Vass János
Láng Gergő 3	Márton Dániel	Molnár Tamás 2	Oláh Tamás 6	Poccai László 6	Sándor Kornél 2	Szabados	Szigeti Ferenc	Tolna Pál	Végh Katalin 4
Lantai Lajos 7	Máté József 4	Molnár-Sáska	Óri Péter 14	Poczodi András	Sánta István Csaba 2	Bence Dömötör	Albert 4	Tömböly Csaba	Végh Zoltán 2
Laskawy Zsombor	Matécsa Ildikó	Gábor 7	Ormai Sebestyén 5	Tamás 4	Sánta János Csaba 2	Szabó Ágnes	Szigei György 4	Tompa László 9	Vékony György
Lászka János 10	Máthé György 2	Monoki Ádám	Órsi Bálint 5	Pok András 3	Sánta János Botond	Szabó Ákos 2	Szjártó Zoltán 8	Toplak József 12	Vér Nóra
László Dóra	Matisz Ferenc	Nádor Tamás 5	Órsi Kristóf 3	Polyák János	Sánta Márton Lóránt	Szabó Attila	Szima Mármárosi	Töröcsik András	Verespusztai
László Gyula 4	(1978) 2	Nagy Árpád 3	Padisák Gábor 8	Porpnyi Gábor 4	Sárhidai Attila 7	Szabó Attila	Balázs	Török-Ilyés Botond	Gábor 3
László Szabolcs	Matisz Ferenc	Nagy Attila (1976) 5	Pakányi Péter 6	Potoczki Lajos	Sárik Péter 2	Szabó Bálint 11	Szirányi Tamás 4	Tótfalusi András 16	Veszelovszki Zsolt 3
Huba 4	(1954)	Nagy Attila (1972) 8	Pákozdi István 6	Potyondi László 4	Sashalmi Attila	Szabó Elemér 24	Szirtey Zsuzsanna 5	Tóth Alexa	Vig Katalin 3
László Szilvia	Matuschek Gyula 5	Nagy Attila (1957)	Pál Balázs 2	Povászay Ágnes 2	Sass Lajos 4	Szabó Emese	Sznopek József	Tóth András (1981)	Vigh Albert 2
Laza Sándor	Mátyás Pál 2	Nagy Balázs 8	Pál László 4	Povászné	Sassvári Márton 2	Szabó Ferenc 3	Szöke János	Tóth András (1976)	Vigh Tibor
Lehoczki-Krsjak	Mayer Árpád 7	Nagy Csaba	Pál Zsolt 2	Hollósy Edit	Schnürmacher	Szabó Gábor	Szöke Tamás 2	Tóth Attila 9	Vilmányi Tibor 8
Csaba	Mayer Gábor 3	Nagy Gábor Ádám 2	Palatinus Gábor 2	Pupp József 10	Tamás	Szabó Gyula 3	Szokol Dávid	Tóth Attila László 6	Vincze Ákos 10
Lengyel István 5	Mayer György	Nagy Gábor Attila 2	Pálffy Tibor 2	Puskásné Fischer	Schöll Károly 2	Szabó István 3	Szöllősi Zoltán	Tóth Balázs	Vincze Balázs 9
Lengyel Róbert	Mayer Péter	Nagy István	Páli Zsolt 2	Krisztina	Schönek Károly 2	Szabó István	Szolnoki János	Tóth Balázs	Viniczai Sándor 12
Lennert Lászlóné 3	(1982) 3	Nagy László	Pálinger Viktor	Putnoki Ágnes	Schönek Péter	Vilmos 8	Szolnoki M. Mariann	Tóth Ervin 12	Viplak István Attila
Lévai Viktor 7	Mayer Péter	(Oroszlány) 3	Pállinger Viktor	Putz Miklós	Scultéty Gábor 7	Szabó János 2	Szolyka Péter 3	Tóth Gyula	Virág Attila 5
Lévay Béla 20	(1968) 4	Nagy László	Páll Attila	Rác Endre	Sebess Tibor	Szabó Jenő Sándor	Szönyi Ferenc 7	Tóth Judit (1980) 3	Visy Ferenc
Lieb György 6	Mécs László 7	(Budapest) 2	Pálvölgyi László	Radcz Norbert	Sebők Márton 16	Szabó Kornél	Szórád András	Tóth István (1978) 2	Viszlay Zoltán
Lieszkovszky	Medgyesi József	Nagy László (1982)	Pánisz László 5	Radnay Eszter	Segyevi Zoltán 2	Szabó László	Szöts Miklós	Tóth István Attila 7	Fülöp 2
Veronika	Medvegy István 6	Nagy Réka	Panyí Péter 3	Radványi Ferenc 22	Siklós Norbert	(1974) 4	Szűcs Attila	Tóth János 4	Wagner Ádám 2
Lippai Szabolcs	Megyeri György 7	Nagy Tibor (1983) 2	Paniczki Gyula 10	Raikovich Márton	Siményi Miklós 4	Szabó László (1981)	Szűcs Balázs 2	Tóth Judit 2	Wagner András 4
Liszka Levente	Megyeri György	Nagy Tibor (1959) 2	Pap Gábor 3	Rajcsák Dávid	Siményi Vilmos 7	Szabó László Attila 4	Szűgyi Zalán	Tóth Lajos	Wehner Géza 8
Liszkaai Gábor 7	Megyesi Jenei	Nagy Zoltán (1975) 4	Pap Sámuel	Rajnai Gábor	Simonyi Norbert	Szabó Lóránt 4	Tabajdi Gábor 2	Tóth László (1986)	Wehner Zita 4
Lódi Andrea	András	Nagy Zoltán	Parizán Tamás 5	Rákoss Piroška 2	Simor Attila 5	Szabó Mária 2	Tajti Márton	Tóth László (1979)	Weisz Tamás
Loós Tamás	Meleg Attila 3	(1956) 14	Pásztor-Buzássy	Rapcsányi Árpád 3	Sinkó József 2	Szabó Márton 2	Takács Antal 2	Tóth László (1977)	Weltzné Pókos
Lórincz Géza	Mellis Mihály	Nagy Zoltánné 9	György	Rapp Ákos 2	Sipos Alexandra	Szabó Miklós 6	Takács Csaba	Tóth Tamás	Zsuzsanna 3
Lovisek Krisztián	Mendel János	Nagy Zsolt Dezső 2	Pataki Ádám 3	Rása István 2	Sipos József 4	Szabó Norbert	Takács György 3	Tóth Tibor (1965) 2	Wermescher Ildikó 3
Lów András 6	Mérő Bence 2	Nagyné Balog	Pataki Adrienn	Regős Pál 5	Sipos Szabolcs	Szabó Péter	Takács József 3	Tóth Tibor (1978)	Werstrosch János
Lukács Béla 2	Merza József 11	Erzsébet 6	Patthy-Nagy László 4	Reicher Norbert 2	Siska Dóra 2	Szabó Tamás	Takács Piroška 2	Tóth Tibor (1978)	Willinger Krisztián
Lukács Eszter 2	Mészáros Attila	Nagyné Szűcs	Pauk Gábor	Remetei Imre	Sitku László 3	Szabó Zoltán	Takács Sándor	Tóth Tamás	Wolf Károly 2
Madas László	Mészáros Csaba	Szilvia 2	Pávuk Andrea	Renner Attila	Slampák István 2	Szabon Gábor	Takács Viktor	Tóth Tibor	Tunner Levente
Magyar Tamás	Mészáros Gábor 2	Nándorfi Géza 4	Pavuk Andrea	Répássy Gábor	Sódar Csaba	Szakács Dávid 2	Takács Zoltán 10	Tóth László (1986)	Turi István 3
Mágyel István	Mészáros Péter 4	Natchev Zoltán 12	Pecze Csaba 2	Antal 2	Sőjtőri Domonkos	Szalai Ottó	Takács Zoltán 5	Tóth László (1979)	Turi Jácint
Maizl Ferenc	Mészáros Szabolcs	Nedelka József 2	Pecze Zoltán 5	Részegh Anna 14	Sőjtőri Gellért 6	Szalay Zsolt 5	Tamás István	Tóth Judit 2	Tverdota Péter
Major Máté	Mészáros Tamás 7	Nemes Gábor	Pehártz Dániel	Réti Zsolt	Sőjtőri Szabolcs 2	Szanaszló Szilárd	Tamás Zoltán 2	Tóth Lajos	Tymcsák Attila 18
Major Tamás	Mészner Viktor	Németh Csaba 5	Pék Ádám 4	Révész Csaba 9	Soltész Jánosné 2	Szántó Gábor	Tamási Géza	Tóth László (1986)	Ujj Zsuzsanna
Majzik Ferenc 2	Mezei István 24	Németh Dániel	Pépp Csaba 2	Rezsuta Ibolya 21	Solti István	Szántó Gergely 4	Tamasik Máté	Tóth László (1977)	Újszászi Csaba 11
Makai Miklós	Mihácz András 3	Németh Gábor 5	Pész Attila	Richter Zoltán 12	Solymár Jánosné 2	Szarka Attila	Tamasovics Zoltán 8	Tóth Tamás	Urbán Imre 5
Makai Tamás	Milanovits Richárd	Németh István 3	Péter László 9	Riedlinger Csaba 7	Somogyi Gábor 12	Szarka Zoltán 5	Taskovics Attila 4	Tóth Tibor (1978)	Urbán Tamás 2
Máli Péter 4	Milicz Péter 2	Németh Kálmán 2		Rimár János 2	Somogyi Tibor 6	Szederkényi	Tasnádi Tamás 2	Tóth Tamás	Vajda Anita
Malicza Ferenc 4	Miskolci Zsuzsanna	Németh Károly		Rittmann Zsolt 3	Sóspataki Helga	Miklós Dávid 2	Tatár Loránd	Tóth Tamás	Vajda Zoltán 24

MENETRENDI KIVONATOK



(1)

Tóvároskert	20,25	21,25	22,25	4,25	óránként	8.25
Tatabánya	20,30	21,30	22,30	4,30		8.30
Budapest, Kelenföld	21.25	22.25	23,25	5.25		9.34
Budapest, Déli pu.	21.33	22,33	23.33	6.33		9.33

(1)

Tatabánya	22.23	23.23	5.10	5.50	6.23	7.23	8.23
Tóvároskert	22.31	23.31	5.18	5.58	6.31	7.31	8.31
Komárom	22.51	23.51	5.40	6.20	6.51	7.51	8.51
Győr	23.27		6.12	6.52		8.27	

(2)

Dorog	13.21	óránként	22.21
Bp., Nyugati pu.	14.41		23.41



(2906)

Kétbükkfa-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		

(2855)

Dorog, városháza	14.13	40 percenként	19.23	20.23	21.13	22.13
Kesztyőci elágazás	14.19		19.29	20.29	21.19	22.19
Budapest, Árpád híd	15.20		20.30	21.30	22.20	23.20

(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)

Péligöldszentkereszt	21.20	23.23
Bajót, vendéglő	21.26	23.31
Nyergesújfalú, 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

(8410, 8406)

Tardos		4.50			7.01	
Vértestolna		5.01			7.12	
Héreg forduló	4.30		5.41	6.30		7.42
Tarján, váróterem	4.42	5.13	5.54	6.42	7.23	7.54
Koldusszállás, bej. út	4.56	5.26	6.07	6.56	7.37	8.08
Tatabánya	5.15	5.45	6.25	7.15	7.55	8.27

(8406)

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

(8716)

Baj, községháza	5.33	6.43	8.33
Tóvároskert, vm.	5.36	6.46	8.36
Tata, buszállomás	5.44	6.54	8.44

A menetrendi kivonatok 2008. május 24-én és 25-én érvényesek.



Érd el a teljesítőképességed maximumát!

Az **mdurance** átfogó állapottelmérő és terhelésélettani vizsgálatokat végez többek között gyermekek, hobbisportolók, különleges egységek és élsportolók számára. Több tízezer terhelésélettani vizsgálat során szerzett szakmai tapasztalat és a nemzetközileg elismert szakértői csapatunk biztosítja az **mdurance** egyéni vizsgálati eljárásának hátterét.

Cégünk személyre szabott vizsgálatot, elemzést és tanácsadást nyújt többek között az alábbi területeken:

- **Egyéni terhelhetőség meghatározása:** Szükséges előszűrést követően meghatározzuk a maximális pulzusszámot, illetve a „zsírgető” pulzusintenzitási tartományt a kockázatmentes sporttevékenységek végzéséhez.
- **Spiroergometriai vizsgálat:** Maximális terhelésig kitölt futópados vizsgálatunk során a ventiláció, légzésszám, oxigénfelvétel képesség, testhőmérséklet, valamint vérnyomás változását elemezzük. Így megbízható képet kapunk a keringés és légzésfunkciók működéséről. Ezen információ ismeretében szakszerű tanácsokat tudunk nyújtani a terhelhetőség és a teljesítmény fokozása kapcsán.
- **R-R ingadozás analízise:** A szívfrekvencia-variabilitás (HRV) mérése és számítógépes vizsgálata, mely a cardiovascularis kapacitás mellett a pszichés terhelhetőséget, valamint a stressztűrést is segít meghatározni.
- **Sportantropometriai:** 24 testparaméter felmérését követően a szoftverünk segítségével hét éves kortól meghatározzuk testalkatot, erősíthetőséget és várható felnőttkori testmagasságot. Így támpontot adunk a sportág és szerepkör választásban gyermekek számára. Felnőttek esetében (figyelembe véve testalkatát, csontozatát, stb.) meghatározzuk az optimális testsúlyt.

Csoportos vizsgálatok:

- ❖ Versenyzők és egyesületek részére adott sportágra optimalizált vizsgálati protokoll az edzés, verseny helyszínén.
- ❖ Csoportos vizsgálat különleges egységek számára (hadsereg, tűzoltók, speciális mentők, stb.).

További szolgáltatások:

- ❖ Arteriográfus vizsgálattal felmérjük az erek állapotát, érlelmeszesedési folyamatokat.
- ❖ Egyénre szabott mozgás, felkészülési és táplálkozási programokat javasolunk.
- ❖ Mikrometodikával végzett laboratóriumi vizsgálatok.

KINIZSI SZÁZAS résztvevői számára 10% kedvezményt biztosítunk!

További információ és kapcsolat: www.mdurance.com



Oxygen Wellness

Budapest, XIII. Fáy u.45 Tel.: 888-3210 www.oxygenwellness.hu

