

# 31. KINIZSI SZÁZAS HOSSZÚTÁVÚ TÚRA



2011. MÁJUS 28-29.

„...élj, s mozogj, hogy életet ne únj.”

Vörösmarty

## TÁMOGATÓINK:



**Pezsegő Bár**

**Technizal Kft.**

**Rétes Varázs Kft.**

**Tokodi Faluközösségi Egyesület**

**Veres Péter Gimnázium, Békásmegyér**

## A 2011. évi KINIZSI SZÁZAS teljesítménytúra kiírása

Szakosztályunk május 28-29-én rendez meg hagyományos gyalogos teljesítménytúrját – három kategóriában – a Pilis és a Gerecse hegységben.

Kategóriák	K-100 hosszútávú	K-40 normáltávú	K-25 rövidtávú
Táv	100km	38km	27km
Szintidő	24 óra	10 óra	7 óra
Nevezési díj	2000 Ft	400 Ft	400 Ft
Díjazás	oklevél, jelvény	emléklap, kitűző	emléklap, kitűző

### Útvonal:

Békásmegyér – Nagy-Kevély – Kevély-nyereg – Hosszúhegy – Pilis-nyereg – Kétágúhegy – Dorog, sorompó – Nagy-Gete – Horgásztó – Hegyes-kő – Mogyorósbánya – Öreg-kő, pihenő – Péli-földszentkereszt – Pusztamarót – Gerecse egyházi üdülő – Bányahegy – Koldusszállás – Kis-rét – Baji vadászház – Baj – Tata.

### Nevezés:

Május 24-én 14:00 – 18:30 között: Pezsegő Bár, Bp. VI., Hajós utca 25. (csak hosszútávra)  
Május 28-án 6:30-tól: Veres Péter Gimnázium, Bp. (Békásmegyér), Csobánka tér 7.

### Rajt:

2011. május 28. Békásmegyér, a Víziorgona utcai pékség előtt.

K-100: 6:45 – 8:00 között folyamatos indítás  
K-40, K-25: 7:15 – 8:30 között folyamatos indítás

### Cél:

K-100: 29-én 8:00-ig  
Tata, Esély Alapítvány Ifjúsági Tábor  
K-40: 28-án 18:30-ig  
Dorog, Molnár Söröző (a Bécsi út – Csolnoki út sarkán)  
K-25: 28-án 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 nevezéskor leadott igazolást fogadjuk el.

### Egyéb:

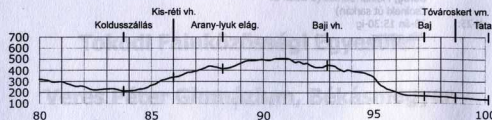
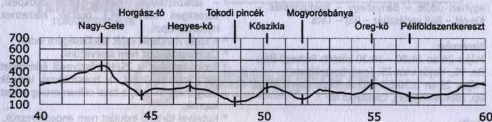
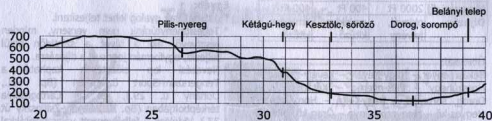
- \* A túrát csak gyalog lehet teljesíteni.
- \* Teljesítménytúránk nem verseny, minden résztvevő, aki a távot a szintidőn belül teljesíti, egyformán jogosult a díjazásra.
- \* Nevezési lap előzetesen kapható a Tengerszem-Sport üzletében (Bp. VII., Dohány u. 29.), és a Cartographia térképboltjában (Bp. VI., Bajcsy-Zsilinszky út 37.). Vidékiek – felbélyegzett vásárlóikkal – szakosztályunk címén (1068 Budapest, Városligeti fasor 44.) postán kérhetnek nevezési lapot.
- \* A túrán mindenki saját felelősségére indul.
- \* Csomagszállítást nem szervezünk.
- \* Szolgáltatások: a 25/40 résztvevői édességet és a célban üdítőt, a hosszútávban indulók Bányahegyen teát, a tatai célban meleg levelet kapnak.
- \* Kutyával történő indulást nem engedélyezzük.

### Javasolt felszerelés:

Bejártatott bakancs, tartalék zokni, esőköpeny, kulacs víz, ivóedény, eü. csomag, elemilámpa, Pilis és Gerecse térkép.

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

## A KINIZSI SZÁZAS ÚTVONAL METSZETE



## KINIZSI SZÁZAS ÚTVONALA

ellenőrzőpontok tervezett ideje	táv (km)	szint (m)	jelzés tovább
Békásmegyér	6:30 – 8:00	0,00	0 jzn/P+/P
Ürömi műút	7:10 – 8:40	2,50	125 piros
Ezüst-hegy	7:30 – 9:15	4,68	185
Nagy-Kevély	7:45 – 9:35	6,13	145
Kevély-nyereg	7:50 – 9:45	6,95	0 kék
Csobánkai műút	8:20 – 10:30	9,75	5
Szent-kúti elágazás	8:40 – 10:55	11,65	45 zöld
Hosszúhegy	<b>9:10 – 11:45</b>	14,49	220
Piliszentkereszti műút	9:35 – 12:20	17,49	0
Pilis-nyereg	<b>10:45 – 14:30</b>	26,37	345
Kétágú-hegy	11:45 – 15:25	30,86	65
Országos kék	11:50 – 15:35	31,40	0 kék
Kesztölc, Hársfa söröző	12:00 – 16:00	33,07	0
Dorog, sorompó	12:40 – 17:00	36,75	5 jzn/kék
Belányi telep	13:10 – 17:30	39,24	80 kék
Nagy-Gete	<b>13:30 – 18:00</b>	42,75	220
Horgász-tó	13:55 – 18:30	44,55	10 kék+
Hegyeskő	14:00 – 19:00	46,64	110 kék
Tokodi pincék	14:20 – 19:35	48,73	5
Kőszikla	14:30 – 19:55	50,16	140
Mogyorósb., Kakukk vendéglő	<b>14:40 – 20:15</b>	51,75	0 kék
Óreg-kő, pihenő	15:10 – 21:10	54,89	195
Péliföldszentkereszt, forrás	15:30 – 21:40	56,60	10
Bajói műút (Bika-völgy)	16:10 – 22:50	61,58	135
Puzstamarót	16:40 – 23:45	65,58	230
Gerecse, egyházi üdülő	17:00 – 0:30	68,10	135
Bányahegy	<b>17:30 – 2:00</b>	72,67	50
Vértestolnai műút	18:20 – 2:45	78,07	25
Koldusszállási elágazás	<b>19:00 – 4:20</b>	83,74	35 sárga
Kis-réti vh., kerítés	19:25 – 4:50	86,00	130
Arany-lyuki elágazás	19:40 – 5:20	88,20	105
Bajai vadászház	<b>20:00 – 6:20</b>	92,89	155
Baj, templom	20:45 – 7:25	97,26	15
Tóvároskert, vm.	20:50 – 7:45	99,66	0 jzn
Tata, Ifjúsági Tábor	<b>21:00 – 8:00</b>	100,15	5
			2930

Az ellenőrző állomásokon kívül a felsorolásban szereplő pontok közül néhány ellenőrző helyként működhet. Az állomások működési idejét kivastagítottuk. Az első ellenőrző állomás 6 km/ó, a cél 7 km/ó sebességre nyit.

# HÍREK, INFORMÁCIÓK, KÖZLEMÉNYEK

A kísérő gépkocsit igénybevevő résztvevők nevezési lapjuk hátoldalán forgalmi rendszám, típus és szín megjelöléssel azt regisztrálni kötelesek. Ezt elmulasztókat, valamint az erdészeti utakra behajtó gépkocsikhoz tartozó túrázókat a helyszínen, vagy utólagosan kizárjuk. Az erdészeti sorompók a rendezvény biztonsága érdekében nyitottak, de csak az engedélyekben meghatározott rendszámú rendezői járművek vehetik igénybe.

\*\*\*

Kérjük a résztvevőket, hogy természetjárókhöz méltó magatartást tanúsítsanak az egész túra során. Ezt elvárjuk mindenkitől, de figyelemfelhívásra köteleznek a túra engedélyei is, amelyek ezúton teszünk eleget: Ne tegyél kárt az erdő fáiban, növényeiben, állataiban! A jelzett úton haladj, **ne vágd le a Pilis szerpentinjeit!** Ne szemetelj! A hulladékokat ne kapard az avar alá. Ne várd el, hogy a Hosszúhegyről, a Getéről a rendezők vigyék le százak szemetét. A használt szárazzelemet vidd haza, vagy add le a bányahegyi ellenőrzőpontra, vagy a célban. Pilis-nyeregben vedd figyelembe a szelektív gyűjtést, használd a PET prést. Tudjuk, a narancs és banánhéj elbomlik, a papír zsebkendő is, mégis kérünk, ne kövess el esztétikai környezetszennyezést. Tartsd be a tűzvédelmi szabályokat.

\*\*\*

## Jelzés nélküli szakaszok:

Békásmegyer: a rajttól – Víziorgona utca – Kőbánya utca

Dorogon: a sorompótól – Mária u. – Bécsi út – Csolnoki u.

Tata: a sorompótól – Baji út – Diófa u. – Szegfű u. – fenyvesen át – Deák F. u. – Vértesszőlősi út – Fáklya u. – cél.

\*\*\*

## Vízvételi lehetőségek a túra útvonalán:

Békásmegyer, Kőbánya u. 21.

Békásmegyer, Kőbánya u. 95.

Csobánka, temető (120 m)

Tokodi pincék

Kesztlőc, Esztergomi u 105 (120 m)

Mogyorósbánya, buszmegálló

Mogyorósbánya, platánfánál

Pélföldszentkereszt

Bányahegy

Baj, templom

nyomásút

nyomásút

vízcsap

kútvíz \*

nyomásút

nyomásút

nyomásút

forrás

hordóból \*

nyomásút

## Mobil WC-ek:

Szántói-nyeregben, a műút előtt

Bányahegyen az ellenőrző pontnál

Vértestolnai műút, az erdészeti sorompónál

Koldússzállás előtti elágazásban

## Vendéglátóhelyek, üzletek:

Békásmegyer, pékség (rajt)	nyitvatartás
Plus Élelmiszer Diszkont	6:00 – 14:00
Kesztlőc, Hársfa söröző	7:00 – 21:00
Dorog, Petőfi tér, Popeye söröző	7:00 – 21:00
Mária u. 45., Sorompó büfé	5:00 – 22:00
Mária u. 21., Coop Süni ABC	5:00 – 22:00
Bécsi út, Molnár Söröző (40 cél)	6:00 – 20:40
Mogyorósbánya, Kakukk vendéglő	7:00 – 22:00
Tata, büfé a tábor területén	9:00 – 22:00
	21:00 – 8:00 *

\* csak a túra alkalmából.

\*\*\*

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

\*\*\*

2003-ban „saját pohár, saját bögre” címmel akciót indítottunk az eldobható műanyag poharak használatának visszaszorítására. Úgy gondoltuk, ha tárainkra indulva hátizsákunkba tesszük fém, vagy műanyag ivóedényünket, ezt megtarthetjük a teljesítménytúránk előtt is. Ha valóban természetszerető, természetvédő a szemléletünk – s nem csak szólam – akkor tesszük is. Ez évi rendezvényeinken támogatóink által felajánlott ajándékokat sorolunk ki a programunkba bekapcsolódó túratársak között.

A program támogatói: **multiNavigator.hu**, The North Face, Tengerszem Sport, Outdoor Kalandor Bt.

\*\*\*

A Nap május 28-án 20 óra 29 perckor nyugszik,

29-én 4 óra 53 perckor kel.

A Hold május 28-án 16 óra 14 perckor nyugszik,

29-én 2 óra 41 perckor kel.

Újhold előtt.

\*\*\*

Névnapijokon szeretettel köszöntjük Emil, Csanád, Léna, Magdaléna és Magdolna nevű túratársainkat.



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 őrizük a következő Kinizsi Szászig. A talált tárgyakról év közben levélben, valamint a kte.levelek@gmail.com címen lehet érdeklődni.

\*\*\*

A szakosztályunk által szervezett **Encián Emlékek** túramozgalom igazolófüzete beszerezhető rendezvényeinken, valamint az MTSZ központjában (Bp. Thököly út 58-60).  
2011. október 16-án a Nagy-Kopaszra meghirdetett csillagtúránkon 10:00 – 12:00 óra között emlékbélyegzést tartunk a Csergezán kilátónál.

\*\*\*

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. 2010-ben 136.136 Ft támogatást kaptunk, amelyet ezúton is köszönünk. Felhasználásáról az új jogszabályi előírás szerinti módokon és időpontig teszünk eleget. A beszámoló honlapunk hirdetőtábláján is elérhető lesz.

#### **Kinizsi TE**

**Adószámunk: 19804118-1-42**

\*\*\*

A jövő évben 22. alkalommal rendezzük meg Téli Teljesítménytúránkat. A túrára mindenkit szeretettel várunk 2012. január 14-én a Gerecse-hegységben.

\*\*\*

Kérjük túránk résztvevőit, hogy írsaikkal, rajzokkal, fényképeikkel segítsék szerkesztőink munkáját.  
Ez évi programfüzetünkhöz küldött cikkeket, fotókat köszönjük.  
Címlapfotó: Ferenczy Dávid  
Postai címünk: **KINIZSI TE, 1068 Budapest, Városligeti fasor 44.**  
e-mail: **kinizsi@gmail.com**  
Egyesületünk honlapja: **www.kinizsi.org**

\*\*\*

Jövő évi teljesítménytúránkat a szokásos időponttól eltérően: 2012. május 19-20-án rendezzük meg, amelyre minden régi teljesítőt és próbálkozót, valamint új érdeklődőt szeretettel várunk.

## **Kinizsi Szásas – Hány éves kor alatt nem ajánlott?**

A Kinizsi Szásas és általában az extrém teljesítménytúrák kapcsán időnként újra és újra előbukkanó, sokat vitatott probléma az életkori határ kérdése.

Megfigyelhető jelenség, hogy az immár több évtizedes múltra visszatekinthető teljesítmény túrán egyre fiatalabbak vesznek részt, az elmúlt évben már egy tíz éves gyermek is teljesítette a próbát. Mind a szülők, mind a túrán résztvevők részéről (és ez alatt nemcsak feltétlenül gyermekeket értek) gyakori kérdés, hogy árthat-e az egészségre egy ilyen teljesítménytúra. Az elmúlt évek szomorú tapasztalatai – fiatal sportolók hirtelen szívhalála sportesemények közben és több teljesítménytúrán bekövetkezett haláleset is – illetve az egyre szigorúbbá váló jogi szabályozások miatt újra előtérbe került annak a kérdése, hogy kell-e alaposabban szűrni illetve esetlegesen tiltani a túrán való részvételt. Ebben a cikkben az életkori határ kérdését szeretném részletesebben tárgyalni.

„Legalolgota a fiam a Kinizsit”- hallottam egyszer egy büszke apától. – „Nagyon nem akarta a gyerek, de csak megcsinálta! Most nyáron indítom egy nagyon kemény futóversenyen is. És még nincs 14 éves!”

Nem tehetek róla, de az ehhez hasonló mondatoktól mindig kiráz a hideg. Gyerekkorom óta rendszeresen sportolok, a Kinizsit többször teljesítettem, és remélem még számos alkalommal lesz is rá lehetőségem. Gyermekortopéd - és baleseti sebészként ugyanakkor nagyon gyakran találkozom az érem másik oldalával is – a sport által agyonhajszolt, túlterhelt és következményesen átmeneti vagy akár tartós mozgásszervi sérülést szenvedett gyerekek problémájával.

Ha a Kinizsi Szásas teljesítménytúráról kell írnom, kissé ellentmondásos gondolataim vannak. Egyrészt a túrát az év egyik legjobb eseményének tartom – amikor csak tudok, elmegyek – és ez a méreg, ha valamért mégsem tudok részt venni. A túra filozófiájáról és arról a különleges érzésről, ami több száz illetve ezer embert vesz rá minden évben, hogy elmenjen vagy visszatérjen oda, már elég sokan írtak, írnak, én irodalmilag biztosan nem tudom túlszárnyalni őket. Csupán azt szeretném megjegyezni, hogy én is azok táboraiba tartozom, akik valamilyen fura, megmagyarázhatatlan hívásnak engedelmeskedve május végén óriási boldogsággal vágnak neki a túrának.

Ugyanakkor, ha tisztán orvosi-biológiai szemmel vizsgálom a Szásast, már nem tudok ilyen egyértelmű pátosszal nyilatkozni.

Először is szögezzük le: a Kinizsi Szásas igen különleges jelenség, akár túráként akár sporteseményként értékeljük. Magyarország talán legismertebb teljesítménytúrája, amin sok gyakorlott természetjáró, illetve rendszeres sportoló mellett sok olyan egyén is részt vesz, aki rendszertelenül vagy akár nagyon ritkán végez testmozgást. Ellentétben más extrém sportokkal ezen a túrán elképesztő csoportosíthatóság is tapasztalható. 10 évesőtől a 80 évesig!

Ez a túra nem edzés, nem sportgyakorlat, amin az ember kissé átmozgatja magát. Biológiai szempontból ez egy extrém mértékű terhelés nemcsak a mozgásszervek, hanem az egész szervezet számára. A sokszor 24 órán át tartó folyamatos terhelés során a szervezet idegrendszere, hormonális szabályozása, folyadékháztartása, szív-ér és mozgásszervi rendszere folyamatos, teljes kapacitású szabályozási munkára van kényszerítve. Mint a szervezetet érő minden szélsőséges hatásnak, ennek is rengeteg káros következménye lehet.

Ezért fontos, hogy a túrán induló személy egészséges legyen – és itt nemcsak azt értjük, hogy általában egészséges legyen hanem, hogy a gyaloglás idején ne legyen semmilyen zajló átmeneti betegsége pl. banális megfázása se. Ezen felül a megfelelő trenírozottságról se feledkezzünk meg (bár egy ismerősöm szerint 50 km után már csak az erős lélek viszi az embert). A túra sikeres és későbbi következményes szövődmények nélküli teljesítése mindesetre csak így képzelhető el.

Mi a helyzet a 14 év alatti gyermekekkel? Mi a helyzet egy egészséges, rendszeresen sportoló jó erőben lévő gyermekkel? Merjük-e elindítani a túrán, illetve vállalhatjuk-e nyugodt lelkiismerettel a felelősséget érte? A kérdéskör igen komplex és ezért nem egyszerű felelni rá (bár, mint a cikk végén ki fog derülni, a véleményem igen határozott).

Először is nézzük a dolog pszichológiai hátterét. Sajnos személyes tapasztalatom, hogy tizenégy év alatti korcsoportban, (de sokszor még 15-16 évesek esetében is) nagyon gyakran a szülők erőltetik a túrán, vagy különböző extrém terheléssel járó sportokban való részvételt. Félreértés ne essék, itt most nem a rendszeres, egészséges határok közt végzett sportról beszélék, hanem a heti 6-10 alkalmas edzésekről vagy a Kinizsihez hasonló alkalmankénti extrém erőpróbákról. Az ilyen feladatok erőltetésének számos oka van, leginkább a szakmai berkekben „sportapukának” titulált jelenségről van szó, amikor a szülő superhősi teljesítményeket szeretne látni csemetéjétől. A jelenség semmiképpen nem megmosolyogni való – komoly pszichológiai tanulmányok foglalják bele. A probléma akkor kezdődik, amikor a gyermek akarata és a szülőé nem találkozik – a gyermek reakciója sokszor nem a feladat megtagadása, hanem szorongás, a szülőnek való megfelelési kényszer megjelenése, mely számos betegséghez hasonló tünetet produkálhat (pl. a krónikus koncentrációhiány és kimerültség miatti következményes sérülést).

Mi a helyzet, ha a fentiek nem állnak fenn? Adott mondjuk egy tizenkét éves, egészséges gyermek, akinek minden vágya, hogy megmértesse magát egy ilyen teljesítménytúrán (ez az a jelenség, mellyel szemben mindig kissé szkeptikus vagyok, de biztosan van ilyen gyermek is)?

Nézzük biológiai szempontból.

A 12 éves gyermek még biztosan növekedésben van. A növekedésben lévő szervezet alapból is sokkal több energiát igényel, mint egy felnőtt, kifejlett szervezete. A mozgásszervekre jutó terhelés kettős: a csontok, inak, izmok állandó növekedésben vannak, miközben hely és helyzetváltoztatás feladatukat is



el kell, hogy lássák. A csontok növekedését az úgynevezett növekedési porclemezek biztosítják. Ezek olyan, a növekedés befejezéséig el nem csontosodó porcos területek a csontok végeiben, melyek osztódó sejtsoraik lévén a csontállomány folyamatos, szabályozott növekedését biztosítják. A gyermekek növekedési porcai nagyon érzékeny struktúrák. A gyerekkori csontsérülések leg súlyosabb csoportjába azok a törések tartoznak, melyek növekedési porcot is érintik. A növekedési porcok károsodása a további növekedés teljes vagy részleges leállítását, következményes deformációt, aszimmetrikus növekedést, ízületi károsodást okozhatnak. A növekedési porcok nemcsak egyetlen baleset során sérülhetnek. Ismét jelenség a nem megfelelő edzéssel vezetett élsportoló gyermeknél a csontok növekedési porcainak állandó, ismétlődő mikroszkópos méretű sérülései – melyek a későbbiekben hasonló problémákat okozhatnak. A Százas jellegeből adódóan okozhat olyan extrém terhelést egy csont érzékeny növekedési porcának mely akár tartósan fennálló károsodást is eredményezhet. Fontos tudni, hogy a fenti hatás káros következményei nem azonnal, hanem hónapok, esetleg évek múlva jelentkeznek.

Az extrém nagy terhelés, illetve maga a sporttevékenység természetesen számos egyéb, a felnőttkorban is előforduló mozgásszervi problémát is okozhat – mint ízületi porcok sérülése, ízületek rándulása, csontok törése, inak, izmok szakadása, stb.- ezek természetesen bárkivel előfordulhatnak életkortól függetlenül. A 14 év alatti gyermek – a Kinizsi Százashoz hasonló mértékű terhelése – még mindenféle sérülés, és probléma nélkül is súlyos, később jelentkező mozgásszervi szövődmények kialakulásának fokozott kockázatát jelent!!!

Összefoglalásként elmondhatom, hogy természetesen támogatom a gyermekek rendszeres sportolását, és mindenkit erre buzdítok. Egy egészséges, jó trenírozott felnőtt részvételét is csak helyeselni tudom (ha elég örült hozzá), hiszen ezt az érzést mindenkinek érdemes legalább egyszer átélni. A 14 és 18 év közötti korosztály indulását, ha orvosi ellenjavallat nem áll fenn, elfogadhatónak tartom, de a 14 és 16 év közötti gyermekek indulásának feltételét mindenképpen nagyon alapos orvosi vizsgálathoz kötném. A 14 év alatti gyermekek részvételét a fentiek miatt semmiképpen nem tartom szerencsésnek, és ha rajtam múlna, biztosan nem engedélyezném.

Dr. Varga Marcell

*A cikk szerzője hétszeres teljesítő, gyermekortopéd szakorvos, baleseti sebész. (szerk)*

## A 2010. évi Kinizsi Száz a számok tükrében

Indulók száma:	2010	2009	2008
Feladat:			
0-15 km között	13	1,2 %	
15-25 km	3	0,3 %	
25-50 km	185	16,6 %	
50-80 km	145	13,0 %	
80-100 km	33	3,0 %	
Időn túl	6	0,5 %	
Pontot hagyott ki	11	1,0 %	
Kizárva:	0	0,0 %	
<b>Teljesített:</b>	<b>717</b>	<b>64,4 %</b>	

Nemek szerint:	Indult	Teljesített
Férfi	990	88,9 %
Nő	123	11,1 %
		74
		60,2 %

Résztávok:	Indult	Teljesített
K-25	92	85
K-40	473	457
		92,4 %
		96,6 %

## A KINIZSI SZÁZAS teljesítői, 2010

Agárdi Antal 5	Bicskei Gábor 2	Csesznek Miklós 19	Faragó Ákos
Alaszics Péter 3	Bihari András	Csetneki Sándor 4	Farkas Csaba 8
Andaházy Lóránd 4	Bihari Zsolt	Csik Tibor Zoltán 5	Farkas Ferenc
Andósi Krisztina	Biri Barnabás 4	Csizmadia Tibor 4	Farkas István 6
Andrejkovics Béla 5	Bisztrai György 2	Csóka Géza dr. 22	Farkas János
Atol Csaba 5	Blahó Ákos 5	Csóka Sarolta Krisztina 3	Farkas László (1967) 7
Auerhammer Balázs 9	Bocsa István 2	Csonka Iлона	Farkas László (1978) 4
B. Tóth Attila 4	Bodnár Zoltán 4	Csordás János	Farkas Mátyás 10
B. Tóth Mihály	Bogár Bence 2	Csörtán Szilágyi György	Farkas Zoltán 22
Bagdi Péter 2	Bogár István dr.	Csőrgő Szilárd 3	Fatalin Balázs 2
Bajkái Zsóf 3	Bognár Ákos 3	Csuhara Zoltán 10	Fehér Árpád Csaba 5
Bakondi Bálint	Bognár Zsolt 6	Csuja Gábor	Fehér Bulcsú 2
Bakos Bulcsú	Bogos Adrienn	Czeglédy Katalin	Fehér Norbert 3
Baksay József 18	Bohács Péter Gyula 2	Czimer Mihály 2	Feil Imre
Balázs Árpád 10	Bohner Zoltán 4	Czvitkovits Gábor	Fejes Gábor 3
Balázs Géza	Bokor Gábor 4	Dankó Ildikó	Fekete Balázs 2
Balázs László 13	Borbély Zoltán 6	Dányi Péter 2	Fekete Andrea
Bálint Norbert	Boros András 3	Darabos Zoltán 5	Feketéné Nagy Tünde
Bálint Zoltán 2	Boros László 2	Darvas Márton 3	Ferenczi László 7
Balogh András dr. 7	Borosnyav Balázs 13	Deák Csaba	Ferencz Gergely 2
Balogh Attila	Borosnyav Pál 6	Deák Kálmán 8	Ficsor Gábor
Balogh Lajos	Borszéky Károly 10	Debreczeni Tamás 6	Filei Károly 2
Balogh László dr. 2	Bortel Gábor 2	Decsi Béla 10	Flórián Gábor 3
Balogh Mihály	Böröcsk András 6	Demes Attila	Fodor Norbert
Bán Gellért dr. 7	Böröczky Csongor	Dervadelin Gergely 6	Forgács Péter 3
Bán Péter	Brózs János 10	Dervadelin Judit 2	Földváry Péter 6
Bánk Dávid	Brózs József 11	Détári Gábor	Fridrich László 6
Bánszki Zsolt	Bucskák Győző 4	Détári Péter 3	Fügedi Péter 3
Barancsuk Ádám	Bula András	Dévényi Tamás 2	Fülkorn Andrea 3
Baranyai Zsolt dr. 4	Burinda Zsolt 2	Dévényiné Rudea Andrea 2	Fülöp Dezső dr. 2
Baranyi Zsolt 2	Cech Vilmos 16	Dobi Zsigmond 15	Fülöp Gábor 5
Baráth Ákos	Cifferzsky Péter	Dobos Ákos 14	Füri László 2
Barati Krisztina	Constantinovits Miklós A. 4	Dóczy Ákos	Gadó Péter dr. 3
Bárdos Miklós 5	Constantinovits Milán A. 4	Dombovits Péter	Gádosor Patrik
Barizs Brigitta 4	Corpus Árpád 4	Domján András 3	Gajdics György 5
Bársony Kristóf	Corpus Attila 5	Domján Balázs 3	Gál Dénes dr. 2
Barta László 2	Corradi Surd 28	Domokos Zoltán	Gál Péter József 2
Bártfai Béla 8	Csaba Zoltán 2	Duczár Gábor 5	Gálfi Csaba 5
Bartolan László 5	Csali Ferenc 4	Dudaskó Zoltán 6	Garami Gábor
Barton Iván 2	Csapi Dezső 2	Duronelly Péter 6	Garami Katalin
Bauer Norbert	Csapó Géza 8	Dusának Diána	Garas Diána
Becker Csaba László	Császár Tibor	Éberhardt Szilárd 4	Gáspárék Zoltán 6
Becskák István 11	Császár András 2	Eckhardt Péter	Gáti László 3
Becskei Lajos	Csejki Nándor	Énekes Ferenc 10	Gáti Zsolt
Bein Márton 3	Csmez Attila 14	Erdei László	Gelests Tibor dr. 2
Bérczi Péter 2	Csernák János Zoltán	Erdős Botond	Gémes Ferenc 9
Berkenyész Gábor	Csernek Brigitta	Ersz Norbert 5	Gergely Tibor
Berneczai Zsolt 2	Csernek Gábor 3	Fábián Sándor 3	Gesztzi Mariann

Gigler Ferenc 4  
Gizur Krisztián 2  
Gölent András 6  
Gonda Norbert  
Gordos Gábor 8  
Görömbeli Zoltán 3  
Gráfai Attila  
Griezer Mihály 5  
Gulyás Gyula 6  
Gürtler Miklós  
Gyarmati Péter 5  
Gyepes Béla 3  
Gyimóthy Tamás  
Gyóni Dorottya 2  
Györi Jenő 29  
Gyulai Csánád  
Gyurász Gábor dr. 5  
Hajagos István 21  
Hajdú Csaba 5  
Hajnal Péter 3  
Hajnal Sándor 7  
Hajós József 4  
Hamvas Mihály 7  
Hantosi Zsolt 10  
Harangozó Gábor dr. 12  
Haraszti Géza 6  
Haraszti Lehel  
Haraszti Levente 12  
Haraszti Zsombor  
Harcza József  
Hárdi Péter  
Harmadás Joakim  
Harmadás Kornél  
Hárs István 14  
Hart. ég János  
Heffer Zsóf 5  
Heizer Márk 9  
Hekeli Károly  
Helfrich Viktor  
Hermán Emil 8  
Hermann János  
Herpai Sándor 13  
Hetyei Csaba 6  
Hivatlané Víg Olga 4  
Homes Gábor  
Homa Krisztina  
Horvay Zsolt  
Horváth Antal 3  
Horváth Ákos 13  
Horváth Csaba 2  
Horváth Gyula 3  
Horváth Lajos 11  
Horváth Péter 6

Horváth Tamás (1978) 3  
Horváth Tamás (1979)  
Horváth Tibor  
Horváth Zoltán 7  
Hrustinskyj Tamás  
Huber Sándor 4  
Huszár Tamás  
Hüttli Artúr  
Ibos Igor 3  
Ispánki Zoltán 10  
Ivancsics Pál  
Jakab Gábor  
Jakus Máté  
Jancsik Árpád 3  
Jancsik Péter 2  
Jankovich Béla 4  
Jánoki Szilvia dr.  
Jánosai Balázs  
Jászi Péter 4  
Jordán Ildikó 3  
Juhász Barnabás 6  
Juhász Béla 3  
Juhász Bence  
Juhász Gábor 5  
Juhász Zsolt  
Jungwirth Máté 4  
Juszt András 2  
Kaczi Levente  
Kaillbach Nándorné 5  
Kaiser József 5  
Kalmár János  
Káman Gyöngyi  
Kaposi Bernát  
Kárázsi Attila 8  
Karcza Kálmán  
Kármán Zoltán  
Károlyi László 5  
Karsai András 6  
Karsai Péter  
Karvaly Attila Ádám 2  
Kassai László  
Kassai Zoltán  
Kasza Tibor 7  
Kecskés István  
Kedvesné Czizola Erika 2  
Keglevich Kristóf 3  
Kékési Zoltán 2  
Kelen Ákos dr. 14  
Kerekes Tamás  
Kerekes Tihamér  
Keresztes Felicián  
Keresztes Róbert 5  
Keresztury Kristóf

Keserői Zoltán 3  
Kinyó Zsolt 2  
Király Attila 5  
Király Tamás 10  
Kis Judit  
Kis-Baranyi Balázs 5  
Kiss Bernát 3  
Kiss István (1963) 2  
Kiss István (1979)  
Kiss József (1961) 7  
Kiss József (1972)  
Kiss Orsolya  
Kiss Sándor  
Klam Csaba 3  
Klenk Péter 2  
Kocsis Helga  
Kocsis Máté  
Kocsis Tamás 18  
Koczka Zoltán  
Kocsza Gergely  
Kókai Károly  
Kolacsek Sándor  
Kollár Zoltán 2  
Kollát Dénes Pál 6  
Koloszár László dr.  
Koltay Károly 26  
Konkoly Roland  
Kónya Attila 10  
Kopcsó István  
Kopcsó Tamás  
Korán Éva  
Kosztar Balázs 7  
Kovács Ákos  
Kovács András  
Kovács Árpád dr. 15  
Kovács Dömötör  
Kovács György 5  
Kovács József 4  
Kovács László 3  
Kovács Réka Judit 2  
Kovács Tamás 5  
Kozma Ferenc 4  
Kozma Zsolt 6  
Köck Roland 3  
Kőhegyi Gábor 3  
Kővágó Gábor 6  
Kővecses Ferenc 2  
Kővecses Roland  
Krajnyák Tibor  
Krekó Péter  
Krenner Antal 6  
Krista Zoltán  
Kucséra Sándor

Kulcsár Attila 5  
Kun Imre 2  
Kun Mihály  
Kurcz Erzsébet 4  
Kuris Oszkár 11  
Kuruncki Nándor  
Kusnyir Norbert 2  
Kuti Z. Péter 3  
Kuty László  
Kuzder Tamás dr. 3  
Küllös Máté 4  
Laczó Déniel  
Lamm Péter  
Lehoczi-Krsjak Csaba 4  
Lennert Lászlóné 5  
Leskovics Andrea  
Lestyán Jánosné 4  
Lévai Viktor 10  
Lévay Béla 23  
Linczmayer Attila 4  
Linczmayer Ádám 4  
Lippai Tamás  
Lisziczky Zsolt  
Liszka Levente 4  
Liszkal Gábor 10  
Litkei Károly András  
Lovas Mátyás 3  
Lőrincz Zoltán  
Lugosi Zsolt  
Lukács Béla 4  
Lunk Bettina  
Lutor Zoltán  
Magyar Attila  
Magyarfalvi Attila 3  
Major Tibor  
Ma' ross Gergely  
Márki Zsolt 2  
Markó Gergely 5  
Markovics Lajos 6  
Marsovsky László  
Martivák Anikó  
Márton Dániel 4  
Matzkovics Olga  
Mayer Árpád 10  
Mayer Péter 6  
Medve Csábor  
Megyeri György 10  
Melicher Zsolt  
Melnycsik Csaba 3  
Menczenzot Ferenc  
Merz Béla  
Mester Dániel 5  
Mészáros Attila (1968)

Mészáros Attila (1979) 3  
Mészáros Csaba 3  
Mészáros Gábor 3  
Mészáros Tamás 10  
Mezei István dr. 27  
Mierka Zoltán 2  
Miklits György 2  
Módi Tamás 7  
Mogyorósi Zoltán 4  
Mohácsai Kálmán 2  
Molnár Györgyi 2  
Molnár Lajos 18  
Molnár László 5  
Molnár László Róbert 6  
Molnár Máté 2  
Molnár Péter (1978) 8  
Molnár Péter (1980) 2  
Molnár Zsuzsanna 2  
Moncz Imre  
Mondou Sorin 3  
Nádudvari Zoltán 7  
Nagy Árpád 4  
Nagy Attila (1972) 9  
Nagy Attila (1976) 7  
Nagy Csaba  
Nagy Dániel  
Nagy Dénes  
Nagy Gábor Attila 5  
Nagy Géza Péter 2  
Nagy Imre 2  
Nagy István 10  
Nagy Kornél 2  
Nagy László 4  
Nagy Miklós  
Nagy Nikolett 2  
Nagy Nóra 2  
Nagy Orsolya  
Nagy Péter 2  
Nagy Roland  
Nagy Tamás  
Nagy Zsuzsanna  
Nagyiné Balog Erzsébet 9  
Nánási Ottó 3  
Nedeczky László  
Németh Gergő  
Németh László 11  
Németh Tibor 2  
Neu József 2  
Nina Petronella Del-Bo  
Nitti Gábor  
Nitti Tamás István  
Nógrádi Aron  
Nógrádi Benedek

Novák Róbert 3  
Nyakas Gábor 2  
Nyári Sándor  
Oláh Csaba  
Orosz Zsolt  
Országh Tamás 8  
Osváth Rudolf  
Óri Péter 17  
Órsi Anna 2  
Ötvös Péter 2  
Pájer Boróka  
Pakányi Péter 8  
Pál András  
Pál Balázs 5  
Pál Gyöngyi  
Palatinus Gábor 3  
Palotai Márton 6  
Pap Gábor 6  
Pap Zoltán  
Pápai Zsuzsanna  
Papp Bálint 7  
Papp Gergely  
Pásztor Gábor  
Pathy Nagy László dr. 5  
Pauer Viktor  
Peczek Zoltán 8  
Pelikán András  
Pencsek Tamás 4  
Péntek Zoltán 2  
Perczel Zoltán  
Perezsegti Gáspár  
Petrényi András  
Petrő Péter 6  
Petrőci Gábor 3  
Petrossy Nándor 4  
Petrovcski György 2  
Pilissy György  
Polcz Ádám  
Pólya Sándor 2  
Pongor Tamás  
Préhalás Ferenc  
Príbel Sándor  
Prigler István  
Princzell Dániel  
Puly József 13  
Pusztai József 2  
Rabai Ferenc 4  
Rabóczi Zsolt  
Rácz Ferenc 2  
Rácz Frigyes 10  
Radványi Benedek  
Radványi Ferenc 25

Rajna Gergely  
Réde Zsolt  
Remetei Imre  
Rendes Gábor  
Reszler Balázs 2  
Rétli István  
Révész Ádám dr. 3  
Révész Csaba 10  
Révész Gábor  
Richnovszky Sándor 3  
Richter Zoltán 15  
Riedlinger Csaba 10  
Rigler Ádám  
Rita István  
Román Árpád  
Rózsavölgyi Eszter  
Rosznay Szabolcs  
Rucz Péter  
Rudolf István  
Ruppak Alice 7  
Samu Piroksa 24  
Sárádi András  
Sárosi János  
Sass László 13  
Schönek Orsolya 3  
Schönek Péter 3  
Schréder Tamás 10  
Sculféty Gábor 18  
Sebő Attila 2  
Sebők Andrea  
Sebők István  
Séllay Zoltán 2  
Séra István  
Siebel Péter 2  
Siklósi Norbert 2  
Siményi Miklós 7  
Siményi Vilmos 10  
Simon János 2  
Simon Krisztián  
Simon Péter 3  
Simor Attila 8  
Sipos István  
Sipos Zsóf 7  
Sipos Zoltán 2  
Slampák István 4  
Soltesz Vica 5  
Soltészné Jánosné 5  
Solymosi Gyula  
Somogyi Tibor 9  
Sors Tamás  
Stefkó Viktor 6

Strackné Galambos Katalin  
Stumpf Klára 2  
Stumpf Péter Pál  
Stubi Géza 7  
Süveges Dániel 7  
Süveges Lajos  
Süvöltős Lajos 4  
Sverteczki Zsolt  
Szabó Ákos 5  
Szabó Dávid  
Szabó Elemér 27  
Szabó Gábor (1950)  
Szabó Gábor (1980)  
Szabó István Vilmos 11  
Szabó Kornél  
Szabó László Attila 7  
Szabó Lóránt 6  
Szabó Mária 5  
Szabó Péter dr. 4  
Szabó Tamás dr. 4  
Szabolcs Juhász Luca  
Szalay Zolt 8  
Szalma Rita  
Szanyi Agnes  
Szediák Csaba 7  
Székely Rolf Dániel 9  
Szekeres Éva 2  
Szekeres Ildikó 4  
Székrenyes Máté  
Széll Balázs  
Széles Agnes  
Szendrei Ferenc 6  
Szendrei István  
Szente Attila  
Szente Kálmán 25  
Szerecseni Judit 2  
Szizgeti György 7  
Szikszai István  
Szilágyi Jenő 4  
Szilágyi József  
Szilárdi Tamás 6  
Szilasi Árpád  
Szivák András  
Szirmai Mihály 3  
Szokol Dávid 3  
Szombathy Iván 3  
Szöllösi Miklós  
Szöllösi Zoltán 13  
Takács Gergely Ferenc 4  
Takács Sándor 2  
Tamás István 5  
Tamaskó Ákos



Tamásovics Zoltán 11  
 Tánccso Csaba 18  
 Tánccso Tímea 2  
 Tasnádi Gábor 3  
 Telek Ákos 2  
 Telek Hanna 2  
 Telek Péter 2  
 Terts András 3  
 Tetézi Györgyi 2  
 Tokai János 21  
 Tomori Tünde 2  
 Tompa László 12  
 Tordai József 15  
 Torda Ervin  
 Torda Ferenc 2  
 Tótfalusi András 19  
 Tóth András  
 Tóth Attila László 9  
 Tóth Balázs (1969) 6  
 Tóth Balázs (1979) 2  
 Tóth Balázs Ferenc  
 Tóth Bence Ernő  
 Tóth Ervin 14  
 Tóth Gergő  
 Tóth István  
 Tóth István Attila 11

Tóth István Richárd  
 Tóth Miklós  
 Tóth Zoltán (1973) 2  
 Tóth Zoltán (1979)  
 Tóth Zsolt  
 Tömböly Csaba dr. 3  
 Török Csaba  
 Török Lajos dr. 2  
 Török Zoltán 4  
 Török-Ilyés Botond 4  
 Tunner Levente 3  
 Turcziné Soós Éva  
 Turi Csaba  
 Turi István 6  
 Turza Gergely  
 Tverdoza Péter 3  
 Ugrin Tamás dr.  
 Újhehlyi Botond  
 Uray Gergely  
 Urbán Imre 7  
 Urbancsik Tamás  
 Vágó Iván 3  
 Vajda Zoltán 27  
 Válas Péter 5  
 Váli István 2  
 Vandzsó Tibor 4

Vanya Róbert  
 Váradi Bence  
 Váraljai Váczony  
 Varga Ádám 6  
 Varga Attila 2  
 Varga Ferenc dr. 2  
 Varga Gyula 2  
 Varga László Péter 4  
 Varga Marcell dr. 7  
 Varga Sándor 2  
 Varga Szabolcs 2  
 Varga Viktor  
 Vas Zoltán 5  
 Vasánits László 20  
 Vass Dániel  
 Vass Gábor 3  
 Vass Koppány Csaba  
 Vasvári József  
 Végh Attila 4  
 Végi László  
 Véha Béla 2  
 Vékás-Kovács József  
 Vékony György 3  
 Vepert Sándor  
 Verespusztai Gábor 5  
 Véső Tamás 3

Viczián Zoltán  
 Vig Katalin 5  
 Vig László  
 Vigh Tibor 10  
 Vincze Attila  
 Vincze Lajos 2  
 Virág Attila 8  
 Vistván Péter 2  
 Vitai Zsuzsanna Mária  
 Vizer Tibor 2  
 Voliár Gyula  
 Vörös Gergő  
 Wagner Ádám 3  
 Walczér István 3  
 Wéber Zoltán  
 Weber, Felix Christoph  
 Wehner Géza 11  
 Zagyi Bence 4  
 Zajácz József 7  
 Zelena Endre  
 Zemen János 7  
 Zórándy Mátyás  
 Zrínyi Péter 8  
 Zsérár Lajos 23

## ISZINIK 100 túra

Kedzetben vala az ötlet... Az egyik Kinizsimen, lefelé a Getéről azon gondolkodtam milyen nehéz lenne itt felfelé jönni. Aztán arra gondoltam, hogy a K100 mindig "rossz" irányból vezet fel a hegyekre: lankásan, és meredeken le. Jobb lenne gyorsan túllenni az emelkedőkön, és kellemes, hosszú lejtőket megfutni. Vajon milyen lenne visszafelé megcsinálni az egész Kinizsit? Meg is volt - az akkor még képezeltebeli - túra neve: ISZINIK (KINIZSI - visszafelé olvasva)

Ha már teljesen kifordítottuk A Százast, próbáljuk meg az év "átellenes" napján csinálni. 2007-ben, egy hideg december elsején kipróbáltam pár társammal. Hiába volt a hátam mögött akkor már vagy 6 sikeres K100, megérkezve Csillaghegyre olyan érzésem volt mint amikor először értem célba a Kinizsin. Ugyanaz az öröm, ugyanaz a fáradtság...

2008-ban megszerveztük hivatalosan is, hogy más is átélhesse. Akkori túránkon Sváb László, a Kinizsi "örökös seprűje" is tiszteletét tette. Hőzaporok tették emlékeztetővé a túrát, de így is 97-en megcsinálták a 133 indulóból.

Időközben egy-két futó is ráérzett az Iszinik izére, Ispánki Zoli (azaz Ispi) egy Kinizsi után a célból visszafutott Csillaghegyre, míg Fridrich Laci (Fridman) 2009-ben Tatáról elfutott a rajtból, hogy benevezhessen a Kinizsire.

Idén, 2011. november 19-én szintén megrendezzük ezt a "bolondságot", minden kedves 18 év feletti túrázózt várunk Szárligeten, a vasútállomáson!

Részletes információk, előnevezés a <http://iszinik.fw.hu> oldalon

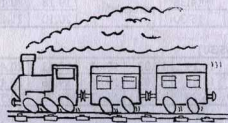
Székelý Rolf Dániel

Az Iszinik 100-as teljesítménytúrát az Ösvénytaposó Baráti Társaság rendezi.

A Kinizsi Százast útvonalát már a nyolcvanas évek végén többen végigjárták fordított irányban. (szerk)

## MENETRENDI KIVONATOK

(EBS)



(1)

Tóvároskert	21,32	22,32	4,32	5,31	6,22	7,32	óránként
Tatabánya	21,41	22,41	4,41	5,41	6,41	7,41	
Budapest Kelenföld	22,27	23,27	5,27	6,27	7,27	8,27	
Budapest Déli pu.	22,35	23,35	5,35	6,35	7,35	8,35	

(1)

Tatabánya	22.13	23.13	0,13	5.13	6.13	7.13	8.13
Tóvároskert	22.21	23.21	0,21	5.21	6.21	7.21	8.21
Komárom	22.44	23.44	0,44	5.44	6.44	7.44	8.44
Győr	*23.23		*5,12	6.23	7,23	*8.23	9,23

\* komáromi átszállással

(2)

Dorog	13.21	óránként	22.21
Budapest Nyugati	14.39		23.39



(2906)

Kétbúkkfa-nyereg	13.57	15.02	16.02	17.02	18.02
Pomáz, HÉV állomás	14,35	15,35	16,35	17,35	18,35