SZÉLRÓZSA '76

SZÉLRÓZSA

TÁJÉKOZODÁSI FUTÓK ÉVKÖNYVE

1976

KÉZIRAT

TARTALOMJEGYZÉK

ersenyről-versenyre 5
lsőosztályu és aranyjelvényes versenyzők 51
számok tükrében 53
imjegyzék 61
ersenybirók cimjegyzéke 62
ájékozódási futó edzők cimjegyzéke 77
zakszövetségek, szakosztályok 81
rdőgazdaságok 95
adásztársaságok 96
ájékozódási Futás 1976. évi tartalomjegyzéke 97
zámitógépes futóedzés programok 01
azai körkép 203

Kiadja a Magyar Tájékozódási Futó Szövetség Budapest, 1977.

Szerkesztette: Skerletz Iván

Munkatársak: Szász Károly, Tasi Ákos, dr. Tóth Imréné, Mokány Emese, Józsa Sándor

VERSENYRŐL-VERSENYRE

SPARTACUS KUPA
Pilisborosjenő, március 14.

Nagyon készültem a Hosszutávura. Részben azért, mert le akartam mérni az alapozásom 2600 km-nek eredményét, másrészt meg akartam védeni tavalyi elsőségem a teljes hazai élmezőny ellenében is.

Un. széhidrát feltöltéssel próbálkoztam. Ez abból állt, hogy a verseny előtt 8 nappal lendületes 30 km-t pörgettem terepen. Ez elég volt arra, hogy az izmok széhidrátja felhasználódjon, hogy azután a versenyig visszalévő időben széhidrátban gazdag étrend (édességek!) és könnyü 10--15 km-es edzések segitségével minél több glikogén épüljön be izmaimba. Orvosilag kimutatott, hogy egy "lemeritett" lábizomzatba (1. 30 km) sokkal több glikogén épül be egy idő elteltével, mint amennyit terhelés előtt tartalmazott, és ezáltal nagy munka elvégzésére lesz képes.

Verseny előtt ugy éreztem, hogy ez sikerült és jó kondicióban vagyok. Erősen kezdtem a nagy hő ellenére is. Általában erősen szoktam kezdeni, mert zavar, ha már az elején utolérnek. Végignyomtam a falun, semmi kedvem sem volt már az elején meredeket mászni, ezért a sürü fenyvesben az alsó uton értem fel a kőfejtőhöz. Amint lefutottam a kőfejtő alatti uton, megelevenedett az erdő. Fenntről klubtársam, Nagy Lajos érkezett két másikkal. Megmászták a "steiget"-villant fel bennem, hiszen jóval előttem indultak. Intek neki: jöjjön. A pontnál szerencsém van, másik klubtársam Göbölös épp jön ki a pontról, a gödörből. A kettes pontnál már 7 fős a társaságom. Nem szeretem a tömeget. S a több mint 3 km hosszu átmenetben elénk tornyosul a Nagykevély. Az oldalban dózerut kapaszkodik egyenletesen felfelé. Logikus utvonalnak látszik. S mégsem arra megyek. Elkezdem pörgetni a hegy lábánál végigfutó uton. S majd a sikfutás után kemény hegymászás következik. Itt végképp eldől, ki mennyire birja a kiképzést. Gondolom én. A többiek gyanutlanul veszik a lapot. S jönnek velem. Persze már a sikon szétrázódunk. Lajos egy darabig még hegynek föl is szivja magát aztán nála is elöntik az ólmot.

Tervem sikerült. Részgyőzelem. S ezzel együtt el is vesztettem a versenyt. Az ember sokszor hajlandó végső győzelmét is kockára tenni holmi részsikerekért, csak azért, hogy hiuságát legyezgesse. Mint most is. Hiába szivták magukat velem, egyetlen átmenet elég volt arra, hogy leszakitsam őket! Igen. Az erős iramváltás ellenkezik minden versenyzési elvvel, hiszen az erőtartalékok gyors felhasználásához vezet. A Hosszutávun pedig ebbe a hibába esni jóvátehetetlen tévedés. Az utolsó kilométereken kegyetlenül megfizet érte az ember.

Érzésem szerint Boros is ebbe a hibába esett. A SMAFC-os Köpf mesélte, hogy szinte felrepülöztek a Kevély-nyeregbe. Köpf jobb futó mint Lajos, később szakadt le és ezáltal még nagyobb erőkifejtésre késztette Borost. Gondolom Boros még nálamnál is lassabban adta elő az utolsó km-ket ennek következtében, mert őt sikerült megvernem a lassitott felvétel szerü "hajrám" ellenére.

Végül Köpf Hegedüssel ment végig, akit nem zavart, hogy vele van. Futotta egyenletes iramát, amivel végigbirta a távot és győzött!

Mondhatnám azt is, hogy mi vesztettük el! De a végeredmény ugyanaz. Minden vereség kiméletlenül magában hordozza a kudarc okát. Ez esetben a teljesen felesleges erőfitogtatást, hiuságunk legyezgetését. A jó versenyzőnek felül kell emelkednie ezen a roppant kellemetlen emberi tulajdonságon, hogy teljes egészében a győzelem kivivására tudjon koncentrálni. Ha ez nem sikerül, ugy igazán nagy feladatok megoldására sohasem lesz képes és nevét az eredménylistán a vesztesek közt találjuk meg.

De a lényeg az, hogy 61 mp hátránnyal szorultam a második helyre. Hegedüs azzal nyert, hogy az utolsó 3-4 km-en percekkel volt nálam gyorsabb. Azért maradt sikerélményem. A csapatversenyt mi, a PVSK csapata nyerte!

Szabó László

F 21 AH

1. Hegedüs András	BEAC	166.10
2. Szabó László	PVSK	167.11
3. Boros Zoltán	E.Spart.	175.27
4. Köpf Jenő	SMAFC	181.24
5. Sőtér János	BSE	181.47
6. Nyul József	Sz.Haladás	183.05

F 17 B

1. Gajdos Tamás	STE	61.24
2. Hirth Jenő		62.22
3. Egressi Péter	Aja B.	64.43

N 19 A

1. Monspart Sarolta	STE	55.24
2. Szopori Éva	Tipográfia	71.22
3. Fodor Cecilia	BEAC	65.061

N 17 B

1. Dániel Edit	BEAC	53.07
2. Hehl Éva	Postás	62.13
3. Gár Ágnes	STE	63.06

SZÉLROZSA VERSENY
Csikóváralja március 20.

F 21 A			F 17 B		
1. Sőtér János	BSE	85.09	1. Turna Ferenc	Siroki V.	119.55
2. Zánkay András	BSE	85.35	2. Digner János	K.Lombik	127.56
3. Horváth Attila	OSC	86.13	3. Gergely G.	K.Lombik	135.57

SPARTACUS - ÉJSZAKAI KUPA
Nagykovácsi, március 27.

A szokott helyen, Nagykovácsiban jött össze ismét a Spartacus Éjszakai Kupa mezőnye. Az idő kicsit hideg, de legalább nincs köd, jók a látásviszonyok. A rajtban izgatottan találgatjuk, vajon hány vaddisznóval fogunk a pályán találkozni, sok szint lesz-e, égnek-e a lámpák? Nemsokára mindenki megkapta rá a választ. Engem két dolog nyomasztott, az egyik a tavalyi versenyen való győzelmem, a másik a nemrég rezajlott Szélrózsa Kupán való rossz szereplés. Igy versenyhangulatom a nullára csökkent, mikor az első pontnál befogott az utánam induló. Egy perc gondolkodás, majd döntés - ne foglalkozz vele, menj végig egy nyugodt, kényelmes tempóban. Egyedül maradtam, sorra fogom a pontokat, az erdőt szinte kisöpörték, sehol senki. Utolsó előtti pont egy kerítéskapu, végre 5-6 lámpát látok imbolyogni előttem. Utól is érem őket, épp a kapu melleti létrán másznak fel. Fáradt vagyok, megnézem, nyitva van-e a kapu, és igen! Daloló szivvel surranok át rajta, a fiuk most értek a létra tetejére. Nyomjuk tovább, egyszercsak hiányérzetem támad - nézem a kartont - hiszen itt egy pont volt és nem bélyegeztem. Káromkodás, futok vissza, a többiek nem értik, nem baj, én igen, gyors pecsételés, még mindig téblábolnak, gyerünk, az utolsót már csak kikapjuk, igen, sikerült, megvan az egy pont is.

F 21 A			F 17 B		
1. Erdélyi Tibor	BEAC	94.23	1. Gergely Attila	K.Lombik	69.12
2. Csalog László	Postás	99.08	2. Wolford Béla	Pécsi Gépip.	70.45
3. Szabó László	PVSK	99.18	3. Turna Ferenc	Siroki V.	78.57

TYPOGRAPHIA KUPA
Tényő, május 16.

Régi emlékek nyomában utaztam le a versenyre, ugyanis szintén ezen a tájon, a sokorói dombvidéken volt az 1968-as csapatbajnokság, amelyen mint kezdő, serdülő versenyző vettem részt, az ifi csapat egyik tagjának sérülése miatt. Akkor hideg volt, most hőség van. Akkor egy szép nagy térképet kaptunk, most két egyforma kicsit. Akkor nem volt sok pont a bozótban, most igen. Akkor még kézzel rajzolták a pontot és a helyére, most nyomtatták és mellé. Akkor a Hegedüs nagyon megvert, most feladta. Akkor iszonyuan elfáradtam az ifipálya után, most pedig a felnőtt pálya után. Akkor még jövőm volt, most multam van, - ez is valami.

Erdélyi Tibor

F 21 A			F 19 A		
1. Horváth Attila	OSC	83.33	1. Kiss Zoltán	Schönherz	73.58
2. Erdélyi Tibor	BEAC	84.21	2. Viczena Miklós	TBSC	81.23
3. Spiegl János	SMAFC	84.33	3. Nagy Lajos	PVSK	83.03

F 17 B		
1. Kónya L.	BSE	55.25
2. Nemes Zsolt	BEAC	55.44
3. Gajdos Tamás	STE	58.13

N 19 A			N 17 B		
1. Rostás Irén	HVSE	66.51	1. Kármán Katalin	E.Spart.	44.57
2. Danovszky Mária	BSE	68.58	2. Hehl Éva	Postás	52.56
3. Hegedüs Ágnes	BEAC	70.26	3. Halász D.Éva	Lombik	57.17

TAVASZI KUPA
Nagykovácsi, március 28.

Az év első váltóversenyét rendezték a Nagyszénáson nagyszerű időben, ahol a klubok lemérhették téli munkájuk eredményességét. A sokpontos, kis átmenetekkel vezetett pályák a nagy szintkülönbségek miatt igen lassuak voltak, és egy jól sikerült hegymászó versenyre emlékeztettek. Így nem véletlenül, hogy az első két szakasz győztes idői 80-90 perc körüliek voltak. Ezért nem volt ritkaság az olyan második futó, aki 20 percig melegített és további 40 percig várta váltótársát, feltéve, ha addig befutott...

Az elhúzódó versenyre való tekintettel a harmadik futók pályáját menetközben leröviditették. Jobb későn, mint soha...

Nekünk több sikerélmény is akadt. Első csapatunk harmadik futója, Szabó László győztesként haladt át a célon, míg második csapatunk is az előkelő 4. helyen végzett. Sajnos több eredményt nem sikerült feljegyeznem, mert az eredményhirdetés elmaradt(!)

Összeségében jó verseny volt. Kár, hogy a rendezés még némi kivánnivalót hagyott maga után.

De a pálya a lényeg, nem az egyéb! Vagy talán mindkettő?

Gyenis Zoltán

F 21 A

1. PVSK II(Nagy-Gyenis-Szabó) 4.16.37
2. Postás I. (Gyurkó-Horváth-Gyalog) 4.17.17
3. BSE III. (Boros - Zánkay-Sőtér) 4.21.35

N 19 A

1. Tipográfia I. (Szopori-Tumay-Kovács) 4.11.57
2. STE I. (Jenővári-Dobosi E.-Dobosi K.)4.47.40
3. BEAC I. (Fodor-Mitterer-Piróth) 4.51.19

FELSZABADULÁSI VÁLTÓ
április 4.

A hagyományokat megszakitva, idén szintmentes terepet választott a BTFSZ a nagy népszerüségnek örvendő Felszabadulási váltó szinhelyéül.

Jó pályák, helyén lévő pontok, jól elhelyezett bóják, gyors értékelés: dicséret illeti a rendezőket.

A kedvező időjárás csak fokozta a hangulatot. A sik terep adta lehetőségeket kihasználták a versenyzők és nagy bolyokban, remek részidőkkel érkeztek a célba. Az egymás közti kis különbség részben a lyukasztók hiányának köszönhetők. Néhány pontra elkelt volna több is. Legalábbis az első pontokon.

Éles váltások, mindvégig harcias küzdelem jellemezte a csapatokat. A gyors pályák szoros eredményeket hoztak. A férfiaknál elsöprő vidéki siker született. Örvendetes volt a fiatal pécsi gárda győzelme. Több szakosztály inditott vendég atlétát. Ez a próbálkozás - a terep könnyüsége miatt - jónak bizonyult.

A felszabadulási váltók történetének egyik legsikerültebb versenyén vehettünk részt.

ifj.Balla Sándor

F 21 A

1. PVSK
(Nagy L.-Gyenis Z.-Szabó L.)
2. SMAFC
(Tunyogi J.-Spiegl. J.-Köpf Jenő) 126,18
3. Egri Spartacus
(Baglyas I.-Kovács A.-Boros Z.) 126,24

N 19 A

1. Bp.Spartacus
(Völgyi Zs.-Schmiedmeister I.-
-Monspart S.) 117,55
2. BEAC (I)
(Hegedüs Á.-Fodor C.-Piróth E.) 136,30
3. Tipográfia
(Tumay I.-Szopori É.-Kovács M.) 127.46

F 17 B

1. BVTC
(Králl L.-Marosi Gy.-Benedek I.) 79,49
2. Váci Forte
(Vizkelethy Gy.-Hirth J.-Petőcz L.) 80.44
3. BEAC I.
(Nemes Zs.-Kele J.-Tásy T.) 81,14

N 17 B

1. Egri Spartacus
(Marczis M.-Cseh Z.-Csank É.) 121,56
2. BVTC
(András M.-Nagy I.-Bogárdi E.) 126.57
3. Bp.Postás
(Török Zs.-Koczur A.-Hehl É.) 127.12

SEMMELWEIS IGNÁC EV.
Pilisszentlászló, április 10.

Élénken él bennem az emlék: 1963. Püspökszilágy, Vörösmarty Kupa. Tizenhárom évesen pontőrként csetlek-botlok a sejtelmesen izgató éjszakai erdő sötétjében felvezetőnk ("Amigo" -van, aki még ismeri e nevet?) után, majd virrasztva, apró neszekre is fölriadva végigizgulok egy számomra akkor még fölfoghatatlanul rejtélyes éjszakai tájékozódási versenyt.

Tizenhárom év telt el azóta, e régi versenyből időközben rangos Semmelweis Kupa lett (nappal rendezik), s ha egykori felvezetőnk nem is működik közre lebonyolításában (velem együtt) a rendezőség gerince még ma is a régi. (Kempelen Imre, Kempelen Miklós, Horváth Attila stb.). Ők aztán mesélhetnének jónéhány átvirrasztott éjszakáról e verseny kapcsán...

Az 1976. évi Semmeweis Kupa beillett a sorba: fegyelmezett, odaadó munka, nagy lelkesedés a rendező OSC-sek részéről, - de ami a térképjavításhoz ugy tünik még ma is kevés - és a jó hangulatu koratavszi versenyzés a Szentlászlóhegyen, a távollévő válogatottak nélkül.

Bizonyára volt itt is több tizenéves, vagy idősebb, aki éppe ezen a viadalon szerzett olyan maradandó, emlékezetes szép élményeket, melyek alapvetően befolyásolhatják sportpályafutásukat az elkövetkező tiznnhárom évre. Ezuttal nekik kivánom, hogy amennyiben igy lesz, gyüjtsenek rengeteg kellemes emléket - más versenyen is - tájfutásban. Többet, mint amennyit nekem ezidő alatt sikerült!

Szaktilla János

F 21 A

1. Bokros István	MEAFC	1,18.05 I.
2. Dosek Ágoston	TFSE	1,21,44 I.
3. Bozán György	Spartacus	1,22,15 I.

F 19 A

1. Pap László	Tipogr.	1.09,11 I.
2. Kiss Zoltán	Schönherz	1.09.36 II.
3. Vekerdi Zoltán	HVSE	1.11.55 II.

F 17 B

1. Hirth Jenő	V.FORTE	0,60,56 A
2. Benedek István	BVTC	0,53,21 A
3. Molnár Géza	BEAC	0,54,15 A

N 19 A

1. Hegedüs Ágnes	BEAC	0,59,18 I.
2. Tumay Ildikó	Tipogr.	1,00,10 I.
3. Korik Andorné	Postás	1,00,20 I.

N 17 B

1. Kármán Katalin	E.Spart.	0,48,59 A
2. Dániel Edit	BEAC	0,52,32 A
3. Sipos Erzsébet	Volán	0,54,01 A

KILIÁN GYÖRGY EV.
Pilisszentlászló, április 11.

F 21 E

1. Bokros István	MEAFC	1.28.43
2. Klimstein László	MAFC	1.34.07
3. Horváth Attila	OSC	1.34.57

N 19 A

1. Korik Andorné	Postás	50.44
2. Szentpétery M.	BEAC	53.25
3. Medne Gunta	BSE	55.51

F 17 B

1. Petőcz László	Forte	37.56
2. Molnár Géza	BEAC	38.53
3. Linys T.	S.Erdész	39.51

N 17 B

1. Molnár Mária	E.Spart.	38.53
2. Kaló Marianna	DVTK	39.40
2. Kármán Katalin	Egri Sp.	40.00

MÁJUS 1. EV
Királyrét, május 1.

A hagyományos nemzetközi Május 1 ev ebben az évben is nagyon népszerü volt. Nemcsak a sok induló tette azonban jelentőssé a versenyt, hanem az a tény is, hogy válogatottjaink számára ezt és a másnapi Vasutas Kupát jelölte ki a szakvezetés a junius eleji finnországi portya válogatójaként. Természetesen rangsoroló is volt a verseny. Érthető tehát, hogy fllfokozott izgalommal készülődtek a versenyzők. A szállitás kifelé pontos, de zsufolt volt, visszafelé ritka és ötletszerü. De kit érdekelt ez akkor? Mindenki a versennyel foglalkozott. Jó verseny volt, ami a jó kondicióban lévőknek kedvezett inkább, A nagy szintkülönbségek és a sürü szedresek sokszor megnehezitették dolgunkat, ugyhogy az akaraterőt tekintve bizony jól vizsgáztak a helyezettek. Viszont ha már Finnországra válogattak ezen a versenyen, akkor helyénvaló lett volna egy-két olyan pont elhelyezése, amely jobban késztetett volna a finom térképolvasásra. Ehhez persze a térképen is kellett volna finomitani. Igy tehát továbbra is tartja magát az a nézet, miszerint, ha a Dosek jól megy, egyszerüek a pontok. Tényleg egyértelmüek voltak, nem kellett a "fü alatt" keresgélni, a befutót kivéve nem is tévesztettem. Ott is csak szerencse kellett volna. A sinpár baloldalán futottam, a pont a sinre volt beszurva, és a bólya pedig a jobb oldalon volt. Van ilyen... Aztán kárpótolt az impozáns cél, ahol azon a napon a magyar ves enyzőket köszöntötte a taps. A nem erős nemzetközi mezőnyből csak Franz Maier jutott éremhez a 35 évesek között. A jó hangulat hőfokát csak a KISZ-tábor jeges zuhanya hütötte le.

Dosek Ágoston

F 21 A			N 19 A		
1. Boros Zoltán	E.Spart.	1.11.43	1. Monspart Sarolta	STE	41.39
2. Szabó László	PVSK	1.17.42	2. Kovács Magda	Tipográfia	58.07
3. Dosek Ágoston	TFSE	1.18.45	3. Rostás Irén	HVSE	1.05.09

F 19 A		F	N 17 A		
1. Kiss Zoltán	Schöherz	1.06.07	1. Kármán Katalin	E.Sprt	41.48
2. Vekerdy Zoltán	HVSE	1.10.40	2. Molnár Mária	E.Spart.	46.17
3. Nagy Lajos	PVSK	1.14.02	3. Bereczki V.	Sirok	48.24

F 17 A		
1. Petőcz László	Forte	48.51
2. Molnár Géza	BEAC	54.08
3. Kelemen János	R.Rákóczi	54.52

VASUTAS KUPA
Királyrét, május 2.

Szeretem a kétnapos versenyeket. Egy hétvégén két versenyen indulhat az emer , és csak ha jó volt a felkészülés, akkor mehet jól mindkét nap. Viszont, ha nehézségek voltak az edzésekkel, legföljebb egyk nap csuszhat ki egy jobb eredmény. Nekem is ez okozott gondot a május elején rendezett kétnapos versenyen.

A Május 1. versenyt a Postás SE rendezte, a Vasutas Kupát a Bp.MÁV Sc. Önként adódik az összehasonlitás a két rendezvény között. Egy évtizede, amikor versenyezni kezdtem, a Vasutas a sé om legrangosabb magyar verseny egyike volt. Azóta kopott kissé a fénye, a többi nagyobb verseny szinvonala pedig javult.

Vizsgáljuk tehát ezt a kérdést a szombati versennyel összehasonlitva: A rajt cél kapcsolatot sokkal jobban oldották meg, mint a Május e-en. Gyalogmenet a célig, ott lerakhattuk a melegitőnket és futva mehettünk a rajtba, ahol volt elég hely a versenyzőknek. Ennek ellenpéldáját láthattuk szombaton, sőt a Tipográfia és a Tanács Kupán is, ahol minimális helyet sem biztositottak bemelegitésre, Ez sulyos hiba manapság, mikor egy-egy nagyobb versenyen félezernél is több indulló van.

A pályáról nem irhatok ilyen egyértelmüen. A vasutasok technikás pályát igyekeztek kitüznik, azonban ehhez el kellett volna kerülni a térképhibákat és a pontelhelyezés is lehetett volna gondosabb. Nem voltak nagy hibák, de sportágunk fejlődését mutatja, hogy ma már ezek sem lehetnek igazán nagy versenyeken.

Végsősoron az összkép nem rossz és remélem idén még jobb lesz.

Hegedüs Zoltán

F 21 E

1. Boros Zoltán	E.Spart.	76.36
2. Hegedüs András	BEAC	81.09
3. Dosek Ágoston	TFSE	83.34

N 19 E

1. Monspart Sarolta	STE	50.41
2. Rostás Irén	HVSE	60.29
3. Szopori Éva	Tipográfia	62.37

F 19 A

1. Nagy András	BEAC	73.13
2. Kiss Zoltán	Schönherz	75.09
3. Vekerdy Zoltán	HVSE	75.41

N 17 A

1. Csank Ágnes	E.Spart.	55.30
2. Kármán Katalin	E.Spart.	60.22
3. Hehl Éva	Postás	61.48

F 17 A

1. Petőcz László	Forte	53.12
2. Nemes Zsolt	BEAC	55.10
3. Hrenkó László	TITÁSZ	56.06

BUDAPEST CSAPATBAJNOKSÁG
Csákány-puszta, május 9.

F 21 A

1. MAFC (Klimstein-Balla-Molnár-Szádeczki)	364,53
2. Köb.Lombik (Harkányi-Digner-Farkas-Harkányi)	417,02
3. Vasas Izzó (Scultéty-Juhász-Szabó-Tőkés)	545,51

N 19 A

1. MAFC (Kis-Takács-Kovács)		249,19
2. Köb.Lombik (Ősz-Halász-Bakos)	293,09	293,09
3. MMG (Schlosser-Kiséry-Babai)		309,27

ORSZÁGOS VIDÉK CSAPATBAJNOKSÁG
(Vitányvár, május 9.

A vidék csapatbajnokságok történetében talán a legizgalmasabb és legszorosabb volt az 1976-os. Több vidéki szakosztály ugy érezte; helye van ZOB-ben, a még mindig aránytalanul sok fővárosi csapat mellett. Előzetesen az a vélemény alakult ki, hogy nehezebb lesz kivivnia a feljutást, mint majd megszerezni a benntmaradást jelentő helyezéseket.

Jónak mondható térképen, technikás és szintes pálya várta a versenyzőket. Sajnos hiba nélkül nem sikerült megrendezni a bajnokságot. Egy elrakott pontot verseny közben helyesbitettek csak a rendezők.

A legélesebb küzdelem a férfiaknál volt. S nem maradt el a meglepetés sem. Az esélytelenebb MA FC régi hirnevéhez méltóan, Lénárd kimagasló és a többiek jó átlagával győztes lett. Mig a magukat biztos feljutónak tippelő PVSK 2. a SMAFC pedig csak 4. tudott lenni. Közéjük meglepetésre a Szegedi VSE került.

A nőknél biztosan győzött a Székesfehérvári Volán és mellette a Bakony Vegyész lett a 2. feljutó.

A pontelrakás ellenére ugy érzem jó verseny emlékével távoztak a csapatok.

Nagy Lajos

F 21 A

1. MEAFC (Lénárd M.-Bokros I.-Farkas T.--Bunyik L.)	7.10.24
2. PVSK ((Szabó L.-Göbölös I.-Nagy L.--Gyenis Z.)	7.13.32
3. SZVSE (Simon I.-Csamangó F.-Sindely Pál--Szokol Lajos)	7.20.49

N 19 A

1. Székesfehérvári VOLÁN SC (Sipos E.-Szlávik É.-Osváth É.)	5.31.40
2. BVTC (Bogárdi E.-Samu V.-Nagy Il.)	5.43.46
3. Tatabányai Árpád G. SE (Pólya G.-Hidvégi N.-Bohák É.)	6.15.33

TANÁCS KUPA
Pilisszentkereszt, május 22-23.

Ugy érzem, hogy technikailag az év legjobb hazai versenye volt. A rendezés külsőségeiben talán nem volt elég reprezentativ és látványos, de nagyobb zökkenők nélkül bonyolódott le a 2 nap. A cél- és a váltóhely elhelyezésére lehetett volna alkalmasabb helyet is találni, a rajtnál sem volt bemelegitési lehetőség.

Ezzel szemben a pályák kialakitására és a részletgazdag, preciz térképekre el lehet mondani, hogy hozzáértő, gondos, aprólékos munka eredménye. Persze, én csak az F 21 E pályáról tudok nyilatkozni.

Valahogy ilyennek érezm a mai modern, gyors és technikás pálya kialakitását, ami főleg az egyéni pálya vonalvezetésében nyilvánult meg. Ehhez persze szükséges a részletgazdag, szabdalt terep, a változatos terepfedezet, a sok szálerdő, s a megfelelő futhatóság.

A verseny érdekessége volt, a férfi válogatottak "plusz köre" (a 12 km-es egyéni verseny folytatásaként még egy 5 km-es pályát futottunk), ami kicsit rányomta bélyegét az eredményekre.

A váltóverseny szinvonala alacsonyabb volt az egyéniénél. Itt már volt egy-két nem teljesen helyes pontelhelyezés, ezt igazolják az elért időeredmények.

Mindent egybevetve, részemről csak gratulálni tudok a fiatal rendező gárdának, jó uton járnak, s ugy gondolom, nem volt hiábavaló a fáradozásuk.

Horváth Attila

F 21 A

1. Zdenek Lenhart	Brno	84.51
2. Evzen Cigos	Brno	85.06
3. Jiri Sumbera	Brno	87.23

N 19 A

1. Monspart Sarolta	STE	50.38
2. Kovács Magda	Tipográfia	58.32
3. Rostás Irén	HVSE	59.54

F 19 A

1. Kiss Zoltán	Schönherz	80.57
2. Bálint István	Bottyán	82.00
3. Vekerdy Zoltán	HVSE	84.40

N 17 B

1. Kármán Katalin	Egri Spart.	56.48
2. Ősz Tünde	K.Lombik	59.39
3. Sipos Erzsébet	Sz.Volán	60.12

F 27 B

1. Petőcz László	Forte	45.59
2. Nemes Zsolt	BEAC	52.25
3. Kónya László	BSE	53.07

F 21 A

1. T.J. Brno (Z.Lenhard-L.Necas-J.Sumbera-E.Cigos) 216.02
2. PVSK II. (Nagy L.-Dr.Kovács-Gyenis Z.--Szabó L.) 220.68
3. STE I. (Loch F.-Bozán Gy.-Balogh T.-- Gyurkó L.) 224.18

N 19 A

1. Tipográfia (Tumay-Szopori-Kovács M.) 174.10
2. Spartacus (Schmidmeister-Jenővári-Monspart) 181.26
3. Trinec (Pryszcziva-Kowolowska-Handzlová) 186.12

NOVEMBER 7. VÁLTOVERSENY

F 17 A

1. K.Rákóczi (Németh F.-Simon G.-Kelemen J.) 2.06.27
2. BEAC II. (Horváth Gy.-Madár I.-Kele J.) 2.06.28
3. BEAC-Jászapáti (Varga J.-Koczka A.-Kuron Gy.) 2.07.27

N 19 A

1. Trinec (V.Kalteová-D.Kowolowská-A.[illegible] -A.Nahdzlová) 1.54.57
2. O-Ringen I. (E.Arnesson-M.Gustafsson-I.Olsson) 1.56.42
3. Sverige III. (E.Annersand-A.L.Eriksson--Ch.Karlsson) 1.57.08

F 21 A

1. O-Ringen (West Arnesson-Undeland L.H.-Inge Josefsson) 2.27.50
2. PVSK I. (Dr.Kovcsá .-Nagy L.-Szabó L.) 2.29.25
3. Sweden II. (Nyman, Runa-Jonsson, Jonny-Erisccon G.) 2.29.51

ORSZÁGOS CSAPATBAJNOKSÁG
Zalaegerszeg, május 30.

A tavalyi Szérűzsában Kempelen Imre bácsi másfél oldalon tövéről-hegyére elemezte ezt a versenyt. Az idén én kaptam a feladatot, de sajnos az emlékezőtehetségem majdnem másfél év távlatából bizony nem "emlékszik" olyan részletesen, mint Imre bácsié (szégyen, de így van).

Az 1973-as Hungária Kupáról ismert terepen, inkább fizikailag, mint technikailag nehéz pályákon zajlott a küzdelem. A tájékoztatóban közölt - az 1-es pontig felveendő - 110 m-es szinttől mindenki huzódozott, de a cél közelében elhelyezett pályakeresztmetszetek megtekintése után megkönnyebbülhettünk, nem is lesz az olyan "veszélyes"! A szintek megfuthatóak voltak, csak szenvedni kellett tehát a csapatért - minden másodperc számíthat a végső összeadásnál.

A befutó nehéz talaján, magas füvében sok minden eldőlt. Talán a Spartacus TE is ott verte meg minimális időkülönbséggel az igen jól taktikázó Tipós lányokat. Sőt, az Egri Spartacus felnőtt férfi csapata is ott futott be - Kempelen sajnálatos esése után - a 2. helyre.

Nagy taktikai csata, nagy futóverseny folyt ezen a szép május végi vasárnapon a zalai dombokon. Különös varázsa van a CSB-nek - még az esetleg egymástól távol állók is közösséggé forrnak az egymásért, a klubért való küzdelemben, harcban. És ez szép dolog!

Schmidmeiszter Ilona

Felnőtt férfi

1.	Spartacus TE	Bozán-Gyurkó-Balogh-Brucker	7,33,22
2.	Egri Spartacus	Boros-Kovács-Baglyas-Tóth II.	7,54,01
3.	OSC	Horváth-Kempelen-Hegedüs-Kardos	7,54,03
4.	PVSK	Nagy-Szabó-Gyenis-Göbölös	7,56,36
5.	BEAC	Hegedüs-Erdélyi-Hegedüs-Biró	9,05,20
6.	Tipográfia	Szemler-Pap-Kéri-Komár	8.07.03
7.	Postás	Gyalog-Korik-Horváth-Bikki	8,08,15
8.	BSE	Kónya-Sőtér-Boros-Sőtér	8,14,55
9.	Bottyán	Ertel-Szokol-Koravszky-Kovács	8.19.31
10.	MEA FC	Bokros-Bunyik-Lénárd-Farkas	8.46.26

Férfi ifjusági

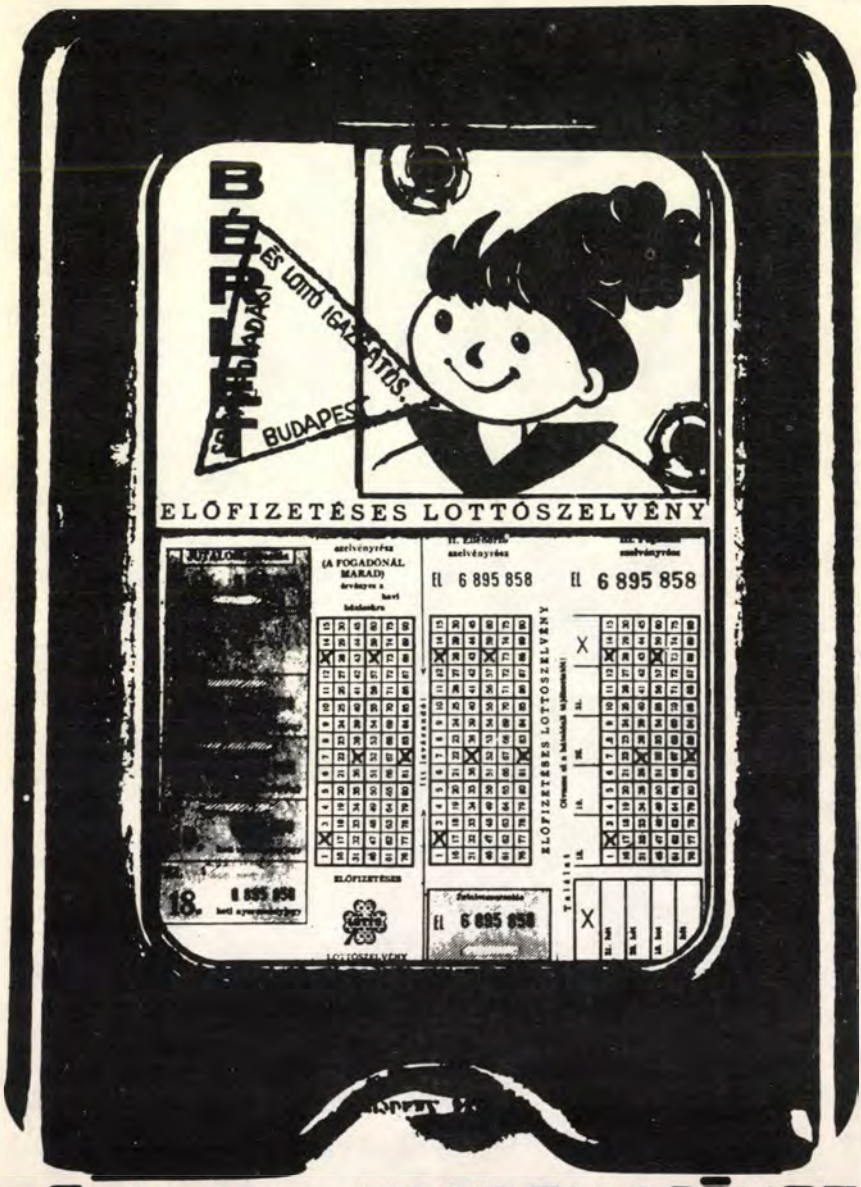
1.	V.Forte	Petőcz-Hirth-Vizkelethy	3,11,44
2.	DEAC	Kelc-Tésy-Molnár	3,20,07
3.	Spartacus TE	Frank-E lia-Gajdos	3,33,52
4.	K.Lombik	Halmai-Gergely-Balogh	3,41,16
5.	ZTE	Egyed-Nemesházi-Csordás	3,55,08
6.	K.Rákóczi	Kelemen-Németh-Tölgyes	3,57,10

Női felnőtt

1.	Spartacus TE	Monspart-Schmidmeister-Dobosi	3,29,19
2.	Tipográfia	Szopori-Kovács-Kocsis	3,29,47
3.	BEAC	Fodor-Hegedüs-Piróth	3,49,07
4.	BSE	Danovszky-Takács-Lovász	4,18,42
5.	DVTK	Korsovszky-Kaló-Kaló	4,28,25
6.	Postás	Korikné-Hehl-Korenchy	4,38,45
7.	OSC	Hanusz_karsai-Demeter	4,41,10
8.	Bp.MÁV	Kirisits-Kalmár-Török	4,54,20
8.	HVSE	Rostás-Czilik-Bereczky	4,54,37
10.	SZKSZVSE	Szokol-Kotogány-Janovai	5,003,6

Női ifjusági

1.	Egri Spartacus	Kármán-Csank-Körömi	3,35,44
2.	K.Lombik	Bakos-Halász-Ősz	3,50,11
3.	Árpád G.	Hidvégi-Bohák-Pólya	3,54,34
4.	BEAC	Dániel-Muray-Muray	3,56,49
5.	Irinyi	Brundczki-Dobó-Jobbágy	4,09,26
6.	BVTC	Czirják-Nagy-András	4,29,48



BÉRLET A SZERENCSÉHEZ

FABULON KUPA
Kaposvár, junius 13.

Részvételemet két tényező határozta meg: egy részt a versenyterep közelsége, a számomra egyébként is kedves zselici dombok, másrészt szabadságunkra utaztunkban mód nyílott versenyzésre, minősitési pont gyüjtésére.

Talán, mivel ez utóbbi sikerült, igy ez a verseny kedves emlékem marad. Szubjektive szemlélve az objektiv körülményeket a Fabulon kupával elégedett vagyok.

Igazi, változatos zselici dombokon azonnal erősen kezdett a tömegrajtos mezőny. Mire felocsudtam, már 150 m-re előttem volt az élboly. Fokozotosan sikerült hátrányomat behozni. A futás élményt nyujtó volt a terepen. Ezt az örömöt csupán a térkép sikrajzi, s domborzati szempontból elnagyolt, eléggé nem javitott volta zavarta meg.

Bizony a Zselic és mi megérdemeltük volna egy valóban jó térképet. Azóta mégegy alkalommal versenyeztem itt és hasonlóak az észrevételeim. A pályavezetés és a pontelhelyezés jó volt. A váltóhely kiválasztása talán egy ligetesebb zöld részen jobb lett volna.

Összegezve: örültem, hogy egy alapjában véve szép terepen, jól sikerült, versenyen eredményesen futhattam.

dr.Kovács László

F 21 A		N 19 A	
1. Pécsi VM	171,54	1. Tipográfia	169,25
2. Postás	172,37	2. PSE-PVM	196,08
3. Spartacus TE	176,23	3. BEAC	201,13

ORSZÁGOS KÖZÉPSKOLÁS BAJNOKSÁG
Nyiregyháza, Nagyszállás, junius 23-24.

Nagy dolognak kell tekintetnünk az I.Országos Középiskolás Tájékozódási Futó Bajnokságot Végre ezt is elértük!

Nyiregyháza adott otthont először a versenyek, és a várostól nem messze uj, szines, javitott térképen került megrendezésre a kétnapos verseny. A mezőny összetétele nagyon heterogén volt, ezért a pályakitüző nagyon nehéz feladat előtt állt, de megfelelő pályákat sikerült kitüznie.

Jó pályákon, szoros versenyeken, általában a várt eredmények születtek. Csak kisebb meglepetések akadtak.

A helyezettek Bulgáriában képviselték szineinket nemzetközi tájékozódási futóversenyen.

Az 1980-ig érvényes kiirásban rögzitettek az igazolásokkal és a jegyzőkönyvekkel kapcsolatban minden kivánalmak. Ezeket mindenki tartsa magára nézve kötelezőnek, és tartsa be!

Ezt el kell fogadnunk, nem szabad ellene lázonganunk, mert az OM által rendezett minden középiskolás bajnokságon ezek az elvárások érvényesek!

Remélem, 1977-ben, Egerben is egy jó középiskolás bajnokság lesz, kevesebb jegyzőkönyvi és igazolási problémával, szinvonalas, kemény összecsapásokkal.

Zsigmond Tibor

N 17 A		F 17 A	
1. Csank Ágnes, Dobó I.Gimn. Eger	0,45,30	1. Tóth János, Széchenyi Gimn.Pécs	0,51,05
2. Tuba Csilla, Vak B.Gimn. Paks	0,45,52	2. Kurocs György, Táncsis Gimn.B Budapest	0,51,36
3. Szlávik Éva, Vasvári P.Szkki, Székesfehérvár	0,48,21	3. Tési Tamás, Veres Pálné Gimn. Budapest	0,52,43

N 15		F 15 B	
1. Pólya Gabriella, Árpád Gimn. Tatabánya	0,42,55	1. Kubinyi Ferenc, Fazekas Gimn. Budapest	0,41,46
2. Maly Erika, Kisfaludi Gimn. Mohács	0,43,30	2. Káposzta Zsolt, 2.sz.Szmki, Miskolc	0,44,43
3. Vizteleki Judit, I.László Gimn. Budapest	0,51,42	3. Gálgyán István, Radnóti M.Gimn. Szeged	0,46,11

N 17 A váltó

1. Gárdonyi Gimn. Eger,	Marczis M.-Körömi Á.-Kármán K.	1,44,33
2. Nagykanizsa,	Kaiser Zs.-Ujhelyi M.-Kovács M.	1,44,44
3. Árpád Gimn. Tatabánya	Pólya Zs.-Pólya G.-Hidvégi N.	1,44,56

F 17 A váltó

1. Erdész Sopron	Simon G.-Kürti I.-Lomp T.	1,44,28
2. Árpád Gimn.Tatabánya	Szentgyörgyi F.-Paradi Z.-Horváth A.	1,52,17
3. Radnóti Szeged	Juhász T.-Lippai T.-Fleisz L.	1,52,31

SOPRON KUPA
Sopron, julius 10.

Hosszu utazás után bőrig ázva a soproni kempingben egy rövid éjszaka, nyirkos, eső utáni reggel és mire a busz a Tómalomhoz ért, már a Nap is előbujt.

A rajtlista áttanulmányozásával szoktam kezdeni a bemelegitést, azután magamban felsorolom, mire kell vigyázni (de sok mindenre!) Könnyü futás 9 lendületes repülővel és már látom is a rajthely körül nyüzgő embereket. Soproni létemre nem nagyon ismerem a terepet, néhány verseny kivételével alig jártam itt. Egy biztos: bozótosabb, mint egy évvel ezelőtt.

Fizikai állapotomat a katonaság határozza meg: heti 1-2 edzéssel nem lehet kemény az ember még ilyen enyhe domborzatu terepen sem. Az első pontokat kis hibával, viszonylag jól fogom, ugy érzem, mégiscsak jól birom, de egyszerre feltünik a Hegedüs András és kész vagyok. Vele futva látom csak igazán, milyen gyenge is vagyok. A pálya második felében már csak a fizikai terhelést kell elbirnom. Düdü mindig biztosan fogja ki a pontokat. Csupán egy kerités okoz egy kis meglepetést a Pintytető után. Itt mégis nehéz perceket kell átélni: drótkerités, szögesdrót és "eszményi" bozót 6-800 méteren át. A pálya vége már csak egy jó lendületes futás és már vonhatom is le a konzekvenciát: edzeni kéne, mert igy nem megy. De van kifogás is: a katonáságnál ezt nehéz megcsinálni.

A kartonokat hamarosan láthatom. A verseny legizgalmasabb része: vajon kié a jó idő és főleg mennyi ? Ahogy elnézem, nem is olyan rossz az időm. Persze ebben Düdünek nagy része van, mert egyedül nem tudtam volna igy nyomni.

Az eredményhirdetésnél (dobogó is van!) felállhatok a II. helyre. És ami ennél is fontosabb: ismét van egy elsőosztályu pontom.

Köpf Jenő

F 21 A

1. Hegedüs András	BEAC	75,23
2. Köpf Jenő	SMAFC	78,38
3. Bozán György	STE	79,51

N 19 A

1. Korik Andorné	Bp.Postás	51,00
2. Dániel Edit	BEAC	53,47
3. Fodor Cecilia	BEAC	54,35

F 17 B

1. Limp Tibor	SMAFC	46,24
2. Egyed László	ZTE	47,30
3. Turna Ferenc	Siroki V.	48,31

N 17 B

1. Hehl Éva	Bp.Postás	47,55
2. Bangó Györgyi	K.Lombik	48,38
3. Szlávik Éva	Szfv.Volán	49,34

SZAKSZERVEZETI KUPA, ALFÖLD KUPA
Debrecen, julius 17-18.

Nyáron kétnapos, meleg, csalános versenyre utaztunk az Alföldre. Az első napon a Szakszervezeti Kupa váltót rendezte meg a Hajdu-Bihar megyei Szövetség, a Lukaháza térképen.

Gyors, alföldi viszonylatban, rövid pályákon versenyeztünk. Sajnos, az első tömeges befutásnál elromlott a rádió, s ez kicsit nehezitette a váltást, valamint az a tény is, hogy csak a váltás után lehetett átvenni a térképet, nevet ráirni, - ha vissza akarta kapni - preparálni, s igy esetleg minimális előny azonnal semmivé vált.

Az eredményeknél kissé meglepő volt a Postás sikere felnőtt férfiaknál, valamint a DVTK ifi fiu váltógyőzelme.

A második napon a Monostori erdőben versenyeztünk, gyengébb terepen, gyengébb versenyen. A pályák közül pl. a férfi E és B pálya 9 azaz kilenc ponton keresztül megegyezett, majd a végén ujra azonos volt. Itt valamelyik pálya nem a kivánt szintü volt!

Arról nem is beszélve, hogy a gyengébb kategóriában indulókkal együtt rajtoltak. A pontok néha nagyon közelitettek a "zöld pont" fogalma felé, pl.: akác. Természetesen nem egy volt, hanem négy, és a negyediknél volt irányból a pont. Egy nemzetközi versenyen nem megengedhető az, hogy papirbója legyen, amely fekszik a földön, vagy laposan van feltéve a fára. Zsirkréta hol van, hol nincs, vagy az avarban van!

Összességében kissé csalódottan - kevesebb hibára számitottunk -, s csalánnal jól összecsipve távoztunk a meleg Alföldről.

Zsigmond Tibor

F 21 A			N 19 A		
1. Postás (Korik-Horváth-Sinkó)		2.30.50	Spartacus TE		2.11.28
2. BEAC I. (Nagy-A.-Erdélyi T.-Hegedüs A.)		2.31.47	Tipográfia		2.12.05
3. SMAFC (Tunyogi J.-Spiegl J.-Köpf J.)		2.38.26	OSC		2.29.49
F 21 E			**N 19 A**		
1. Szemler István	Tipográfia	1.04.52	1. Kovács Magda	Tipográfia	39.54
2. Hegedüs András	BEAC	1.06.20	2. Rostás Irén	HVSE	40.30
3. Honfi Gábor	Sirok V.	1.08.22	3. Szopori Éva	Tipográfia	42.09
F 19 A			**N 17 A**		
1. Vekerdy Zoltán	HVSE	58.26	1. Kármán Katalin	E.Spart.	40.17
2. Petőcz László	Forte	1.05.49	2. Körömi Ágnes	E.Spart.	43.26
3. Nagy András	BEAC	1.14.33	3. Halász Éva	K.Lombik	43.38
F 17 A					
1. Hrenkó László	TITÁSZ	36.48			
2. Szilágyi Lajos	Bottyán	38.17			
3. Posta Botond	Forte	40.59			

DOBO ISTVÁN EV
Nonosbél, augusztus 1.

F 21 A			N 19 A		
1. Balla Sándor	MAFC	83,23	1. Kaló Annamária	DVTK	71,15
2. Klimstein László	MAFC	83,35	2. Takács Ildikó	MAFC	72,36
3. Loch Ferenc	Spartacus	85,29	3. Schmidmeiszter I.	Spartacus	885,05
F 17 B			**N 17 B**		
1. Hajdufi Csaba	DVTK	65,56	1. Kocsis Gizella	Bottyán	64.13
2. Morovszky János	Bottyán	67,34	2. Szlávik Éva	Sz.Volán	79.08
3. Frank Rudolf	Spartacus	68,50	3. Dobó Magdolna	Bottyán	81,06

ORSZÁGOS VÁLTOBAJNOKSÁG
Abaliget, junius 20.

Egy kellemes nyári hétvége! Ennyi maradt meg az 1976-os váltó bajnokságból. Mindössze egy rövid óra volt benne, ami fölöttébb kellemetlen volt, amikor kisebb-nagyobb távolságból Hegedüs Ábelt követtem. Már kis hiján meghaltam, amikor - legnagyobb szerencsémre - az utolsó ponton elvesztettem a cipőmet, így arra fogtam, hogy azért szakadtam le. A célban azután volt köztünk vagy 300 méter, no meg 15 év korkülönbség. A férfiak számában végig nagy csata volt, de sajnos csak két csapat vett részt benne, s nagy kár, hogy az egyik kis hiján hibapontos lett. A célban ülve néztem a többi váltó befutását is - állni már nem tudtam - és megállapitottam: impozáns verseny volt! Persze, nekünk két csapatunk nyert! Lehet, hogy azért láttam igy.

Balogh Tamás

F 21 E

1. Spartacus TE	(Loch-Balog T.-Gyurkó-Bozán)	291,40
2. BEAC	(Nagy A.-Hegedüs Á.-Erdélyi T.-Hegedüs A.)	320,01
3. Egri Spartacus	(Boglyas-Kovács A.-Dr.Nagy-Boros)	320,40
4. PVSK	(Nagy-Gyenis-Göbölös-Szabó)	322,43
5. OSC	(Pelőcz-Kempelen-Hegedüs-Horváth)	323,26
6. MEAFC	(Bunyik-Farkas-Lénárd-Bokros I.)	325,59

F 17 A

1. Hódmezővásárhelyi VSE	(Lugossy-Hideg-Marton)	225,13
2. BEAC	(Kele-Nemes-Tésy)	232,33
3. PVSK	(Nagy-Sélley-Tóth)	232,33
4. Egri Spartacus	(Lakatos-Áros-Áros B.)	232,33
5. Váci FORTE E	(Vizkelethy-Hirt-Petőcz)	232,34
6. DVTK	(Érsek-Hajduffy-Török)	232,45

N 19 E

1. Spartacus TE	(Dobosi-Schmidmeiszter-Monspart)	211,57
2. Tipográfia	(Tumay-Kovács-Szopori)	214.31
3. Hódmezővásárhely	(Czilik-Vizi-Rosáts)	217,17
4. DVTK	(Korsovszky-Kaló A.-Kaló M.)	217,55
5. BEAC	(Szentpétery-Hegedüs-Fodor)	227.58
6. KSZVSE	(Szokol-Jenovai-Kotogány)	268,16

N 17 A

1. Egri Spartacus	(Körömi-Molnár-KármánK.)	169,57
2. Bakony Vegyész	(Somogyi-Czirják-Bogárdi)	172,24
3. Nk.Gazdász SE	(Kaiser-Ujhelyi-Kovács M.)	172,33
4. Kőbányai Lombik	(Bangó-Bakos-Halász)	172,46
5. OSC	(Guczoghy-Mészáros-Tardos)	173,07
6. BEAC	(Muray R.-Muray M.-Dániel)	182,32

BARÁTSÁG KUPA

Pszkov, július 23-28.

A Szovjetunió adott otthont 1976-ban is a Barátság Kupa tájfutó versenynek.

Résztvevői a lengyel, csehszlovák, bulgár, magyar és szovjet csapatok voltak.

Bázisuk az Aloj kemping, a terepbemutató térképével, edzéseink szinhelyével.

Az ünnepélyes megnyitóról átmozgatás miatt kissé elkéstünk. A rendezők bosszankodtak is. Deseő L. pedig kiutalt a pihenőnapra a futóedzés mellé kétszeri térképes edzést.

Az egyéni rangsorolás szorongással töltött el; 1-es rajtszám! Előrajt - a szalagozás 500 m után ketté válik: melyik vezet a női rajtba? Ráhibáztam! Lepedőnyi térkép, ismeretlen jelölések. finom domborzat, még finomabb pontok, téves léptek!

A szovjet futók fölényes győzelmet arattak.

Hüsitő: kvasz egy egész lajttal.

Ha a váltóra gondolok, még most is kiráz a hideg. Az egyénihez hasonló terepen, sok mély büdös mocsárral. A váltóhelyre későn, féllábon és sirva érkeztem. A többiek csak szépiteni tudtak.

A kellemes környezetben figyelmes vendéglátásban részesültünk. Jól szervezett, az előre kiadott program szigoru betartásával lebonyolitott versenyen vettünk részt. Szépséghibája: csapatunknak nem sikerült a várakozásnak megfelelő eredményeket elérni.

Korik Andorné

Férfi egyéni			Női egyéni		
1. Kiszeljev, Valerij	SU	1.37.53	1. Zukule Alida	SU	1.06.48
2. Tasza, Johannes	SU	1.38.02	2. Pjarnik Tijna-Majs	SU	1.09.06
3. Szimakin, Szergej	SU	1.39.10	3. Gipszle Inara	SU	1.12.21

4. Dukste, Gunar	SU	1.44.13	4. Krucsenkova Szvetlana	SU	1.15.28
5. Sklenar, Antonin	CS	1.54.51	5. Slezsajte Jurate	SU	1.22.30
6. Cigos, Evzen	CS	1.47.02	6. Gregoricova Irzsina	CS	1.24.12
8. Szabó László		1.53.27	8. Rostás Irén		1.27.19
10. Sőtér János		1.56.29	9. Korik Andorné		1.29.38
14. Bokros István		2.11.39	13. Szopori Éva		1.42.58

Csapat (férfi)		Csapat (női)	
1. SU II.	3.17.12	1. Szovjetunió I.	2.19.09
2. SU I.	3.26.52	2. Szovjetunió II.	2.24.34
3. CS	3.31.53	3. Magyarország	2.56.57
4. Magyarország	3.49.56	4. Bulgária	3.01.13
5. Bulgária	4.46.01	5. Csehszlovákia	3.08.08
6. Lengyelország	4.26.42	6. Lengyelország	3.45.01

Férfi váltó

1. Szovjetunió I.	(Dukste-Szimakin-Johannes)	3.15.46
2. Szovjetunió I.	(Miljan-Kivikasz-Kiszelev)	3.21.11
3. Bulgária	(Sandurkov-Kamenarov-Bedelev)	3.33.13
4. Csehszlovákia	(Szklenar-Zigos-Szikora)	3.34.06
5. Magyarország	(Bokros-Sőtér-Szabó)	3.42.54
6. Lengyelország	(Parfianovics-Tzsmelevszki-Vlah)	

Női váltó

1. Szovjetunió I.	(Zukule-Muhina-Gipszle)	2.29.12
2. Szovjetunió II.	(Slezsajte-Kurcsenkova-Pjarnik)	2.31.12
3. Bulgária	(Sukrieva-Hrisztova-Encseva)	3.02.44
4. Csehszlovákia	(Sztrandlova-Goskova-Gregoricova)	3.02.46
5. Magyarország	(Korikné-Szopori-Rostás)	3.20.45
6. Lengyelország	(Gorena-Moravszka-Pegat)	4.05.35

Barátság Kupa összetett

1. Szovjetunió II.

	hibapont
1. Szovjetunió II.	6
2. Szovjetunió I.	6
3. Bulgária	15
4. Csehszlovákia	16
5. Magyarország	17
6. Lengyelország	-

HERMANN OTTO EV
Miskolc, julius 31.

F 21 A			N 19 A		
1. Köpf Jenő	SMAFC	94.08	1. Schmidmeister I.	STE	71.54
2. Kéri Péter	Tipográfia	96.35	2. Dobosi Erzsébet	STE	77.43
3. Major Árpád	DVTK	87.18	3. Kaló Annamária	DVTK	79.04
F 17 B			**N 17 B**		
1. Fellegi György	DVTK	55.48	1. Kocsis Gizella	Bottyán	58.44
2. Frankl Rudolf	STE	55.57	2. Jobbágv Katalin	Irinyi	61.04
3. Ficzere János	Vill. ipari	62.01	3. Répás Erika	K. Lombik	91.19

EÖTVÖS LORÁND EMLÉKVERSENY
Gödöllő, augusztus 14-15.

A Nagy Magyar Nyári Derby. Ez lehetne a nem hivatalos neve annak a nagy sorozatnak, amelynek keretében 8 nap alatt 7 versenyt vívtunk, és amelynek első két napja az Eötvös verseny egyéni és váltó száma volt. Miközben régi jegyzeteim között kotorászok, átvillan agyamon, hogy ehhez a cimhez legfeljebb még annyit kell hozzátanni, hogy 1800 induló volt, közel a fele külföldi, mind a két napon jó pályák voltak és igazi "monstre-esemény" volt. No és legfeljebb még azt, hogy győzött Monspart és Boros, mint általában.

Ezzel lényegében kielégitő közleményt, ha ugy tetszik összefoglalót adtam a nyári nagy rendezvényünkről, és fő versenyünkről. Ami a legfontosabb, a tárgyszerü közlés ezennel megtörtént, Hadd érezzem tehát feljogositva magam, hogy a továbbiakban teljesen elfogultan és önkényesen tallózzam az első két versenynap emlékei között.

Eötvös verseny, a Margitta térsége. Négy év után visszatérni egy olyen terepre, amelyből a koratavaszi edzőtábor élményeiben csak álomszép tiszta erdőkre, nyiló, illatos virágokra és az üde tavaszi levegőre emlékezem, olyan érzés volt, mint akinek megadatik, hogy egyik legszebb álmát aludhassa ujból végig. És jött az álom: a gyönyörü tiszta erdők szurós akácosokká, bogáncsos ligetekké és leirtott oldalakká foszlottak. Az üdezöld fü mérges csalanná, az áttetsző tavaszi levegő perzselő augusztusi hőséggé és trappoló versenyzőlábak által felkavart portengerré változott. De az illatos virágokkal találkoztam... Azt az átmenetet nem lehet elfelejteni. Másfél kilóméter széles tarvágás, a tuloldalon feltünő fenyves szélén a pont. Igazán csak oda kell futni, a térképet még vinni sem érdemes, nemhogy nézni. Két lehetőség kinálkozik: körbe a gerinc-uton, vagy át az irtáson. Nem látszik nehezen futhatónak, csak a közepe táján van egy száz méter széles, sárga virágokból álló sáv, az ut pedig nagyot kerül, és a Nap is merőlegesen tüz. Gyerünk "toronyiánt". Már itt is van az illatos virágmező, igaz nem térdig, hanem nyakig ér, de nem tüskés és jól legázolható. Csak ez a hőség ne lenne, ez a zugás a fejemben hirtelen felerősödött. Valami felhő is jöhetett, mert a Nap most nem tüz annyira. De a zsongás nem is a fejemből, hanem a felhőből jön. Egy pillanatra felocsudom: vadméhek! Millió és millió gyilkos szerszámu sárgásbarna tüzgolyó rajzik a fejem körül, hátborzongató zizegéssel. És a virágmezőnek még a közepén sem vagyok. Egy pillanantnyi rémült megtorpanás, majd kétségbeesett hátraarc és önmagamat megszégyenitő gyorsasággal érek vissza a két perce meggondolatlanul elhagyott utra. Üldözőim csak birodalmuk határáig, a virágsáv széléig kisémek, majd egyetlen figyelmeztető csipéssel a könyökömön kiutasitanak országukból...

Ez volt az az eset, amikor szegény versenyző nem a térkép alapján választott utvonalat.

Kempelen Miklós

F 21 E

1. Boros Zoltán	Egri Spart.	73,65
2. Mizur Ján (CS)	SF Bratislava	76,69
3. Bokros István	MEAFC	80,36

N 19 E

1. Monspart Sarolta	STE	50,87
2. Rostás Irén	HVSE	50,91
3. Korik Andorné	Postás SE	56,46

F 19 A

1. Gyenis Zoltán	PVSK	63,64
2. Nilsson, P. (S)	Halmstad OK	67,63
3. Kiss Zoltán	Schönherz HSE	68,04

N 17 A

1. Kármán Katalin	Egri Spart.	27,80
2. Halász Éva	Lombik	29,00
3. Hehl Éva	Postás	30,30

F 17 A

1. Sens Opitz (DDR)	Lok.Bautzen	39,23
2. Kelemen János	K.Rákóczi	41,42
3. Nagy Márton	PVSK	44,21

F 21 A váltó

1. Egri Spartacus (Baglyos I.-Tóth S.-Boros Z.)	129,46
2. SMAFC (Tunyogi-Spiegl-Köpf)	129,74
3. STE (Rcuker-Loch-Vekerdy)	132,89

N 19 A váltó

1. Tipográfia (Tomaji-Szopori-Kovács)	110,60
2. Postás (Csipi-Korencky-Korikné)	117,60
3. DVTK (Kaló-Kaló-Korsovszky	117,82

BAKONY KUPA
Veszprém, szeptember 5.

F 21 A			N 19 A		
1. Boros Zoltán	E.Spart.	67.18	1. Fodor Cecilia	BEAC	55.30
2. Horváth Attila	OSC	68.70	2. Szopori Éva	Tipográfia	55.45
3. Nagy András	BEAC	71.76	3. Medne Gunta	BSE	57.51
F 17 B			**N 17 B**		
1. Farkas Zoltán	Kolozsvár	47.31	1. Halász Éva	K.Lombik	29.34
2. Gajdos Tamás	STE	48.75	2. Kiss Gabi	Sabaria	30.53
3. Vasi László	K.Lombik	48.99	3. Tardos Ágnes	OSC	31.45

MEAFC KUPA

F 21 A			N 19 A		
1. Bokros György	DVTK	74.12	1. Kovács Magda	Tipográfia	58.03
2. Juhász László	DVTK	77.31	2. Szopori Éva	Tipográfia	61.12
3. Gyalog László	Postás	79.16	3. Hanusz Mária	OSC	62.25
F 17 B			**N 17 B**		
1. Hajdufi Csaba	DVTK	50.08	1. Kaló Mariann	DVTK	49.09
2. Hrenkó László	TITÁSZ	53.49	2. Hehl Éva	Postás	65.25
3. Fellegi György	DVTK	58.18	3. Koczur Anna	Postás	71.25

Kellemes verseny, jó időben. Sok-sok fehér a térképen, és a valóságban is! Pompás iránymenetek. Igazi futó-tájékozódó csemege. A rajt: tájékozódásilag és esztétikailag csodálatos, s bemelegitésre nagy terület. Középtájon indultam, s már az egyes pont körül felturtam az avart mire egy kis gödröcskében megtaláltam a bóját. Amit itt elvesztettem (időt) a kettesre menet be akartam hozni, mondanom sem kell elég soká hozott össze vele a sors. Egy fáradságos 5 perc után azért rátaláltam. Mindezekből levonva a következtetéseket megismertem a pályakitüző szájaizét. A következő átmenetben 260 métert futhattunk egy forgalmasnak mondott erdei főuton.

Az erdész fia, papája autójával az előbb emlitett uton furikázott, és az arra rászorulókat megkocsikáztatta, ki merre akarta (Akinek nem inge ne vegye magára).

A pálya további részét minden nagyobb probléma nélkül tettem meg. A cél ugyanott ahol a rajt, okos megoldás. A végén tea ki mennyit birt.

Végezetül mindenkinek tanulságul, hogyan is fogtam meg a 12. pontot. Egy méregzöld folton keresztül vitt az ut, melynek jobb oldalától 5 m-re benn a bozótban egy kis dagonyában volt a pont, a jelleghatártól 140 m-re.

Magabiztosan ránéztem a térképre, és 150 m-re saccoltam a távolságot, elrohantam addig és be a sürübe, semmi vissza az utra megint neki. Mikor tizenegyedszerre kirohantam az utra elment előttem a piros autó... és leültem. Vagy fél perc mulva lehiggadva visszatekertem a jelleghatárig és lépést számolva leléptem a 140 métert, be a sürübe, és csodák-csodája ott volt a bója.

Kóger Gyula

JURISICH MIKLÓS EV
Sárvár, julius 11.

F 21 A			N 19 A		
1. Hegedüs András	BEAC	1.12.48	1. Korik Andorné	Postás	46.55
2. Spiegl János	SMAFC	1.15.23	2. Fodor Cecilia	BEAC	47.03
3. Tunyogi József	SMAFC	1.16.36	3. Schmidmeister I.	Spartacus	47.10
F 17 B			**N 17 B**		
1. Turna Ferenc	Siroki V.	48.30	1. Sipos Erzsébet	Volán SC	37.42
2. Nemesházi László	ZTE	48.36	2. Pollmann Teréz	Bp MÁV Ig.	41.40
3. Tímp Tibor	SMAFC	49.41	3. Kozák Éva	Siroki V.	43.30

BUDAPEST ÉJSZAKAI EGYÉNI BAJNOKSÁGA
Csákvár, Kotló-hegy, szeptember 25.

Az estébe hajló szombat délutánon a Vértes mélyének alkonyati csendjét autók berregése töri meg. A sorban érkező autókból kiszálló, egymást különös néven szólító férfiak láttán, a kivülálló összeesküvésre gondolhatna. Esetleg éjszakai vadászatra... Ez az exkluziv társaság azonban csak pontokra vadászik, fegyverük a tájoló és a lámpa. A mezőny tagjai ismerik, számontartják egymást, mindenki tudja ki nem érkezett még meg.

A rajtlistát böngészve néhányan ellenfeleiket keresik, azok pozicióját mérlegelve. Mások a kooperáció lehetőségeit keresik, nézegetik ki indul előttük-utánuk.

Az időjárás kegyeibe fogadta a versenyt, a csillagok serege volt tanuja a viadalnak. Az égimechanika szigoru törvényei szerint élőknek, igen furcsa látvány lehetett távoli rokonaik, imbolygó lámpafények tétova bolyongása.

A Kotló-hegy két oldala ismét megtréfálta a versenyzők többségét. A pálya felépitése alkalmazkodott a terep adottságaihoz: a déli oldalon és a platón nagyobb, hosszu átmenetek, a tagoltabb északi oldalon rövid átmenetek, finom domborzati pontokkal. A térkép ehhez sajnos nem volt elég jó partner. A növényzet ábrázolásának pontatlanságai és következetlensége, a kiadás óta bekövetkezett változásokkal igencsak beleszóltak az eredményekbe. Főleg a pálya második felének finom tájékozódási feladatai vesztettek értékükből.

A térkép ilyen jellegü hiányosságai nappal sem "jönnek jól", de a versenyző könnyebben tudja korrigálni korábbi utvonalválasztását. Éjszaka azonban csak a saját bőrén érzi a térképen nem jelölt bozótot.

Lehet, hogy egy éjszakai versenyhez jobb térkép kell, mint egy nappalihoz?

Zánkay András

1. Sőtér János	BSE	82,46
2. Boros Istbán	BSE	84,51
3. Kéki Miklós	BSE	89,03
4. Horváth Attila	OSC	89,53
5. Hargittai I.	Tipográfia	95.26
6. Vassy Zoltán	BEAC	97.13

PVSK VÁLTÓ ÉS MECSEK KUPA
Orfü, szeptember 18-19.

Először került be a versenynaptárba a PVSK váltó. Ennek is, de a kellemetlen időjárásnak is tulajdonitható, hogy nagyon kevesen álltak rajthoz szombaton.

A térképet ismertük - ki bosszankodva, ki derülátón gondolt rá - hisz a Szaudón rendezték a versenyt, ahol a vi óbajnokság is volt.

A BEAC női váltó az utolsó pillanatban állt fel, igy nagy volt a kapkodás. Dániel Edit a felnőttek közt is helyt állt, igy második futóként, másodikként vághattam neki a nem tul hosszu, de (legalábbis számomra) technikás pályának. Danovszky Poldival állandóan kerülgettük egymást, végül az utolsó előtti pontnál nekem sikerült jobban kiugranom - az utolsó pont nem volt nehéz -, igy Fodor Cili már elsőként indult utnak, és győztesként ért célba.

Mi nem fáztunk annyira, mert volt alkalmunk mozogni, de minden elismerésem a rendezőké, akik rendületlenül végezték feladatukat a csepergő eső, a fütyülő szél és a csipős hideg ellenére.

Másnap már nem volt olyan dermesztő az idő, többen is indultak az egyénin. A férfiaknál Szabó rendkivül jó idővel győzött, 10 percet verve a mezőnyre.

A pécsiek igazán kitettek magukért - a rendezés, a szállás, a szállitás kitünő volt. Megérdemelték volna, hogy többen induljanak versenyükön, de ugyanakkor tartották a Budapest II.o. bajnokságot is...

Szentpéteri Mónika

F 21 A váltó

1. BEAC (Nagy A.-Hegedüs Á.-Hegedüs A.--Erdély T.) 250.30
2. Bp.Spartacus-Tipográfia vegyes (Szemler-Loch-Gyurkó-Bozán) 254.27
3. Bp.Postás - DVTK vegyes (Kórik-Major-Horváth-Gyalog) 289.16

N 19 A

1. BEAC (Dániel-Szentpétery-Fodor) 177.10
2. BSE - Sabaria vegyes (Medne-Danovszky-Berki K.) 177.45
3. PVSK (Zsirmon-Krémer-Mező) 254.02

Mecsek Kupa

F 21 A

1. Szabó László	PVSK	58.58
2. Hegedüs András	BEAC	66.26
3. Bodnár András	PVSK	68.58

N 19 A

1. Fodor Cecilia	BEAC	58.35
2. Medne Gunta	BSE	62.47
3. Dániel Edit	BEAC	64.56

F 19 A

1. Nagy Lajos	PVSK	81.14
2. Nagy András	BEAC	85.45
3. Horváth Lajos	PVSK	86.55

N 17 B

1. Berki Andrea	Sabaria	65.36
2. Roznál Gyöngyi	Sabaria	73.37
3. Kiss Gabriella	Sabaria	91.51

F 17 B

1. Kelemen János	Kaposvár R.	59.17
2. Nagy Márton	PVSK	59.53
3. Nemesházi László	ZTE	66.07

ORSZÁGOS VIDÉK ÉJSZAKAI EGYÉNI BAJNOKSÁG
Pétfördő, szeptember 25.

Szakitva az elmult évek hagyományaival, idén a Budapest Bajnokságtól elválasztva, külön verseny formájában került megrendezésre.

A péti hegyek jó házigazdának bizonyultak. A terep változatossága és ennek térképen ábrázolt mása is nagy élvezetet nyujtott a versenyzők számára. Érdeklődéssel vártuk a világitás nélküli, de fényvisszaverő csikkal ellátott bójákat. Ezeket a pálya erdőtől fedetlen szakaszán helyezték el, első izben magyar versenyen.

A "premier" jól sikerült. A mezőny a kivilágitatlan pontokat is átlagos hibázásokkal fogta. A hibák oka ugyanis nem a világitás hiánya volt, mert a holdfényes éjszakában a dombok körvonalai jól látszottak.

Ha lett volna jóváirás, az indulók nagy része a pálya utolsó pontjain eltöltött idejét kérte volna levonni.

Itt egy szintesebb, ligetessel boritott gerinccsoporton kellett átjutni, amely a technikát kedvelőknek csemegét, másoknak remegést jelentett.

A célban a Hornák Zoltán ötlete alapján gyártott eredményjelző tábla a befutás után 1 perccel más ismertette a futott időt.

Ezek után nyugodt szivvel mondhatom, minden induló nevében, hogy "nem egy volt a sok közül".

1. Honfi Gábor	Siroki Vasas	68,08
2. Krajcsovics András	TITÁSZ	74,09
3. Kiss Zoltán	Schönherz HSE	82.54
4. Molnár Andor	Schönherz HSE	87,03
5. Francia Vilmos	BVTC	89,00
6. Tóth Sándor	Egri Spartacus	89,05

VIDÉK NAPPALI EGYÉNI BAJNOKSÁG
Királyrét, október 2-3.

Ifi és junior koru versenyzőkkel teletüzdelt népes mezőny gyült össze az idei bajnokságra. Ez az örvendetes tény azonban egyáltalán nem indokolta a percenkénti indítást. Igy aztán többen kihasználták a minősitésszerzési alkalmat, nem beszélve a feljutás biztositásáról. A viszonylag gyors pályákon nagy szerepe volt a fizikai felkészültségnek, nehezen lehetett behozni egy-egy kiszállást. Mindkét nap szoros eredmények születtek, és kemény küzdelem folyt a továbbjutásért. A fiatalok jó teljesitményeikkel alaposan leszükitették az OB felnőtt mezőnyét, amit utánpótlásunk fejlődésének szép tényeként kell felfognunk. Jelentős eredmény, hogy az idén sikerült jó pályákat kitüzni, ami az előző évek óvásai után jól hat a verseny népszerüségére. Az esélyesek közül többen figyelmetlenség miatt hibáztak. A férfiaknál a jó formában lévő Nyul megérdemelten győzött, a nőknél Rostás nem tudta behozni első napi hibáját, igy szoros küzdelemben Kaló és Kármán egyenletes teljesitményükkel megelőzték. Mindent egybevetve hosszu idők után végre jó Vidék bajnokságon vehettünk részt.

Bokros István

F 21 A			N 19 A		
1. Nyul József	HVSE	2.51.97	1. Kaló Annamária	DVTK	1.58.23
2. Honfi Gábor	Siroki V.	2.55.49	2. Kármán Katalin	E.Spart.	1.59.77
3. Bokros István	MEAFC	2.57.61	3. Rostás Irén	HVSE	2.00.92
4. Bokros György	DVTK	2.58.38	4. Hidvégi Nóra	T.Árpád	2.07.96
5. Kiss Zoltán	Schönherz	2.59.24	5. Kozák Éva	Siroki V.	2.16.96
6. Gyenis Zoltán	PVSK	3.06.10	6. Sipos Erzsébet	Volán SC	2.21.92

BUDAPEST NAPPALI EGYÉNI BAJNOKSÁG
Salgótarján, október 2-3.

Kicsit szorongva utaztunk ujra Salgótarjánba. Még élt emlékeinkben a tavalyi bajnokság. Nos ezuttal kellemesen csalódtunk.

Az első forduló a Hungária Kupáról ismert Pécskő térképen, viszonylag rövid, de igen szintes pályán Kovács Magdi és Horváth Attila tetemes előnyt szerzett, de mögöttük nagy volt a tülekedés az érmes helyezésekért.

A második nap, ha lehet még nehezebb volt, mint az előző.

Az Ágasvár oldalában a pályakitüzők nem takarékoskodtak a szinttel. Technikailag nehéz, fizikailag igen nehéz pályán küzdöttünk.

A Horváth testvérek fölényesen szerezték meg az elsőséget. Sok feladás miatt a mezőny középső része jelentősen előre lépett. Ez volt a bajnokság egyetlen negativuma.

Komolyabban kellene venni a bajnokságot, ha már a rendezők komolyan veszik, akkor nekünk versenyzőknek méginkább ugy kell!

Korik Andor

F 21 A			N 19 A		
1. Horváth Attila	OSC	155,39	1. Kovács Magda	Tipográfia	61,08
2. Dosek Ágoston	TFSE	174,48	2. Szopori Éva	Tipográfia	72,07
3. Kempelen Miklós	OSC	188,24	3. Schmidmeister I.	Spartacus TE	76,06
4. Biró Sándor	BEAC	190,33	4. Szentpétery Mónika	BEAC	81.30
5. Korik Andor	Postás	191,13	5. Szutor Erzsébet	OSC	81,59
6. Kéri Péter	Tipográfia	192,01	6. Csipi Erzsébet	Postás	84,19

TANÁCS KUPA ÉJSZAKAI
Pilisszentkereszt, október 16.

F 21 A			F 17 B		
1. Nagy Lajos	PVSK	1.56.40	1. Tésy Tamás	BEAC	1.10.49
2. Sőtér János	BSE	2.00.11	2. Kovács József	E.Spart.	1.14.50
~~3. Sőtér Márton~~	~~BSE~~	~~2.04.14~~	~~3. Frank Rudolf~~	~~STE~~	~~1.18.22~~

ORSZÁGOS NAPPALI EGYÉNI BAJNOKSÁG
Hollóstető, Bükk hg. október 16-17.

F 21 E

1.	Boros Zoltán	E.Spart.	224,00
2.	Dosek Ágoston	TFSE	235,44
3.	Horváth Attila	OSC	240,41
4.	Szabó László	PVSK	242,58
5.	Bozán György	Spartacus TE	247,35
6.	Gyalog László	Postás	250,33
7.	Hegedüs András	BEAC	252,28
8.	Gyurkó László	Spartacus TE	254,02
9.	Sőtér János	BSE	266,15
10.	Bokros István	MEAFC	264,17

N 19 E

1.	Monspart Sarolta	Spartacus TE	132,40
2.	Kovács Magda	Tipográfia	141,18
3.	Rostás Irén	HVSE	158,43
4.	Fodor Cecilia	BEAC	171,56
5.	Schmidmeister I.	Spartacus TE	171,56
6.	Kaló Annamária	DVTK	182,52
7.	Korik Andorné	Postás	183,39
8.	Muzsnai Ágota	Spartacus TE	190,01
9.	Szutor Erzsébet	OSC	192,22
10.	Szentpéteri Mónika	BEAC	198,04

F 19 A

1.	Vekerdy Zoltán	BEAC	168,31
2.	Nagy András	BEAC	181,43
3.	Benkő Ottó	Ajkai B.	186,53
4.	Nagy Lajos	PVSK	189,50
5.	Harkányi Ádám	K.Lombik	199,44
6.	Szücs László	Schönherz	208,36

N 17 A

1.	Kármán Katalin	E.Spart.	138,56
2.	Kozák Éva	Siroki Vasas	147,22
3.	Halász D.Éva	K.Lombik	148,16
4.	Csank Ágnes	E.Spart.	150,56
5.	Dániel Edit	BEAC	153,40
6.	Kaló Marianna	DVTK	155,22

F 17 A

1.	Molnár Géza	BEAC	124,01
2.	Posta Botond	K.Lombik	126,33
3.	Somodi Tamás	E.Spart.	128,19
4.	Tésy Tamás	BEAC	132,56
5.	Kele József	BEAC	134,12
6.	Kelemen János	Rákóczi	136,49

ORSZÁGOS ÉJSZAKAI EGYÉNI BAJNOKSÁG
Kazincbarcika, október 23.

F 21 E

1.	Gyalog László	Postás	112,71
2.	Krajcsovics András	TITÁSZ	134,31
3.	Balogh Tamás	Spartacus	143,10
4.	Sőtér János	BSE	145,23
5.	Bokros István	MEAFC	146,49
6.	Franczia Vilmos	BVTC	150,43

F 17 A

1.	Hrenkó László	TITÁSZ	102,01
2.	Kordics Gergely	B.MEDOSZ	106,10
3.	Kolba Mihály	OSC	114,65
4.	Molnár Géza	BEAC	116,12
5.	Gergely Attila	K.Lombik	126,19
6.	Kuron György BEAC	BEAC	126,71

NOVEMBER 7. EMLÉKVERSENY
Gánt, november 6-7.

Izgalmakban, problémákban bővelkedő versenyévad végén sokan mint egy feloldást várták a November 7. emlékversenyt. Hogy ez igy is legyen, a Spartacus szerintem mindent megtett. A már saját területévé vált Gánt-Kőhányáspuszta térségéről adott ki ujonnan javitott, nagyon szép térképet. Mindenkinek javaslom, hogy vegye elő az 1971-ben kiadottat Kőhányáspusztáról (Vértes 14), és hasonlitsa össze a kettőt! Nagyon tetszett a cél, ill. váltóhely megválasztása és a befutó kialakitása, ami egy verseny hangulatát erősen befolyásolja. Kevésbé örültem a pálaakitüző 3 km-es hosszu átmenetének, ami a közbeeső sok markáns felfogóvonal miatt nem okozott különösebb problémát, viszont az utána következő "apró" átmenetek tul könnyünek tüntek. A váltópályák végig figyelmet igénylőek, de gyorsak, jól futhatók voltak, ami az időeredményekből is látható. A verseny jelentőségét emelte a nagyszámu külföldi, főleg északi versenyző indulása, és ami a legszebb volt az egészben, hogy a felnőtt kategóriák mindkét számát magyar versenyző nyerte.

Danovszky Mária

F 21 E			N 19 A		
1. Boros Zoltán	E.Spart.	75,56	1. Monspart Sarolta	STE	49,39
2. Silver Mark A.	svéd vál.	75,57	2. Rostás Irén	HVSE	57,35
3. Szabó László	PVSK	76,10	3. Karlsson, Christina	svájci vál.	58,58
4. Wolf Dieter	svájci vál.	76,12	4. Fischer Alice	svájci vál.	59,13
5. Larsson L.	svéd vál.	76,50	5. Korik Andorné	Postás	59,38
6. Arnesson, Lars	O-ringen S.	76,56	6. Handzlová Anna	cseh vál.	60,20
F 17 A			N 17 A		
1. Pavel Ludek	cseh vál.	58,43	1. Kármán Katalin	E.Spart	29,01
2. Hirth Jenő	K.Lombik	62,47	2. Dániel Edit	BEAC	29,41
3. Hrenkó László	TITÁSZ	63,49	3. Kaiser Zsuzsa	Gazdász	32,09

28. JUKOLAN VIESTI
Tammisaari Ekenas, junius
5-6.

Itthoni szerepléseim alapján sikerült kijutnom északi rokonainkhoz, a finnekhez, a nyárelő legnagyobb versenyére, a 7 fős váltóra, ahol az idén 464 váltó indult. A magyar csapat 2 váltót indított, én másodikban kaptam helyet, 5. futóként.

Junius 5. 20 óra 15. Ágyuszóra rajtol az emberáradat. Szemünk kiséri őket az erdő széléig, aztán latolgatások, vajon ki jön hamarabb, mert itt nem lehet fizikai vagy technikai fölényt figyelembe ivül hagyni. Itt mindkettőből a maximumot kell nyujtani, ami ezeken a terepeken számunkra nagyon nehéz.

A váltás folyamatosan történik. Közben beesteledett, szürke homály borított mindent, csak a fejlámpák világitottak, mint a szentjános bogarak.

A magyar csapat a 2. futóknál állt a legjobban, de most is csak a századik helyezésen kivül.

Az éjszaka "betette nálunk a nagykaput", Düdünek szétment a lámpája és igy az első csapat jelentősen visszaesett.

Addig mig félezren kint csatáznak, itt a váltóhelyen nagy a nyüzsgés, mindenki figyelmesen szemléli a hatalmas eredményjelzőt, váltójuk mostani helyét, vagy éppen az utca hosszuságu sátorsornál evett, vásárolt, örült, vagy szomorkodott.

Bámészkodás közben vettem észre, hogy lassan mehetek melegiteni, mert (Deseő) már egy órája kint az erdő mélyén gyurta a sarat a szemerkélő esőben. Azon meditáltam, kell-e még vinnem lámpát és ujságokat néztem, hogy látom-e az apró betüket is, mert ilyen terepen, ilyen térképen mindent meg kell pontosan nézni, mert sok az egyforma idom: kallió, mocsár, vagy kup.

Ezek után ugy döntöttem, nem viszek lámpát.

Nézelődésemnek - mivel nem voltam még ilyen nagy versenyen és főleg északon, felnőtt elitben - a váltás hozott változást, amikor befutott Deseő. Ettől kezdve komoly dologról volt szó, mivel nem csak egyéni helyezésért futok. Az első három pont meglehetősen könnyen ment, de a negyedik már kevésbé, majd ismét több pontot sikerült pici hibával kikapni. A kilencedik pontnál jött az igazi keverés, 100-150 m-en belül rengeteg azonos és számomra egyforma szikla. Majdnem sikerült mindent végignézni, töviről-hegyire. mivel itt nem elég azt mondani, hogy ott a szikla és nincs a pont, gyerünk tovább, itt be kell nézni a szikla tövéhez vagy a fa alá, itt nem szabad kapkodni. Inkább egy percet nézni a térképet és nem tizet keverni.

Végül ez is meg volt, innen a célig megint nem hibáztam, de itt ez épp elég volt.

Most megint az első csapat vezetett előttünk, amelyikben Vekerdy futott velem közel azonos - farsta - pályát.

Célba érve Kiss Endre váltott, aki jó időt futott.

Befutónak egy kölcsönkért japán egyetemista volt, aki Angliába jár iskolába.

A célban mindenki mesélt nevetséges és tanulságos eseményekről. Az eredményhirdetésen az első 20-at dijazták, értékes, komoly, a verseny rangjához méltó dijakkal

Az első északi versenyem megadta az izgalmat, örömet, bosszankodást és főleg nagyon sok tanulságot, tapasztalatot. Az itt töltött idő mindig elevenen fog bennem élni; az emberek, szokásuk és viselkedésük.

Utól lehet és utól kell érni az északiakat, de ez nagy akarterőt és sport iránti szeretet követel, hatalmas munkával, nagy odaadással és akarattal.

Hrenkó László

FINN - ANGOL - SVÁJC - MAGYAR NÉGYES VIADAL

Soumosjarvella, 1976. junius 9.

Férfi

1. Erkki Knuuttila	Finn A	1.08.29
2. Jukka Makinen	Finn B	1.11.16
3. Simo Nurminen	Finn A	1.11.21
11. Hegedüs András	Magyar	1.19.18
13. Gyurkó László	"	1.23.08
14. Szabó László	"	1.28.42
23. Dosek Ágoston	"	1.43.55
24. Deseö László	"	1.46.17
27. Balogh Tamás	"	1.53.53

Junior férfi

1. Harri Virta	Finn A	57.44
2. Raimo Tolonen	Finn B	58.59
3. Juka Koronen	Finn B	1.00.51
4. Vekerdy Attila	Magyar	1.04.07
7. Kis Zoltán	Magyar	1.10.30

Ifjusági férfi

1. Arvi Anjala	Finn A	51.41
2. Seppo Rylkönen	Finn B	55.34
3. Tapio Markki	Finn B	59.40
5. Petőcz László	Magyar	1.04.25
6. Hrenko László	Magyar	1.41.12

7x1 fős Férfi csapat: 79 km (464 csapat)

1. Gustarsberg	(S)	530.10
2. Jerven Pen	(F)	530.27
3. Ludvika OK		533.75
229. Magyar A		679.40
232. Magyar-Japán		681.55
239. Anglia		687.40

Női

1. Monspart Sarolta	Magyar	50.40
2. Anja Viler	Finn A	59.31
3. Hannele Knuuttila	Finn A	59.53
7. Rostás Irén	Magyar	1.03.16
8. Szopori Éva	"	1.05.51

Junior női

1. Leena Silvennoinen	Finn A	58.16
2. Gun-Viol Ninas	Finn B	1.00.25
3. Kirsi Hiltunen	Finn B	1.00.30
5. Dániel Edit	Magyar	1.09.52
7. Kármán Katalin	Magyar	1.58.58

Nők 7.8 km (350 induló)

1. H.-Lonka	(F)	58.29
2. Silvenoinen	(F)	58.36
3. Peltonen	(F)	58.39
4. Moberg	(S)	58.42
5. Rostás	(M)	58.54
64. Szopori	(M)	61.16
241. Dániel		73.54
243. Kármán		74.38

ROMÁNIAI KUPA

Előpatak (Vilcele), szeptember 5-7.

ZSIL KUPA

1. Sőtér János	H	61.52	1. Rostás Irén	H	56.46
2. Kretschmer Reinhardt	DDR	62.28	2. Danovszky Mária	H	59.00
3. Fey Sándor (Kolozsvár-Napoca)		65.41	3. Horváth Ildikó (Kolozsvár-Napova)		59.20
4. Szabó László	H	66.59			

FELSZABADULÁSI KUPA

Férfi egyéni

1. Szabó László	H	68.19
2. Kretschmer Reinhardt	DDR	74.49
3. Sőtér János	H	76.33

Női egyéni

1. Danovszky Mária	H	66.31
2. Szántay Éva (Kolozsvár-Napoca)		68.24
3. Rostás Irén	H	69.47

Összetett csapat

Férfi:

1. Magyarország (Sőtér-Szabó-Hegedüs Á.)	223.43
2. NDK (Krause-Lunze-Kretschmer)	261.18
3. Románia I. (Fey-Horváti-Ticleanu)	262.29

Női:

1. Magyarország (Danovszky-Rostás-Koczur)	227.54
2. Románia I. (Horváti-Deconescu-Chiurka)	231,08
3. Románia II. (Szántay-Moraru-Sisu)	232.57

Váltóverseny

Férfi

1. NDK
2. Magyarország
3. Románia

Női

1. Románia I.
2. NDK
3. Magyarország


1867


1712

SUUNTO KUPA
junius 3-14.

17 fős csapat kelt utra a kalliók országába. A program elég sürü volt, napi két edzés. A versenyek előtt, vagy után is edzettünk. Az első verseny, a Jukkola váltó volt. Nőknél is tömegrajtos egyéni verseny. 350 induló. Rajt ágyuszóra. Az élbolyt helikopter kisérte a pályán. Nagy meglepetés és öröm volt Rostás Irén 5. helye. A nők után következtek a férfiak. 7 fős váltók, 3200 induló. A reggelbe nyuló versenyből a svédek kerültek ki győztesen.

A következő napon edzés edzés után. A nagy terhelésben csak a szauna adott felüdülést. 9-én finn-magyar-svájci-angol viadal volt, amit a finnek fölényes győzelmével jellemezhetünk. 12-13-án lezajló Suunto Kupa finnországi utunk végét is jelentette. Kicsit elfáradt a csapat erre a versenyre. De hát a VB felkészülés mindenek előtt. Kiemelkedő eredmény csak Szabó Laci 9. helye volt az első napon.

VII. VILÁGBAJNOKSÁG
Nagy-Britannia, Aviemore - szeptember 24-26.

Világbajnokság... Különös varázsa van. Aki bűvkörébe kerül nehezen szabadul belőle.

Számomra az álom valósággá vált, augusztus végén megkaptam az értesités, hogy az utazó csapatban vagyok. Előtte is láttam a célt magam előtt, de ez a bizonyosság adott egy kis pluszt, ami az utolsó hetek nem éppen kis terhelését is könnyen elviselhetővé tette. Aztán szeptember 20-án délután repülőgépre szálltunk és 21-én kora reggel Skóciát végig vonatozva - Londonból érkeztünk Aviemoreba. Aviemore... Hányszor szóba került az év folyamán ez a város. Szinte fogalommá vált. Mindegy volt melyik szót hallom - világbajnokság vagy Aviemore - nekem egyet jelentett.

Kiváncsian vettük szemügyre az elénk tárulo sajátos tájat. Meglehetősen közelről tekintett ránk egy markáns, sziklás hegyoldal, melyet egy óra mulva már igyekeztünk "meghóditani" - futva. A kitüzött edzőpályák a tavaszi versenyekhez képest nem sok ujat mutattak, bár a második napi terep elég nehéznek bizonyult, nem keltett jó benyomást.

Szeptember 23-án egy fokkal izgatottabban szálltunk autóbuszba. Ma van a terepbemutató. 60 km utazás, az Északi-tenger is közel, kb. 8-10 km-re van.

Véleményünk a terepről: nem is olyan veszélyes, szikla sincs, az erdő elég jól futható, sok az ut is, a szintek megfuthatók, a futhatóság jelölése megbizható, a domborzat nagyon aprólékos. Este a nyilvános sorsolás után ugy tünik, hogy Saci kivételével (ő Liisa Veijalainen előtt rajtolt közvetlenül) kedvezőek a kapott rajtszámok. A csapaton belüli rajtsorrend Szopori, Rostás, Kovács, Monspart volt. Közel 70-en vágtunk neki a 8,8 km távnak, melyen 16 pontot kellett érinteni. A futó és a technikás szakaszok váltakoztak. Gyakran lehetett uton futni és a biztonságos versenyzés miatt megérte a kis kerülő ut, mert a domborzat nagyon finom és aprólékos részeit kihasználva a pályakitüzők és ellenőrző pontok nagyrészét mélyedésben vagy gödörben helyezték el.

Részemről a verseny az egyes ponton eldőlt, mivel itt közel negyedórát kevertem, innen már nyugodtabban és kevesebb hibával futottam a pályá további részét, ami a 32. helyezéshez volt elég.

Célbaerésem után még feszült percek következtek, mert Magdi és Saci a mezőny második felében futott. Később eredményhirdetésnél közösen nyugtázhattuk, hogy sajnos ezuttal zászlónk nem került az árbocra. Az egyéni után nem tul vidáman, de egészséges optimizmussal vártuk a váltó napját. Bár az egyéni alapján a papirforma egyértelmü skandináv sikereket igért, ezenkivül a svájci csapat összideje is jobb átlagot mutatott a magyar csapaténál.

A terepbemutató bizakodásra jogositott fel, hiszen gyors futópályákra volt kilátás. Hasonló jellegü, mint az egyéni terepe, de a domborzat alacsonyabb, néhol teljesen sik részek és az utakon kivül széles nyiladékhálózat könnyitette a tájékozódást.

A váltón 16 férfi és 16 női csapat rajtolt. Első futó voltam. Mivel a versenyt farsta rendszerben bonyolitották, a rajt után mindenki a riválisnak tartott embert igyekezett szemmel tartani, vajon melyik pályán fut. Az első 3 ponton még együtt vol a mezőny nagy része, mert a különböző pályák pontjai közösek vagy egészen közel voltak. A négyesre volt az első nagyobb eltérés a pályákban. Itt én kevertem kb. három percet. Ezután egy szakaszon senkit nem láttam, egyedül maradtam. Hirtelen eszembe jutott az egyéni tapasztalat és a kapott taktikai utasitás. Igy néhol talán az indokoltnál nagyobb kerülőt tettem a biztonság érdekében. A pálya második felében találkoztam a norvég Linda Verdével és a dánok futójával. Velük azonos pályát futottam, s negyedikként értem cél-

ba. Korábban váltottak a svédek, finnek és az angolok. Magdi a norvég, dán és a cseh váltókkal indult közel egyszerre, és a hét perces hátrány 6 percre csökkent a vezető svéd-finn párossal szemben, az angolok elvesztették előnyüket a második szakaszban.

Tehát Saci kint van a pályán. Izgatottan vártuk a részidőket, amit félpályánál mértek. A svéd-finn páros megint együtt. Majd hamarosan ujabb részidő, mégpedig a Sacié és mindössze 3 perces hátránnyal. - Ilyen az embernek sok minden eszébe jut...

Lassan muló percek után a hangosbemondó - sokszor nemigen érthető, de most tisztán kivehető szavaiból - megtudtuk, hogy hamarosan várható a végig együtt küzdő svéd és finn csapat hajrája. Ezuttal azonban a hajrá elmaradt. A világbajnok Liisa Veijalainen ugy tünt, simán engedi át az elsőséget Ann Lundmarknak, aki az egyénin bronzérmet szerzett. Oriási örömünkre ismét befutásról tájékoztattak, s ezennel bronzérmünk már nem volt kétséges.

Végül emlitést teszek egy névről, amely gyakran és sokhelyen volt olvasható, ez William Younger angol sörgyárosé, aki a VB kiadásait finanszirozta, cserébe "csak" a nevének szerepeltetését kérte. Ez a kérés teljesitve lett, hiszen még a rajtszámainkon is olvasható volt. A versenyt lényegében nem befolyásolta, azonban egy-két csapat nemtetszésének adott kifejezést.

Ettől függetlenül maradandó emlékek fűznek ehhez a szép eseményhez.

Rostás Irén

KELETI-TENGER KUPA
Zinnovitz (NDK), julius 10-11.

Kis létszámu csapat utazott repülőgéppel és vonattal Zinnovitzba, a Keleti-tenger partjára. Késő este érkeztünk és másnap reggel már felvonultunk a Kulturház elé. Köszöntők, majd indulás a verseny szinhelyére. Az első napon az egyéni számokat rendezték. Jól. Szerintem kitünően szerepelt csapatunk. A két elit kategóriában győzelem és majdnem mindenki az élmezőnyben végzett. Ezt a napot az ünnepélyes eredményhirdetés és a versenyzőknek adott müsor tette emlékezetessé.

A váltó már nem sikerült olyan jól. Igaz, a női váltó győzhetett volna, de öt percet kevertem és a hátrányt a vödi pályákon nem lehetett behozni. A délutánt a tengerparti homokban elnyulva töltöttük el. A viz nagyon hideg volt, de azért a fürdés nem maradhatott el. A verseny után Monspart és Boros Skerletz Iván vezetésével azonnal indult Svédországba, de ez nem akadályozta győzelmük megünneplését. Másnap hazautazás, de előtte volt még idő egy kis résztávos edzésre!

Kármán Katalin

SKÓT BAJNOKSÁG, JAN KJELLSTRÖM EV.
Nagy-Britannia, április 16-19.

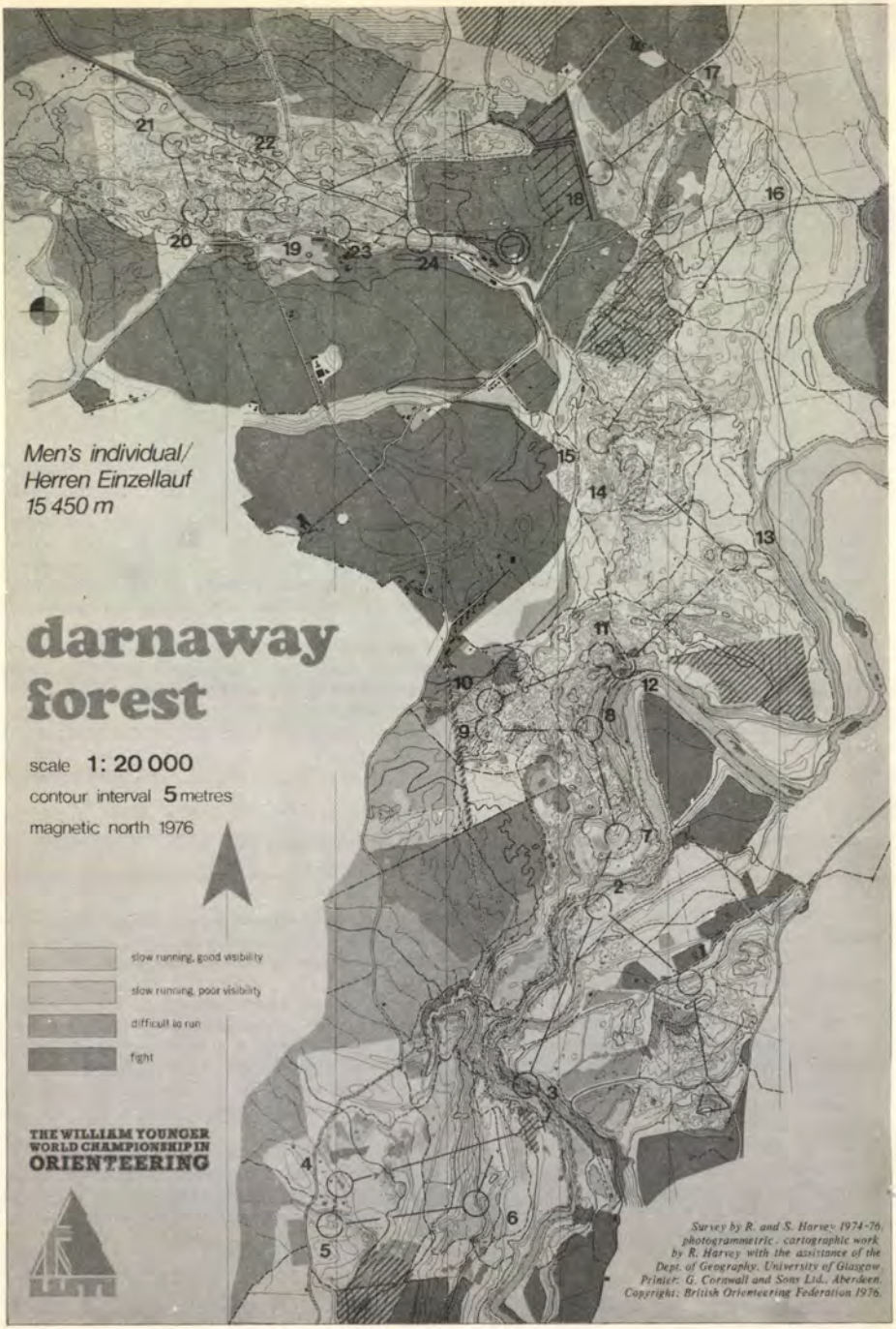
Az év első jelentős külföldi versenye Angliában volt. Nagy várakozással tekinthettünk ugy is mint utazás elé, de nem utolsó sorban mint versenyzési lehetőség is sok ujat igért.

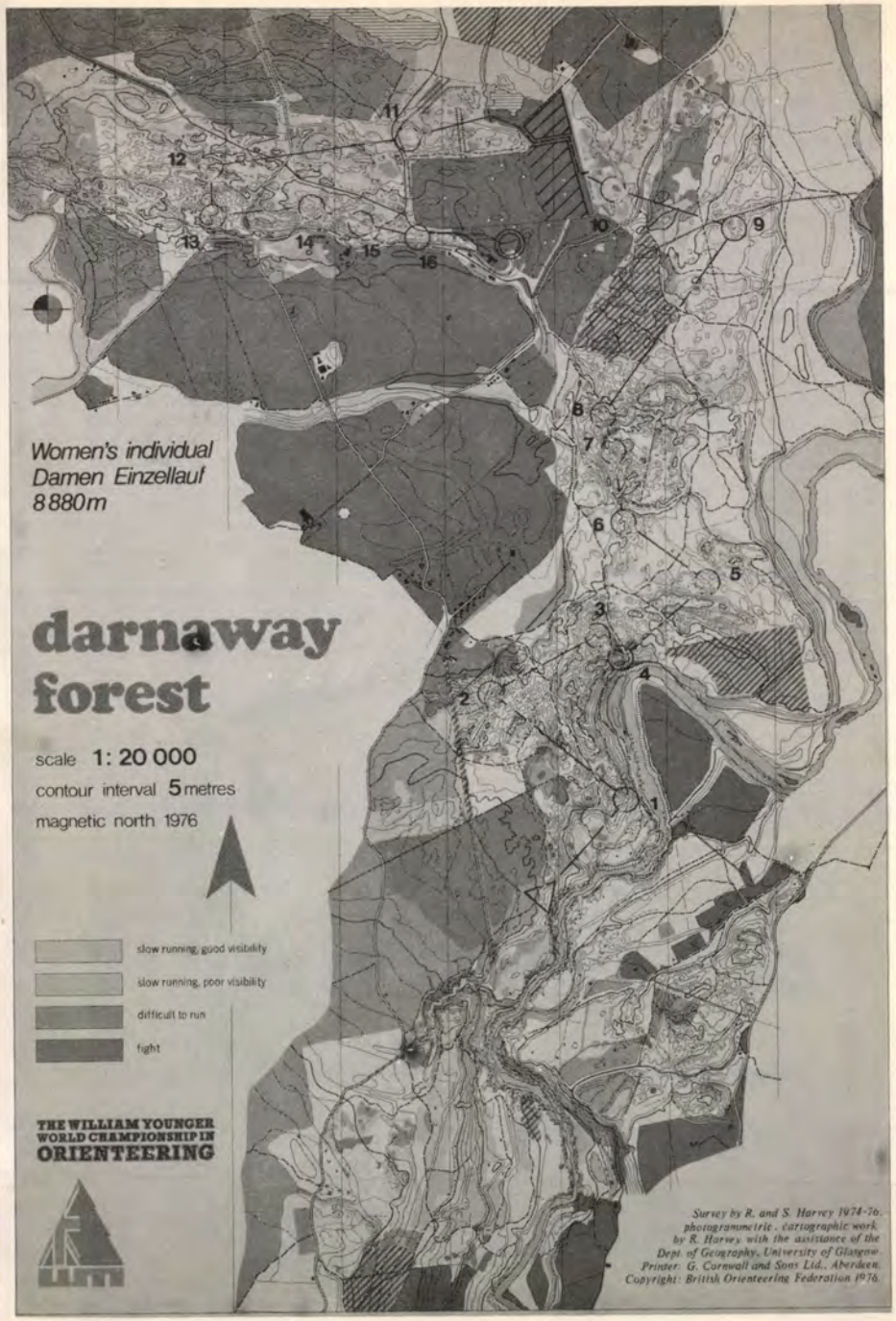
Vártuk már a rajtot, vajon az angol terep milyen meglepetést tartogat számunkra (hiszen ősszel VB lesz).

Először az egyéni versenyre került sor, ennek terepe nem sokban különbözött a közép-európaitól. Nagy szintek, sziklás hegyoldal és sikrajz is bőven volt. A nyiladékokon és az utakon mély sár nehezitette az előrehaladást, amit az egyébként is bővizü vidéken a szakadó eső növelt. Inkább fizikai, mint technikai nehézségek voltak. Magyar siker is született, Saci csak néhány másodperccel szorult a második helyre. Én is "jól" mentem - az ötös pontig, itt egy felületes térképre pillantás és irány a kilences - a hatos helyett, s én csodálkoztam a legjobban, hogy a kód nem egyezik.

A váltó versenyek nagyon rövid és gyors pályákon zajlottak "farsta" rendszerben. A térkép részletgazdag volt és jól kihasználták az aprólékos domborzat adta lehetőséget, a különböző pályák pontjai sokszor egészen közel kerültek egymáshoz. Érdekesség volt (talán csak nekem), hogy a pálya utolsó harmada nyilt területen vezetett. Első futó voltam egy magyar-norvég-svéd vegyes váltóban. Meglepetés volt váltónk második helyezése.

Rostás Irén


Men's individual/
Herren Einzellauf
15 450 m
darnaway
forest
scale 1: 20 000
contour interval 5 metres
magnetic north 1976
slow running, good visibility
slow running, poor visibility
difficult to run
fight
THE WILLIAM YOUNGER
WORLD CHAMPIONSHIP IN
ORIENTEERING
Survey by R. and S. Harvey 1974-76,
photogrammetric, cartographic work
by R. Harvey with the assistance of the
Dept. of Geography, University of Glasgow.
Printer: G. Cornwall and Sons Ltd., Aberdeen.
Copyright: British Orienteering Federation 1976.


Women's individual
Damen Einzellauf
8 880m
darnaway forest
scale 1: 20 000
contour interval 5 metres
magnetic north 1976
slow running, good visibility
slow running, poor visibility
difficult to run
fight
THE WILLIAM YOUNGER WORLD CHAMPIONSHIP IN ORIENTEERING
Survey by R. and S. Harvey 1974-76, photogrammetric, cartographic work by R. Harvey, with the assistance of the Dept. of Geography, University of Glasgow. Printer: G. Cornwall and Sons Ltd., Aberdeen.
Copyright: British Orienteering Federation 1976.

Népsport 76.4.22

Szerdán hazaérkezett skóciai versenyturájáról válogatottunk. Monspartnak a skót bajnokságon szerzett második helyéről már irtunk, de a többi eredménnyel még adósak vagyunk.

Skót bajnokság. Egyéni verseny. Nők.

1. Dütsch (svájci) 59:34, 2. Monspart 1:00:43, 24. Szopori 1:12:57, 29. Kovács 1:15:22, 36. Rostás 1:18:08. Férfiak: 1. Walther (svájci) 1:12:14, 22. Boros 1:23:37, 43. Gyurkó 1:27:50, 48. Szabó 1:29:58, 61. Hegedüs A. 1:36:57, 69. Sőtér 1:44:00.

Váltóverseny. Nők

1. Norvégia 1:27:17, Svéd-norvég-magyar (Rostás) vegyesváltó 1:20:21, 2. Magyarország (Kovács, Szopori, Monspart) 1:29:27. Férfiak. 1. Svédország 1:17:36, 9. Magyarország (Boros, Hegedüs, Szabó) 1:28:29.

Jan Kjellström emlékverseny. Egyéni verseny. Nők.

1. Wernke Jacobssen (norvég) 53:24, 2. Liedström (svéd) 54:12, 3. Cullmann (svéd) 55:35, 8. Monspart 59:07, 22. Kovács 1:03:22. 50. Rostás 1:17:00, 61. Szopori 1:28:15. Férfiak: 1. Fjaerestadt (norvégia) 1:05:40. 50 Sőtér 1:22:02, 66. Gyurkó 1:25:04, 72. Hegedüs 1:27:41. 88. Szabó 1:41:52, 91. Boros 2:15:06.

Váltóverseny. Nők.

1. Magyarország (Rostás, Kovács, Monspart) 1:19:29. 6. Csehszlovákia 1:29:08. 7. Csehszlovák-magyar (Szopori) - norvég vegyesváltó 1:30:08. Férfiak: 1. Norvégia I. 1:56:26, 21. Magyarország (Boros, Gyurkó, Hegedüs) 2:22:31, 27. Magyarország II. (Sőtér, Szabó, Deseő) 2:30:10.

*

Ellenőrző állomás

EGYETEMI ÉS FŐISKOLAI ORSZÁGOS BAJNOKSÁG
Szombathely, április 24-25.

Igen széprajzu erős, de néhány fedettségi hibákkal rendelkező uj térképen, erősen szabdalt területen került sor az egyéni számok lebonyolitására.

A népes mezőnyben sajnos igen sok volt a kezdő versenyző, még az "A" kategóriákban is. Ezért néhányan közülük sokáig elmaradtak, vagy elmentek "határt őrizni".

A pályák közül az F 21 A igen nehéz volt, pl: az 5-6 pont között 210 m volt a szint. Sokak szerint tipikus "hegymászó verseny".

A szállás és ellátás az elmondások szerint kifogástalan volt, csak kicsit a verseny lebonyolitásának meghatározója lett, mert akik elkésték az utolsó buszt, gondolkozhattak, hogyan jutnak vissza Vépre!

Az első váltók igen későn értek a célba, s csak utaltak a kódcserére, nem reklamáltak! Gyors kódjavitással a térképen sikerült az elcserélt kódot több kategóriánál, a későbbi váltóknál helyreigazitani. Később egy férfi és két női versenyző óvott, olyan férfi, aki nem birta elviselni, hogy győztes pozicióból indulva, az üldözők már a pont előtt utolérték, valamint két női versenyző, akik elszakadva mezőnytől 18 perc előnnyel értek célba, s fogtak két rossz pontot is a sajátjuk helyett!

A pályák meg lettek semmisitve.

A továbbiakban már mindenki csak a vonatindulással törődött, igy kevesen örültek a technikás pályák adta vetélkedés lehetőségének, pedig a maroknyi rendező-gárda ha nem történik ez a hiba, szép sikert könyvelhettek volna el, igy azonban csak a keserü emlék maradt.

Varga Jenő

F 21 A

1. Erdélyi Tibor	ELTE	1.50.04
2. Spiegl János	Soproni Erd.	1.53.41
3. Boros István	Bp. Állatorv.	1.56.39
4. Horváth György	BME	1.57.44
5. Dosek Ágoston	TF	2.01.47
6. Loch Ferenc	Ybl Ép.ip.	2.05.52

N 19 A

1. Mitterer Andre	Közg.E.	1.23.06
2. Stramszky Pirosak	Miskolci Müsz.E.	1.24.43
3. Takács Ágnes	Ybl Ép.ip.	1.27.38
4. Piróth Eszter	ELTE	1.29.05
5. Jenővári Gabriella	Bp. Tanitók.	1.29.15
6. Vizi Judit	Hmv.Flelm.	1.52.09

Váltók

Férfiak

1. ELTE (Erdélyi T.-Hegedüs Á.-Hegedüs Z.)	6.17.32
2. Bp.Müszaki Egyetem (Horváth Gy.-Varga J.-Balla S.)	6.36.19
3. Soproni Erdészeti és Faipari Egyetem (Spiegl J.-Köpf-J.-Dediszky I.)	6.51.52

Nők

1. ELTE (Piroth E.-Susa Á.-Szentpéteri M.)	5.23.52
2. Ybl M.Építőipari Müszaki Főiskola (Takács Á.-Kocsis Gy.-Réti Gy.)	6.35.51
3. Pécsi Tanáképző Főiskola (Baán I.-Nagy M.-Rácz E.)	8.52.25

„TOLLASLABDA GARNITURÁK, PING-PONG KÉSZLETEK, ÉS KÜLÖNBÖZŐ MÉRETŰ IFI-LABDÁK NAGY VÁLASZTÉKÁVAL VÁRJÁK A SZAKÜZLETEK"

UTTÖRŐ OLIMPIA
Budapest, junius 26-27.

Egy olimpiai bajnokság története.

Lassan leszáll az este.

A csillebérci uttörőtábor főterén - a félköriven felsorakozva - az ország mintegy 120 legjobb uttörő versenyzője, edzőik, hozzátartozóik állnak.
A sötétedő háttér előtt lobog az olimpiai láng. Az uttörőzenekar az induló végére ér. Csend van. Eredményhirdetés következik: A Magyar Népköztársaság 1976. évi tájékozódási futó uttörő olimpiai bajnoka: Baracsi Gábor. A hangszórók messzire visszhangozzák a szavakat.
Nézem a dobogó legmagasabb fokán álló fiut. Arca merev, szemeiben még a verseny feszültsége. Nyakába akasztják a nemzetiszinü szalagon lévő aranyérmet. Felzug a taps. A fáradt arcon oldódik a keménység, egy kis félmosoly váltja fel.

Junius 26-án este fél nyolckor véget ért egy esztendő.

Hogyan is kezdődött??

1975. év elején jelent meg először a Bp.MÁV klubjában a zömök, sportra vágyó, 13 éves gyerek. A szokásos elméleti és gyakorlati alapképzés után a tavaszon versenyezni kezdett. Az első verseny 90 perces harca tette-e, vagy más, a sportág szerelmese lett. A versenyek során javultak az idők, futottak a hónapok és eljött az 1975. évi Uttörő olimpia budapesti döntője.

Nem sikerült a legjobbak közé jutni. Csalódás és remény: "majd jövőre..."

Egy éve éppen, tavaly juniusban, beszélgettünk:

- A következő év nagy feladata: bejutni az olimpiára és ott eredményesen szerepelni.

Bizonytalanul bólogatott, ő is szeretné, de közben van a 8. osztály, a pályaválasztás, a tanulás.

- Vállalod a felkészülést?

- Vállalom.

Ennyi az egész. Nincsenek nagy szavak, fogadkozások. Elkezdődik a munka:

Edzőtábor a Pilisben: kemény munka, feltört lábak, sajgó izmok. Ellenőrzőfutás: 3000 méter, 12,28 perc. Számítógép által készitett edzésterhelés átdolgozása atlétikáról a mi sportágunkra. Hungária Kupa, felkészülési versenyek, és már itt van az ősz: F 13 körzeti bajnoka, Bp. 4 helyezett, Zuglói Kupa F 15 egyéni győzelem.

Értékeljük az évet és tervezünk a következő évre.

Novemberben 3 hét pihenő.

1975. december 1. Megkezdjük az alapozást. Nyugalmi pulzus: 72, heti 4-6 edzés, 30-40 perces hosszufutások, technikai fejlesztés. Edzeni, edzeni, edzeni. Cél: az Uttörő Olimpia.

1976. január: pulzus 68-72, 50 perces hosszufutások, 1000 méteres résztávok (3,8-4 perc), heti 5-6 edzés.

Február: pulzus 64-68, 60 perces hosszufutások, 800 m-es résztávok (2,5-3 perc), heti 5-6 edzés.

Március: pulzus 62-64, 60 perces hosszufutások, 800 méteres résztávok, heti 5-6 edzés.

Április: pulzus 58-60, résztávozás 1000 m (3,40) 800 m (2,30), 400 m (1,10), kiegészitő 50 perces hosszufutások, fokozódik a technikai munka, heti 4 edzés + verseny.

Május: közeledik a budapesti Uttörő Olimpia!

Még két formaellenőrző verseny. Mindkettőn kódtévesztés, gyenge eredmény. Közeledik egy fizikai--pszichikai mélypont. Ideges a versenyző, ideges az edző, de egymás előtt nem mutatják.

1976. május 30. A Budapesti Uttörő Olimpia döntője, délelőtt 11 óra, a rajt előtti percek. Bemelegítés és gyurás után a rajtra várva sétálgatunk Gáborral, beszélgetünk. Nem is a szavak a lényegesek, a hosszu alapozó hónapok során megismertük egymást, félszavakból értünk. A szemén látom; ideges. Akaratot, hitet, nyugalmat kell átadnom. És az utolsó tanács: bármi történik a pályán, először megnyugodni, higgadtan dönteni!

Itt a rajt pillanata. Utoljára nézünk össze, aztán megszólal a gong. A félpályáig hibátlan futás. Jön a 4. pont: kis tó É-i oldalán. Támadópont, irányfutás, távmérés, itt a kis tó, át az É-i oldalra, most kell felbukkanni a piros-fehér bójának.

Nincs pont! Vissza, ujra mérni.

Ismét a tó partján, pont nincs, viszont közeledik a 4 perccel később rajtoló OSC-s ellenfél.

Gáborban visszhangzik az utolsó mondat:

- Bármi történik, nyugodtan dönteni!

Igen, de mázsás teherként ül a nyakán a két legutóbbi verseny ponttévesztése.

Győz a hosszu hónapok során kialakult feltétlen bizalom az edző iránt. Ujra visszacseng: - Higgadtan dönteni! Mégegyszer - már nyugdtabban - körülnéz, megvan a "stek" és a szórócédula,

tovább, mielőtt Koczur odaérne. A következő ponton egy pillantás a - stekre. Jól van, ilyen volt az előző ponton is. Tovább, ledolgozni a 4percet! A hátralévő 1 km-en 7 percet ver Koczurra, a célban igazolódik: a pontot lelopták, de Bp. olimpiai bajnoka: Baracsi Gábor.

Persze az iskolában nem lehet titokban tartani a dolgot. Az iskolarádión bemondják a szép eredményt, a gyerekek gratulálnak. Gábor azonban tudja; az igazi küzdelem még hátra van. Folytatódik a speciális edzésmunka, rójuk a km-eket, csiszoljuk az irányfutást, a távmérést, az utvonalválasztási taktikát. Eközben váratlanul megérkezik az országos szövetség levele: külföldi versenyszereplésre kérik ki Gábort. Nagy az öröm. Ám kiderül, a külföldi út egybeesik az Uttörő Olimpia döntőjével.

Állunk Gáborral, nézzük egymást.

- Nem mész a külföldi utra.

Tompán hullanak a szavak. Először fájdalom villan át az arcán, azután lassan a közös hullámhosszra hangolódik át, megértés váltja fel a fájdalmat.

- Nem megyek. - mondja. Több szó nem esik erről.

1976. junius 10-20. között, az utolsó rákészülési szakasz, csucsforma elérése. Napi 12-15 kilométerek, pulzus 58, fizikai-idegi állapot jó, könnyedén mennek a km-ek.
Minden szivdobbanás, minden lélegzetvétel a VERSENY-ért történik.

Junius 25. péntek:

Már Csillebércen lakunk. Délelőtt technikai edzés, Gábor mögött futok, figyelem a munkáját. Nagy iram, két technikai hiba, nem ő futja a legjobb időt, Tanácskozás, elemzzük a hibákat. Délután ujabb edzés, most sétálva fogjuk a pontokat, elemezzük az átmeneteket. Este taktikai megbeszélés: egyedül dolgozni, bolyt lerázni, hogy a budapesti társak elé ne hozzon be versenyzőt, maximális koncentrálás az elsőtől az utolsó pontig, teljes fizikai erőbedobás.

Junius 26. szombat, az egyéni döntő napja:

- Este nem tudtam elaludni, 2-3 óra hosszat ébren feküdtem, hallgattam a többiek szuszogását. - mondja.

- Jól van Gábor, a rajt pillanatáig izgulhatsz.

Látom rajta a feszültséget, várja a megnyugtató szavakat. De most nem lehet mit mondani. Rajt előtti percek. Bemelegités és gyurás után b tálunk, beszélgetünk. Most kell a lelki adó-vevőket közös hullámhosszra állitani. Már nincsenek taktikai tanácsok, figyelmeztetések.

- Egy éve készülünk a mai versenyre. - mondom.
- Igen.
- Mindent megtettünk, becsületesen dolgoztunk.
- Igen.
- Most nagyon kell akarni és hinni magadban.
- Igen.
- A rajt pillanatában mindent elfelejtesz, csak a pályára figyelsz.
- Igen.

Belép a kordonba. -3 perc. Ü öletesen deges. Én is. Gong. Tovább lép. -2 perc. Beteszi a térképet a tokba. Most, most, most, megnyugodni! - küldöm a gondolathullámokat. -1 perc. Nézi a térképet, látom hogy megnyugszik, eltünik a világ, már csak a feladat létezik.
Az izmok lustán várják a rajtot, a légzés nyugodt. 5, 4, 3, 2, 1, Rajt!

Megyek át a célba. Nem sietek, 30-40 perces a pálya. Gondolatban Gáborral vagyok, érzem, ahogy suhan az erdőben, ahogy elrugaszkodik a süppedő homokról. Tüz a nap. Fülledt meleg van. Már tul jutott a holtponton. Nyugodtan Gábor, nagyon figyelj. Megyek az átforrósodott erdei uton, de gondolatban Gábor mögött vagyok: a futás irama nagyon kemény, figyeli a tájolót, a térképet, az agy egyik kis tekervényében automatikusan dolgozik a lépésszámláló. A futás ritmusában billeg a horizont... Már jelentkezik a fáradtásg, homályosodik a szem, zihál a tüdő, sziv 180-at ver. Együtt vagyunk Gábor, érzed magadon az edző szigoru, de mindig biztató tekintetét, nem vagy egyedül, győzni fog az akart a fáradó izmok felett.

A célban állok, nézem az órám. Valaki odajön, beszél. Ki az, mit mond, nem tudom. Segitenem kell Gábornak, már az utolsó pont közlében lehet. És most feltünik az erdőszélen a jól ismert alak. Nyomjad Gábor! - üvöltöm. Tudom, minden másodperc számit. A ritmusán látom, meghallotta, valamit erősit. Már közel van, szája körül vastag sógyürü, szemei tétován keresik a célkaput. Az izmok már régóta vészjelzéseket küldenek az agyba: elég volt, elég volt!

Átfut a célvonalon. Zihál, kapkodja a levegőt, első szava:

- mennyi?
- 35 perc. - mondom.
- Elég lesz?
- Eddig 42 perc a legjobb idő... de még negyven versenyző van kint a pályán. (A mondat második felét már csak magamban mondom).

- Elég lesz?!
- Hiba volt?
- Nem.
- Kemény voltál?
- Igen.
- Akkor elég lesz.

Elmegy. Fellélegzek, nézem az órát, kezemben a rajtlista, figyelem a szakadatlanul érkező versenyzőket. Félperc mulva ujra ott áll mellettem. Néz.

- Mindent megtettél amit lehetett.
- Igen.

Telnek a percek, már-már kezdünk megnyugodni, amikor nagy iramban berohan az 50-es rajtszámu versenyző. Az óra 35-36 percet mutat. Rohanás a versenybirói asztalhoz. 36,03 - mondják megértően. Eltünődök. Egyetlen perc. Mi munka van ezen egyetlen perc mögött. Még 10 percet kell várni, hogy az utolsónak rajtoló versenyző se kerülhessen Gábor elé. Az óra mutatója vánszorog. Még 1 perc. És... most! - megnyerte az olimpiát.

Ott áll a versenyzők között. Nézzük egymást. Mit lehet mondani?

- Győztél Gábor.
- Amit akartam... elértem.

Értjük mi van a szavak mögött, de elmondani nem tudjuk.

Este van.

A főtér kiürült, a megyék elvonultak, az olimpiai láng is kisebb fénnyel világit. Véget ért egy esztendő. Mit hozott ez az év? Olimpiai bajnokságot? Többet! Mély emberi kapcsolat szövődött egy versenyző és egy edző között. Egy 13 éves gyerek megtanulta, hogy az ellenfelek legyőzése, az önmaga legyőzése, hogy az ember képes a nagy célt elérni, hogy a becsülettel végzett munka megoecsülést hoz, hogy a tehetségnél több a szorgalom, a rutinnál több a lelkesedés, megérezte, hogy mit jelent sportolónak, egész embernek lenni.

Véget ért egy esztendő, de holnap uj kezdődik.

Szép volt Gábor. További jó, - keverés nélküli - utat a versenypályákon és az életben.

Schuch Tamás

HUNGÁRIA KUPA

Veszprém, augusztus 17-21.

F 21 E

1. Boros Zoltán	E.Spart	358,97
2-3. Simakin Szergej	SU	360,85
2-3. Kiselev Valerij	SU	360,85
4. Horváth Attila	OSC	369,42
5. Cigos Evzen	CS	369,95
6. Hegedüs András	BEAC	370,04

F 19 A

1. Zdrahal Robert	CS	238,82
2. Nilsson Per	S	239,60
3. Vekerdy Zoltán	STE	246,13

F 17 A

1. Novotny Radek	CS	251,80
2. Pavelek Ludek	CS	277,55
3. Petőcz László	K.Lombik	280,39

F 15 B

1. Hlavac Jiri	CS	155,01
2. Stankov Bojko	BG	155,28
3. Pspisek Z	CS	157,21

N 19 E

1. Monspart Sarolta	STE	285,61
2. Zukule Alida	SU	312,60
3. Fodor Cecilia	BEAC	315,62
4. Rostás Irén	HVSE	322,52
5. Kovács Magda	Tipográfia	328,68
6. Kurchenkova Szveta	SU	329,31

N 17 A

1. Dániel Edit	BEAC	229,30
2. Kozák Éva	Siroki V.	237,50
3. Halász Éva	K.Lombik	250,09

N 15 B

1. Lanickova Éva	CS	207,99
2. Csákány Anikó	KFKI	216,01
3. Dimitrova Lilja	BG	225,74

NEMZETEK VIADALA

Gánt, november 2-4.

Szemerkélő eső, hűvős november, de az északiak számára visszajött a "langyos ősz". Helsinkiben ugyanis 20 cm-es hó volt. A finnek válogatottjai ennek ellenére távolmaradtak a versenytől, talán a tavalyi rossz tapasztalatok miatt. Mint kiderült jogosan, mert hiába a kitűnő térkép, a jó pálya, a frappáns rendezés, ha nincsenek biztonságban személyi tárgyaink, s legfőképp a pénztárcánk. Idén megismétlődött a sajnálatos esemény.

Elsőként emlitettem a versenyen történt "mellékes eseményt", de az ember arról ir ami a hiba, ami jó arról kevés szó esik. A nemzetek viadala is ebbe a kellemes kategóriába tartozik. A körülmények (öltözködés, mosdás) nem voltak tul szociálisak, de a verseny jó volt, s ez a lényeg! A rendezők figyelmességét jelzi a nagy tüzrakás - amit még éjszaka is megraktak, csak hogy másnapig kitartson - s amely mellett szobrozott az egész mezőny, gémberedett tagjaikat melengetve.

Az egyéni versenyt Dieter Wolf svájci versenyző nyerte, a nőkét pedig Monspart Sarolta. Izgalmasabb volt a váltó, ahol a magyar férfi B csapat (Honfi, Hegedüs, Vekerdy) jól futva tartotta helyét a vezető bolyban, majd Dosek együtt váltott Wolffal az Aviemore-i VB 9. helyezettjével. Az első 5 pontot Toncsi vezette, a pálya közepét a svájci versenyző, majd a végén tekintélyt nem tisztelve, a fiatal magyar futó elhuzott és jó 150-200 m-es előnnyel győzelemre vitte váltóját. Semmivel sem kisebb a többiek szerepe sem a váltó győzelmében.

A nőknél a magyar A váltó Rostás, Kovács, Monspart végig vezetve biztosan nyert. Kettős magyar győzelem született tehát, ami nagyon szép ebben az erős mezőnyben.

Kovács Magda

Férfi egyéni

1.	Wolf, Dieter	CH	90.43
2.	Silvermark, Anders	S	91.20
3.	Jonsson, Jonny	S	92.09
4.	Sklenar, Antonin	CS	93.11
5.	Müller, Willi	CH	94.06
6.	Zwicky, Hens-Urs	CH	94.43
7.	Sőtér János	H	95.16
9.	Gyalog László	H	96.37
10.	Hegedüs Zoltán	H	97.06
12.	Vekerdi Zoltán	H	98.47
14.	Bokros István	H	101.21
15.	Szabó László	H	101.57
19.	Dosek Ágoston	H	103.22
22.	Honfi Gábor	H	105.52
24.	Benkő Ottó	H	109.30
25.	Nagy András	H	110.42
35.	Nagy Lajos	H	134.56

Férfi csapat

1.	Magyarország (Sőtér, Gyalog, Hegedüs, Vekerdy, Bokros, Szabó)	589, 84
2.	Svédország (Silvermark, Levin, Grönlund, Pettersson, Larsson, Hjertson)	618, 89
3.	Svájc (Wolf, Müllet, Hans, Raber, Steinhauer, Nisille)	

Férfi váltó

1.	Magyaország II. (Honfi, Vekerdy, Hegedüs, Dosek)	213, 15
2.	Svájc (Müller, Raber, Zwicky, Wolf)	213, 43
3.	Svédország (Larsson, Grönlund, Olsson, Ericsson)	219, 37
4.	Svédország ((Nyman, Johnssoh, Silvermark, Levin)	219, 42
5.	Magyarország I. (G (Gyalog, Sőtér, Bokros, Szabó)	223, 95
6.	Svédország (Eriksson, Andersson, Pettersson, Hjertsson)	227, 35
7.	Csehszlovákia-Svájc (Thoma, Sklenar, Kacmarcik, Uher)	229, 33
8.	Finnország (Salmi, Arjamaa, Salmenkyla, Strandberg)	263, 19
9.	Magyarország (Nagy, Nagy, Benkő, Balla)	272, 10
10.	Finnország (Kaialavirta, Hotti, Jurikkala, Lehtonen)	297, 00

Női egyéni

1.	Monspart Sarolta	H	57.06
2.	Fischer, Alice	CH	66.29
3.	Ruth, Monica	S	68.52
4.	Kovács Magda	H	69.09
5.	Furrer, Lotti	CH	73.44
6.	Korik Andorné	H	73.58
7.	Kármán Katalin	H	74.09
8.	Fodor Cecilia	H	75.51
12.	Szopori Éva	H	79.16
14.	Schmiedmeszter I.	H	81.09
15.	Rostás Irén	H	81.33

Női csapat

1.	Magyarország (Monspart, Kovács, Fodor, Szopori)	280.22
2.	Svédország I. (Ruth, Olansson, Andersson, Calsson)	304.01
3.	Svájc (Fischer, Furrer, Lips, Diener)	307.01
4.	Svédország II. (Eriksson, Grape, Arnesson, Berntson)	333.48
5.	Finnország (Salmenkyla, Ampuja, Salmenkyla, Kurtto)	463.24

Női váltó

1.	Magyarország I. (Rostás, Kovács, Monspart)	129, 83
2.	Svédország (Annersand, Eriksson, Karlsson)	134, 99
3.	Svájc (Furrer, Lips, Fischer)	139, 29
4.	Magyarország III. (Korikné, Kármán, Schmidmeiszter)	143, 00
5.	Svédország (Berntsson, Johansson, Eriksson)	142, 22
6.	Svédország (Andersson, Arnesson, Grape)	142, 72
7.	Magyarország II. (Dániel, Szopori, Fodor)	147, 65
8.	Svédország (Ericcso, Olausson, Rudh)	151, 20
9.	Svájc (Diener, Imhof, Caspari)	159, 33
10.	Finnország (Salmenkyla, Salmenkyla, Ampuja)	199.41


1174
1074

O-RINGEN
Ransatter, julius 12-16.

Még mindig a világ legnagyobb létszámu sportesemenye (15000 rajtoló), még mindig növekszik évről-évre népszerüsége és még mindig csak tanulni járhatunk erre a nagy skandináv versenyre is, hiszen a svédek, norvégok és finnek osztoznak az első 10-20 helyezésen. Kivétel lett 1976-ban a női első helyezés, amelyre középeurópai származásom ellenére szemtelenül befurakodtam. Sokáig én sem hittem el, pedig a befutó utolsó méterein nyakamba dobott zöldlevél-koszoru egyértelmüen jelezte a győztesnek kijáró megkülönböztetést. Nem is szólva a hosszu percekig tartó levegőbe feldobásokról és a célban, amit akkor az amugyis oxigén hiányos állapotomban nem értékeltem tul pozitiven.

Szóval, lassan, barátkoztam meg a győzelem gondolatával, még a délutáni eredményhirdetésen is az örömmámor eltompitotta valóságos érzéseimet, szégyenlősen toporogtam a 67 kategória győztesnek felállitott emelvényen, ahol lábainknál a dijak és a vert mezőny helyezettjei terpeszkedtek Hiszen sokszor csak a másodpercek döntöttek a befutón, hogy ki áll fent és ki lesz lent, hogy ki nyilatkozhat könnyü 90 perces sajtófogádáson az ujságiróknak, a tévéseknek és a rádiónak, ki lesz a következő ötnaposon az "okvetlen meg kell verni" tavalyi győztes, ki nem tud rendesen zuhanyozni az állandó kézfogásoktól és kinek kell cikket irnia a mindig későn megjelenő évkönyvünknek. Hát nekem.

És gyüjtögethettem a külön- és normáldijakat, az ajándékokat, s meglepetéseket. Az "Elit" női és férfi győztesei 2 év óta csak egy szines televiziót kapnak a rendezőségtől, meg virágot, meg egy-két üveg gyümölcsitalt, ezenkivül különdijakat, mint most is két régi kézifaragásu fa gyertyatartót, egy kerámia szobrot az ismert Esaias Tenger svéd költőről, meg érmeket, jelvényeket, a különböző kluboktól, meg a svájci válogatott különdiját a magyar győztesnek, meg üvegkerámiákat a betolakodó idegennek, még fényképek tucatjait az 5 nap szenvedéseiről és végül sok biztatást az őszi VB-hez. A legutóbbi ugy látszik nem jött át a vámvizsgálaton, mert hiányoztak az ötös pontnál Skóciában. Hiába egy évben kétszer nem lehet nagy szerencséje az embernek, a többesélyes versenyek megnyeréséhez pedig az is szükséges. Nekem juliusban volt és nem szeptemberben.

Monspart Sarolta

1.	Monspart Sarolta	5.24.04	1.	Gert Petterson (S)	5.43.00
2.	Kristin Cullman (S)	5.24.19	2.	Sigurd Dahli (N)	5.44.11
3.	Anne Lundmark (S)	5.29.24	3.	Matti Makinen (SF)	5.50.51
4.	Wnche Jacobsen (N)	5.32.58	11.	Egil Johansen (N)	6.05.01
5.	E-Britta Lidström (S)	5.39.53		Boros Zoltán	6.52.21
6.	Lisa Veijalainen (SF)	5.42.23			

NŐI MARATHON VB.
(nem hivatalos)
Waldniet (NSzK) - 1976.X.2.

53 induló a rajtnál 10 ország különböző nyelvü faházaival és 45 befutó a célban ugyanannyi összeesési szándékkal, szigoru "soha többet nem indulok" fogadkozásokkal. Az első marathoni verseny, ahol 10 nő is 3 órán belül vágtatta le a 42196 métert, ahol a meleg és párás levegő ellenére is alig fogyott frissitő, ahol a nézők sajnálkozó csodálkozással és csodálkozó sajnálkozással sürü tömött sorokban bámultak bennünket a 10 km-es körön, ahol a fotoriporterek többsége az aszfalt uton elénk hasalva kattogtatott, ahol az irányitó rendőrök szivesen végezték munkájukat és ahol a hazai német szurkolók azonos energiával biztatták az összes indulót szokásuktól eltérően, teljesen sportszerüen.

A versenyből két televiziós társaság közvetiett 15 ill. 30 perces müsort szombaton délután, ill. este a legnézettebb időben, ezzel is támogatva az olimpiai müsorba való felvétel ügyét. Figyelembe véve NSZK, Svájc, Franciaország, a BENELUX államok, a Skandináv országok és Észak Amerika államainak "futóörületét" nem reménytelen a kérelem. Szinte "futóterápia" kampány indult mindezekben az országokban méghozzá "sokat, de lassan" cimszóval.

Igaz mikor élményszerü a futás már egy-két óra trappolás elteltével? Ki élvezi a husz utáni kilométerek gyötredelmeit? Egyáltalán, ki ellensége önmagának??

No, akkor tessék még ma elkezdeni a futóedzéseket és ne holnap!

Monspart Sarolta

1.	Christa Vallensieck (BRD)	2.45.24
2.	Kim Merrilt (USA)	2.47.11
3.	Gayle Barron (USA)	2.47.43
6.	Monspart Sarolta	2.51.23

TROLLHATTEN-I VIZESÉS NAPJA

Trollhatten, julius 17.

Trollhatten tipikus kisávors közepén átvágva a Göataalv folyóval, mintegy választóvonalként a sürün lakott, sok házas, lapos, de zöld területtel azért zsufolt oldal és a hegyes dombos, sziklás, kertes-házas tulpart között. Minden év egy szép nyári napján felfogják a folyó vizét és nagy turista csemegeként eresztik ki hirtelen, s igy a több ezer köbméteres viz fantasztikus robajjal és zörejjel, látványos vergődésekkel zuhan át a városon, ahol a középtájon egy 32 méteres szintkülönbségü folyómeder-ugrás csodálatos vizesést ad 15-20 percen át a közeli hidon ácsorgó több ezer turistának. A délutáni főprogram előtt népszerüsités és bemutatás céljából futottunk 7 ország meghivott versenyzői, egy városi tájfutó versenyt a folyó 2 partján, ide-oda rohanva a hidakon és ki-be futva a gyülekező embercsoportok között. Kjell Larsson a nálunk is jól ismert térképjavitó nagy ötletat adott a város vezetőinek, mikor a városka térképét, átirva tájfutóra előadta elképzelését a városházán. Szinte tökéletes volt a követelmény, ugyanugy kellett térképeznünk az utcák, házak, parkok, hidak között, mintha, az erdőben lettünk volna, nem számitva a 10-20 000-es nézősereget, akik az előre kiadott müsorfüzetből nemcsak a rajtszám viselők nevét és származási országát, de egyéb irtó fontos személyes adatait is megtudhatták. Igy eleinte a legmeglepőbb biztatásokat hallottam a fülembe kiáltani, s Boros Zoli is nevetve panaszolta a célban, hogy sok fontosat mondhattak neki, de mindig csak svédül. Ezt, be sem fejezte, mikor egy idősebb, kalapos ur törtetett oda hozzánk és szinte rámborulva kiáltozta: Jól csinálta kisasszony, szivből gratulálok. Egy harmincas években kint felejtkező bácsi volt. Viszont most nemcsak engem illetett volna a dicséret a győzelem - ugyis sok-sok dijat kaptam ezért is - hanem Zoli is csak 7 percet kapott az első helyezett Egil Johansentől aki egy hónappal később VB-ot nyert Skóciában.

Monspart Sarolta

1.	Egil Hohansen	N	1.05.25
2.	Lars-H. Undeland	S	1.08.08
3.	Per Undeland	S	1.08.42
⋮			
	Boros Zoltán		1.12.28
1.	Monspart Sarolta		45.20
2.	Helena Mannervesi	SF	50.38
3.	Inger Sikkeland	N	51.10

I OSZTALYÚ ÉS ARANYJELVÉNYES IFJÚSÁGI MINŐSÍTÉST ELÉRT SPORTOLÓK NÉVJEGYZÉKE

ÉRDEMES SPORTOLÓK:

Kovács Magdolna	Tipográfia TE
Monspart Sarolta	Spartacus TE
Rostás Irén	HVSE

I. osztályu sportolók:

Bokros György	DVTK
Bokros István	MEAFC
Balla Sándor	MAFC
Balogh Tamás	Spartacus TE
Boros Zoltán	Egri Spartacus
Bozán György	Spartacus TE
Dosek Ágoston	TFSE
Erdélyi Tibor	BEAC
Gyalogh László	Postás SE
Gyenis Zoltán	PVSK
Gyurkó László	Spartacus TE
Hegedüs Ábel	BEAC
Hegedüs András	BEAC
Hegedüs Zoltán	OSC
Honfi Gábor	Siroki Vasas
Horváth Attila	OSC
Horváth György	Postás
Kempelen Miklós	OSC
Kéri Péter	Tipográfia TE
Kiss Zoltán	Schönherz SE
Klimstein László	MAFC
Komár Béla	Tipográfia TE
Kovács Attila	Egri Spartacus
Köpf Jenő	SMAFC
Krajcsovics András	Ny.TITÁSZ
Loch Ferenc	Spartacus TE
Nagy András	BEAC
Nagy Lajos	PVSK
Nyul József	Sz.Haladás
Sőtér János	BSE
Spiegl János	SMAFC
Szabó László	PVSK
Tóth II. Sándor	Egri Spartacus
Tunyogi József	SMAFC
Vekerdy Zoltán	HVSE
Fodor Cecilia	BEAC
Korik Andorné	Postás SE
Kovács Magda	Tipográfia TE
Monspart Sarolta	Spartacus TE
Rostás Irén	HVSE
Schmidmeister Ilona	Spartacus TE
Szopori Éva	Tipográfia TE

Aranyjelvényes ifjusági Sportolók
1977

Adamek Imre	Volán SC
Aros Béla	Egri Spartacus
Aros László	Egri Spartacus
Bauer Ferenc	Seregélyes
Benedek István	BVTC
Bodnár Sándor	Ny.TITÁSZ
Csordás József	ZTE
Dalia Csaba	Spartacus TE
Digner János	K.Lombik
Dóra János	K.Lombik
Egyed László	ZTE
Fekete László	S.Erdészeti
Fellegi György	DVTK
Fleischer Zoltán	Bp.MÁV Ig.SC
Frank Rudolf	Spartacus TE
Gajdos Tamás	Spartacus TE
Gárgyán István	Kolacskovszky TE
Gergely Attila	K.Lombik
Gidófalvi Péter	Debreceni Ref.Gimn.
Hajduffy Csaba	DVTK
Halmai Gábor	K.Lombik
Heller László	OSC
Hideg István	HVSE
Hirth Jenő	Váci Forte
Horváth András	Árpád Gimn.
Hrenkó László	Ny.TITÁSZ
Jusztin Gyula	Bottyán SE
Káposzta Zsolt	DVTK
Kaszás György	Ajkai Bányász
Kele József	BEAC
Kelemen János	K.Rákoczi
Kinyik József	Bottyán SE
Koczka András	Jászapáti Gimn.
Kolba Mihály	OSC
Kónya László	BSE
Kordics Gergely	B.MEDOSZ
Kozma Attila	OSC
Krall László	BVTC
Kuron György	BEAC
Limp Tibor	Soproni MAFC
Lippai Zoltán	Szegedi VSE
Lugossy Imre	HVSE
Marton Sándor	HVSE
Mets Miklós	OSC
Michalkó József	Ny.TITÁSZ
Molnár Géza	BEAC
Moravszki János	Bottyán SE

Nagy Márton	PVSK
Nemes Zsolt	BEAC
Nemesházi László	ZTE
Németh Ferenc	K.Rákoczi
Pápai János	Győri Hild
Pardi Zoltán	Árpád Gimn.
Petőcz László	Váci Forte
Posta Botond	Váci Forte
Sebő Ferenc	Ajkai Bányász
Simon Gábor	K.Rákoczi
Simon László	Szegedi VSE
Somodi Tamás	Egri Spartacus
Szilágyi Lajos	Bottyán SE
Tésy Tamás	BEAC
Tóth János	PVSK
Tóth József	Árpád Gimn.
Tóth Károly	OSC
Tóth László	MEAFC
Turna Ferenc	Siroki Vasas
Varró József	503. ITSK Kaposvár
Vasi László	K.Lombik
Vizkelethy György	Váci Forte
Zentai László	Nagybátonyi SE
Ambró Judit	MMG
Bakos Marianna	K.Lombik
Bangó Györgyi	K.Lombik
Barki Andrea	Sabaria SE
Bereczki Vera	HVSE
Bogárdi Erzsébet	BVTC
Czirják Ildikó	BVTC
Csank Ágnes	Egri Spartacus

Cseh Zita	Egri Spartacus
Dániel Edit	BEAC
Halász D. Éva	K.Lombik
Halász D. Klára	K.Lombik
Hehl Éva	Postás SE
Hidvégi Nóra	Árpád Gimn.
Kaló Marianna	DVTK
Kármán Katalin	Egri Spartacus
Kiss Gabriella	Sabaria SE
Koczur Anna	Postás SE
Kocsis Gizella	Bottyán SE
Körömi Ágnes	Egri Spartacus
Kovács Márta	NK.Gazdász SE
Kozák Éva	Siroki Vasas
May Erika	Mohácsi Gimn.
Majoros Erika	Ny.TITÁSZ
Molnár Mária	Egri Spartacus
Ősz Tünde (Biróné)	K.Lombik
Palásti Piroska	Szentesi Vizmü
Pollmann Teréz	Bp.MÁV IG.SC
Palócz Andrea	Győri Hild
Pólya Gabriella	Árpád Gimn.
Pólya Zsuzsanna	Árpád Gimn.
Sipos Erzsébet	Sz.Volán
Székely Zuzsa	K.Lombik
Szlávik Éva	Sz.Volán
Tardos Ágnes	OSC
Tima Ilona	ATSC
Tisza Erzsébet	Szentesi Vizmü
Turna Andrea	Siroki Vasas
Ujhelyi Magdolna	NK.Gazdász SE
Zsirmonn Ágnes	PVSK

*

A SZÁMOK TÜKRÉBEN

Sportágunk nagyot fejlődött az utolsó 10-15 évben. Mutatják ezt az egyre jobb időeredmények (kilométer átlagok), az egyre jobb pályák és térképek, a versenyzők növekvő létszáma. Egyre több külföldi keresi fel versenyeinket. A Hungária Kupáról nem is szólva, amelyeken indulói létszáma 2000 felé közeledik.

A fejlődést mutatja az igazolt versenyzők száma is.

Kezemben van az Országos Szövetség minősítő bizottságának (OMB) kimutatása az igazolt versenyzőkről és megoszlásukról.

A kimutatás a tagkönyv-csere óta eltelt időszak, vagyis az utolsó három év adatait tartalmazza. Eszerint az igazolt versenyzők száma 5822. Ennek a számnak az alapján a tájékozódási futás az egyéni sportágak közül a harmadik helyen áll, az atlétika és a torna mögött. Létszámban megelőzi az olyan népszerű és a nagyközönség előtt annyira méltányolt sportágat, mint az uszás. Több hagyományos és jól ismert olimpiai sportág versenyzőinek száma felét sem éri el a mieinknek, nem is beszélve az olyanokról, amik csak tizedrészért teszik ki.

Nagyon elgondolkodtató ez a számadat, amely ezt mutatja, hogy 1976-ban az ujonnan igazolt versenyzőink száma 1473 volt. Ez nem véletlenül magas szám csupán, mert 1975-ben majdnem ugyanannyi, 1406 volt az uj igazolás. Ez arra mutat, hogy évenként közel 1500 versenyzővel gyarapodik sportágunk. Ez tükrözi leginkább azt a hatalmas lendületet, amivel a tájfutás előbbre tör. Bizzunk abban is, hogy ez a lendület áttöri azt az idegenkedést is, amit még igen sokan a tájfutás iránt táplálnak. Ezt ugyanis még mindég tapasztalhatjuk a szülők egy részénél. A nagyközönség tekintélyes része még mindig nem ismeri (vagy félreismeri) sportágunkat. A progpagandánál szükség lenne több olyan jó filmre, mint amilyen karácsony délelőttjén a Hungária Kupáról a TV-ben megjelent. Gondoljunk csak arra, hogy a TV által milyen népszerű - igaz, hogy nagyon látványos sportág -, a műkorcsolya és a jégtánc, pedig, mint sportágról nemcsak ezres tömegekről nem beszélhetünk, de még a kevesek sportjának is alig tekinthető. Itt a bajnokságokon sokszor probléma még az is, lesz-e annyi induló, mint a dobogós helyek száma. De majd talán az egyre gyarapodó tömege sportágunknak megismerteti a nagyközönséggel is a tájékozódási futás szépségeit, izgalmait, nehézségeit és rendkivüli, bizonyos fokig a többi sportág fölé emelkedő egészséges voltát.

De nem erről kivánok beszélni, hanem elmélkedni kissé sportágunkról a számok tükrében.

Az 5822 valóban nagy szám és ha ezt a számot nem is fogadhatjuk el valóságnak az aktiv versenyzőket tekintve, az aktiv versenyzők száma igy is tekintélyes marad. Miért nem azonosithatjuk az 5822-es számot az aktiv versenyzők számával? Ez a szám mindazokat tartalmazza, akiket leigazoltak. Már pedig mindig van az ujonnan igazoltak között olyan, aki végül mégsem versenyzik, vagy egy-két próbálkozás után abbahagyja. És természetes kiöregedés is van. Az életkörülmények változása (munkaviszonyok, házasság, sérülés) is fokozhatja az aktiv sporttól való megválást.(Persze igy van ez a többi sportágnál is). Az aktiv versenyzők számát illetőleg közelebb kerülünk az igazsághoz, ha a budapesti minősitő bizottság adatait nézzük. Budapesten az a szokás, hogy minden versenyév végén kiveszik azoknak a kartonját, akik abban az évben nem versenyeztek. Ehhez a maradékhoz kerülnek az uj év folyamán igazoltak és azok, akik előző évben nem versenyeztek, de az uj esztendőben ismét visszatérnek. Ez a szám adja az év versenyzőkeretét, de az év végén azt is kimutatják, ezek közül hányan voltak aktivak, vagyis hányan álltak rajthoz. Budapest 1976-ban 940 versenyzőt tart nyilván. Ebből 737 indult ténylegesen. Az országos 1293 bpesti versenyzőt mutatott ki, de mint a fentiekből kiderül, ennek csak az 57%-a volt aktiv versenyző. Miután vidéken is valószinüleg hasonló a helyzet, egyik megyében nagyobb, másikban kisebb az aktivak %-a, ezért a budapesti %-ot elfogadhatjuk átlagnak. 5822-nek 3318 az 57%-a. Ha ehhez hozzávesszük azt a közel 1500 versenyzőt, akik bizonyára 77-ben is jelentkeznek, az elmult évekhez hasonlóan, de leszámitjuk ezt a kb. 20%-ot, ami az eddigiek alapján az évi lemorzsolodó, kiöregedő, az 1977-es évben mintegy 4700 aktiv versenyzővel számolhatunk.

Ha ezt a 4700-as valósnak látszó adatot összevetjük az ország lélekszámával, akkor azt kapjuk, hogy minden 100 000 ember közül 46 sportol, mint tájfutó. Az ország lélekszámában azonban mindenki benne van, az ujszülöttől, az aggastyánig, ha azonban a 12-35 évesekig terjedő korosztályokat nézzük, akkor ezekből a korosztályokból minden 100 000-ből kb. 150 lesz a tájfutók száma. Ezek persze csak becslés és nem pontos számadatok alapján kijött számok, hiszen nincsenek pontos adataim az évjáratok megoszlásáról. Érdekes lenne, ha össze tudnánk ezeket a számokat hasonlitani a többi sportágak hasonló adataival.

Nézzük most Budapest és az egyes megyék viszonylatában a számokat. Meg kell jegyeznem, hogy most már mindig az MTFSZ számadatait vagyis az igazolt és nem a pillanatnyilag aktív versenyzők számadatait, - használom, hiszen a megyék aktív versenyzőiről nincsenek adataim. Az arányok így is megfelelőek lesznek. Husz egységgel, 19 megye plusz Budapest dolgozom.

Az 5822 versenyző Bpest-vidék viszonylatban így oszlik meg:

Budapest 1293 (22,2%), vidék 4529 (77,8%), vagyis vidéken több mint 3,5-szer, pontosan 3,73 szor több versenyző van, mint Budapesten. Ez az arány azonban Budapest javára billen, ha összevetjük a lélekszámokkal. Budapesten 2 065 000 lakosra esik az 1293 versenyző, míg vidéken 8 501 000-re a 4529, ami arányait mutatva 63-53 lesz Budapest javára. (Az országos átlag: 55). Vagyis Budapesten 100 000 emberből 63, vidéken 53 úszi sportágunkat. (Ez teljes lélekszámra vonatkozó adat, ne tévesszen meg, hogy fentebb 46-ról és 150-ről beszéltem. A 46 az aktív, a 63 az igazolt versenyzőkre vonatkozik. Ha lebontanám az aktív versenyzőket az aktív korosztályokra, Budapesten kb. 200, vidéken 175 esne 100 000-re. A továbbiakban mindig az igazoltak és a teljes lélekszám adataival dolgozom.)

Az igazolt versenyzők száma szerint a megyék sorrendje az alábbi: (A zárójelben lévő szám azt mutatja, hogy a megye lélekszámát tekintve hányadik az országban.)

1.	Budapest	(1)	1293	11.	Szolnok	(8)	232
2.	Csongrád	(7)	631	12.	Komárom	(16)	213
3.	Szabolcs	(4)	436	13.	Heves	(15)	197
4.	Fejér	(13)	333	14.	Somogy	(14)	193
5.	Veszprém	(12)	326	15.	Hajdu	(6)	179
6.	Borsod	(3)	312	16.	Bács	(5)	153
7.	Zala	(18)	278	17.	Vas	(17)	141
8.	Győr	(10)	275	18.	Pest	(2)	123
9.	Baranya	(11)	246	19.	Tolna	(19)	47
10.	Nógrád	(20)	236	20.	Békés	(5)	9

Más képet kapunk, ha az igazolt versenyzők számát összevetjük a megye lélekszámával. Ekkor Budapest már csak középhelyet foglal el.

Hogy a megyéket összehasonlithassuk, ugyanezt a mutatószámot használom, mint Bpest-vidék viszonylatában. (Az országos átlag 55.)

1.	Csongrád	138	11.	Heves	57
2.	Zala	106	12.	Somogy	53
3.	Nógrád	100	13.	Szolnok	52
4.	Fejér	81	14.	Vss	50
5.	Komárom	77	15.	Borsod	36
6.	Szabolcs	76	16.	Hajdu	33
7.	Komárom	68	17.	Bács	27
8.	Győr	64	18.	Tolna	18
9.	Budapest	63	19.	Pest	13
10.	Baranya	58	20.	Békés	2

Ha azt vizsgáljuk, hogy milyen az arány a felnőtt és ifjusági versenyzők között, érdekes megállapitásokra juthatunk. A felnőtt versenyzők száma 1991, az ifjuságiaké 3831. Ezek szerint az ifjuságiak majd kétszer annyian vannak, mint a felnőttek. (65,8% ifi, 34,2% felnőtt.) Az első rápillantásra egészségesnek látszik, de Budapest-Vidék viszonylatában már elgondolkozató. Az összes megyékben az ifik vannak többségben, Budapesten valamivel több a felnőtt. Budapesten a felnőttek száma 701, az ifiké 592. (Százalékosan 54,22 - 45,78 a felnőttek javára.) Vidéken a helyzet megfordult. Itt 1290 felnőttre 3339 ifjusági jut. (71,52 - 28,48% az ifjuságiak javára.) Ez a felnőtt-ifi arány mutatja azt a nagy szerkezeti különbséget, ami a tájékozódási futásban Budapest és Vidék között van. Budapesten sportágunk a társadalmi egyesületekre támaszkodik, vidéken az iskolákra. Amig Budapesten mindössze egy iskolai szakosztály működik, az is inkább egyik nagy szakosztályunk fiókja, addig vidéken a szakosztályok többsége az iskolai sportkörökből került ki. Budapesten ezen helyzeten nem igen lehet változtatni. Az itt alakult szakosztályok egy, legfeljebb két év után megszünnek, részben anyagi erőforrás, részben szakkádérek hiánya miatt.

Általában az ifi-felnőtt arányt akkor szokták jónak mondani, ha az ifik száma kétszerannyi mint a felnőtteké, Nálunk az ifjuságiak 8 évjáratot foglalnak magukba, a felnőttek mintegy 15-16-t. Hogy helyes-e tehát nálunk a 2:1 arány, nem tudom, de az kétségtelen, hogy Budapesten kevés az ifi, vidéken viszont arányait tekintve sok. Budapesten tehát nagyobb erővel kellene az ifiket toborozni,

vidéken a felnőtteket erősiteni. Budapesten a nagy klubok többsége komoly erőfeszitéseket tesz az utánpótlásért, de a kisebbeknél ezt kevésbé tapasztaljuk. Nálunk sem ártana bevezetni - hogy mindenkit serkentsünk az utánpótlás nevelésére - azt, ami a labdarugásnál van. A bajnokságban minden klub köteles a felnőtt csapata mellett vagy ifi, vagy serdülő csapatot is nevezni. Amelyik nem inditja, vagy visszalépteti ifi csapatát, attól büntetőpontokat vonnak le. Persze azon még gondolkodni kellene, hogy nálunk mi legyen a megoldás.

Hogy vidéken arányaiban (nem számban!) sok az ifi, az főleg abból adódik, hogy sok az iskolai szakosztály. Bár ennek nagyon örülünk, mégis van veszedelme, ha nem áll mögöttük erős felnőtt bázis. Bár a vidéki iskolai szakosztályok között vannak komoly létszámu, valóban rendszeresen versenyző, sportágunkban komoly szerepet betöltő szakosztályok, gondolok itt a tatabányai Árpádra a soproni Erdészre, a szegedi Radnótira, a sérégélyesi ITSK-ra, a jászapáti Mészáros Lőrincre, a debreceni Református Gimnáziumra, a többségük azonban kis szakosztály, kevés versenyzővel, nyilván jóval kevesebb rajttal. Kérdés, hogy ezeknek a versenyzői iskolájuk végeztével nem vesznek-e el a tájfutás számára.

Ne értsen félre senki, nem az iskolai szakosztályok számát sokallom, de arra gondolok, hogy a megyéknek arra kellene koncentrálniuk, ahol az iskolai szakosztály székhelyén nincs klub, amelyik az iskoláját végzett diákot, mint felnőtt versenyzőt foglalkoztatja, ott megnyerni a helyi sportkört, (hiszen Magyarországon ma már alig van olyan helység, ahol ne működne valamiféle sportkör), hogy szervezzen szakosztályt, amelyik a kiöregedett ifiket fogadja. Ilyenféleképpen gondolom a vidéki felnőtt versenyzők számának erősitését.

Az elején már emlitettem, hogy 1976-ban 1473 uj igazolás történt. Budapesten 239, vidéken 1234. Az ujonnan igazoltaknál az ifik messze felülmulják a felnőtteket, 1216 volt az ifjusági és 257 a felnőtt. Ez azonban követelmény is, mert a sportot, ha vinni is akarjuk valamire - fiatal korban kell kezdeni. Sőt azt mondhatnám itt a felnőttek 257 fője magas.

Az uj igazolások számában Budapest vezet, és Békés kullog a végén. A megyénkénti megoszlás a következő

1.	Budapest	239	11.	Szolnok	65
2.	Szabolcs	136	12.	Baranya	60
3.	Borsod	127	13.	Veszprém	46
4.	Hajdu	122	14.	Somogy	42
5.	Heves	102	15.	Győr	40
6.	Zala	93	16.	Vas	30
7.	Csongrád	90	17.	Pest	26
8.	Komárom	86	18.	Tolna	13
9.	Fejér	79	19.	Bács	6
10.	Nógrád	69	20.	Békés	2

Itt is más sorrendet kapunk, ha figyelembe vesszük a terület lélekszámát. Az eddigi mutató használatával az alábbi a kép. (Az országos átlag 14.)

1.	Zala	35	11.	Baranya	14
2.	Heves	30	12.	Budapest	12
3.	Nógrád	29	13.	Somogy	12
4.	Komárom	27	14.	Veszprém	11
5.	Szabolcs	24	15.	Vas	11
6.	Hajdu	22	16.	Győr	8
7.	Csongrád	20	17.	Tolna	5
8.	Fejér	19	18.	Pest	3
9.	Bordosd	16	19.	Bács	1
10.	Szolnok	15	20.	Békés	0,5

Hogy az abszolut számokat, vagyis, hogy ténylegesen hány versenyzőt szervezett be a megye, vagy ezeket a kombinált számokat tekintjük mérvadónak, és ennek alapján itéljük meg a megye munkáját, az szemlélet kérdése.

A megyék fele az országos átlag felett van. A 11. helyen álló Baranya teljesitménye ezzel éppen egyenlő. A legtöbb versenyzőt szerző Budapest, valamivel mégis alatta marad ennek. Tolna munkája már gyenge, az utolsó háromé már alig valami.

Férfi - nő arány. Az 5822 versenyzőből 3779 (64,9%) volt a férfi és 2043 (35,10%) a nő. A férfiak száma majdnem kétszerese a nőknek, ugy érzem ez a szám megfelelő arányt mutat. (Össze kellene vetni a többi sportággal.) Az ifiknél a nők százaléka valamivel magasabb (38%),

a felnőtteknél valamivel csökken (29%). Ez is természetes, mert a nők a házasság után többen hagyják abba az aktiv sportolást, mint a férfiak. Budapest és vidék között a férfi-nő megoszlásban az arányok azonosak.

Ezek a statisztikák csak rideg számok. Hogy mi van mögöttük, sok vagy kevés munka, eredményesség vagy eredménytelenség, pezsgő élet vagy pangás, mennyi a tényleg aktiv versenyző és mennyi csak a papiron szereplő, nem derül ki. Az aktiv versenyzők között is óriási a különbség. Más az, aki 4-5 versenyen indul és más az, aki 20-25-ször vagy még többször áll rajthoz. Lehet valahol sok versenyző, de csak szürke, gyenge teljesitményt nyujtók. Másutt a kevés mögött is lehet sok kiemelkedő. A nagy számok törvénye mégis érvényesül. A számok mondanak valamit, és bizonyos megállapitásokat ezek alapján is tehetünk.

Békés megyéről megállapithatjuk, hogy ott még nemigen beszélhetünk a tájékozódási futásról. Összesen 9 versenyző, pedig a Szélrózsa szerint 8 szakosztály van a megyében. Ez még kezdetnek is alig mondható. A megyének vannak mentő körülményei.. Sik vidék, kevés erdővel. Ma azonban már nemcsak a hegyvidéken versenyzünk. Vessük össze teljesitményét a nagyjából hasonló körülmények között lévő szomszédos Csongrád megyével. Ott pezsgő élet van. Budapest után ott van a legtöbb versenyző, (lélekszám arányában a legtöbb), és ha ezeknek viszonylag kisebb százaléka is az aktiv, de biztos, hogy létszámban is, munkában is az élenjáró megyék közé tartozik. Vannak országos viszonylatban komoly szerepet játszó szakosztályai, I.o.-u és arany-jelvényes versenyzői, sőt válogatottja is. Sok és jó versenyt rendeznek, törődnek az utánpótlással. Az iparilag szépen fejlődő Békésben, amely lélekszám szerint az országban 5. miért ne lehetne komolyabb életet teremteni? "Mindent lehet, csak akarni kell" - szól a mondás.

E két megyéhez sok tekintetben hasonló földrajzi helyzetben van Bács-Kiskun megye. Bár munkája jobb valamivel Békésénél, sokkal közelebb áll Békéshez, mint Csongrádhoz. Számszerint elég sok versenyző (153), de már a lélekszám szerinti megoszlásban nem áll jól.

Alig igazoltak versenyzőt (6). A Szélrózsa szerint sok szakosztály működik a megyében, mégis alig hallatt magáról. Félő, hogy a sok iskolai szakosztályban sok a "papir" versenyző. Ennek a megyének is sokat kell még tennie.

A további alföldi megyéink közül Szolnok már sokkal jobb helyzetben van. Közelebb van a hegyekhez, közlekedési csomópont, könnyen kapcsolódik be az ország vérkeringésébe, közel van Budapesthez. Ha nem is éri el Csongrád szinvonalát, messze fölötte áll Békésnek és Bácsnak. A megyében vannak jól működő szakosztályok (Szolnoki MÁV, Jászapáti Mészáros Lőrinc G.). Azt mondhatjuk a megye mindenben közepes helyet foglal el.

Megint más helyet foglal el alföldi megyéink közül Hajdu-Bihar és Szabolcs-Szatmár. Lényegesen több az erdőjük, közel esnek az Északi-hegyvidékhez, különösen Hajdu komoly hagyományokkal rendelkezik.

Kettőjük közül Szabolcsot emelem ki elsősorban. Mind versenyzői létszámban, mind az utánpótlás nevelésében az élenjárók között van. Sokat hallat magáról, kitünő versenyzői, OB-s szakosztályai vannak. Verseny-rendezésben is elől halad. Főleg a nyiregyházi szakosztályok (TITÁSZ, Bottyán) adják elsősorban a lendületet.

Hajdu megye elsősorban a nagy hagyományokkal rendelkező DEAC-ra támaszkodik. A megye agilis vezetősége sokat tesz a tájfutás érdekében. Az uj igazolások terén a megye előkelő helyet foglal el. Örvendetes a Református Gimnázium előretörése, amelynek már arany-jelvényes versenyzője is van.

Az összes megyék közül Pest megyét marasztlom el legjobban. Lélekszám szerint az ország legnagyobb megyéje. Lakosságának száma megközeliti Budapest lakosságának felét (46%-a). Az északi része hegyvidék. Könnyen megközelithető ez a megye többi részéről. A déli sik vidéken is elég sok az erdő. Mindezek ellenére a megye tájfutó sportja egyre hanyatlik. Pár éve megszünt a korábban komoly szerepet játszó Ceglédi Építők, 1976-ban beszüntette működését az ifjusági fiu versenyzők krémjének nagy részét magának valló Váci Forte. Ma ezt a nagy megyét összesen három szakosztály képviseli, két egyetemi klub, a gödöllői és a zsámbéki és a kis monorerdei általános iskola.

Az Északi-hegyvidék három megyéje közül Borsod és Heves a tájfutás régi fellegvára. Poziciójukat ma is tartják. Válogatott versenyzők mindkét megyében vannak, épp ugy, mint OB-s együttesek. A Heves megyei Egri Spartacus ma az ország rangban 3. szakosztálya. Ha szám-táblázatokban nem is állnak mindenütt a legelején, mindenütt az országos átlag fölött állnak, kivéve Borsod megye lélekszám szerinti versenyzői létszámát, ami arra mutat, hogy ennek az élenjáró megyénél is akad azért még tennivaló. A lélekszám szerinti uj igazolásoknál azonban már Borsod is az országos átlag felett van, ami arra mutat, hogy az előbb emlitett kisebb hiányosságot mielőbb pótolja.

A 3. Nógrád. Be kell vallanom, a számok tanulmányozásánál meglepett Nógrád előkelő helyezése minden táblázatban. Nagyszámu versenyzője, szépszámu ujonnan igazoltja van. Az országos át-

lagokat is felülmulja. Van arany-jelvényes versenyzője is. Mindez arra mutat, hogyha tovább igy halad, felzárkózik a két másik felvidéki megyéhez.

A dunántuli megyék közül Tolna a leggyengébb. Mindössze 47 versenyzője és három szakosztálya van. A 47 versenyzőből 13, tehát majd harmada ujonnan igazolt. A megyében igen jók a terep adottságok, vannak térképei, nincs tul messze a Dunántuli Középhegységtől. Tolna megye sportja az épülő paksi erőmü következtében fellendülőben van, bizzunk abban, hogy mindez a mi sportágunkat is fel fogja lenditeni Tolnában, amire már vannak kisebb előjelek.

A Dunántul két vezető megyéje Baranya és Veszprém. A két nagy multu megye most is a legjobbak közé tartozik. Eredményeiben és az uj igazolásokban Baranya áll jobban, létszámban Veszprém.

Nagyon meg kell dicsérni Zala megyét. Nagyot fejlődött. Növekvő létszámmal egyre jobb eredményekkel hivja fel magára a figyelmet. A lélekszám szerinti táblázatokban a létszámnál a 2., az uj igazolásoknál az 1. helyen áll. A ZTE és a nagykanizsai Gazdász viszi előre eredményekben, létszámban a megyét, amely előreláthatóan további szép fejlődés előtt áll.

Az utóbbi években nagyot lépett előre Somogy is. Létszámban a közepes helyek egyike az övé. Valamivel az országos átlag alatt van, főleg az utánpótlásra kell még nagyobb gondot forditania. A kaposvári klubok, a Rákóczi vezetésével bizonyára tovább viszik előre a megye tájékozódási futó sportját.

Fejér megye is jó munkát végez. Létszámban a 4., utánpótlásban a 8-9. helyen áll. Mindenütt a táblázatok első felében és az országos átlag felett. Legjelentősebb szakosztálya a Volán, de figyeljünk fel a seregélyesi gárdára is, amely egyre többet hallat magáról.

Komárom megye szintén mindenütt az országos átlag felett van, igy a közepesnél jobb, a mezőny első felébe tartozó megye. Meg kell emliteni, hogy a megye kiemelkedően legjobb szakosztálya a nagy anyagi nehézségekkel küzködő tatabányai Árpád Gimnázium, egy iskolai szakosztály. Viszont a nagy anyagi és erkölcsi lehetőségekkel rendelkező Tatabányai Bányászt többet nyujthatna.

Hátra van még Győr-Sopron megye és Vas. Mindkettő a közepes megyék közé tartozik. Győr-Sopron valamivel előbbre áll. Létszámban az országos átlagnak, mig Vas alatta. Az uj igazolásoknál már mindkettő alatta maradt, főleg Győr. Győr-Sopron megye vezető ereje a két soproni szakosztály a SMAFC és az Erdész, bár ujabban egyre inkább hallunk a győri Hildről is. Vas Szombathelyre támaszkodik, a Haladásra és a Sabáriára. Mindkettőnek szépszámu ifjusági versenyzője van, ami magában hordja a további fejlődés lehetőségét.

Létszámban is, eredményekben is még mindig Budapest vezet. Ez érezhető, hiszen itt él az ország lakosságának közel egyötöde. Főlénye azonban korántsem olyan már, mint valamikor. A lélekszámmal kombinált táblázatokban már csak a középmezőnyben van. Sőt itt, ha a létszámban még felette is áll az országos átlagnak, az ujonnan igazoltak már valamivel alatta marad. Ha arra is gondolunk, hogy Budapesten több a felnőtt versenyző, mint az ifjusági, már adódik is Budapest egyik legfőbb feladata, minél több ifit megnyerni a sportágnak.

A minőségről szeretnék még valamit szólni. A kimutatás tartalmazza az I.o.-u és az aranyjelvényes versenyzőket megyei bontásban. A kép a következő:

I. osztályu

1. Budapest	férfi	nő	összesen
1. Budapest	18	6	24
2. Heves	4	-	4
3. Baranya	3	-	3
Győr	3	-	3
4. Borsod	2	-	2
Csongrád	1	1	2
7. Szabolcs	1	-	1
Vas	1	-	1
Veszprém	1	-	1
Vidék	16	1	17
Összesen	34	7	41

Aranyjelvényesek

1. Budapest	20	12	32
2. Heves	4	7	11
3. Csongrád	6	3	9
Szabolcs	7	2	9

5. Komárom	3	5	8
6. Veszprém	4	2	6
7. Borsod	4	1	5
8. Zala	3	2	5
9. Baranya	2	2	4
Fejér	2	2	4
Győr	3	1	4
Pest	4	-	4
Somogy	4	-	4
14. Nógrád	2	-	2
Vas	---	2	2
16. Hajdu	1	-	1
Szolnok	1	-	1
Vidék	50	28	78
Összesen:	70	40	110

Az I.o.-uakon Budapest és 8 megye osztozott. Budapestnek egymagában több I.o.-u versenyzője lett, mint az összes megyének együtt. Százalékosan Budapestre jut az I.o.-ak 58,5%-a, vidéké csak 41,5%. Különösen nyomasztó Budapest fölénye a nőknél, férfiaknál a vidék közel jár Budapesthez. (18-16)

Az összes igazolt felnőtt versenyzőknek 2,1%-a I.o., ami annyit jelent, hogy a felnőttek közül minden 48. versenyző. A férfiak azonban messze tultesznek a nőkön, mert a férfiaknál minden 41., a nőknél csak minden 83. érte el az I.o.-t. Budapest-vidék viszonylatban Budapest nagy fölényben van. Budapesten minden 29. versenyző I.o.-u, mégpedig minden 28. férfi és minden 32. nő. Vidéken csak minden 75. versenyző érte el ezt a szintet, minden 56. férfi, nő pedig összesen egy.

Az aranyjelvényesek az ifjusági versenyzők 2,9%-át teszik ki. Minden 34. ifjusági versenyző lett aranyjelvényes, minden 33. fiu és minden 36. lány. Ha külön vesszük Budapestet és vidéket, itt is budapesti fölény bontakozik ki, annak ellenére, hogy számszerint több a vidéki. Nem szabad azonban elfelejtenünk, hogy vidéken sokkal több az ifjusági versenyző. Budapesten minden 18. ifi ebbe a legmagasabb kategóriába került, mig vidéken csak minden 41. Budapesten minden 17. fiu és 21. leány, vidéken minden 40. fiu és 43. lány. Amig a felnőtteknél nagy a különbség a férfiak javára (kivéve Budapestet, ahol nem tul nagy), addig az ifiknél kicsi a fiuk fölénye.

A kis számok miatt a lélekszámmal összevetett kimutatást a számokkal ugya megterhelt elemzésemben elhagyom. Ezt csak országos, Budapest, vidék és a legeredményesebb megye Eger viszonylatában közlöm. Ugyanazt a mutatót használom, mint már korábban is.

	I.o.	Aranyjelvényes
Országos mutató	0,34	1,04
Budapest	1,16	1,55
Vidék	0,20	0,92
Heves	1,16	3,20

Az I.osztályuakat és aranyjelvényeseket, az OTSH döntése alapján ahhoz a megyéhez vettem, ahol azt megszerezték, tekintet nélkül arra, hogy már 1976-ban más megyéhez igazoltak.

Az I.osztályu versenyzők száma az utolsó hat évben 36 és 45 között ingadozott, az átlag tehát a 40 volt.

Az aranyjelvényesek száma 1971-ben még csak 49 volt, de már a következő évben 86-ra ugrott, hogy állandóan e szám körül mozogjon és szintén most tetőzzék 110-zel.
Budapesten kisebb volt a növekedés, 1971-ben 21-ről indult és a mostani 32 nem is a legnagyobb, volt már 37 is, de általában 30 körül mozgott. Vidék 28-ról indult, innen lépett a következő évben 51-re, majd állandó növekedéssel (kis hullámzással) szintén most tetőzik a 78-al. Vidéken mindig több aranyjelvényes volt, mint Budapesten.

A minősités 1977-ben változott. Szigorubbak lettek a szintek, sulyosabbak a megszoritások. Marad-e az 41 I.o.-u és a 110 aranyjelvényes? Nem valószinü. Tettem egy próbát. Elkészitettem az I.o.-uak és az aranyjelvényesek minősitését ugy, mintha már 1976-ban is ez a minősités lett volna érvényben. Az eredmény:

a 41 I.o.-uból maradt 30, 24 férfi és 6 nő, 19 budapesti és 11 vidéki.

A 110 aranyjelvényesből 69 lenne igy arany, 45 férfi és 24 nő, 25 budapesti és 44 vidéki.

Kempelen Imre


431


112

CIMJEGYZÉK

Név	Lakcím és telefon	Munkahelyi telefon
	BUDAPEST	
Almás Károly (I)	1027 Bem J. u. 16.	122-750/1022
Almás Károlyné (II)	1027 Bem J. u. 16.	138-047
Argay Gyula (I)	1034 Beszterce u. 22-24. (886-406)	353-535/247
Asztalos György (I)	1118 Zólyomi ut 3. (659-184)	353-900/479
Asztalos Károly (I))	1126 Böszörményi ut 13-15. (158-911)	134-000/231
Babai Margit (I/e)	1204 Ady E u. 114/B.	113-000/1085
Balla István (III)	1125 Zsolna u. 10/A.	688-010
Balla Sándor (II/e)	1035 Kórház u 21. (684-990)	166-440/1838
Balogh Tamás (I/e)	1034 Kecske u. 26. (684-959)	126-820
Bazsó Károly (II)	2310 Szigetszentmiklós, Hajós u.2.	131-360/2011
Bánkuti János (orsz.)	1153 Bethlen G. u.107.	
Bárány László (I)	1074 Hársfa u. 10/C. (229-933)	264-486
Bársony András (I)	1027 Kolostor u. 15.	118-007/190
Bátky Lajos (I)	1046 Reviczky u. 36/B.	490-130/254
Berekalli István (III)	1088 Szentkirály u. 35.	
Biró Pál (orsz.)	1089 Reguly A.u.30.	
dr.Biró Sándor (II.)	1025 Zsindely u.8.	164-640/215
dr.Biró Sándorné (II)	1025 Zsindely u.8.	
Bischitz József (I)	1042 Jókai u. 2/B. (630-316)	
Bitter Sándor (II)	1105 Thász u.29. (349-322)	
Bodrogi András (III)	1062 Rudas L.u.85.	666-988/272
Bodrogi Andrásné (III)	1062 Rudas L.u.85.	140-040/136
Bogdány Miklós (I)	1145 Amerikai ut 43. (837-168)	837-950/110
Bojárszky Dezső (II)	1026 Balogh Á.u. 2/B. (144-984)	279-620/514
Bonyhádi Ferenc (II)	1053 Veres Pálné u.7. (372-527)	
Bozán György (I/e)	1114 Fadrusz u. 5. (657-194)	222-238
Bőr Mária (III)	1142 Erzsébet kir.né ut. 44	
dr.Bugyíl Ferenc (II)	1136 Sallai u. 34. (498-976)	
Cocron János (III)	1136 Fürst S.u.8. (116-058)	316-767
Cserháti János (II)	1024 Keleti K. u.21. (162-948)	401-950/218
Cserteg István (II)	1046 Reviczky u. 42/D.	292-800/1939
Csiszár György (II)	1092 Bakáts tér 6. (375-834)	273-640/368
Csongrádi Jenő (III)	1092 Ráday u. 24/B.	166-217
Csorba Éva (II)	1222 József A.u. 19/A	166-217
Csupor Miklós (orsz.)	1163 Cziráki u.25.	837-950-/145
Darabos János (I)	1077 Rózsa F.u.21.	
Darvas János (II)	1024 Lövőház u. 20/B. (355-203)	137-260)
dr.Dávid László (II)	1025 Nagybányai u. 49.	250-584
Deme Sándor (III)	1121 Eötvös u. 47-49. E/H. (166-754)	166-547
Diósiné, Holba Ágnes (I)	1112 Kérő u.20.	166-440/1274
Dobozy Miklós (I)	1138 Árva u 20. (208-497)	183-936/23
Dr. Emszt Mihály (II)	1092 Közraktár u.24. (374-412)	837-940/127
Erdélyi Tibor (III)	1037 Virág B.u.19. (888-410)	
Éliás Vilmos (III)	1133 Váci ut 78/B. (201-354)	180-940/174
Éliás Vilmosné (III)	1133 Váci ut 78/B. (201-354)	
Fábry Pál (I)	1054 Alkotmány u. 4. (329-446)	415-535á
Fehér János (I)	1085 Józsf krt. 40. (332-325)	312-538
Fekete Jenő (II/e)	1119 Tétényi ut 101/A. (263-886)	
Ferenc István (III)	1066 Dessewffy u. 8-10. (124-810)	116-460/353
Forray Tibor (III)	1136 Hegedüs Gy.u. 32. (291-851)	453-590/381
Frigyes Vilmos (III)	1201 Baross u 63. (487-406)	202-340/184

Galló Sándor (III)	1183 Tass u.43.	
Garai László (II)	1147 Gyarmat u.91. (633-996)	274-640/171
Gálffy Attila (III)	1098 Aranyvirágos u. III/4. II/8. (458-383)	
Gáti Pál (III)	1025 Csepkő u.79.	885-718
Gombkötő Péter (I/e)	1125 Dániel u. 44/B.	664-011/21-69
Gönczi István (III)	1144 Gvadányi u.93.	
Görög János (orsz.)	1205 Valéria u.34. (831-545)	
Gyalogh László (III/e)	1204 Szilágyi D.u.79.	837-940/191
Gyarmati Károly (II)	1037 Kolostor u.15.	630-415/34
György Tibor (II)	1136 Fürst S.u. 3. (310-232)	141-040/1156
Győző Miklós (II)	1063 Sziv u.8. (225-915)	253-010/32
Hajdu Kálmán (II)	1121 Szilasi u.12.D.ép.I/2.	166-640/13-75
Halász Miklós (orsz.)	1155 Törökszegfü tér 3.	642-050/547
Hanga Mária (III)	1222 Liszt F.u.77.	
Hardicsay Mária (I)	1051 Guszev u. 11. (380-335)	111-477/7
Hargitai István (III)	1124 Dobsina u.17. (856-489)	831-500
Hargittai Miklós (II)	1046 Káposztásmegyeri ut 15.	292-800/1791
Harkányi Csaba (III)	1103 Márga u.22.	
Harkányi Ádám (III)	1103 Márga u.22.	
Hegedüs Ábel (II)	1088 Vas u.7. (139-586)	
Hegedüs Zoltánné (III/e)	1088 Krudy u.16-18.	
Hehl István (I)	1145 Lumumba u.167.	831-340/109
Herpay Gábor (II)	1148 Nyisztor u.20. (630-420)	640-200/555
Holba Vilmos (orsz.)	1033 Harrer Pál u.16. (682-608)	
Holluby Andor (III)	1035 Szellő u.2.	408-140/180
Horváth Ferenc (II)	1072 Dob u.16. (416-567)	273-640/263
Horváth György (III)	1519 Szakasits Á. ut 65.	133-635/17
Horváth Lóránd (orsz.)	1125 Tasnádi u.45.	252-402
Horváth Sándor (orsz.)	1125 Nógrádi u.8.	
Hosszu Aurél (orsz.)	1147 Telepes u.86. (635-779)	183-933/23
Hunyady János (II)	1213 Erdősor u.130.	131-860/184
Hunyadi József (I)	1104 Sörgyár u.27.	149-480/213
Hunyadvári László (III)	1154 Damjanich u.35/A	
Illési Géza (III)	1023 Orgona u. 7.	
Janvovius Béla (orsz./e)	1052 Petőfi S.u.10. (182-124)	
Jávorka Péter (orsz.)	1145 Thököly ut 142. (834-285)	268-086
Jeszenszky Emil (III)	1203 Pergő u.1.	200-800/137
Józsa Sándor (II)	1161 Varga J. uti ltp.S/5-II.lo. (848-506)	359-960/253
Juhász Flórián (III)	1113 Nagyszöllős ut 16. (468-672)	190-980/136
Kara János (II)	1132 Váci ut 70. (400-877)	
Kempelen Imre (orsz.)	1034 Kecske u.26. (684-959)	
Kempelen Miklós (II)	1101 Pongrácz ut 17/7.ép.	264-140/103
Kisfalvi János (III)	1134 Janicsár ut 1.	
Kiss Attila (III)	1054 Lengyel u.5.	
Kiss Beatrix (III)	1108 Maglódi ut 127.	
Klimstein László (III)	1118 Minerva ut 3. (663-941)	133-971
Koczur Kálmán (I)	1147 Jávorka A.u. 59. (842-338)	150-621
Komár Béla (II/e)	1138 Bodor u.12.	635-445
Koppány Attila (III)	1063 Szondy u.80 (327-475)	687-663
Korik Andor (III/e)	1146 Thököly ut 106.	
Koronczay László (II)	1031 Nimród u.8.	137-460
Kovács János (II)	1029 Torda u.3.	
Kovács Magdolna (III)	2092 Budakeszi, Lenin u.9-11.	
Könyves T.Kálmán (III)	1102 Állomás u.22.	
Krasznai István (I)	1023 Kolozsvári T.u. 4/A. (887-556)	155-025
Kristóf Károly (III)	1141 Paskálmalom u 8/A. (636-975)	284-830/288
Kroff Aliz (II)	1036 Nagyszombat u. (887-810)	205-481/21
Kudriczy Zoltán (II)	1024 Káplár u.10/A.	284-830/130

Laczkó Jenő (III)	1013 Attila u.21. (862-252)	
Laczkó Tamás (II)	1034 Bécsi ut 88.	220-660/259
Lantos Miklós (II)	1113 Karolina ut 60. (854-242)	278-804
dr.Láng Csaba (II)	1026 Balogh Á.u.2/B.	659-272
Ledniczky Zsigmond (III)	1142 Csáktornya u.13. (639-359)	172-838)
Lengyel Sándor (III)	1089 Vasda P.u.7. (135-035)	680-204
Lerf József (I)	1125 Istenhegyi ut 83/A.	346-936
Lindwurm József (II)	1075 Tanács körut 9.	291-057
Lovas Kázmér (II)	111 Lágymányosi ut 15 (653-119)	144-776
Lukátsy Éva (III)	1132 Kresz G.u.14. (111-720)	359-760/850
Magyar János (III)	1117 Bercsényi u.28.	
Magyarszéky Béla (I)	1052 Fehérhajó u.2. (375-151)	664-927
Maácz Benedek (orsz/e)	1114 Bartók B. ut 19. (660-803)	477-330/383
Major János (II)	1215 Árpád ut 43.	278-600/1197
Marosán Ágnes (II)	1225 Csut u.8/C.	264-170/164
Márik György (II)	1392 Bp.62.Pf.: 290. (149-365)	353-900/436
Mátravölgyi István (I/e.)	1022 Csopaki u.9.	139-634
Mátravölgyi Istvánné (II)	1022 Csopaki u.9.	
Medne Gunta (III)	1121 Szilassy u. 12/D.	
Mihalik Barna (II)	1114 Fadrusz u.18. (256-798)	189-810
Molnár László (orsz.)	1087 Kőbányai ut 18/A. (363-757)	121-760/150
Monspart Sarolta (I/e)	1055 Balassi B.u.19. (128-944)	386-366
Nacsa Zoltán (III)	1183 Érsekujvár u.13.	
Nagy Ernő (I/e)	1105 Gergely u.14.	831-749/16
Nagy Gábor (III)	1032 Gárdos M.u.3.	130-260/115
Nagy Kálmán (II)	1015 Hattyu u.11.	209-263
Nagy Pál György (I)	1118 Budaörsi ut 4/A. (658-592)	484-906
Nagy Pál Györgyné (II)	1118 Budaörsi ut 4/A. (658-951)	271-660/364
Nagymajtényi Lajos (I)	1113 Daróczi ut 7. (657-798)	
Németh Alajos (III)	1212 Kalmár J.u.87.	
Nyári Tamás (II)	1123 Táltos u.1.	329-558
Nyers László (III)	1025 Vend u.19.	353-900/187
Nyitrai György (I)	1108 Lenfonó u.14.	833-120
Nyögéri Imre (III)	1184 Építő ut 10.	
Óhegyi Albin (I)	1103 Örmény u.28. (227-445)	
Obermeyer Judit (III)	1078 Hernád u.13.	
Ónodi János (III)	1051 Engels tér 3.	
Onodi Katalin (III)	1052 Engels tér 3.	
Oszoly László (III)	1062 Bajza u.64. (112-977)	453-520/483
Palatinszky János (III)	1014 Szentháromság tér 1.	361-376/6
dr.Palla Gyula (III)	1065 Rudas L.u.4. (120-693)	294-810
Papanek Ernő (III)	1119 Tétényi ut 66.	
Papp István (III)	1014 Szentháromség tér 1.	
Pataki Zsolt (I)	1105 Kőrösi Cs.ut 35-37.	148-425/20
dr.Paulus Alajosné (III)	1138 Váci ut 136/A. (266-583)	
Piróth Eszter (III)	2300 Ráckeve, Áron u.21.	
Püski István (II)	1054 Bihari J.u.20.	
Rácz Márton József (III/e)	1022 Tulipán u.6. (156-730)	851-511
Ránky István (III/e)	1027 Tölgyfa u.8.	359-370/14
Rédl Gábor (II)	1136 Sallai u.20/B. (215-475)	453-300)715
Rónai Miklós (II)	1222 Liszt Ferenccu.77.	453-590/277
Róna Péter (III)	1138 Róbert K.krt. 20.	353-900/230
Schell Antal (I)	1184 Keszőce E.u.10/B.	634-240/517
Schell Antalné (II)	1184 Keszőce E.u.10/B.	475-560/118
Schléderer Alajos (orsz.)	1126 Böszörményi ut 36/A. (357-001)	
Schlosser Ágnes (III/e)	1122 Krisztina krt.7.	
Schluth Péter (I)	1076 Péterfy S.u.47. (211-889)	642-429
Schönviszky György (I)	1225 Bartók B. ut 5/E.	151-444

Schönviszky László (II)	1023 Rómer Flóris u.53. (353-284)	635-010/124
Scultéty Gábor (III)	1062 Délibáb u.33.	680-205
Sipos József (II)	1117 Fehérvári ut 38/A.	
Skerletz Iván (orsz.)	1013 Roham u.3.	126-820
Sódor István (II/e)	1088 Krudy u.4.	
Soltész Béla (orsz.)	1144 Csertő u.18-20.	184-840
Soós Gyula (III)	1156 Sárfű u.19.	353-900/186
Sőtér János (III/e)	1172 Harmadik u.21.	381-552
Sőtér Márton (III)	1026 Lotz K.u.5/A.	
Spánitz János (II)	1144 Füredi u.56-58. (839-727)	
Sváb László (II)	1133 Kárpát u.17	484-760/288
Szabó József (III/e)	1046 Sallai I.u.2/A.	
Szabó K. József (III)	1084 Rákóczi tér 3.	353-732
Szabó Nándor (I/e)	1047 Baross u.55.	421-094
Szabó Nándorné (II)	1061 Majakovszkij u.6. (413-701)	126-696
dr.Szarka Ernő (orsz.)	1124 Thomán I.u.9/b.	293-009/233
Szádeczky K.Tamás (III)	1111 Bartók B.ut 18. (261-200)	453-300/852
Szász Károly (orsz.)	1136 Hegedüs Gy.u.19. (117-176)	
Szeitz János (II)	1113 Karolina ut 5. (257-669)	137-055
Szemler István (III)	1144 Füredi ut 5/D. (847-242)	837-950/264
dr.Szentiványi László (II)	1125 Hollósi S.u.29. (358-051)	
Szentpéteri Ákos (II/e)	1052 Váci ut 10.	409-159
Szeredai László (orsz.)	1091 Üllői ut 121. (332-363)	424-169
Szolnoki László (III)	1225 Petőfi S.u.15.	
Szondi Ferenc (I)	1016 Róka u.4.	
Szopori Éva (III)	1033 Bodányi ut 12	385-592
Szőnyi László (orsz.)	1082 Práter u.59. (340-807)	
Szőnyi Zsolt (II)	1119 Hengermalom uti ltp. 8/5.ép.B.lépcső	
Szücs Béla Levente (III)	1029 Határ ut 4. (367-820)	889-767/4
Szücs Endre (III)	2143 Kistarcsa, Lenin u.11.	424-346
Takács Lajos (III)	1118 Minerva u.3. (663-941)	
Tass Emőke (III)	1075 Rumbach S.u.3.	258-461
Tábori Géza (III)	1133 Rajk L.u.66. (294-815)	354-350/126
Terbe József (III)	2120 Dunakeszi, Zoltán u.5. (152-088)	165-691
Tibor Lajos (orsz.)	1077 Dohány u.30. (211-718)	
Turi K.Tamás (III)	1056 Szerb u.3.	
Tóthi Péter (II)	1145 Révai J.u.25.	680-938
Tőkés József (III)	1046 Káposztásmegyeri ut 13.	282-800/1791
Török Sándor (III)	1101 MÁV telep 27.	
Thuróczy Lajos (orsz.)	1153 Radde Barnen u.8. (112-467)	881-938
Ullrich Ede (I)	1163 Egyenes u.10-14. J.ép.	292-441
dr.Uzdi Béla (I)	1117 Vári u.3. (267-152)	
Valkony Ferenc (II/e)	1103 Petrőczy u.36.	472-530
Valtinyi László (orsz.)	1118 Somló u.22. (660-014)	222-228
Varga János (III)	1111 Irinyi u.9.	
Varga László (orsz.)	1121 Zugligeti ut 69.	119-012
Varga Lászlóné (I)	1121 Zugligeti ut 69.	
Varsányi Endre (III)	1014 Uri u.38. (161-399)	
Vasvári Viktor (orsz.)	1032 Gárdos M.u.1.	165-883/235
Vekerdy Attila (orsz.)	1112 Olt u.23. (855-861)	341-930
Vekerdy Attiláné (II)	1112 Olt u.23. (855-862)	
Vékony Miklós (III)	1055 Népadsereg u.26.	
Végh Anna (II)	1024 Ezredes u.13.	
dr.Vértes György (III)	1035 Matróz u.4. (885-821)	
dr.Vizkelety László (orsz/e)	1103 Ohegy u.21/A. (149-387)	213-380/169
Weinrich György (II)	1215 Bajcsy Zs.u.28.	131-860/2087

BARANYA MEGYE

Achátz László (I)	7626 Pécs, Rippl R.u.26.	10-126
dr.Angyal Tibor (I)	7621 Pécs, Munkácsy M.u.29. (16-006)	13-833
Baronek Jenő (II)	7623 Pécs, Mezőszél u. 3/C.	11-067
Bodnár László (II)	7624 Pécs, Kotzián S.u.4.	14-944
Faltisz János (III/e)	7633 Pécs, Szántó K.u.6.	10-233
Faltisz Jánosné (III/e)	7633 Pécs, Szántó K.u.6.	14-144
Gergyesi Tibor (I)	7624 Pécs, Szigeti ut 19. (21-214)	15-222
Göbölös István (II/e)	7624 Pécs, Tiborc u.11.	10-655
Ijjász István (II/e)	7623 Pécs, József A.u.33.	15-872
Illés Erzsébet (III)	7623 Pécs, Magyar L.u.7/A.	10-711
Imhof Péter (III)	7629 Pécs, Feketegyémánt tér 10.	12-852
Jilli Csaba (II)	7633 Pécs, Építők utja 16. (17-160)	12-306
Jónás Rudolf (III)	7629 Pécs, Balassa u.19.	
Karádi Károly (I)	7621 Pécs, Irányi D.tér 8. (11-841)	10-675
Kiss Lajos (I)	7633 Pécs, Pollack M.u.7. (19-567)	12-838
Kóger Gyula (III)	7623 Pécs, Athinai u. 6/B. (19-687)	11-377
Lajtai Sándor (III)	7621 Pécs, Kossuth L.u.57.	13-311
Lipp József (III)	7632 Pécs, Sorohin tbk. u.6.	10-455
Marossy István II)	7633 Pécs, Építők utja 4/B. (18-418)	13-332
Medovárszky László (I)	7621 Pécs, Kisflórián u.15. (17-922)	12-444
Mészáros Miklós (I)	7623 Pécs, Mezőszél u.4/N. (10-201)	10-655
Muskáth Ede (orsz.)	7623 Pécs, Madách I.u.1.	
Navratil Géza (II/e)	7633 Pécs, Jedlik Á.u.3/A.	13-111
Palatinszky János (II)	7623 Pécs, Hargita u.6.	15-611
Palatinszky Jánosné (III)	7623 Pécs, Hargita u.6.	15-872
dr.Pál Imre (II)	7629 Pécs, Tolbuchin u.67. (15-250)	12-333
Svastits Aladár (III)	7621 Pécs, Megye u.7. (21-962)	15-777
Szabados Sándor (III)	7633 Pécs, Endresz Gy.u.9.	
dr. Tihanyi László (I)	7633 Pécs, Építők utja 14/A. (16-382)	81-399
Varga György (II)	7624, Pécs, Doktor Sándor u.7.	12-387
Zoboki András (III)	7635 Pécs, Magyarürögi u.52.	15-777
Zolarek István (I)	7632 Pécs, Enyezd u.4.	14-144

BÁCS-KISKUN MEGYE

Balla Klára (III)	6000 Kecskemét, Kupa u.24.
Beke György (III)	6000 Kecskemét, Alsószéktő u.144/7.
Börcsök István (III)	6000 Kecskemét, Izsák u. - Vizmü Vállalat -
Kontra László (III)	6000 Kecskemét, Béke fasor 8.
Papp Imre (III)	6000 Kecskemét, Széchenyi u.II.ép.214/II.
Répánszky Attila (III)	6000 Kecskemét, Lenin tér 2.
Sáfár József (III)	6000 Kecskemét, Lenin tér 2.
Virág Tibor (III)	6000 Kecskemét, Tanácsköztársaság tér 6.

BÉKÉS MEGYE

Hajdu Ferenc (III)	5820 Mezőhegyes, Május 1 tér 11.	15
Hovorka János (III)	5820 Mezőhegyes, Május 1 tér 11.	
Walkovszky Attila (II/e)	5540 Szarvas, Agrometeorológiai Obszervatórium	65

BORSOD MEGYE

Aradi János (I)	3600 Ózd, Géza u.16.	
Babcsán László (I)	3533 Miskolc, Szegedi u.29.	
Balogh Ákos (II)	3534 Miskolc, Árpád u.44. IX/1. (51-987)	13-654
Balogh István (III)	3515 Miskolc, Egyetemváros E/4.	
Bokros István (III)	3515 Miskolc, Egyetemváros E/7.	
Bráda Lajos (III)	3580 Leninváros, Bartók B.u.5.	19
Behm Sándor (II)	3600 Ózd, Szőnyi M.u.25.	
Bokros György (I)	3534 Miskolc, Szinyei M.u.5.	
Bordás Béla (II)	3532 Miskolc, Győrikapu 128.	52-801
Bunyik László (III)	3515 Miskolc, Egyetemváros E/7.	
Csizmadia János (III)	3600 Ózd, Lehel vezér u.	
Dobosi Sándor (II)	3600 Ózd, Beloiannisz u.17.	
dr.Dormány Mihály (I/e)	3530 Miskolc, Kellenr S.u.5.	13-691
Farkas Tamás (III)	6725 Szeged, Petőfi sugárut 45.	
Fellegi György (III)	3515 Miskolc, Losonczy u.40.	
Fürjesi Tivadar (III)	3527 Miskolc, Bajcsy Zs.u.33.	
Gudlin Péter (III)	3515 Miskolc, Egyetemváros E/2.	
Hajdufi Csaba (III)	3534 Miskolc, Szinyei M.u.1	71-738
Hódossy Zsolt (III)	3534 Miskolc, Szinyei M.u.1.	71-987
Juhász László (II/e)	3535 Miskolc, Árpád u.76. (71-587)	14-131
Kalló Annamária (III/e)	3517 Miskolc, Losonczy u.36. (73-773)	52-710
Kerényi József (II)	3535 Miskolc, Táncsics M. tér 6. (72-132)	14-731
ifj.Kerényi József (II)	3534 Miskolc, Fazola H.u.7.	14-131
Kiss Béla (III)	3534 Miskolc, Irinyi u.7. (72-297)	52-720)
Kovács István (III)	3515 Miskolc, Egyetemváros E/6.	
Kázár László (III)	3534 Miskolc, Szinyei M.u.1. (72-839)	
Kovács Attila (II)	4026 Debrecen, Kar u.19.	
Major Árpád (II/e)	3535 Miskolc, Kuruc u.75.	52-013
Mazura Alajos (orsz.)	3600 Ózd, Münnich F.u.3/B.	
Mészáros Zoltán (III)	3534 Miskolc, Árpád u.18.VIII/3.	
Molnár József (II)	3532 Miskolc, Tátra u.15.	54-384
T.Nagy Sándor (III)	3533 Miskolc, Árviz u. 2/Bó IX/2.	17-841
Nenicska Gábor (II)	3530 Miskolc, Toronyalja u.19.	33-430
Pásztor István (II)	3534 Miskolc, Irinyi J.u.29.	
Pásztor Istvánné (II)	3534 Miskolc, Irinyi J.u.29.	52-367
Rózsahegyi Béla (III)	3527 Miskolc, Bajcsy Zs.u.33.	
Stramszky Piroska (III)	3515 Miskolc, Egyetemváros E/7.	
Szüts Lajos (III)	3515 Miskolc, Egyetemváros E/2.	
Tóth László (III)	3527 Miskolc, Bajcsy Zs.u.33.	
Vincze István (III)	3532 Miskolc, Géza u..6.	14-731
Völgyes Lajos (I/e)	3525 Miskolc, Vologda u.26.	13-691
Zsellér György (II)	3531 Miskolc, Báthori I.u.	14-113
Zsigmond József (orsz.)	3534 Miskolc, Endresz Gy.u.52.	
Zsigmond Tibor (I/e)	3532 Miskolc, Rácz Á.u.8. (74-341)	36-540

CSONGRÁD MEGYE

Arnold Gyula (III)	6723 Szeged, Csaba u.8. (14-763)	
Bakai Erzsébet (III)	6640 Csongrád, Kinizsi u.9.	
Bán Sándor (III/e)	6800 Hmvásárhely, Münncih F.u.14.	11-509
Benedek Jenő (II)	6720 Szeged, Arany J.u.9. (16-184)	15-551
Bódy László (III/e)	6721 Szeged, Sajka u.9. (12-726)	11-081
Csamangó Ferenc (III)	6726 Szeged, Odessza ltp. 225.	
Csorba József (III)	6721 Szeged, Háló u.9/A.	
Csuka Zsigmond (III)	6726 Szeged, Közép fasor 5/A.	
Dunás V.Imre (II)	6723 Szeged, Iglói ut t4.	
Ernhöffer Ferenc (III)	6726 Szeged, Odesszai krt. 50-52.	
Fazekas Erzsébet (III/e)	6900 Makó, Gyöngy u.11.	69

dr.Felföldi Károly (III)	6724 Szeged, Uttörő tér 10.	
Filipinyi Katalin (III)	5600 Békéscsaba, Berzsenyi u.17.	
Frányó Ferenc (II/e)	6600 Szentes, Baross u.12.	
Gömöri Éva (III)	6760 Kistelek, Vásár tér 2.	11-042
Gulyás Márta (III)	6640 Csongrád, Hársfa u.160.	
Halász Lajos (III)	6726 Szeged, Odesszai krt. 38.	
Horváth István (III)	6600 Szentes, Beliannisz u.10.	
Jenovai Erzsébet (II/e)	6723 Szeged, Felsőváros 101.	15-551
Jenovai Klára (II)	6723 Szeged, Felsőváros 101.	14-220
Kalmár János (III)	6726 Szeged, Odesszai krt. 50-52.	
Kotogány Ilona (II)	6725 Szeged, Paprika u.57.	14-165
Kőszeghy László (III)	6720 Szeged, Semmelweisz u.7.	
Kunfalvi Csaba (III)	6727 Szeged, Göndör sor 30.	
Makra Péter (III/e)	6723 Szeged, Debreceni u.29.	
K-né, Maschl Erzsébet (III)	6723 Szeged, Retek u.25/B.	
Mándoki József (II/e)	6723 Szeged, Tarján ltp. 305/A.	12-656
Mendei Árpád (II)	6900 Makó, Vöröscsillag u.2.	
Nagy-Rébék Mária (III)	6800 Hmvásárhely, Szántó K.u.77.	11-152
Novai György (III)	6723 Szeged, Felsőváros 123/B.	
Oláh Ferenc (III)	6640 Csongrád, Lenin u.20.	
Papp Zsuzsanna (III)	6725 Szeged, Szél u.37	
Paszt György (II)	6723 Szeged, Tarján ltp. 618/B.	12-746
Pásztor Imre (III/e)	6727 Szeged, Benczur u.10.	13-229
Rácz Miklós (III)	6722 Szeged, Mikszáth K.u.14.	
Sindely Pál (III/e)	6723 Szeged, Tarján ltp. 802/B.	
Szakálos Annak (III)	6723 Szeged, Tarján ltp. 702/B.	
Szekeres Sándor (III)	6727 Szeged, Pápai u.40.	
Szekszárdi István (III)	6722 Szeged, Josika u.34.	
Szeles Zoltán (III)	6723 Szeged, Rónai u.28.	
Szücs Tamás (III)	6723 Szeged, Tarján ltp. 309/C.	
Tóth Ildikó (III)	6900 Makó, Liliom u.6.	
dr.Tóth Imre (orsz.)	6721 Szeged, Római krt. 26/A.	11-381
Vaczkó Zoltán (III)	1055 Bpest, Markó u.18-20.	
Veres Éva (III)	6725 Szeged, Barát u.12.	
Vizi Judit (III)	6800 Hmvásárhely, Dózsa u.53.	

FEJÉR MEGYE

Borszuk Tibor (II)	8000 Székesfehérvár, Zombori u.E/2.	
Czinege János (III)	8460 Devecser, Széchenyi u.20.	
Cseh Márta (III)	8000 Szfvár, Kisteleki u.40.	
Erdő Imre (III)	2476 Pázmánd, Vöröshadsereg u.109.	
Fuksz József (II)	8151 Szabadbattyán, Petőfi u.35.	
Farkas Pál (III)	8127 Aba, Felsőzintiván Á.G.	
Geszler József (III)	8060 Mór, Rákóczi u.29.	
Horváth Mária (III)	8000 Szfvár, Kisteleki u.37.	
Horváth Ferenc (III)	8000 Szfvár, Vöröshadsereg u.45.	
Horváth István (II/e)	8000 Szfvár, Fürst S.u.14.	
Horváth István 2. (III)	2421 Nagyvenyim, Zrinyi u.6.	
Horváth Csaba (III)	8127 Aba, Bodakajtor, Vasutállomás	
Izmindi István (III/e)	8000 Szfvár, Népköztársaság u.35.	11-029
Kiss Gyula (III/e)	8111 Seregélyes, Jókai u.5.	
Kovács Erika (III)	8000 Szfvár, Katona J.u.10.	
Koppány Tibor (III)	8000 Szfvár, Szeder u. ltp. P/11.	
Kunfalvy Zsolt (III)	8000 Szfvár, Pirosalma u.13.	
Ladóczky Attila (II)	2400 Dunaujváros, Római krt. 9/D.	16-980
dr.Lechrner Lóránd (I)	8000 Szfvár, Várfok u.1. (11-646)	
Latorczai János (II)	8000 Szfvár, Kovács S.u.6.	
Mogyorósi Mihály (III)	2465 Ráckeresztur, Lenin u.7.	
Móder József (III)	8000 Szfvár, Sóstó 9.	

Móder Józsefné (III)	8000 Szfvár, Sóstó, 9.	
Mordényi Endre (II)	8000 Szfvár, Münnich ltp.48-	13-101
Mordényi Endréné (III)	8000 Szfvár, Münnich ltp.48.	
Mohai Tibor (III)	8000 Szfvár, József A.u.88.	
Némethi Miklós (III)	7003 Sárbogárd, Tanácsköztársaság u.162.	
Osváth Éva (III)	8000 Szfvár, Kassai u.48.	
Papp Anikó (III)	8000 Szfvár, Könyves K.u.13.	13-532
Papp Anna (III)	9384 Kisfalud, Fő u.13.	
Páhy Tibor (II)	8000 Szfvár, Katona J.u.13.	
P.Juhász István (III)	8000 Szfvár, Vöröshadsereg u.455.	
Rendeki Lajos (III)	8000 Szfvár, Mozi u.20.	
Sáfrán Zoltán (III)	8083 Csákvár, Damjanich u.30.	
Sipos Erzsébet (III)	8130 Enying, Vár u.24.	
Szabó Zoltán (III)	8157 Füle, Kossuth u.14/2.	
Szücs Erzsébet (III)	8000 Szfvár, Pintér ltp. 18.	
Szatzker János (III)	8060 Mór, Árpád u.54	
Szigli István (III)	8000 Szfvár, Mészáros J.u.61.	
Takács Tibor (III)	8000 Szfvár, Pirosalma u.13.	
Tenk László né (II)	8000 Szfvár, Malom u.13.	
Thorday Levente (II)	8000 Szfvár, Szeder ltp. P/1.	
Tóth Lajos (III)	8073 Csákberény, Rákóczi u.19.	
Tömöri Zsigmond (II)	8000 Szfvár, Erkel F.u.2/C.	
Törjék György (III/e)	8000 Szfvár, Münnich ltp. Toronysor 2.	12-754
Unger József (III)	8066 Pusztavám, Dózsa Gy.u.35.	
Várszegi Ferenc (III)	8000 Szfvár, Sóstó 9.	
Zentei Ferenc (III)	8000 Szfvár, Vöröshadsereg u.45.	

GYÖR-SOPRON MEGYE

dr.Adorján József (I)	9400 Sopron, Ujteleki u.54 (12-061	12-025
Cseh László (III)	9400 Sopron, Csarnok u.1. (12-086)	11-519
Cser Borbála (II/e)	9400 Sopron, Felszabadulás u.3.	
Csigó Ferenc (III)	9421 Fertőrákos,	13-150
Dedinszky Imre (III)	9400 Sopron, Mátyás kir.u.16.	11-100
Doncsecz János (II)	9400 Sopron, Május 1 tér 66.	14-230
Edőcs Pál (orsz.)	9400 Sopron, Május 1 tér 41. (14-309)	
Eke László (III)	9022 Győr, Bástya u. 46.	
Farkas Róbert (III)	9400 Sopron, Patak u.41.	11-034
Fábián Lajos (III)	9400 Sopron, Kazinczy tér 5.	11-519
Gerencsér Károly (III)	9400 Sopron, Bartók B.u.34.	
Havasi Zoltán (II)	9200 M.magyaróvár, Bartók B.u.1.	16-441
Hidvégi Ferenc (II)	9400 Sopron, Harkai u.10.	12-040
Horváth Erzsébet (III/c)	9400 Sopron, Tó u.5.	12-355
Horváth Ferenc (II)	9023 Győr, Munkásőr u.66.	14-343
Horváth Győző (II)	9011 Győrszentiván, Vörösmarty u.26.	
Horváth Róbert (III)	9011 Győrszentiván, Vörösmarty u.26.	
Kazmár Gyula (III)	9400 Sopron, Füzfa sor 10.	13-050
Koltai Attila (III)	9400 Sopron, Csarnok u.1.	12-086
Laczkó János (II)	9400 Sopron, Alsólővér u.37.	11-100
Laki Erzsébet (III)	9123 Kajárpéc, Kossuth u.55.	14-525
Lovász István (III)	9400 Sopron, Ady E.u.5. (11-597)	11-100
Major Attila (III)	9400 Sopron, Hid u.41.	11-100
dr.Margittai Endre (II)	9400 Sopron, Bessenyő u.9. (14-676)	
Moró Tibor (III)	9022 Győr, Bástya u.46.	
Nagy Imre (III)	9024 Győr, Judt F.u.10	11-835
Nagy Imrénél (III)	9024 Győr, Judt F.u.10.	
Pápai János (III)	9022 Győr, Bástya u.46.	
Paukovits Vilmos (II)	9400 Sopron, Lenin krt. 98.	13-050
Prettenhoffer Gergely (II)	9029 Győr-Sárás	15-500
Reisch György (II/e)	9400 Sopron, Csengeri u.22.	14-140

Schottán Rezső (II)	9400 Sopron, Halász u.37.	
Spiegl János (III)	9400 Sopron, Ady E.u.5. (11-597)	11-100
dr.Szádeczky K.Gyula (II)	9400 Sopron, Csarnok u.6. (12-154)	11-120
Szekeres Ágnes (III)	9023 Győr, Munkásőr u.43.	14-500
Szekeres Vilmos (III)	9023 Győr, Munkásőr u.43.	
Szeredi István (III)	9121 Győrszemere, Petőfi u.7.	
Szigeti Sándor (II)	9030 Győr, Nemesszék u.26.	
Tunyogi József (III)	9400 Sopron, Alsóőrház u.3.	11-100
Unger Károly (II)	9400 Sopron, Széchenyi tér 14-15.	13-050
Vajda Géza (III)	9400 Sopron, Felszabadulás u.3.	14-040
Varga Jenőné (III)	9400 Sopron, Cseresznye sor 43.	11-047
Varga Jenő (I/e)	9400 Sopron, Cseresznye sor 43.	11-047
Varga Tibor (III)	9022 Győr, Bástya u.46.	
Vida Ferenc (II)	9400 Sopron, Állomás u.2.	
Zsámbéki Zoltán (III)	9400 Sopron, Csarnok u.1 (12-086)	11-519

HAJDU-BIHAR MEGYE

Bognár Erika (III)	4029 Debrecen, Április 4 utja 15.	
Boncsér József (III)	3574 Bócs, Ságvári E.u.11.	
Farkas Erzsébet (III)	4028 Debrecen, Toldi u.21.	11-630
Füleki Emőke (III)	4025 Debrecen, Hatvan u.50.	11-630
Gál Zsolt (III)	4029 Debrecen, Kigyó u.16.	
Gidófalvy Péter (III)	3853 Hernádbüd, Rákóczi u.45.	
Hajdu Károly (III)	3026 Debrecen, Darabos u.16.	11-630
Katona Ilona (III)	4288 Ujléta, Kossuth u.67.	
Kovács Kálmán (II)	4029 Debrecen, Április 4 utja 17.	13-720
Kökényesi György (III)	4200 Hajduszoboszló, Vöröshadsreg u.37.	
Kurczina János (III)	4025 Debrecen, Bajcsy Zs.u.23.	
Kiss Miklós (III)	4200 Hajduszoboszló, Vöröshadsereg u.14.	
Kristóf Anikó (III)	4027 Debrecen, Sinay M.u.29.	
Magyar Ildikó (II)	4030 Debrecen, Fokos u.17.	
Medgyesi Jolán (III)	4033 Debrecen, Vöfély u.3.	11-630
Nagy Gyula (III)	4029 Debrecen, Senyei Oláh I. u.30.	11-630
Nagy Gyuláné (III)	4029 Debrecen, Senyei Oláh I.u. 39.	11-630
Szabó Jólán (I)	4032 Debrecen, Tanácsköztársaság u.51.	11-940
Szabó Kálmán (II)	4024 Debrecen, Béke u.23.	
Széll János (I/e)	4031 Debrecen, Szondi u.10.	11-067
Szénási Tibor (III)	4123 Hencida, Lenin tér 2.	
dr.Szokol Miklós (II)	4024 Debrecen, Kossuth u.54.	11-600
Sztaricskay Tibor (II)	4029 Debrecen, Kardos u.21/A.	11-945
Szunai János III)	4087 Hajdudorog, Árpád krt. 54.	
Takács Mária (II)	4027 Debrecen, Csigekert u.35.	14-286
Tóth Bálint (III)	4029 Debrecen, Virág u.39.	
Török István (I)	4028 Debrecen, Laktanya u.21.	15-675
Timár Pál (III)	3722 Felsőkelecsény, Petőfi S.u.1.	
Török Istvánné (III)	4028 Debrecen, Laktanya u.21.	
Vass Zoltán (orsz)	4032 Debrecen, Hatvani I.u.6.	15-474
Virág Attila (III)	4027 Debrecen, Csigekert u.29.	
Virág István (II)	4029 Debrecen, Marx K.u.35.	11-940

HEVES MEGYE

Bicsak Emil (II)	3000 Hatvan, Akácfa u.3.	
Borhy Jenő (III)	3200 Gyöngyös, Gárdonyi u.7.	
Boros Zoltán (I)	3300 Eger, Szarvas G.u.1/A.	22-09
Boros Zoltánné (III/e)	3300 Eger, Szarvas G.u.1/A.	
Baglyas Imre (III)	3300 Eger, Gárdonyi G.u.33.	
Bodor Béla (III)	3200 Gyöngyös, Szövetkezeti u.3.	
dr.Csank István (II)	3300 Eger, Bajcsy Zs.u.4.	

dr.Csank Istvánné (II)	3300 Eger, Zalka M.u.3.	10-68
Cseh Zita (III)	3300 Eger, Gyulafehérvári ut 2.	
Csillik Barnabás (III)	3200 Gyöngyös, Róbert K. ut 23.	
Csillik Barnabásné (I/e)	3200 Gyöngyös, Róbert K.ut 23.	
dr.Csongrádi Jenő (II)	1103 Budapest, Kada u.43.	
dr.Csongrádi Jenőné (III/e)	1103 Budapest, Kada u.43.	
Deák József (III)	3232 Mátrafüred, Erdész ut 20.	
Farkas Ferenc (II/e)	3397 Makár, Hunyadi u.26.	
Fehér Miklós (I)	3200 Gyöngyös, Bugát Pál tér 3.	
Garabás Lászlóné (III)	3300 Eger, Kertész u.34.	59-10
Garabás László (III/e)	3300 Eger, Kertész u.34.	
Honfi Gábor (III)	3300 Eger, Kallómalom u.80.	
Honfi Gáborné (III/e)	3300 Eger, Kallómalom u.80.	
Kármán Katalin (III)	3300 Eger, Mikászth u.11.	
Kozák István (I/e)	3300 Eger, XIII. ltp. 8-ép.	
Kozák Éva (III)	3300 Eger, XIII. ltp. 8.ép.	
Kókai Péter (III)	3200 Gyöngyös, Lokodi u.3.	
Kutas Ödön (III)	3397 Maklár, Rozmaring u.4.	
Lenhartd József (II)	3300 Eger, Vécsey u.2.	
Lénárt Miklós (II/e)	3300 Eger, Vallon u.7.	
Lovász József (II)	3300 Eger, Bartók tér 11.	18-40
Kovács Attila (II)	4026 Debrecen, Kar u.19.	
Martus Ferenc (I)	3300 Eger, Vécsey völgy 30.	
Mohácsi István (III)	3232 Mátrafüred, Pálóvörösmari u.9/A.	
Molnár Mária (III)	3300 Eger, Lenin u.247.	
Molnár László (I/e)	3300 Eger, Rövid u.3.	
dr.Nagy Árpád (I/e)	3300 Eger, Somogyi B.u.3.	10-10
dr.Nagy Árpádné (III)	3300 Eger, Somogyi B.u.3.	
Nagy László (II)	3200 Gyöngyös, Jeruzsálem u.6.	
Novák Antal (III)	3300 Eger, Keglovich u.4.	
Okos Ernő (II)	3300 Eger, Faiskola u.6.	18-58
Oroszi András (III)	3232 Mátrafüred, Üdülő sor 42.	
Silye Ferenc (II)	3200 Gyöngyös, Kecske u.5.	
Soós Sándor (III)	3300 Eger, Kodály u.14.	
Tamás Endre (II)	3300 Eger, Albert F.u.4.	
Téglási Gyula (III)	3300 Eger, Lenin u.12.	
Turna Ferenc (III)	3300 Eger, XIII. ltp. 8.ép.	
Veres Imre (III)	3300 Eger, Gárdonyi u.33.	
Vörös Tamás (III)	3200 Gyöngyös, Ifjuságí u.11.	13-431

KOMÁROM MEGYE

Arató Ferenc	2800 Tatabánya, I., Aradi u.12.	
Czanik Margit (III)	2931 Almásfüzitő, Petőfi tér 2.	
Császár Anna (III/e)	2837 Vértesszőllős, Rákóczi u.16.	
Fürész Béla (II)	2800 Tatabánya, V., Komáromi u.45.	
Molnár Andor (III)	2900 Komárom, Arany J.u.64.	
Molnár Mihály (II)	2854 Dad, Vöröshadsereg u.26.	
Péterfi Gyula (II)	2840 Oroszlány, Fürst S.u.23.	
Pólya Dezső (I/e)	2800 Tatabánya, I., Ságvári u.3/B.	22-09i
Simon Lajos (I/e)	2931 Almásfüzitő, Timföldgyár	
Szeidl Imre (I)	2900 Komárom, Madách u.4/A.	252

NOGRÁD MEGYE

Antal András (II)	3100 Salgótarján, Malinovszky u.37/A.	22-18
Bada Gyula (III)	3100 Salgótarján, Malinovszky u.42.	
Bertók Béla (I)	3100 Salgótarján, Malinovszky u.55/A	
Bessenyei István (I/e)	3200 Salgótarján, Mező I.u.2.	13-50

Beviz László (III)	3182 Karancslaujtő, Táncsics u.3.	
Boros József (III)	3100 Salgótarján, Lőwi S.u.10.	
Ferenc Géza (II)	3100 Salgótarján, Salgó u.10.	
Hajdara Dezső (III)	3162 Ságujfalu, Kossuth u.136.	
Havassi János (II/e)	2660 Balassagyarmat, Murár u.25.	
Hegyi János (II)	3100 Salgótarján, Kemerovó krt. 5.	
Huszár Miklós (III/e)	3100 Salgótarján, Schuyer F.u.46.	25-87
Juhász Attila (II)	3100 Salgótarján, Arany J.u.19.	
Holmer László (III)	3060 Pásztó, Vadász u.6.	
Kardhordó Miklós (III)	2660 Balassagyarmat, Luther u.8. (5-10)	
Kovács Ferenc (II/e)	2660 Balassagyarmat, Kilián u.2.	20
Kovács Ferenc (III)	3060 Pásztó, Vasutállomás	
Lenkey László (II)	3087 Kisterenye, Arany J.u.7.	
Lenkey Lászlóné (II)	3078 Kisterenye, Arany J.u.7.	
Pál Vendel (II/e)	3100 Salgótarján, Pécskő u.3.	18-97
Rozán Vilmos (III)	2660 Balassagyarmat, Leininger u.8.	
Simon János (II/e)	3170 Szécsény, Rákóczi u.20.	
Szabó Pál (II)	2141 Zagyvaróna, Felszabadulás u.13.	17-13
Szarka Sándor (I/c)	3078 Kisterenye, Köztársaság u.23.	
Vasas István (III)	3136 Etes, Petőfi u.38.	
Veres Mihály (orsz./E)	3100 Salgótarján, Arany J.u.23.	20-12
Zentai József (III)	3104 Salgótarján, Zöldfa u. B/2.	101
Mótyán János (III)	2660 Balassagyarmat, Rákóczi u.14.	
Borkai Tamás (III)	2660 Balassagyarmat,	
Szakos Pál (II)	3300 Eger, Rákóczi u.64.	

PEST MEGYE

Ábrahám Károly (I)	1023 Budapest, Frankel L. u.82.	
Bermann Gábor (II)	2600 Vác, Dózsa Gy.u.27.	
Cserny Gábor (I/e)	2600 Vác, Harkály u.7.	
Cserna Péter (III)	2600 Vác, Marx tér 2.	
Kistamás Sándor (II)	2700 Cegléd, Tél u.20	
Mayer Géza (II)	2600 Vác, Beloiannisz u.2.	
Szathmári Károly (II)	2600 Cegléd, Vitéz u.22.	11-922
Szőke István (II)	1046 Budapest, Fóti ut 113.	
Tóth Sándor (III)	2000 Szentendre, Mathiász u.5.	
Zircher Károly (II)	1111 Budapest, Budafoki ut 32/E	
Mágor Éva (III)	1155 Bp., Mézeskalács tér 4.	
Könyves T.Mihály (III)	1102 Bp. Állomás u.6.	
Sándor Mária (III)	1052 Bp. Irinyi u.25.	
Marosi György (III)	2030 Érdliget, Garam u.3.	

SOMOGY MEGYE

Andor Horváth Zsófia (III)	7400 Kaposvár, Hunyadi J.u.60.	
Bertalan Erzsébet (III)	7400 Kaposvár, Dési Huber u.2.	
Bokros András (III)	7400 Kaposvár, Pete L.u.8.	
Bokor Andrásné (III)	7400 Kaposvár Pete L.u.9.	
Csizmadia István (II)	7400 Kaposvár, Sallai u.22.	
Csobod Zsuzsa (III)	7400 Kaposvár, Marx K.u.12.	
Göndöcz István (III)	8640 Fonyód, Hunyadi u.48.	
Iglói László (III)	7400 Kaposvár, Május 1.u.10.	
Horváth Margit (III)	7400 Kaposvár, Nagyszeben u.25.	
Kiss László (III)	7400 Kaposvár, Honvéd u. Sávház 1.	
Kutnyánszky Ernő (III)	7370 Sásd, Kaposvári u.42.	
Marton Péter (III/e)	7400 Kaposvár, Arany J. köz 14.	
Matuszka József (II)	7400 Kaposvár, Dózsa Gy.u.11.	
Matuszka Józsefné (II)	7400 Kaposvár, Dózsa Gy.u.11.	

Mester Balázs (III)	7400 Kaposvár, Dimitrov u.2.
Papp László (III)	8600 Siófok, Dózsa Gy.ut 42.
Papp József (III)	7400 Kaposvár, Brassó u.50.
Szabados Magdolna (III)	7400 Kaposvár, Dési Huber u.2.
Ujlaki Csaba (III/e)	7400 Kaposvár, Kinizsi ltp. 3.II.

SZABOLCS-SZATMÁR MEGYE

Bacsa József (II)	4401 Nyiregyháza, Korányi F.u.68.
Bálint János (II)	1111 Bp., Stoczek u.5. Kollégium
Berencsi Béla (III)	4600 Kisvárda,
Czipka Mária (III)	4600 Kisvárda,
Csekk Sándor (III)	4400 Nyiregyháza,
Cser Imre (II)	4561 Baktalórántháza,
Danku Ilona (III)	4600 Kisvárda,
Ertel Zoltán (III)	4400 Nyiregyháza,
Fekete János (II)	4400 Nyiregyháza, Vasvári P.u.110.
Gondos Gyula (II)	4600 Kisvárda,
Hajdu László (II)	4524 Ajak, Vasut u.13.
Hidegkuti László (II)	4400 Nyiregyháza, Északi krt. 12.
Horváth Tibor (II)	4485 Nagyhalász, Hunyadi u.9.
Hrenkó József (I)	4400 Nyiregyháza, Bukarest u.12.
Hrenkó Józsefné (II)	4400 Nyiregyháza, Bukarest u.12.
Jakabffy Jenő (II)	4400 Nyiregyháza, Buza u.11.
Jakabffy Jenőné (II)	4400 Nyiregyháza, Buza u.11.
Jakabffy Judit (II)	4400 Nyiregyháza, Buza u.11.
Kazár József (II)	4400 Nyiregyháza, Bartók B.u.18.
Kiss Gyula (II)	4400 Nyiregyháza,
Kovács András (II/e)	4400 Nyiregyháza, Rózsa u.56.
Kökényessy Mihály (III)	4400 Nyiregyháza, Szabolcs u.3.
Krajcsovics András (II)	4400 Nyiregyháza, Holló u.
Lányi Botond (II)	4400 Nyiregyháza, Északi krt. 22.
Lányi Botondné. (II)	4400 Nyiregyháza, Északi krt. 22.
Lojek József (II)	4400 Nyiregyháza, Ujszöllős u.13.
Magyar József (II)	4600 Kisvárda, Dózsa Gy.u.48.
Malakuczi István (II/e)	4400 Nyiregyháza, Dimitrov u.67.
Nagy István (II)	4400 Nyiregyháza,
Papp Ilona (III)	4600 Kisvárda,
Rezsu István (III)	4600 Kisvárda,
Sikolya Tibor (II)	4400 Nyiregyháza, Korányi F.u.42.
Szabó István (III)	4600 Kisvárda,
Szokol István (II)	4400 Nyiregyháza,
Tarcsa Bálint (II)	4400 Nyiregyháza, Dózsa Gy.u.7.
K.Tóth István (III)	4600 Kisvárda,
Vajda Béla (III)	4400 Nyiregyháza, Kun B.u.
Veress Sándor (III)	4600 Kisvárda,
Ladóczki Attila (III)	4400 Nyiregyháza,

SZOLNOK MEGYE

Aknai Béla (II)	5000 Szolnok, Veder u.4.	
Bodnár József (III)	5300 Karcag, Beloiannisz u.7.	
Csirke József (III)	5000 Szolnok, Ságvári krt. 58.	
Dani Csaba (III)	5000 Szolnok, Várkonyi tér 4.	
Fekete Kálmán (I)	5000 Szolnok, Dobó I.u.6.	
Fekete Kálmánné (II)	5000 Szolnok, Dobó I.u.6.	
Forgó István (III)	5000 Szolnok, Ságvári krt. 13.	
Fülöp Ferenc (III)	5000 Szolnok, Bimbó u.32.	13-331
Fogasné, Mucsi Magdolna (III)	5300 Karcag, Ady E.u.2.	104

Hanich József (III)	5000 Szolnok, Kun B. tér 7.	
Hanich Józsefné (III)	5000 Szolnok, Kun B. tér 7.	
Kele János (III)	4300 Karcag, Rákóczi u.45.	
Koczka József (II)	5130 Jászapáti, Beliannisz u.16.	
Lévai Sándor (I/e)	5300 Karcag, Villamos u.62.	643
Medgyesi István (III)	5300 Karcag, Villamos u.3.	
Mándy Irén (III)	5300 Karcag, Kisföldek II.u.16.	
Molnár Lajos (II)	5000 Szolnok, Bálvány u.25.	13-558
Pető László (I/e)	5000 Szolnok, Bálvány u.25.	11-823
Rapkai István (III)	5000 Szolnok, Ady E.u.5.	
Sipos Etelke (III)	5000 Szolnok, Avar u.24.	
Szalai László (III)	5515 Ecsegfalva, Kossuth u.17.	
Tatár András (III)	5000 Szolnok, Csokonai u.23.	12-090
Vincze József (III).	5300 Karcag, Kungát u.23.	

TOLNA MEGYE

Dull Béláné (III)	7020 Dunaföldvár, Kossuth u.12.	
Magyar István (III)	7030 Paks, Vörösmarty u.12.	
Mittler József (II/e)	7030 Paks, Rákóczi u. A.ép.	
Pásztor Emilia (III)	7020 Dunaföldvár, Solti sziget	
Pupp Gusztáv (II)	7030 Paks, Rókus u.2.	245
Ress Ferenc (II)	7100 Szekszárd, Kadarka u.24.	
Vas Pál (III)	7030 Paks, Tolnai u.2.	

VAS MEGYE

Andráskay Olga (III)	9700 Szombathely, Bajcsy Zs.u..3.	11-280
Farkas Gy.Tibor (I)	9730 Kőszeg, Táncsics M.u.21.	44
Geosits Imre (II)	9700 Szombathely, Bem J.u.13.	11-150
Györgypál István (II/e)	9700 Szombathely, Nádasdi u. 14/A.	14-135
Hajba István (II)	9700 Szombathely, Operint u.8.	
Harrach Péter (II)	9700 Szombathely, Bem J u.11/B.	11-225
Gyarmati Mihályné (III)	9730 Kőszeg,	
Karát Ildikó (III)	9700 Szombathely, Vasvári P.u.	12-138
Köves Imre (II)	9700 Szombathely, Katona J.u.4.	11-220
Köves Imréné (III)	9700 Szombathely, Katona J.u.4.	11-150
Kubát Csaba (II)	9700 Szombathely,	11-220
Kubát Hugó (II)	9700 Szombathely, Semmelweis u.16.	12-498
Havasi László (III)	9700 Szombathely, Rohonczi u.	11-150
Méry Ferenc (II)	9700 Szombathely, Szavária u.11.	11-150
Nagy István (III)	9700 Szombathely, Kisz U.32.	11-150
Nagy Jolán (II)	9700 Szombathely, Petőfi S.u.13.	11-150
Nagy Sándor (II)	9700 Szombathely, Szöllős u.6.	12-192
Orbán László (II)	9730 Kőszeg, Rajnis u.2.	91
Polgár József (I)	9700 Szombathely, Nefelejts u. 20.	12-192
Szabó József (III)	9700 Szombathely, Bólyai u.8.	12-090
Schreiner Kornél (III)	9700 Szombathely,	
ifj.Varasdy Sándor (III)	9700 Szombathely, Lenin u.19.	
dr.Varasdy Sándor (orsz./e)	9700 Szombathely, Lenin u.19.	13-750
Walloschek János (III)	9700 Szombathely, Vöröshadsereg u.6.	11-225

VESZPRÉM MEGYE

Arató János (orsz./e)	8400 Ajka, Tanácsköztársaság u.22.	129
Arató Jánosné (III)	8400 Ajka, Tanácsköztársaság u.22.	
Barth János (II)	9022 Győr, Jedlik Á.u.8.	
Bánkuti Antal (orsz.)	8220 B.almádi, Táncsics u.81.	36-120

Bánó István (III)	8230 B.füred, Siske u.13/A	
Bertalan András (II)	8200 Veszprém, Schönherz u.12.	12-625
Buda József (III)	8230 B.füred, Dózsa Gy.u.9.	30-364
Czibók István (orsz.)	8200 Veszprém, Vörösmarty tér 2. (12-241)	
Eötvös Péter (III)	8248 Nemesvámos,	
Felber Gyula (III)	8200 Veszprém, Stromfeld u.5/D.	12-100
Ferenczy Sándor (III)	8230 B.füred, Séta ut 1.	40-100
Földesi Elek (I)	8200 Veszprém, Fecske u.15.	13-700
Földesi Tibor (II/e)	8200 Veszprém, Munkácsy M.u.3.	12-100
Gáti László (orsz/e.)	8500 Pápa, Bajcsy Zs.u.8.	11-400
dr.Gémes István (II)	8105 Várpalota, Berhidai u.105.	50-000
Hites Ferenc (I/e)	8200 Veszprém, Stadion u.26/A. (13-467)	12-550
Hites Ferencné (III)	8200 Veszprém, Stadion u.26/A. (13-467)	12-550
Hódossy Gábor (I)	8200 Veszprém, Zrinyi u. 15/E.	50-000
dr.Hódossy Lajos (orsz.)	8200 Veszprém, Diófa u.10/B.	50-000
Hornákné, Fábián Éva (II)	8100 Várpalota, Steinmetz u.21.	
Hornák Zoltán (orsz./e)	8100 Várpalota, Steinmetz u.21.	50-000
Horváth Béla (III/e)	8230 B.füred, Bajcsy Zs.u.29.	
Horváth Erzsébet (III)	9400 Sopron, Tó u.5.	
Horváth István (III)	8202 Pf.: 12.	12-100
Komáromy Jenő (orsz.)	8200 Veszprém, Cserhát u. 3/B.	
Koronkai Anna (III)	8360 Keszthely, Egry J .u.23.	12-530
Kovács Gyula (II)	8300 Tapolca, Baross u.12.	
Kulics János (III)	8400 Ajka, Dózsa Gy.u.2.	129
Láng Géza (III)	8100 Várpalota, Liszt F.u.14.	50-000
Likó Péter (III)	8200 Veszprém, Schönherz u.12.	11-510
Matusz Károly (II)	8200 Veszprém,	12-680
Mayer Ferenc (II)	8111 Seregélyes, Vöröshadsereg u.78	168
Molnár Andor (III)	8202 Pf.: 12.	12-100
Nagy Jenő (II)	8200 Veszprém, Kossuth u. 23. (13-802)	11-115
Németh Jenő (III)	8400 Ajka, Váczi M.u.23.	
Németh Jenőné (II)	8400 Ajka, Bercsényi u.12. (198)	132
Németh László (III)	8558 Csót, Kossuth u.17.	
Nové János (II)	8300 Tapolca, 4/3. B.szárny 404.	
Nyiró Ottó (II)	8400 Ajka, Damjanich u.8.	331
Papp László (III)	8200 Veszprém, Ifjukommunista u.5.	12-550
Pintér István (I)	8230 B.füred, Helka u. 6/C.	40-100
Popovics Tibor (II)	8420 Zirc, Szeptember 6.u. 3/A.	
Püsök József (I)	8230 B.füred, Táncsics u.9.	40-100
Rózsás Miklós (III)	8100 Várpalota, Liszt F.u.25.	
Samu Violetta (III)	8447 Ajkarendek, Kossuth u.3.	331
Schmidt Ferenc (I)	8100 Várpalota, Berhidai u.101.	50-814
Simon Erika (III)	8227 Felsőörs,	
Simon Judit (III)	8227 Felsőörs,	
Sipos Erzsébet, (III)	8196 Litér, Ifjuság u.9.	
Szabady Béla (III)	8100 Várpalota, Hősök tere 17.	50-000
Székely László (II)	9024 Győr, Láhner Gy.u.10.	
Szelényi Ede (II)	8200 Veszprém, Munkácsy M.u.3/B.	12-480
Szily János (III)	8400 Ajka, Sport u.19.	129
Szivák Béla (II)	8200 Veszprém, Schönherz u.12	12-625
Takács László (III)	8492 Kerta, Dózsa Gy.u.73	
Takács Tibor (III)	8409 Urkut, Mester u.8.	
Tóth Gyula (II)	8100 Várpalota, Kosztolányi u.15.	50-000
Tóth Tihamér (III)	8200 Veszprém, Budapesti ut 20. (12-781)	12-650
Tüskés Endre (II/e)	8200 Veszprém, Pázmándi u.19.	12-536
Vassányi István (II)	8200 Veszprém, Diófa u.10/B.	12-550
Zsirss László (II)	8200 Veszprém, Stadion u.10/A.	12-550

Deák Jenő (II)	8800 Nagykanizsa, Ady E.u.10.
Dén István (III)	8900 Zalaegerszeg, Erkel F.u.8.
Harcz Lajos (II)	8800 Nagykanizsa, Béke u. 117/3. (11-762)
Horváth Árpád (I)	8900 Zalaegerszeg, Varga G.u.9.
Oroszi Sándor (II/e)	8800 Nagykanizsa, Ady E.u.74/A. (13-381)
Paláncz Sándor (III)	8872 Muraszemenye, Táncsis M.u.9.
Peram Géza (I)	8900 Zalaegerszeg, Honvéd u.2.
Pongrácz János (II)	8900 Zalaegerszeg, Jókai u.23.
Seruga Attila (II)	8904 Andráshida, Kossuth u.14.
Szekér István (II)	8900 Zalaegerszeg, Olajmunkás u.10. (13-845)
Szummer Tibor (I)	8900 Zalaegerszeg, Munkácsy u.12.

TÁJÉKOZODÁSI FUTÓ EDZŐK CIMJEGYZÉKE

Név	Lakcím és telefon	Munkahelyi telefon
	BUDAPEST	
Babai Margit (s/vb)	1204 Ady E.u.114/B	113-000
Balla Sándor (s/vb)	1035 Kórház u.21. (684-990)	166-440
Balogh Tamás (e/vb)	1034 Kecske u.26. (684-959)	126-820
Balogh Zsófia (e)	1023 Törökvész u.147/A.	
Bozán György (s/vb)	1114 Fadrusz u.5. (657-194)	222-238
Buncsik János (s)	1061 Nagymező u.10.	
Burány Gyula (s)	1053 Muzeum krt.37.	
Deseő László (e)	1122 Acsádi I.u.10.	
Farkas Sándor (e)	1205 Vérhalom u. 33/B.	
Fekete Jenő (s/vb)	1119 Tétényi ut 101/A. (263-886)	
Gombkötő Péter (e/vb)	1125 Dániel u. 44/B.	
Gyalogh László(s/vb)	1204 Szilágyi D.u.79.	837-940
Hegedüs Zoltánné (e/vb)	1088 Krudy u.16-18.	
Jancovius Béla (e/vb)	1052 Petőfi S.u.10. (182-124)	
Kalmár László (s)	1014 Szentháromság tér 1.	665-011
Komár Béla (s/vb)	1138 Bodor u.12.	635-445
Korik Andor (s/vb)	1146 Thököly ut 106.	
Kustár László (e)	1224 Bartók B. út K/A.	
Maácz Benedek (e/vb)	1114 Bartók B. út 19 (660-803)	477-330
Mátravölgyi István (s/vb)	1022 Csopaki u.9. (139-634)	
Monspart Sarolta (e/vb)	1055 Balassi B. u.19. (128-944)	386-366
Nagy Ernő (e/vb)	1105 Gergely u.14.	
Rácz Márton (e/vb)	1022 Tulipán u.6. (156-730)	851-511
Ránky István (e/vb)	1027 Tölgyfa u.8.	
Schlosser Ágnes (s/vb)	1122 Krisztina krt.7.	
Schuch Tamás (s)	1141 Dózsa Gy.út 9.	
Simon Dénes (s)	1212 Temesvári ut 161.	
Sódor István (s/vb)	1088 Krudy u.4.	
Sőtér János (s/vb)	1172 Harmadik u.21.	381-562
Szabó József (s/vb)	1046 Sallai I. u. 2/A.	
Szabó Nándor (e/vb)	1047 Baross u.55.	421-094
Szentpéteri Ákos (s/vb)	1052 Váci utca 10.	409-159
Valkony Ferenc (e/vb)	1103 Petőczy u.36.	472-530
Vittek Lajos (szak)	1012 Várfok u.12. (153-342)	155-099
dr.Vizkeleti László (e/vb)	1103 Ohegy u.21/A. (149-387)	213-380
	BARANYA MEGYE	
Balázsy László (s)	7625 Pécs, Mikszáth K.u.19. (18-395)	10-233
Bódog László (s)	7625 Pécs, Péter u.44.	10-864
Faltisz János (s/vb)	7633 Pécs, Szántó K.u.6.	10-233
Faltisz Jánosné (e/vb)	7633 Pécs, Szántó K.u.6.	14-144
Göbölös István (s/vb)	7624 Pécs, Tiborc u.11.	10-655
Horváth Lajos (s)	7632 Pécs, Móra F.u.107.	15-611
Ijjász István (s/vb)	7623 Pécs, József A.u.33.	15-872
dr.Kiss Endre (s)	7621 Pécs, Mátyás kir ut 5. (18-694)	10-159
Navratil Géza (s/vb)	7633 Pécs, Jedlik Á. u.3/A.	13-111
	BÁCS-KISKUN MEGYE	

BÉKÉS MEGYE

Walkovszky Attila (s/vb)	5540 Szarvas, Agrometeorológiai Obszervatórium	65

BORSOD MEGYE

Bokros György (s)	3534 Miksolc, Szinyei M.u.5.	
dr. Dormány Mihály (e/vb)	3530 Miskolc, Kellner S.u.5.	13-691
Juhász László (s/vb)	3535 Miskolc, Árpád u.76. (71-587)	14-131
Kalló Annamária (s/vb)	3517 Miskolc, Losonczy u.46. (73-773)	
Kérdő János (e)	3600 Ozd,	
Major Árpád (s/vb)	3535 Miskolc, Kuruc u.75.	
Völgyes Lajos (s/vb)	3525 Miskolc, Vologda u.26.	
Zsigmond Tibor (s/vb)	3532 Miskolc, Rácz Á.u.8. (74-341)	36-540

CSONGRÁD MEGYE

Bán Sándor (s/vb)	6800 Hmvásárhely, Münnich F.u.14.	
Bódy László (s/vb)	6721 Szeged, Sajka u.9. (12-726)	
Fazekas Erzsébet (s/vb)	6900 Makó, Gyöngy u.11.	
Fányó Ferenc (s/vb)	6600 Szentes, Baross u.12.	
Jenovai Erzsébet (e/vb)	6723 Szeged, Felsőváros 101.	
Kovácsné, Csorja Ida (s)	6721 Szeged, Kálmány L.u.21.	
Makra Péter (s/vb)	6723 Szeged, Debreceni u.29.	
Mándoki József (e/vb)	6722 Szeged, Tarján ltp. 305/A.	
Nagyillés Mihály (e)	6800 Hmvásárhely, Szántó K.u.38. (12-124)	
Pásztor Imre (s/vb)	6727 Szeged, Benczur u.10.	
Rimóczi Károly (e)	6720 Szeged, Jókai u.6.	15-039
Sindely Pál (s/vb)	6723 Szeged, Tarján ltp. 802/B.	

FEJÉR MEGYE

Horváth István (s/vb)	8000 Székesfehérvár, Fürst S.u.14.	
Izmindi István (s/vb)	8000 Székesfehérvár, Népköztársaság u.35.	11-029
Kiss Gyula (s/vb)	8111 Seregélyes, Jókai u.5.	
Krisits Vilma (s)	8000 Székesfehérvár, Fáy A.ltp.	
Törjék György (s/vb)	8000 Székesfehérvár, Münnich ltp. Toronysor 2.	12-754

GYŐR-SOPRON MEGYE

Cser Borbála (e/vb)	9400 Sopron, Felszabadulás u.3.
Horváth Erzsébet (s/vb)	9400 Sopron, Tó u.6.
Reisch György (s/vb)	9400 Sopron, Csengeri u.22.
Varga Jenő (s/vb)	9400 Sopron, Cseresznye sor 43.

HAJDU-BIHAR MEGYE

Kovács Attila (s)	4026 Debrecen, Kar u.19.
Széll János (s/vb)	4031 Debrecen, Szondi u.10.

HEVES MEGYE

Boros Zoltánné (s/vb)	3300 Eger, Szarvas G.u.1/A.
Csillik Barnabásné (e/vb)	3200 Gyöngyös, Róbert krt. 23.

dr.Csongrádi Jenőné (s/vb)	1103 Bp. Kada u.43.	
Farkas Ferenc (s/vb)	3397 Makár, Hunyadi u.26.	
Garabás László (s/vb)	3300 Eger, Kertész u.34.	
Honfi Gáborné (s/vb)	3300 Eger, Kallómalom u.80.	
Kozák István (e/vb)	3300 Eger, XIII. ltp. 8/A.	
Lénárt Miklós (s/vb)	3300 Eger, Vallon u.7.	
dr.Nagy Árpád (s/vb)	3300 Eger, Somogyi B.u.3.	

KOMÁROM MEGYE

Császár Anna (s/vb)	2837 Vértesszőllős, Rákóczi u.16.	
Kocsis Sándor (s)	2900 Komárom, Madách u.	
Pólya Dezső (s/vb)	2800 Tatabánya, Ságvári u.3/B	
Simon Lajos (s/vb)	2931 Almásfüzitő, Timföldgyár	
Vida Antal (s)	2890 Tata, Május 1.u.8.	

NOGRÁD MEGYE

Behm Sándor (s)	3600 Ózd, Szőnyi M.u.25.	
Bessenyei István (s/vb)	3100 Salgótarján, Mező I.u.2.	
Havassi János (s/vb)	2660 Balassagyarmat, Murár u.25.	
Huszár Miklós (s/vb)	3100 Salgótarján, Schuyer F.u.46.	
Kovács Ferenc (s/vb)	2660 Balassagyarmat, Kilián u.2.	
Nagy Mihály (s)		
Pál Vendel (s/vb)	3100 Salgótarján, Pécskő u.3.	
Simon János (s/vb)	3170 Szécsény, Rákóczi u.20.	
Szarka Sándor (s/vb)	3078 Kisterenye, Köztársaság u.23.	
Veres Mihály (s/vb)	3100 Salgótarján, Arany J. u.23.	20-12

PEST MEGYE

Cserny Gábor (s/vb)	2600 Vác, Harkály u.7.	
Dikácz Ernő (s)	2500 Esztergom, Vár u.1.	
Máthé István (s)	2000 Szentendre, Bükkös part 25.	

SOMOGY MEGYE

Horváth László (e)	8640 Fonyód, Szentistván u.31/A.	
Marton Péter (s/vb)	7400 Kaposvár, Arany J. köz 14.	
Ujlaki Csaba (s/vb)	7400 Kaposvár, Kinizsi ltp. 3.II.	

SZABOLCS-SZATMÁR MEGYE

Kovács András (s/vb)	4400 Nyiregyháza, Rózsa u.56.	
Malakuczi Istvánné (s/vb)	4400 Nyiregyháza, Dimitrov u.67.	
Tősér Emánuel (s)	4400 Nyiregyháza, Mezőg.Főiskola	

SZOLNOK MEGYE

Lévai Sándor (s/vb)	5300 Karcag, Villamos u.62.	
Pető László (s/vb)	5000 Szolnok, Bálvány u.25.	

TOLNA MEGYE

Mittler József (s/vb)	7030 Paks, Rákóczi u. A.ép.
Szarka Kálmán (s)	7100 Szekszárd, Kilián u.1.

VAS MEGYE

Györgypál István (s/vb)	9700 Szombathely, Nádasdi u.14/A.
Pulay Endre (e)	9700 Szombathely, Bályay u.34.
Sárközy Csaba (s)	9700 Szombathely, Perintparti sétány 4.
dr.Varasdy Sándor (s/vb)	9700 Szombathely, Lenin u.19. 13-750

VESZPRÉM MEGYE

Arató János (e/vb)	8400 Ajka, Tanácsköztársaság u.22.
Földesi Tibor (s/vb)	8200 Veszprém, Munkácsy u.3/E.
Gáti László (s/vb)	8500 Pápa, Bajcsy Zs.u.8.
Gombkötő Zsuzsanna (s)	8400 Ajka, Bercsényi köz 12.
Hites Ferenc (e/vb)	8200 Veszprém, Stadion u.26/A.
Hornák Zoltán (s/vb)	8100 Várpalota, Steinmetz u.21.
Horváth Béla (s/vb)	8230 B.füred, Bajcsy Zs.u.29.
Tüskés Endre (e/vb)	8200 Veszprém, Pázmándi u.18.

ZALA MEGYE

Büki Gyula (s)	8900 Zalaegerszeg, Olajmunkás u.7.
Györe Gyula (s)	8994 Zalaszentgyörgy, Lenin u.35.
Oroszi Sándor (s/vb)	8800 Nagykanizsa, Ady E.u.74/A.
Ott Magdolna (s)	8771 Hahót Zrinyi u.175.

§o§o§o§o§o§

Röviditések: (s) = segédedző
(e) = edző
(szak) = szakedző
(vb) = versenybiró

§o§o§o§o§o§

SZAKSZÖVETSÉGEK, SZAKOSZTÁLYOK

MAGYAR TÁJÉKOZODÁSI FUTÓ SZÖVETSÉG
Budapest, VI., Bajcsy-Zsilinszky ut 31. II.em. Tel.: 126-820

Elnök: Slezák István ezredes
Főtitkár: Skerletz Iván

Levelezési cím: 1374 Budapest, Pf.: 614.

BUDAPEST

BUDAPESTI TFSZ,
1056 Bp., Váci utca 62. fsz.10. Tel.: 183-933/2
Elnök: Szőnyi László kedd-szerda-csütörtök 16-19 óra
Főtitkár: Hosszu Aurél

KÖZÉP-PESTI TFSZ
1088 Bp., Baross u.10. Tel.: 334-752
Elnök: Kempelen Imre Hétfő: 17-18 óra
Titkár: Hidas Sándor

BUDAPESTI MÁV Ig.SC,
Nyitrai György
1108 Bp., Lenfonó u.14.X.42.

BSE, BUDAPESTI SPORT EGYESÜLET
Homoki Géza
1123 Bp., Csörsz u.7.

SPARTACUS TE,
1400 Budapest, Pf.: 64.
Schönviszky György
1225 Bp. Bartók B. ut 5/E.

OSC, BUDAPESTI ORVOSEGYETEM SC,
1088 Bp. Baross u.23.
Kempelen Imre
1034 Bp. Kecske u.26.

ÁLLAMI FEJLESZTÉSI BANK SK,
1052 Bp. Deák F.u.5.
Radnóczy János,
1054 Bp. Kálmán I.u.10.

TIPOGRÁFIA TE
1085 Bp. Kölcsey u.2.
Bogdány Miklós
1163 Bp. Cziráky u.26/32.

IGAZSÁGÜGYI SC,
1055 Bp. Markó u.27.
dr.Palla Miklós
1065 Bp. Rudas L.u.4.

BUDAPESTI SIKETEK TE,
1068 Bp. Benczur u.21.

VASUTÉPITÉSI SZAKK.ISK.DSK
1068. Bp. Rippl Rónai u.26.
Márta Kelemenné
1068 Bp. Rippl Rónai u.26.

VASUTGÉPÉSZETI SZAKK.ISK.DSK
1071 Bp. Damjanich u.4.
Zentai Gábor

XIV. KER. TS TFSZ
1145 Bp. Thököly ut 120. Tel.: 936-104
Hétfő: 17-18 óra

Elnök: Hunyadi József
Titkár: Scultéty Gábor

ALUMINIUM SE
1142 Bp. Erzsébet kir. ut 57.
Kisfalvi János
1134 Bp. Janicsár ut 1.

V-DANUVIA SK
1149 Bp. Angol u.10.
Hehl István
1145 Bp. Lumumba u.167.

BP.POSTÁS SE
1149 Bp. Lumumba u.100.
dr.Szentgyörgyi Imre,
1021 Bp. Budakeszi ut 51.

V-IZZO SK
1044 Bp. Váci ut 77.
Hargitai Miklós
1046 Bp. Káposztásmegyeri ut 15.

DÉLPESTI TFSZ
1105 Bp. Ihász u.24. Tel.: 148-406
Hétfő: 16-19 óra

Elnök: Valkony Ferenc,
Titkár: Sváb László

K-LOMBIK TK
1475 Bp., Pf.: 27
Valkony Ferenc
1103 Bp. Petrőczy u.36/a.

K-TEXTIL SK
1103 Bp. Gyömrői ut 84.
Kun Ferenc
1036 Bp. Lajos u.70.

MARX K.KÖZGAZDASÁGI EGYETEM SC
1093 Bp. Dimitrov tér 8.
Petrich Ákos
1117 Bp. Orlay u.5.

V-ORION SK
1475 Bp. Jászberényi ut 29.
Sváb László
1475 Bp. Jászberényi ut 29.

ZALKA M. KATONAI MÜSZAKI FŐISKOLA SE
1456 Bp., Pf.: 12.
Balla Sándor
1035 Bp. Kórház u. 21. VII.19.

I.LÁSZLÓ GIMNÁZIUM DSK
1102 Bp. Kőrösi Cs. ut 28.
Bognár József,
1117 Bp. Hamzsabégi ut 17.

BUDAI TFSZ
1119 Bp. Hengermalom u.2/b. Tel.: 450-125
Péntek: 16-18 óra

Elnök: Biró Pál
Titkár: Balla Sándor

BEAC, BUDAPESTI EGYETEMI ATLÉTIKAI CLUB
1117 Bp. Bogdánfy Ö. u.10.

MAFC, MÜEGYETEMI ATLÉTIKA ÉS FOOTBAL CLUB
1111 Bp. Budafoki ut 2/4.
Szőnyi László
1083 Bp. Práter u.59.

KFKI-PETŐFI, KÖZP.FIZIKAI KUTATO INTÉZET
1525 Bp. 114. Pf.: 49-
Balla Sándor,
1525 Bp. 114. Pf.: 49.

MMG SK, MECHANIKAI MÉRŐMÜSZEREK GYÁRA
1037 Bp. Szépvölgyi ut 51.
Vasvári Viktor,
1032 Bp. Gárdos M.u.1.

MVM, MAGYAR VILLAMOS MÜVEK SC
1011 Bp. Vám u. 5/7.
Varsányi Endre,
1014 Bp. Uri u.38.

TFSE, TESTNEVELÉSI FŐISKOLA SE
1123 Bp. Alkotás u.44.
Vittek Lajos
1012 Bp. Várfok u.12.

V-KISMOTOR SK,
1119 Bp. Fehérvári ut 50.
Buncsik János,
1119 Bp. Fehérvári ut 44.

BARANYA MEGYEI TFSZ
7621 Pécs, Megye u.21. Pf.: 174 Tel.: 12-433
Kedd: 18-20 óra
Elnök:
Titkár: dr.Tihanyi László

PÉCSI ORVOS EÜ. SK
7601 Pécs, Szabadság u.7. Pf.: 47. -- dr.Tihany László
PÉCSI VASUTAS SK
7622 Pécs, Verseny u.2. -- Varga György
PÉCSI GÉPIPARI TECHNIKUM DSK
7622 Pécs, 48-as tér -- Medovárszky László
500 ITSK
7623 Pécs, Rét u.41. -- Ijjász István
PÉCSI VÖRÖS METEOR SK
7621 Pécs, József u.15. -- Faltisz Jánosné
TÁNCSICS M. GIMNÁZIUM DSK
7800 Siklós, Gimnázium -- Tollas Tiborné
PEAC-UNIVERSITÁS,
7624 Pécs, Boszorkány u.2. --
KISFALUDY GIMNÁZIUM DSK
7700 Mohács, Hősök tere 4. -- Hrabovszky György
509 ITSK,
7900 Szigetvár, Szecsődi M.u.2. -- Varga Ferenc

BÁCS-KISKUN MEGYE

VÖRÖS METEOR SK
6000 Kecskemét, Lenin tér 2. -- Sífár József
KATONA J.GIMNÁZIUM DSK
6000 Kecskemét, Dózsa Gy.ut 3. -- Hordós Károly

KÖZGAZDASÁGI SZAKK.ISKOLA DSK
6000 Kecskemét, Kálmán L-né
MŰSZAKI FŐISKOLA SK
6000 Kecskemét,
MÜM 607.SZAKM.KÉPZŐ INT.DSK
6000 Kecskemét, -- Vécsy György
MÜM 623.SZAKM.KÉPZŐ INT.DKS
6000 Kecskemét, -- Szabó Mihály
I.ISTVÁN GIMNÁZIUM DSK
6300 Kalocsa, -- Sklutéti Ida
KALOCSAI VTSK
6300 Kalocsa, Petőfi u.161. -- Horváth József
VÉN J.ÁLTALÁNOS ISKOLA SZAKKÖR
6300 Kalocsa, -- Fenyvessy Attiláné
VILL.SZIGETELŐ ÉS MÜANYAG GYÁR SK
6100 Kkfélegyháza, -- Ágó István
SZILÁDY Á. GIMNÁZIUM DKS
6400 Kiskunhalas, -- Szabó Károly
MÜM 618.SZAKM.KÉPZŐ INT. DSK
6400 Kiskunhalas, -- Boros László
ÁLTALÁNOS ISKOLA SZAKKÖR
6336 Szakmár, -- Szabadi László

BÉKÉS MEGYEI TFSZ
5600 Békéscsaba, Kórház u.4. Tel.: 12-529
Szerda: 17-19 óra
Elnök:
Titkár: Kendra János

4.sz. ÁLTALÁNOS ISKOLA SZAKKÖR
5600 Békéscsaba,
11.sz. ÁLTALÁNOS ISKOLA SZAKKÖR
5600 Békéscsaba,
MEZŐGAZDASÁGI SZAKK.ISKOLA DSK
5900 Orosháza, -- Fekete István
GIMNÁZIUM DSK
5720 Sarkad, -- Kiss Lajosné
GIMNÁZIUM DSK
5540 Szarvas, -- Vizhányó Ferenc
GIMNÁZIUM DSK
5742 Elek, -- Busa László
GIMNÁZIUM DSK
5520 Szeghalom, -- Nyéki Lajos
SPARTACUS SE
5900 Orosháza, Táncsics u.34. -- Kalmár Pál
MHS-TARTALÉKOS KLUB
5540 Szarvas, Agrometeorológiai Obszervatórium,
Walkovszky A.

BORSOD MEGYEI TFSZ
3525 Miskolc, Dayka G.u.9. Tel.: 25-676
Kedd, csütörtök: 17-20 óra
Elnök: Zsigmond Tibor
Titkár: Balogh Ákos

MISKOLC VÁROSI TFSZ
3525 Miskolc, Dayka G.u.9.
Elnök: Völgyes Lajos

ÓZD JÁRÁSI TFSZ
3600 Ozd,
Elnök: Behm Sándor Csütörtök: 16-20 óra

VILLAMOSIPARI SZAKK.ISK.DSK.
3527 Miskolc, Kun B.u.7.
ZRINYI GIMNÁZIUM DSK
3530 Miskolc, Rudas L.u.2.
MEAFC
3515 Miskolc, Egyetemváros, Vegyigép. -- Völgyes Lajos
FÖLDES F. GIMNÁZIUM DSK
3525 Miskolc, Hősök tere 7.
ZALKA GÉPIPARI SZAKK.ISK.DSK
3530 Miskolc, Kun B.u.10.
2.sz. IPARI SZAKK.ISK.DSK.
3225 Miskolc, Palóczy L.u.4.
DVTK
3510 Miskolc, Pf.: 515.
102. IPARI SZAKM.KÉPZŐ INT.DSK.
3510 Ózd,
IRINYI J. VEGYIP.SZAKK.ISK.DSK.
3700 Kazincbarcika, Ta5donai ut 2.
KFSC-NME VEGYIPARI RŐISKOLA SK
3700 Kazincbarcika, Lenin ut 1.
KUN B.GIMNÁZIUM DSK és SZAKK.ISK.DSK
3580 Leninváros, Postaerősitő -- Bráda Lajos
I.LÁSZLÓ GIMNÁZIUM DSK
3400 Mezőkövesd, Tanácsköztársaság u.108.
TOKAJI F.GIMNÁZIUM DSK
3910 Tokaj,
KERTÉSZETI TECHNIKUM DSK
3980 Sátoraljaujhely,

CSONGRÁD MEGYEI TFSZ
6720 Szeged, Magyar Tanácsköztársaság utja 6. Tel.: 13-940
Levélcim: 6701 Szeged, Pf.: 99. Csütörtök: 17-19 óra

Elnök: dr.Tóth Imre
Titkár: Dr.Felföldi Károly

VÁROSI SE (HVSE)
6801 Hódmezővásárhely, Pf.: 67. -- C.Nagy Sándor
SPARTACUS-VASAS SE (MSVSE)
6901 Makó, Pf.: 27. -- Fazekas Erzsébet
VASUTAS SC (Sz.VSC)
6601 Szentes, Pf.: 34. -- Nógrádi Sándor
ÉPITŐI VÁLLALAT SC (DÉLÉP-SC)
6701 Szeged, Pf-: 25. -- Rácz Miklós
KOLACSKOVSZKY TE (Sz.KLTE)
6701 Szeged, Pf.: 268. -- Bódy László
KENDERFONÓ ÉS SZÖVŐIPARI VÁLLALAT SE (Sz.KSzV-SE)
6723 Szeged, Felsőváros 101. -- Jenovai
SZEGEDI VASUTAS SE (SZVSE)
6723 Szeged, Tarján ltp. 305/a. -- Mándoki József
SZEGEDI VIZÜGYI SE (Sz.Vizügy)
6701 Szeged, Pf.: 290. -- Kónya Sándor
610. SZAKM.KÉPZŐ INTÉZET DSK
6640 Csongrád, József Attila u.16. -- Pitrik József
FRANKEL L. SZAKK.ISK. DSK (Hmv.Frankel L.)
6801 Hódmezővásárhely, Pf.: 52. -- Szilágyi Erzsébet
JÓZSEF A. GIMNÁZIUM DSK (M.József A.)
6900 Makó, Szabadság tér 6. -- R.Bali Zsuzsanna
KÖZGAZDASÁGI SZAKK.ISK. DSK (Sze.Kgt.)
6600 Szentes, Ady E.u.6. -- Fráyó Ferenc
KISS F. SZAKK.ISK. DSK (Sz.Kiss F.)
6701 Szeged, Pf.: 468. -- Bak István

KŐRÖSY J. SZAKK.ISK. DSK (Sz.Kőrösy J.)
6701 Szeged, Pf.: 451. -- Sindely Pál
RADNÓTI M. GIMNÁZIUM DSK (Sz.Radnóti M.)
6701 Szeged, Pf.: 403. -- Rimóczi Károly
600. SZAKM.KÉPZŐ INT. DSK (Sz. 600 DSK)
6701 Szeged, Pf.: 404. -- Csorba József
TEXTILIPARI SZAKK.ISK. DSK (Sz. Textil),
6701 Szeged, Pf.: 459. - Pásztor Imre
RADNÓTI M. UTTÖRŐHÁZ SZAKKÖR
6800 Hódmezővásárhely, Ady E.u.4. - Gulyás Márta

FEJÉR MEGYEI TFSZ
8003 Székesfehérvár, Ady E.u.19. Tel.: 12-543

Elnök: dr. Lehrner Lóránd
Titkár: Páhy Tibor

SZÉKESFEHÉRVÁR VÁROSI TFSZ
8300 Székesfehérvár, ADy E.u.19. Tel.: 12-282

Elnök: Kiss Gyula
Titkár: Izmindi István, Törjék György

GEO SE ERD. ÉS FAIPARI EGYETEM FÖLDM. ÉS FÖLDRENDEZŐI FŐISKOLA SE,
8000 Székesfehérvár, Pirosalma u.13.

VIDEOTON SK
8000 Székesfehérvár, Berényi utca
VOLÁN SC
8002 Székesfehérvár, Börgöndi ut 14. - Sportiroda
VASVÁRI P. GIMNÁZIUM DSK
8000 Székesfehérvár, Lenin ut 91.
GÉPIPARI TECHNIKUM DSK
8000 Székesfehérvár, Vöröshadsereg ut 45.
JÓZSEF A. GIMNÁZIUM DSK
8000 Székesfehérvár, Jókai ut 20.
VAJDA J. GIMNÁZIUM DSK
2060 Bicske, .-- Kürthy Viktor
MÜNNICH F. GIMNÁZIUM DSK
2400 Dunaujváros -- Hammerl F.
319. ITSK,
8111 Seregélyes, Vöröshadsereg u.78. -- Kiss Gyula
320. "ÁRPÁD" KOLLÉGIUM DSK
8000 Székesfehérvár, Sóstó 9. -- Izmindi Istvánné
SÁGVÁRI ÁLTALÁNOS ISKOLA SZAKKÖR
2400 Dunaujváros, -- Kovács Mária

GYŐR-SOPRON MEGYEI TFSZ
9022 Győr, Batthyány tér 2. Tel.: 11-078
Hétfő-péntek: 15-17 óra

Elnök: Horváth Győző
Titkár: Laki Erzsébet

GYŐR VÁROSI TFSZ
9021 Győr, Szabadság tér 1.

Elnök: Nagy Imre
Titkár: Szekeres Ágnes

SOPRON VÁROSI TFSZ
9400 Sopron, Ifjuság tér 27. Tel.: 12-248
Csütörtök: 17-19 óra

Elnök: Varga Jenő
Titkár: Major Attila és Varga Jenőné

ÉPITŐIPARI SZAKK.ISKOLA DSK
9021 Győr, Tanácsköztársaság u. 1. -- Papp Géza
TANITÓKÉPZŐ FŐISKOLA SK
9022 Győr, Liszt F.u. 42. - Király Tibor
RÉVAI GIMNÁZIUM DSK
9021 Győr, Jókai u.21. -- Bokor Péter
KÖZL. ÉS TÁVKÖZLÉSI MÜSZAKI FŐISKOLA SK,
9026 Győr, Ságvári E.u.25. -- Domonkos László
ERDÉSZETI SZAKK.ISKOLA DSK
9400 Sopron, Szentgyörgy u.9. -- Fábián Lajos
SMAFC
9400 Sopron, Bajcsy-Zs.u. 4. - Spiegl János
SOPRONI POSTÁS SK,
9400 Sopron, Postaigazgatóság - Tarnai Oszkár
SOPRONI TEXTILES KLUB (STC),
9400 Sopron, Magyar u.3. - Müller Oszkár
GYŐRI VÖRÖS METEOR TC
9022 Győr, Szabadsajtó u.7. --- Wieszt János

HAJDU-BIHAR MEGYEI TFSZ
4025 Debrecen, Simonffy u.1/c. Tel.: 14-301
Szerda: 16-18 óra

Elnök: Vass Zoltán
Titkár: Virág István

DEAC
4028 Debrecen, Laktanya u.21.II.1. -- Török István
MÜANYAG SE
4032 Debrecen, Tanácsköztársaság u. 51. III.1. -- Szabó Jolán
REFORMÁTUS GIMNÁZIUM DSK
4026 Debrecen, Kálvin tér 16.
FAZEKAS GIMNÁZIUM DSK
4029 Debrecen, Bocskay tér 1. (Általános Iskola)
CSOKONAI GIMNÁZIUM DSK
4024 Debrecen, Béke u.17.
GÉPIPARI SZAKK.ISKOLA DSK
4025 Debrecen, Széchenyi u.58.
ÉPITŐIPARI SZAKK.ISK.DSK
4024 Debrecen, Varga u.5.
VEGYIPARI SZAKK.ISK. DSK
4024 Debrecen, Csapó u.33.
BOCSKAY GIMNÁZIUM DSK
4220 Hajduböszörmény, Bocskay tér 12.
PÜSPÖKLADÁNYI MÁV
4150 Püspökladány, Petri telepi iskola -- Körmendy Kálmán
TÓTH Á. GIMNÁZIUM DSK
4024 Debrecen, Béke u.26.
KÖZG. ÉS POSTAFORG.SZAKK. ISK. DSK
4026 Debrecen, Vöröshadsereg u.8.
MEZŐGAZDASÁGI SZAKK. ISK. DSK
4014 Debrecen, Pallag
KOSSUTH GIMNÁZIUM DSK
4024 Debrecen, Kossuth u.35.
KERESKEDELMI SZAKK.ISK. DSK,
4026 Debrecen, Kálvin tér 2.
ÉLELMISZERIPARI SZAKK.ISK. DSK
4024 Debrecen, Irinyi u.1.
KARACS F. GIMNÁZIUM DSK
4150 Püspökladány, Gagarin u.2.
109.sz. IPARI SZAKM.KÉPZŐ INTÉZET DSK
4030 Debrecen, Budai Ézsaiás u.8/a.
127.sz. IPARI SZAKM.KÉPZŐ INTÉZET DSK
4024 Debrecen Burgondia u.1.

KÖRÖSI CS. GIMNÁZIUM DSK
4080 Hajdunánás, Bocskay u.29.
VÁNYAI GIMNÁZIUM DSK
5421 Turkeve, Pf.: 16.

HEVES MEGYEI TFSZ
3300 Eger, Kossuth L. ut 9. Tel.: 22-09
Péntek: 18-19.óra
Elnök: Nagy György
Titkár: dr.Nagy Árpád

GYÖNGYÖS VÁROSI TFSZ
3200 Gyöngyös, Egri ut 23.
Elnök: Csillikné Mohácsi Márta

EGRI SPARTACUS SC
3300 Eger, Katona tér 4. -- Boros Zoltánné
GYESE, GYÖNGYÖSI ENERGIA SE
3200 Gyöngyös, Róbert K. ut 23. -- Csillik B.-né
VAK B. GIMNÁZIUM DSK
3200 Gyöngyös, Thán K. ut 1.
HATVANI KINIZSI SK
3000 Hatvan, Cukorgyár -- Bicsak Emil
FÜZESABONYI GIMNÁZIUM DSK
3390 Füzesabony, Gimnázium -- Tasi Imre
SIROKI VASAS SK
3332 Sirok, Fémművek -- Tasi László
LŐRINCI ELEKTROMOS SE
3022 Lőrinci, Mátravidéki Erőmű
BÉLAPÁTFALVAI ÉPITŐK SC
3346 Bélapátfalva, Lenin ut 36.
HAJTÁS SK
3232 Mátrafürd, Mezőg. Szakmunkásképző Intézet
BERZE N.J. GIMNÁZIUM DSK
3200 Gyöngyös, Kossuth L. ut 33.
BAJZA GIMNÁZIUM DSK
3000 Hatvan, Balassi B. ut 17.
UJHATVANI GIMNÁZIUM DSK
3000 Hatvan, Bajcsy Zs. ut 6.
RECSKI BÁNYÁSZ SK
3445 Recsk, Ércbánya -- Csongrádi Jenő

KOMÁROM MEGYEI TFSZ
2803 Tatabánya, I. Tóth - Bucsoki u.3. Pf.: 346. Tel.: 17-66
Kedd: 15-16 óra
Elnök: Simon Lajos
Titkár: Pólya Dezső

ALMÁSFÜZITŐI TIMFÖLD SC
2931 Almásfüzitő, Timföldgyár -- Simon Lajos
ÁRPÁD GIMNÁZIUM DSK
2803 Tatabánya, Pf.: 309. -- Pólya Dezső
312. DSK
2840 Oroszlány, Asztalos J. u.2. -- Valentovics Tibor
TÁNCSICS GIMNÁZIUM DSK
2870 Kisbér, Pf.: 13. -- Menner László
TATABÁNYAI BÁNYÁSZ SC
2800 Tatabánya, Ságvári u.9. -- Dubinyák Péter
TEMESVÁRI P. GIMNÁZIUM DSK
2501 Esztergom, Pf.: 50. -- Kékesi Tibor
J.S. MEZŐGAZDASÁGI SZAKK.ISK. DSK
2890 Tata, Vöröshadsereg u.1. -- Fehérvári Géza
B.J. MÜSZERIPARI SZAKK.ISK. DSK
2501 Esztergom, Pf.: 30. -- Németh András

NÓGRÁD MEGYEI TFSZ
3100 Salgótarján, Vöröshadsereg ut 14. Tel.: 21-82
Csütörtök: 16-18 óra

Elnök: Szabó Pál
Titkár: Pál Vendel

BALASSAGYARMAT VÁROSI TFSZ
2660 Balassagyarmat, Városi Tanács
BALASSAGYARMATI JÁRÁSI TFSZ
2660 Balassagyarmat, Bajcsy-Zs. u.6.
PÁSZTÓ JÁRÁSI TFSZ
3060 Pásztó, Szabadság ut 77.
SALGÓTARJÁNI JÁRÁSI TFSZ
3100 Salgótarján, Arany J.ut 23.
SALGÓTARJÁNI VÁROSI TFSZ
3101 Salgótarján, Pf.: 85.
SZÉCSÉNY JÁRISI TFSZ
3170 Szécsény, Rákóczi u. 92.

SBTC, 3101 Salgótarján, Vöröshadsereg u.16.
3101 Salgótarján, Vöröshadsereg u.16.
SKSE
3100 Salgótarján, Pf.: 93.
GÉPIPARI SZAKK.ISK. DSK
3100 Salgótarján, Rákóczi u.232.
MADÁCH GIMNÁZIUM DSK
3100 Salgótarján, Május 1. u.54.
BÓLYAI GIMNÁZIUM DSK
3100 Salgótarján, Kissomlyó u.1.
KÖZGAZDASÁGI SZAKK.ISK. DSK
3100 Salgótarján, Bem u. 2-4.
211.sz. ITSK
3100 Salgótarján, Malinovszkij u.59-
UTTÖRŐHÁZ TÁJFUTÓ SZAKKÖR
3100 Salgótarján, Dimitrov u.26-28.
SZÁNTÓ K. GIMNÁZIUM DSK
2660 Balassagyarmat, Köztársaság tér 2.
217.sz. ITSK
2660 Balassagyarmat, Bercsényi u.2.
MEDOSZ SE
2660 Balassagyarmat, Bajcsy-Zs.u.10.
UTTÖRHÁZ TÁJFUTÓ SZAKKÖR
2660 Balassagyarmat, Kossuth u.39.
NÓGRÁDI S. GIMNÁZIUM DSK
3170 Szécsény, Rákoczi u.96.
MEZŐGAZDASÁGI SZAKK.ISK. DSK
3170 Szécsény, Marx u.9.
VÖRÖS METEOR SE
3170 Szécsény, Rákoczi u.20.
209.sz. ITSK
3070 Nagybátony, Népköztársaság u.20.
NB.BÁNYÁSZ SE
2070 Nagybátony, Sporttelep
MIKSZÁTH K.GIMNÁZIUM DSK
3060 Pásztó, Rákóczi u.1.
GIMNÁZIUM DSK
3078 Kisterenye, Hámán K.u.8.
GIMNÁZIUM DSK
2651 Rétság
ÉPITŐK SK
2654 Romhány
BALASSI GIMNÁZIUM DSK
2660 Balassagyarmat, Deák F.u.17.

EGÉSZSÉGÜGYI SZAKISKOLA DSK
3100 Salgótarján, Vöröshadsereg u.41.
PÁSZTOI SE
3060 Pásztó, Járási Sporthivatal -- Zentai József

PEST MEGYEI TFSZ
1054 Budapest, Steindl I.u.12. Tel.: 126-698

Elnök: Ábrahám Károly
Titkár: Cserny Gábor

GÖDÖLLŐI EAC
2100 Gödöllő, Diákotthon 2035. -- Mágyel István
ZSÁMBÉKI EAC
2072 Zsámbék, Lenin krt. 3. -- Andor-Horváth Zsófia
MONORERDEI ÁLT.ISKOLA
2213 Monori erdő

SOMOGY MEGYEI TFSZ
7400 Kaposvár, Május 1. u.16. Tel.: 12-150

Elnök: Matuszka Józsefné Csütörtök: 17-18 óra
Titkár: Matuszka József

KAPOSVÁRI VÁROSI TFSZ
7400 Kaposvár, Május 1. u.16. Tel.: 11-133
Elnök: Marton Péter

ÉPÍTŐK SE
7400 Kaposvár, Marx K.u.12. -- Csobod Zsuzsa
GÉPÉSZETI SZAKK.ISK.DSK
7400 Kaposvár, Rippl R. u.15. -- Matuszka Józsefné
503.sz. ITSK
7400 Kaposvár, Virág u.32. -- Marton Péter
522.sz. ITSK
8700 Marcali, Széchenyi u.60. -- Péter Lajos
523.sz. ITSK
8600 Siófok, Uttörő u.2. -- Czudor Béla
KAPOS TE
7400 Kaposvár, Május 1.u.16. -- Mester Balázs
KARIKÁS F. GIMNÁZIUM DSK
8640 Fonyód, Hunyadi J.u.3/B. -- Döndöcz István
KINIZSI ÉLELMISZERIPARI SZAKK.ISK.DSK
7400 Kaposvár, Május 1.u.12. -- Molnár László
MUNKÁCSY GIMNÁZIUM DSK
7400 Kaposvár, Kossuth L.u.48. -- Horváth Margit
PERCZEL GIMNÁZIUM DSK
8600 Siófok, Tanácsház u. -- Papp László
RÁKÓCZI SE
7400 Kaposvár, Kinizsi ltp. 2.II.lh.II.2. -- Ujlaki Csaba
TÁNCSICS GIMNÁZIUM DSK
7400 Kaposvár, Bajcsy-Zs.u.18. -- Matuszka József
KÖZGAZDASÁGI SZAKK.ISK.DSK
7400 Kaposvár, Dési Huber u.2. -- Szabados Magda

SZABOLCS-SZATMÁR MEGYEI TFSZ
4400 Nyiregyháza, Mártirok tere 9. Tel.: 11-577
Szerda: 17-19 óra

Elnök: Hrenkó József
Titkár: Sikolya Tibor

NYIREGYHÁZA VÁROSI TFSZ
4400 Nyiregyháza, Kossuth tér 1. Tel.: 11-155/138

Elnök: Marina György
Titkár: Tősér Emánuel

NYIREGYHÁZI JÁRÁSI TFSZ
4400 Nyiregyháza Mártirok tere 9. Tel.: 16-669

Elnök: Papik Péter
Titkár: Lojek József

KISVÁRDAI JÁRÁSI-VÁROSI TFSZ
4600 Kisvárda, Lenin u.23. Tel.: 2/99

Elnök: Gondos Gyula
Titkár: Hajdu László

HONVÉD BOTTYÁN SE
4402 Nyiregyháza, Pf.: 20. -- Kovács András
TITÁSZ ELEKTROMOS SE
4400 Nyiregyháza, Bethlen G.u.53. -- Bacsa József
MEZŐGAZDASÁGI FŐISKOLA SK
4400 Nyiregyháza, Rákóczi ut 67. -- Mezei Miklós
GIMNÁZIUM DSK
4516 Demecser, Szabolcs vezér u.5. -- Orosz Gyöngyvér
MEZŐ I.GIMNÁZIUM DSK
4561 Baktalórántháza, Vásár tér 1. -- Kádár Kornél
BAJCSY ZS.GIMNÁZIUM DSK
4244 Ujfehértó, Pósa A.u.7. -- Seres Tibor
VÁCZI M. GIMNÁZIUM DSK
4440 Tiszavasvári, Hétvezér u.9. -- Horváth Irma
115.sz. IPARI SZAKM.KÉPZŐ INT. DSK
4440 Tiszavasvári, Petőfi u.1. -- Józsa József
GIMNÁZIUM DSK
4472 Gávavencsellő, Dózsa u.36. -- Izsépi Béla
GIMNÁZIUM DSK
4450 Tiszalök, Táncsics u.29. -- Király Bertalan
GIMNÁZIUM DSK
4484 Ibrány, -- Nagyidai Sándor
CSÁSZY L. GIMNÁZIUM DSK
4600 Kisvárda, Lenin tér 9. -- Gondos Gyula
BESSENYEI GIMNÁZIUM DSK
4600 Kisvárda, Iskola tér 2. -- Csucska Bogát
111.sz. IPARI SZAKM.KÉPZŐ INT. DSK
4600 Kisvárda, Mártirok u.18. -- Bartus Sándor
KÖZLEKEDÉSI SZAKK.ISK.DSK
4625 Záhony, József A.u.42. -- Dobrai Lajos
ADY E. GIMNÁZIUM DSK
4765 Csenger, Néphadsereg u. -- Papp János
JÓZSEF A. GIMNÁZIUM DSK
4355 Nagyecsed, Rózsás u.1. -- Ferenczy Gyula
KORÁNYI F. GIMNÁZIUM DSK
4320 Nagykálló, Korányi u.23. -- Hamvas Lászlóné
ÓVÓNŐKÉPZŐ SZAKK.ISK.DSK
4320 Nagykálló, Szabadság tér 5. -- Kalmár Tibor
ZALKA M. GIMNÁZIUM DSK
4900 Fehérgyarmat, Kiss F.u.3. -- Angalét Bertalan
142.sz. IPARI SZAKM.KÉPZŐ INT. DSK
4900 Fehérgyarmat, Széchenyi ut --
KRUDY GY. GIMNÁZIUM DSK
4400 Nyiregyháza, Krudy köz 2. -- Orosi János
KERESKEDELMI SZAKK.ISK.DSK
4400 Nyiregyháza, Krudy Gy. u.32. -- Kercsó Andorné
110.sz. IPARI SZAKM.KÉPZŐ INT.DSK
4400 Nyiregyháza, Árok u.53. -- Malakuczi István
ESZE T.GIMNÁZIUM DSK
4700 Mátészalka, Kazinczy u.
BAROSS L. SZAKK.ISK.DSK
4700 Mátészalka, Ságvári u.30.
GIMNÁZIUM DSK
4800 Vásárosnamény, Rákóczi u.41. -- Turai Barnabás

SZOLNOK MEGYEI TFSZ
5002 Szolnok, Mátyás kir.u.31. Tel.: 12-904
Kedd: 17-19 óra

Elnök: Aknai Béla
Titkár: Fekete Kálmán

KARCAG VÁROSI TFSZ
5300 Karcag, Kossuth tér 5/A.

Elnök: Ferenczik István
Titkár: Lévai Sándor

SZOLNOKI MÁV SE
5000 Szolnok, Avar u.24. -- Sipos Etelka
TITÁSZ-VASAS SK
5000 Szolnok, Verseghy ut 3. -- Pető László
ALFÖLDI OLAJBÁNYÁSZ SE
5001 Szolnok, Munkásőr u.46. -- Tatár András
VARGA K. GIMNÁZIUM DSK
5000 Szolnok, Szabadság tér 6. --- Rónay Viktor
VÁSÁRHELYI P. KÖZGAZDASÁGI SZAKK.ISK.DSK
5000 Szolnok, Beloiannisz u.63. -- dr.Szurmay
633. SZAKM.KÉPZŐ INT. DSK
5000 Szolnok, Petőfi u.1. -- Bubori István
VÖRÖS METEOR SE
5300 Karcag, Kálvin u.13. -- Vincze Józsefné
MEZŐGAZDASÁGI SZAKK.ISK. DSK
5300 Karcag, Kisföldek -- Petrov István
GÁBOR Á. GIMNÁZIUM DSK
5300 Karcag, Madarasi u.1. -- Bodnár József
MÉSZÁROS L. GIMNÁZIUM DSK
5130 Jászapáti, Vasut u.2. -- Koczka József
CIPŐIPARI VÁLLALAT SK
5101 Jászberény, Lehel vezér tér 15. -- Berecz Lajos
LEHEL VEZÉR GIMNÁZIUM DSK
5101 Jászberény, Köztársaság tér 1. --
ERŐSÁRAMU SZAKK.ISK.DSK
5101 Jászberény, Rákóczi u.13. -- Bakki Árpád
606.sz. SZAKM.KÉPZŐ INT. DSK
5101 Jászberény, Hatvani u.2. -- Simon Pál
KOSSUTH GIMNÁZIUM DSK
5351 Tiszafüred, Baross ut 36. -- Borics Edit
TELEKI B. GIMNÁZIUM DSK
5401 Mezőtur, Dózsa Gy.u.17. -- Rózsa Endre
MEZŐGAZDASÁGI SZAKK.ISK. DSK
5400 Mezőtur, Kossuth u. 2. --
ÁLTALÁNOS ISKOLA SZAKKÖR
5435 Martfű, Sallai u.4. -- Szabados Gyöngyvér
MÓRICZ ZS. GIMNÁZIUM SK
4310 Kisujszállás, Széchenyi u.3. -- Miczi Béla
BERCSÉNYI GIMNÁZIUM DSK
5200 Törökszentmiklós, Felszabadulás ut 1.
VIZÜGYI SZAKK.ISK. DSK
5000 Szolnok, -- Hanich Józsefné

TOLNA MEGYE

PAKSI JÁRÁSI TFSZ
7030 Paks, Lenin u.7.

Elnök: Mittler József
Titkár: Ress Ferenc

PAKSI SE, 7030 Paks, Lenin u.9.
GIMNÁZIUM DSK
7030 Paks, Dózsa Gy.u.103. -- Mittler József
GARAY GIMNÁZIUM DSK
7100 Szekszárd, Mártirok tere 7-9. -- Bodor Árpád

VAS MEGYEI TFSZ
9700 Szombathely, Markusovszky u.6. Tel.: 12-498
Kedd: 18-20 óra
Elnök: Nagy Jolán
Titkár: dr.Varasdy Sándor

SZOMBATHELYI JÁRÁSI TFSZ
9700 Szombathely, Markusovszky u.6. Tel.: 12-498
Hétfő: 18-20 óra
Elnök: Varga Gábor
Titkár: Joó Imre

HALADÁS VSE
9700 Szombathely, Lenin u.19. -- dr. Varasdy Sándor
SABÁRIA SE
9700 Szombathely, Perintparti sétány -- Sárközy Csaba
NAGY L. GIMNÁZIUM DSK
9700 Szombathely, Széchenyi u.2. -- Horváth Istvánné
HEVES Á. SZAKK.ISK. DSK
9700 Szombathely, Uttörő u.10. -- Körmendi Tamás
RUDAS L. KÖZGAZDASÁGI ISK.DSK
9700 Szhely, Zrinyi I.u.12. -- Hollósi Tiborné
EDG SZAKK.ISKOLA DSK
9700 Szombathely, Schönherz u. 9. -- Farkas Istvánné
EÜ. SZAKK.ISKOLA DSK
9700 Szombathely, Paragvár u.13. -- Angler Klára
LATINKA GT
9700 Szombathely, Rohonczy u.1. -- Simándi Gyula
405.sz. MÜM
9700 Szombathely, Petőfi u.1. -- Padányi Zsolt
KANIZSAI GIMNÁZIUM DSK
9700 Szombathely, Zrinyi I.u.18. -- Kovács István
DOZSA ÁLTALÁNOS ISKOLA SZAKKÖR
9700 Szombathely, Dózsa u.4. -- Szabó Géza
SAVÁRIA KÖZL.SZAKK.ISKOLA DSK
9700 Szombathely, Hadnagy u.1.
JURISICH GIMNÁZIUM DSK
9730 Kőszeg, Rajnis u.1. -- Bényei Mihály
MEZŐGAZDASÁGI SZAKK.ISKOLA DSK
9730 Kőszeg, Béke u.37. -- Kovács Balázs
BALOG Á. POSTAF.I.,
9800 Vasvár, Petőfi u.2. -- Hajnal Katalin
IFJUGÁRDA SE
9800 Vasvár, Járdányi u.8. -- Császár Ibolya
VASVÁRI HSK
9800 Vasvár, -- Varga Jenő
SPORTSZERGYÁR SE
9545 Jánosháza -- Rétfalvi Lajos
GIMNÁZIUM DSK
9735 Csepreg, -- Kovács Ottilia
KÖLCSEY GIMNÁZIUM DSK
9900 Körmend, Thököly u.39. -- Wágner András
414.sz. ITSK
9900 Körmend, Hunyadi u.61. -- Tóth Ferenc
MEZŐGAZDASÁGI SZAKM.KÉPZŐ INT. DSK
9751 Vép, -- Zátonyi Imre
BERZSENYI GIMNÁZIUM DSK
9500 Celldömölk, Nagy S. tér 13.
TORONYI KISZ
9791 Torony, Kulturotthon - Koroknai Péter
UTTÖRŐHÁZ SZAKKÖR
9700 Szombathely, Bagolyvári sétány -- Sárközy Csaba
MEZŐGAZDASÁGI SZAKM.KÉPZŐ INT. DSK
9700 Szombathely, Olad -- Végh Ádám

VESZPRÉM MEGYEI TFSZ
8201 Veszprém, Szabadság tér 15. Pf.: 99. Tel.: 11-583

Elnök: Bánkuti Antal
Titkár: Hornák Zoltán

VESZPRÉM VÁROSI TFSZ
8200 Veszprém, Szabadság tér 15. Tel.: 12-532

Elnök: Földesi Tibor

AJKA VÁROSI-JÁRÁSI TFSZ
8400 Ajka, Hősök tere 13. Tel.: 240

Elnök: Arató János

PÁPA VÁROSI-JÁRÁSI TFSZ
8500 Pápa, Főtér 5.

Elnök: Gáti László

AJKAI BÁNYÁSZ SK
8401 Ajka, Pf.: 56. -- Kulics János
BAKONY VEGYÉSZ TC
8200 Veszprém, Schönherz u.10. MUKKI - Hites Ferenc
KESZTHELYI HALADÁS SK
8360 Keszthely, Festetics u.5. -- Ott Magdolna
MHD-BALATONFÜREDI VASAS SK
8230 B.füred, Dózsa Gy.u.9. -- Buda József
PÁPAI TEXTILES SK
8500 Pápa, Tompa u.2. Textilgyár -- Gáti László
PÉTI MTE
8105 Várpalota, Péti Nitrogénmüvek -- Pózna József
HONVÉD SCHÖNHERZ SE
8200 Veszprém, Munkácsy M.u. 3/E. -- Földesi Tibor

ZALA MEGYEI TFSZ
8901 Zalaegerszeg, Pintér M.u.22. Pf.: 206. Tel.: 12-535

Elnök: Peram Géza
Titkár: Seruga Attila

NAGYKANIZSAI VÁROSI TFSZ
8800 Nagykanizsa, Béke u.4.

Elnök: Harcz Lajos
Titkár: Orosz Sándor

ZALAEGERSZEGI TE Természetbarát és Tájékozódási futó Szakosztálya
8901 Postafiók: 205.
VÖRÖS LOBOGÓ SE,
8900 Zalaegerszeg, Lenin ut - Ruhagyár
VASAS IZZO SK
8800 Nagykanizsa
GAZDÁSZ SK
8800 Nagyknaizsa Ady E.u.74/A.
POSTÁS SK
8800 Nagykanizsa, 2.sz. Posta
VASUT SE
8900 Zalaegerszeg
EVSE
8900 Zalaegerszeg, Csácsi u.1. Vizmü
RÁKÓCZI SE
8771 Hahót, TSz

A vállalat megnevezése	Cime	Az igazgató neve
Mecseki Erdő- és Fafeldolgozó Gazdaság	7623 Pécs, Rét u.8.	Csanádi Béla
Somogyi Erdő- és Fafeldolgozó Gazdaság	7400 Kaposvár, Bajcsy Zs.u.21.	~~Illés Dezső~~
Zalai Erdő- és Fafeldolgozó Gazdaság	8800 Nagykanizsa, Sneff tér 6.	Farkas Pál
Szombathelyi Erdő- és Fafeldolgozó Gazdaság	9700 Szombathely, Hammerschmidt u.1.	Mihályka Gyula
Balatonfelvidéki Erdő- és Fafeldolgozó Gazdaság	8360 Keszthely, Szabadság u.10.	Csepregi János
Vértesi Erdő- és Fafeldolgozó Gazdaság	2800 Tatabánya II. Dózsakert u.63.	Végvári Jenő
Ipolyvidéki Erdő- és Fafeldolgozó Gazdaság	2660 Balassagyarmat, Bajcsy Zs.u.10.	Makói Oszkár
Mátrai Erdő- és Fafeldolgozó Gazdaság	3300 Eger, Vöröshadseeg u.18.	Adamkó József
Borsodi Erdő- és Fafeldolgozó Gazdaság	3525 Miskolc, Deák tér 1.	Csermely László
Felsőtiszai Erdő- és Fafeldolgozó Gazdaság	4400 Nyiregyháza, Sóstói u.61.	Termann István
Nagykunsági Erdő- és Fafeldolgozó Gazdaság	5000 Szolnok, József A.u.34.	dr.Papp Mihály
Kisalföldi Erdő- és Fafeldolgozó Gazdaság	9023 Győr, Korvin u.9.	Varga Gyula
Kiskunsági Erdő- és Fafeldolgozó Gazdaság	6000 Kecskemét, József A.u.1.	Barányi László
Délalföldi Erdő- és Fafeldolgozó Gazdaság	6728 Szeged, Budapesti ut 1.	Schmall Ferenc
Tanulmányi Erdőgazdaság	9400 Sopron Templom u.4.	Bognár Antal
Pilisi Állami Parkerdő Gazdaság	2500 Esztergom, Kölcsey u.2.	dr.Madas László
Telki Állami Erdő- és Vadgazdaság	2092 Budakeszi Pf.: 13.	Tollner György
Mezőföldi Állami Erdő- és Vadgazdaság	8000 Székesfehérvár Piac tér 14.	Markovics László
Gödöllői Állami Erdő- és Vadgazdaság	2100 Gödöllő, Szabadság u.76.	dr. Szijj József
Gemenci Állami Erdő- és Vadgazdaság	6500 Baja, Ságvári tér 2.	dr. Csontos Gyula
Gyulaji Állami Erdő- és V Állami Erdő- és Vadgazdaság	7090 Tamási, Miklósvár 1.	Németh László

VADÁSZTÁRSASÁGOK

Magyar Vadászok Országos Szövetsége (MAVOSZ) 1051 Budapest, Jóseef nádor tér 7.
Főtitkár: dr.Koller Mihály

Megyei Intézőbizottságok (IB-ok)	Cim	Megyei fővadász
MAVOSZ Baranya megyei IB	7623 Pécs, Petőfi u.45.	Farkas János
MAVOSZ Bács megyei IB	6000 Kecskemét, Katona J. tér 14.	Rajnik Ferenc
MAVOSZ Békés megyei IB	5600 Békéscsaba Micsurin u.10-12.	Szenes István
MAVOSZ Borsod megyei IB	3526 Miskolc, 65-ösök utja 17/A.	Kiss László
MAVOSZ Csongrád megyei IB	6720 Szeged, Deák F.u.22.	Dragon József
MAVOSZ Fejér megyei IB	8000 Székesfehérvár Sallai I.u.6.	Váradi Emil
MAVOSZ Győr megyei IB	9025 Győr, Kőztelek u.21.	ifj. Probuvszky J.
MAVOSZ Hajdu megyei IB	4024 Debrecen, Vöröshadsereg ut 54.	Szalkai János
MAVOSZ Heves megyei IB	3300 Eger, dr.Hibay Károly u.12	Heltai István
MAVOSZ Komárom megyei IB	2800 Tatabánya, Népköztársaság u.7.	Jakabházi Miklós
MAVOSZ Nógrád megyei IB	3100 Salgótarján, Megyei Tanács	Bárdos László
MAVOSZ Pest megyei IB	1051 Budapest Münnich F.u.34.	Varga József
MAVOSZ Somogy megyei IB	7400 Kaposvár, Németh I.fasor 7.	Bod Lajos
MAVOSZ Szabolcs megyei IB	4400 Nyiregyháza, Kossuth tér 2.	Plavecz János
MAVOSZ Szolnok megyei IB	5000 Szolnok, Verseghy u.35.	Munkácsi István
MAVOSZ Tolna megyei IB	7100 Szekszárd, Bezerédi u.2.	Bognár Mihály
MAVOSZ Vas megyei IB	9700 Szombathely, Petőfi u.41-43.	Remete István
MAVOSZ Veszprém megyei IB	8200 Veszprém, Tolbuchin u.1.	Ghéczy Károly
MAVOSZ Zala megyei IB	8900 Zalaegerszeg, Széchenyi tér 5.	Varga Ernő

Az egyes Vadásztársaságok cime a fenti megyei IB-oknál megtalálhatók.

TARTALOMJEGYZÉK

TÁJÉKOZÓDÁSI FUTÁS

1976

"Tájékozódási Futás" tartalomjegyzék VII. évfolyam
(szerkesztette: dr.Tóth Imréné, Szeged)

Tájékozódási Futás

a Magyar Tájékozódási Futó Szövetség lapja
1976.

Felelős szerkesztő: Skerletz Iván
Szerkesztő: Szaktilla János
Szerkesztőség: Budapest, VI., Bajcsy-Zsilinszky ut 31.
telefon: 126-820
Levelezési cím: Budapest, 1374 Pf. 614.

Rovatcimek

Fülszövegek - Vezércikkek
Sport történet
Térkép, térképbirálat - Pályakitüzés
Edzés, edzéstervezés, edzéselmélet
Módszertan
Nemzetközi élet
Cikkek, riportok hazai és külföldi versenyekről
MTFSz-ből jelentjük
Hivatalos közlemények, felhivások
Versenynaptár módositások
Ami a rovatból kimaradt

FÜLSZÖVEGEK

Lehetőség a lap előfizetésére 1

Az évente elkészülő 25 uj térkép kritikáját kéri Lux Iván 2

TF - eredménylista hiánya, mindennapos Népsport olvasás 3

A Szélrózsa '76 megjelenéséről 4

Válasz a cimlap és hátsó boritóval kapcsolatos észrevételekre (a szerkesztő ötleteket vár) 5

A TF munkatársának magnetofonjáról és a nyilatkozók felelősségvállalásáról 6

SPORTÁG TÖRTÉNET

Évforduló dija (az OTSH pályázatán indult Bárány László, a sportág hazai történetével) 4/5

EDZÉS, EDZÉSTERVEZÉS, EDZÉSELMÉLET

Hegedüs András: Szól a kakukk
V.rész - feloldás 1/8-9
1/10
VI.rész - feloldás 2/8-9
2/14

Lénárd Miklós: Edzéselmélet (matematikai számitásokkal) 3/7

Hegedüs András: Szól a kakukk
VII.rész 3/8-9
VIII. rész 4/8-9
- feloldás - 4/11

Vassy Zoltán: Az emelkedő hatása a sebességre 6/12-14

VEZÉRCIKKEK

Szaktilla János: Az egységes szemléletért 1/1
Országos értekezlet (1976.február 20-21.) 2/1-3

Skerletz Iván: Hiba van a kréta körül (játék a krétával, valakik csalnak...) 3/1

Szaktilla János: Igy tovább... (a svéd 5 naposról) 4/1

Skerletz Iván: A bronznak fénye (Rostás Irén, Kovács Magda és Monspart Sarolta VB érmeiről) 5/1-2

Skerletz Iván: Ott hagyott tüzek (védjük az erdőt, a versenypályánkat) 6/1

TÉRKÉP, TÉRKÉPBIRÁLAT, PÁLYAKITÜZÉS

Bozán György: Az "Év térképe" (Kisfennsik) - Uj IOF térképjelek (példákkal) 1/11

Bozán György: (cím nélkül) a helyesbitői munka alsó határáról, az un. "minimál koncepcióról" 2/5-6
Török István: Ülésezett a térképbizottság 3/4-5
Erdélyi Tibor: Térképbirálat (Pogányvölgy) 3/5
Bozán György: Szuadó (az Abaliget - -környéki térképkivágatról) 4/6
Térképek: 76. évi VB
férfi egyéni 5/8
női egyéni 5/9
férfi váltó 6/8
női váltó 6/9
Hornák Zoltán: Pályatervezés elméletben 1/7-8

MODSZERTAN

Balogh Tamás: Tavasz előtt (alapozáshoz feladatok) 1/10
Zsigmond Tibor: Egyedül javitva (az Év térképét) 1/12
Hajdu Kálmán: Tapasztalatok (gondolatok a váltóversenyről) 2/7-8
Erich Hanselmann: Technika és taktika 2/10-11
Deseő László: Edzőknek versenyzőkről 3/6
Szarka Ernő: Bója és környéke (indítás, bója elhelyezés, versenyfelszerelés, őrizetlen bóják, kódcsere) 4/7-8
Birók teszte 4/10-11

NEMZETKÖZI ÉLET

Kivonat az IOF naptárból - hazai programról: célkitüzés tavaszi-nyári--őszi tagolás a versenyekben; hol indulnak a magyarok 1976-ban? (Bojárszky D) 1/14-15
Az 1976. évi skóciai VB-ről; külföldi utak kontingensei (BEAC, STE); dániai meghivás; PO Bengtsson Világ Kupa tervezete (25 pontszerző verseny; (Bojárszky D) 2/12
Zánkay András: A Néva partján (a szovjet tájékozódási futásról) 4/14-15
Chris Wilmott, az ausztrál versenyéletről; a svéd hosszutávu bajnokság eredménye (Bojárszky D) 5/6-7
E.Pepeljajev: Mesterek találkozásai a szovjet válogatott és a szocialista országok versenyzőinek kapcsolata) - ford. Hajdu Kálmán 5/13.

CIKKEK, RIPORTOK HAZAI ÉS KÜLFÖLDI VERSENYEKRŐL

Nyitrai György: Mindenki pontversenye (SE-i pontverseny 1975. évi eredménye) 1/5-6
Harcsa Gábor: VB-re várva/Deseő László nyilatkozata 1/13
dr.Tóth Imre: A pontversenyről (a területek összevetése kapcsán) 3/3-4
Deseő László - Kovács Magda: Skóciában (az áprilisi portyáról) 3/9-12
Kiss Zoltán-Vekerdy Zoltán: Évadkezdet (a Kilián és Semmelweis ev-ről) 3/12-13
Piróth Eszter: A főiskoláson - mindig esik? 3/13
Nyitray György: OCSB... (Zalaegerszeg, Csácsi-erdő) 4/14
Kempelen Miklós: A gödör (mégegyszer a CSB-ről) 4/15
Kempelen Imre: Félidőben (az egyéni rangsor) 4/2-5)
Kiss Endre: Utinaplómból (Finnországban járt) 4/12-14
Hrenkó László: ODOT '76 4/14
Vasvári Viktor: Besztercei barátság (a romániai uttörőverseny kapcsán) 5/7
Kempelen Miklós: Vidéki versenyek (a Jurisich és Sopron Kupa ürügyén) 5/10-11
Vekerdy Zoltán: Ötödik nap (a Hungária Kupán) 5/12
Dosek Ágoston: Mi volt Norvégiában? (csereedzőtábor) 5/12-15
dr.Csongrádi Jenő: Dánia - Skócia 1:4 (az 1974. ill. 1976. évi VB értékelése - grafikonnal, eredménnyel) 6/4-7

AZ MTFSZ-BŐL JELENTJÜK

Versenybirói minősitések adományozása
Jutalmazás társadalmi munkáért
"Térképpel és tájolóval" c. szines 16 mm-es film elkészült (kölcsönözhető)
Elektronikus célberendezés - a technikai bizottság 76. évi munkatervében
Az 1976. évi egyetemi és főiskolai bajnokság (Szombathely) nemzetközi jellegü lesz
Az Országos Ifjumunkás Camping találkozó keretében a sportág bemutatása (Tardos)
Egyetemi-főiskolai találkozó Abaligeten, ahol tájékozódási futóverseny is szerepel
Országos Középiskolai Bajnokság Nyiregyháza környékén

Jóváhagyott válogatott keretek (előző évi rangsoroló versenyek alapján)
Tájékoztató a VB-re kijelölendő csapatba kerülés alapjáról
1976. évi rangsoroló versenyek
Az 1976. évre érvényes I.o-u és ifjusági aranyjelvényes sportolók névjegyzéke 1/2-4
Versenybirói minősités adományozása (Szabó Jolán Debrecen)
Hosszu Aurél (BTFSz) és Hunyadi József (Bp.XIV.ker) a Testnevelés és sport Érdemes Dolgozója kitüntetésben részesült
Az "Év uttörő sportolója" cimben két vas megyei pajtás részesült (Koczka Tibor és Roznár Gyöngyi) 2/2
Az MTFSZ IB megtárgyalta - Pest, Komárom és Szabolcs-Szatmár megye szakszövetségeinek munkáját
Az IB határozatai - a kódhibák miatt
Az uj minősitési szabályzat felterjesztésre került az OTSH-hoz
Középiskolai szakágvezetőként sportágunkban Vittek Lajost javasolták
Meghivás és törlések a válogatott keretből
1977. évre a rangsoroló bizottság 15 versenyt javasol 3/2
Bokros István (MEAFC) az OTSH Elnökének dicséretében részesült a SE 25 éves évfordulója alkalmából
A TF-n befejezte középfoku edzői tanulmányait 5 budapesti, 2-2 szegedi ill. salgótarjáni sporttárs
A magyar VB csapat levélcime és telefonszáma Skóciában
Finn futócipők a budapesti Import Sportboltban
Magasabb versenybirói minősités (I.o. és országos) elbirálása csak évvégén kerül sor 4/2
A X. Hungária Kupa rendezésével kapcsolatos jelentés
Az IB elutasitotta a Pécsi VM.SC fellebbezését
Megjutalmazták az 1976. évi VB-n bronzérmes női váltó tagjait és edzőiket
Boros Zoltán (Egri Spartacus), Hegedüs András (BEAC) és Horváth Attila (OSC) bejelentette lemondását a válogatott kerettagságról
Versenynaptár kiegészités - 1977. szeptember 13. VOLÁN Kupa B, C fokozatu, Székesfehérvári VSC rendezésében
A Váci FORTE SC szakosztálya megszünt
Az IOF szabályzata és az ellenőrzőpont normák a következő számban (a Szélrózsa évkönyvben) jelennek meg
Az IB elfogadta a válogatott keretek 1977. évi felkészülési tervét
Rangsoroló és kijelölt versenyek 1977-ben
Országos (3 fő) és I. osztályu (9 fő) versenybirói minősitések jóváhagyása
Uj szakfelügyelő - Balogh Tamás
A felnőtt válogatott keret edzője Deseő László
Az országos értekezlet időpontja 1977. február 25-26. 6/2

HIVATALOS KÖZLEMÉNYEK, FELHIVÁSOK

Deseő László: Hivatalos érvénnyel ("Követelményrendszer") 1/4
Az 1975. évi országos váltó bajnokság eredményének helyesbitése (Hajdu K.) 1/8
Segédedzői tanfolyamra jelentkezési felhivás 1/10

VERSENYNAPTÁR MÓDOSITÁSOK

A Kohász Kupa elmarad (megszünt az Ózdi Kohász SE tájékozódási futó szakosztálya)
Schönherz Zoltán ev (szeptember 25.)
Petőfi Kupa (október 10.)
Bors László ev (október 16.)
NDK laptájolók kaphatók az OFOTÉRT közületi szaküzletében

AMI A ROVATOKBÓL KIMARADT

Uj szakosztály alakult Monorierdőn
Finn versenyzők (40 fő) versenyszerü edzésekre érkeznek hazánkba 1/6
Uj szakosztály Baján 1/8
Kivülről és belülről (aki kérdez? Kondor Endre és aki válaszol? Nyitrai György) 1/15-16
dr.Szarka Ernő: Napidijért (Akinek nem inge, ne vegye magára...) 2/13-14
Kivülről és belülről (befejező rész) 2/15-16
Hajdu-Bihar megyéből hirösszeállitás 3/2
Bucsú Feri bácsitól (Déri Ferenc halálára - Maácz Benedek irása) 4/2

Hibakeresés (megjegyzés a Kartográfiai Vállalat kiadványával kapcsolatban) 5/2
Zánkay András: Sporttárs? (képzelt riport sportágunk néhány ujitójáról) 5/11
Megyei élet cimmel összeállitás (Győr-Sopron, Komárom, Csongrád-, Baranya- és Hajdu-Bihar megyéből) 6/3
Az 1978. évi norvégiai VB. tájékoztatója 6/10-11
Völgyes Lajos észrevételei a Népsportban megjelent cikkre (éjszakai OB) 6/14
A besztercei uttörőház (román) szakosztályát - bemutatja Samson Bindea edző 6/15
Minősitési névjegyzék kiigazitása (az 1/3-4 számban hibásan jelent meg) 2/2
Statisztikai táblázat az igazolt tájékozódási futókról, területenként... 2/3
Számvetés cimmel (minősitési adatok 1971-1975. között területenként) 2/4
Az I. országos középiskolai bajnokság helyezettjei Bulgáriába utazhatnak versenyezni 2/8
Versenyrendezőségek figyelmébe! (cimek: MMG szo Bp, Balassi Bálint HSE szo Nagyoroszi, BSE szo Bpest) 2/8
Megjelent Gombkötő Péter: A tájékozódási versenyzés technikája és taktikája c. BTFSz kiadvány 2/14
Sportházasságok! 4/11
Az 1977. évi hazai versenynanaptár 5/2-5
Sportházasságok!
Felhivás sportszerüségi dij adományozásához javaslatra 5/15
Uj szakosztály alakult Mohácson
A Kőbányai Lombik SC 50 éves fennállását ünnepli (a tájfutók a legeredményesebbek)
Autóbaleset következtében Benyó György és Gönci Gyula versenybirók életüket vesztették 6/15
Szerkesztői üzenetek 3/16 4/16 5/16 6/16

SZÁMITOGÉPES FUTÓEDZÉS PROGRAMOK

Purdy - Gardner

* * *

Purdy-Gardner:

SZÁMITOGÉPES FUTÓEDZÉS PROGRAMOK

(Kovács Etele forditása és szerkesztése)

Előszó

A következőkben egy olyan atlétikai szakkönyvet vesz kezébe az olvasó, mely pótolja a tájfutásban mindeddig hiányzó alapvető edzési segédletet, a fizikai edzések terhelésének tervezésére.

A könyv kivonatos formában megjelent az OTSH módszertani tájékoztatójaként, amit több tájfutóedző - akik hozzájutottak - és magam is hosszu időn át használtunk munkánkban. Ezt az anyagot terjedelmében, tovább szükitettük. Azokat a részeket hagytuk ki belőle, melyeket az alapvetően hosszutávra edző tájfutónak nem kell hogy használjanak, és melyek inkább megtévesztenék a kellően hozzá nem értőket.

A könyv ugy készült, hogy igen sok amerikai atléta - élvonalbei és kezdő - edzésmunkáját, azok mért időadatait dolgozták fel számitógéppel. Igy olyan mintasokasággal dolgoztak, melyből a statisztikailag levont következtetések (a könyv lényegét képező táblázatok) helyességéhez nem férhet kétség. Ezen tulmenően sokan használják megjelenése óta, és a gyakorlat igazolja a számokat.

Mégis, - meg fog lepődni az olvasó - mi tájfutók először mást tapasztaltunk. Pályaedzéseken - tájfutók is végeznek ilyet - mindenki egyénileg eltérő mértékben, de tulteljesiti rendszeresen a pontértékének megfelelő edzésadagot. Mi ennek a magyarázata? Az, hogy a könyv atlétáknak, de főleg, atlétákról szól. Igy az adott edzésmunkához tartozó versenyeredmény atlétáknál jóval jobb időket jelent, mint az atlétikai versenyzésben járatlan, fizikailag, de főleg pszichikailag nem elég kemény tájfutóknál. Magyarán szólva, a tájfutó, ha egyszer-kétszer el is indul atlétikai versenyen, messze nem tudja kihozni magából azt az eredményt, amire elvi számitások szerint - keringési adatok, izomerő stb. - képesnek kellene lennie.

Ez az első lényeges szempont, amit az anyagot használó edzőnek figyelembe kell vennie. Mi a szerkesztésnél nem tudtuk ezt megoldani, hiszen ennek a teljesitő készségbeni elmaradásnak eltérő értékei találhatók a rendszeresen komoly versenyeken atlétizáló tájfutóknál, mint a felmérés céljából edzésen időre futó versenyzőnél. A tapasztalatok szerint az a különbség a 100 pontot is elérheti, a sajátjánál 100 ponttal értékesebb atlétikai versenyeredménynek megfelelő edzésmunka elvégzésére is képes lehet a tájfutó.

A másik jelentős módositás, amit az edzőnek el kell végeznie arra vonatkozik, hogy intervallumos edzéseink egy részét is terepen kell végezni. Itt a távok nem mérhetők le pontosan, de amugy sem tudnánk a sikfutással egyszerüen összevetni. Ezért az adott terepkörön, vagy szakaszon (feltétlenül szabványositásra van itt szükség) a futott idő alapján lehet kiszámitani, melyik ponttáblázat, melyik távjánál feltüntetett időket használhatjuk az edzés adagolásánál.

Mindezeket előrebocsájtva kivánom, hogy a könyvet kezében forgató olvasó ne csak - az eleinte nehezen érthető, de megértve igen sokoldaluan használható - táblázatok mechanikus alkalmazásáig jusson el, hanem tegye magáévá a szöveges rész sorai közül kiolvasható korszerü edzésmódszereket és szemléletet is.

Deseő László

I. FEJEZET

A számitógép-rendszer ismertetése

Általános leirás:

E könyv célja ismertetni mindazokat a lehetőségeket, amelyeket az edzés intervallumos (szakaszos) rendszerében alkalmazni lehet. Utal arra, hogy milyen gyorsan, milyen távokon, hányszori ismétléssel és milyen pihenőkkel kell az egyes edzéseket elvégezni. Mutatja továbbá az ismétlődő futások sebességét, ill. azok távolságát. Az adatok kiszámitása számitógépek segitségével történt, melyre a forrásmunka cime is utal: "Számitógépes futóedzés programok".

A könyvben megtaláljuk valamennyi futószám napi edzésmunkáját, - figyelembe véve a versenyzők különböző képességeit, - a rövid távfutástól a hosszutávfutásig, - világ klasszistól a kezdő versenyzőig. A könyvben egyaránt megtalálhatja mindenki az edzéstervezések variációs lehetőségét, saját specifikus képességeihez igazodva kezdő versenyzőtől a világcsucs tartóig. Az egyes edzésmunkák fajtái a különböző távolságok időérték táblázatként találhatók a könyvben, s ezek tartalmazzák az adott idő és távolság mellett a megfelelő ismétlésszámokat, illetőleg megközelitőleg a pihenési- intervallumot is. Az előre kidolgozott sebesség és távolság táblázatok a különböző képességszintekhez alkalmazkodnak. Ezek a táblázatok azután visszavezethetők az un. iramtáblázatokra. A teljesitményszint (képességszint) egy röviditett eredményt értékelő táblázat segitségével található meg. Ha megállapitottuk a futó képességszintjét, akkor meg kell keresni ehhez a megfelelő iramtáblázatot, amely segitségével alkalmazhatjuk azután a megfelelő intenzitásu edzésmunkát.

A táblázatokban szereplő értékek meghatározása (általában 15 különböző idő és 20 különféle táv) modern elektronikus számitógép segitségével történt. A számitógép a szakaszos edzés tényezői közötti kapcsolatokról (sebesség, távolság, ismétlések, pihenők) adott leirást.

A leirás (számitógép program) azután megadta a különböző képességü futókra vonatkozó megfelelő edzések valamennyi változatát.

E szerint egy élvonalbeli versenyző munkája, ugyanugy meghatározható, mint egy gyengébb képességü versenyzőé. Ez a könyv az első kisérlet, hogy a különböző képességü futók edzésmunkáját számitógép segitségével rendszerezze.

A táblázatok értéke nyilvánvaló: az edzők kézikönyvévé és a versenyző utmutatójává válhat, miután a táblázatok irányt mutatnak a versenyző lehetőségeire és a várt pálya-eredményükre. A táblázatok adatai segitőeszközök mind a napi edzésmunkában, mind a képességek fejlesztése terén. A leirt adatok felhasználásával elkerülhetők a sablonos edzéstervezések, kialakithatóak a mindenki egyéni képességei szerinti iramlehetőségek. Ezzel biztositani lehet az optimális edzés feltételeket. A táblázatok segitségével a futó egyéni adottságaihoz mérten lehet meghatározni a távolságokat, sebességeket és ismétlés számokat. Gyorsasági, állóképességi és speciális állóképességi munka vagy ezek kombinációi is tervezhetők a táblázatok segitségével. A szakaszos edzés hagyományos és speciális formái is megtalálhatók a könyvben. Az iramtáblázatok minden egyes oldala más-más képességszintet alkalmazható edzésmunka lehetőségét nyujtja.

A rendszer alkotórészei:

A futóedzés számitógépes programozása öt fő elemet tartalmaz:

1. teljesitményértékelő táblázatok;
2. iramtáblázatok;
3. állandó sebesség táblázatok;
4. csökkentett sebességérték táblázatok;
5. átlagmérföld táblázatok.

1. TELJESITMÉNYÉRTÉKELŐ TÁBLÁZATOK (1/1/a, 1/1/b)

Ezt a táblázatot az atléta képességeinek meghatározására használjuk. A teljesitmény szintet versenyszámonként pontértékek mutatják. Magasabb pontértékhez magasabb szint kapcsolódik - pl. a jelenlegi világcsucsok szintjei a táblázatban 1000-1500 pont között mozognak, 950-1000 pont jelentheti a hazai élmezőny eredményét, mig a 600-800 pont körüli értékek fiatalok eredményeire utalnak.

Az 1/1 táblázatot példaként mutatjuk be. Az 1/1/a táblázat a klasszikus angol mértékegység szerinti versenytávok teljesitmény értékeit mutatja, mig az 1/1/b táblázat a méteres versenyszámokra vonatkozik.

Az 1/1/b táblázat bal oldali számsorában a különböző pontértékek láthatók 1150-840 pontig. A felső vizszintes sorban a méteres versenytávok, mig mindegyik táv alatt az az idő szerepel, amelyet egy adott pontértékért teljesiteni kell. Pl. 9,89 mp-es 100 m-es eredményért 1040 pont jár, és igy tovább.

Az 1/1/a táblázaton a bekeretezett idők az 1970-es év közepén fennálló világcsucsok időeredményeit mutatják. Szembetünő, hogy bár értékük közel azonos, de kitünik, hogy melyik az értékesebb eredmény. Érdekességként megállapitható, hogy egyes csucsok megelőztek ugyan másokat és bár az idő előrehaladásával mindegyik eredmény fejlődik, a fejlődés üteme nem azonos. Pl. a 800 m-es világcsucs gyengébb, mint a 200, vagy 400 m-es világcsucs. Igy azt is következtethetjük, hogy 800 m-en előbb várható javulás.

1/1/a táblázat

Teljesitményértékelő táblázat
Klasszikus angol mértékegység szerint

Pontszám	100 yd	220 yd	440 yd	880 yd	1.00 mf	2.00 mf	3.00 mf	6.00 mf	10.00 mf	maraton
1070	8.99	------	------	1:41.8	3:46.3	8:07.7	12:33.9	26:17.9	45:22	2:07:02
1068	9.00	------	44.4	1:41.9	3:46.6	8:08.2	12:34.7	26:19.6	45:25	2:07:10
1066	9.01	------	------	1:42.0	3:46.8	8:08.8	12:35.5	26:21.4	45:28	2:07:19
1064	------	------	------	1:42.1	3:47.1	8:09.3	12:36.4	26:23.2	45:31	2:07:28
1062	9.02	------	44,5	1:42.3	3:47.3	8:09.8	12:37.2	26:24.9	45:34	2:07:37
1060	9.03	20.0	------	1:42.4	3:47.5	8:10.4	12:38.0	26:26.7	45:37	2:07:45
1058	9.04	------	44.6	1:42.5	3:47.8	8:10.9	12:38.9	26:28.5	45:40	2:07:54
1056	------	------	------	1:42.6	3:48.0	8:11.4	12:39.7	26:30.3	45:44	2:08:03
1054	9.05	------	44.7	1:42.7	3:48.3	8:12.0	12:40.6	26:32.1	45:47	2:08:12
1052	9.06	------	------	1:42.8	3:48.5	8:12.5	12:41.4	26:33.8	45:50	2:08:21
1050	9.07	------	------	1:42.9	3:48.8	8:13.1	12:42.2	26:35.6	45:53	2:08:30
1048	------	20.1	44.8	1:43.0	3:49.0	8:13.6	12:43.1	26:37.4	45:56	2:08:39
1046	9.08	------	------	1:43.1	3:49.3	8:14.1	12:43.9	26:39.2	45:59	2:08:48
1044	9.09	------	44.9	1:43.2	3:49.5	8:14.7	12:44.8	26:41.0	46:02	2:08:56
1042	9.10	------	------	1:43.3	3:49.7	8:15.2	12:45.6	26:42.8	46:05	2:09:05
1040	------	------	45.0	1:43.4	3:50.0	8:15.8	12:46.5	26:44.7	46:09	2:09:14
1038	9.11	------	------	1:43.5	3:50.2	8:16.3	12:47.4	26:46.5	46:12	2:09:23
1036	9.12	20.2	------	1:43.6	3:50.5	8:16.9	12:48.2	26:48.3	46:15	2:09:33
1034	9.13	------	45.1	1:43.7	3:50.7	8:17.4	12:49.1	26:50.1	46:18	2:09:42
1032	9.14	------	------	1:43.8	3:51.0	8:18.0	12:49.9	26:52.0	46:21	2:09.51
1030	------	------	45.2	1:44.0	3:51.2	8:18.5	12:50.8	26:53.8	46:25	2:10:00
1028	9.15	------	------	1:44.1	3:51.5	8:19.1	12:51.7	26:55.6	46:28	2:10:09
1026	9.16	20.3	45.3	1:44.2	3:51.7	8:19.6	12:52.5	26:57.5	46:31	2:10:18
1024	9.17	------	------	1:44.3	3:52.0	8:20.2	12:53.4	26:59.3	46:34	2:10:27
1022	------	------	45.4	1:44.4	3:52.2	8:20.8	12:54.3	27:01.2	46:37	2:10:36
1020	9.18	------	------	1:44.5	3:52.5	8:21.3	12:55.2	27:03.0	46:41	2:10:46
1018	9.19	------	------	1:44.6	3:52.8	8:21.9	12:56.0	27:04.9	46:44	2:10:55
1016	9.20	------	45.5	1:44.7	3:53.0	8:22.4	12:56.9	27:06.7	46:47	2:11:04
1014	9.21	20.4	------	1:44.8	3:53.3	8:23.0	12:57.8	27:08.6	46:50	2:11:13
1012	------	------	45.6	1:44.9	3:53.5	8:23.6	12:58.7	27:10.5	46:54	2:11:23
1010	9.22	------	------	1:45.0	3:53.8	8:24.1	12:59.6	27:12.4	46:57	2:11:32

Teljesítményértékelő táblázat
Klasszikus méteres mértékegység szerint

Pontszám	100 m	200 m	400 m	800 m	1500 m	3000 m	5000 m	10 000 m	20 km	maraton
1150	9.45	19.1	42.4	1:37.2	3:20.4	7:12.9	12:29.6	26:08.0	54:42	2:01:29
1140	9.48	19.2	42.6	1:37.7	3:21.4	7:15.2	12:33.5	26:16.4	54:59	2:02:09
1130	9.52	19.3	42.8	1:38.1	3:22.4	7:17.5	12:37.5	26:24.9	55:17	2:02:49
1120	9.56	19.4	43.0	1:38.6	3:23.5	7:19.8	12:41.6	26:33.4	55:35	2:03:30
1110	9.60	----	43.2	1:39.1	3: 24.5	7:22.1	12:45.7	26:42.1	55:54	2:04:11
1100	9.64	19.5	43.4	1:39.6	3:25.6	7:24.5	12:49.8	26:50.9	56:12	2:04:53
1090	9.68	19.6	43.6	1:40.1	3:26.7	7:26.9	12:54.0	26:59.8	56:31	2:05:36
1080	9.72	19.7	43.8	1:40.6	3:27.8	7:29.3	12:58.2	27:08.7	56:50	2:06:18
1070	9.76	19.8	44.0	1:41.1	3:28.9	7:31.7	13:02.5	27:17.8	57:09	2:07:02
1060	9.80	19.9	44.2	1:41.6	3:30.0	7:34.2	13:06.8	27:27.0	57:29	2:07:45
1050	9.84	20.0	44.5	1:42.2	3:31.1	7:36.7	13:11.2	27:36.2	57:49	2:08:30
1040	9.89	----	44.7	1:42.7	3:32.2	7:39.2	13:15.6	27:45.6	58:08	2:09:14
1030	9.93	20.1	44.9	1:43.2	3:33.4	7:41.8	13:20.1	27:55.1	58:29	2:10:00
1020	9.97	20.2	45.1	1:43.8	3:34.5	7:44.3	13:24.6	28:04.7	58:49	2:10:46
1010	10.01	20.3	45.3	1:44.3	3:35.7	7:46.9	13:29.2	28:14.4	59:09	2:11:32
1000	10.06	20.4	45.5	1:44.9	3:36.9	7:49.6	13:33.8	28:24.2	59:30	2:12:19
990	10.10	20.5	45.8	1:45.4	3:38.1	7:52.2	13:38.5	28:34.1	59:51	2:13:06
980	10.14	20.6	46.0	1:46.0	3:39.3	7:54.9	13:43.2	28:44.1	1:00:13	2:13:54
970	10.19	20.7	46.2	1:46.6	3:40.5	7:57.7	13:48.0	28:54.3	1:00:34	2:14:43
960	10.23	20.8	46.5	1:47.1	3:41.8	8:00.4	13:52.8	29:04.6	1:00:56	2:15:32
950	10.28	20.9	46.7	1:47.7	3:43.0	8:03.2	13:57.7	29:15.0	1:01:18	2:16:22
940	10.32	21.0	46.9	1:48.3	3:44.3	8:06.0	14:02.7	29:25.5	1:01:41	2:17:12
930	10.37	21.1	47.2	1:48.9	3:45.6	8:08.9	14:07.7	29:36.2	1:02:03	2:18:04
920	10.41	21.2	47.4	1:49.5	3:46.8	8:11.8	14:12.8	29:47.0	1:02:26	2:18:55
910	10.46	21.3	47.6	1:50.1	3:48.2	8:14.7	14:17.9	29:57.9	1:02:49	2:19:48
900	10.51	21.4	47.9	1:50.7	3:49.5	8:17.7	14:23.1	30:08.9	1:03:13	2:20:41
890	10.56	21.5	48.1	1:51.3	3:50.8	8:20.6	14:28.3	30:20.1	1:03:37	2:21:34
880	10.60	21.6	48.4	1:52.0	3:52.2	8:23.7	14:33.7	30:31.4	1:04:01	2:22:29
870	10.65	21.7	48.6	1:52.6	3:53.6	8:26.7	14:39.1	30:42.9	1:04:25	2:23:24
860	10.70	21.8	48.9	1:53.2	3:54.9	8:29.8	14:44.5	30:54.5	1:04:50	2:24:20
850	10.75	21.9	49.2	1:53.9	3:56.3	8:33.0	14:50.0	31:06.3	1:05:15	2:25:16
840	10.80	22.0	49.4	1.54.5	3:57.8	8:36.2	14:55.6	31:18.2	1:05:40	2:26:13

2. IRAMTÁBLÁZATOK (1/2)

Az egész rendszer szívét az iramtáblázatok alkotják, mivel az edző e táblázatok segítségével hozza meg az atléta edzésmunkáját. E táblázatok célja, hogy vezérfonalat adjon az edzőnek vagy versenyzőnek a tervezéshez. Az iramtáblázatok a különböző pontértékekhez igazodnak, hogy kiválaszthassuk a versenyzők képességeinek leginkább megfelelőt, annak ismeretében, hogy a versenyző speciális versenytávján eddig milyen maximális teljesítményt ért el.

A 750 pontos iramtáblázatot példaként mutatjuk be (1/2. táblázat). Balról az első oszlop a maximálishoz viszonyított relatív sebességet mutatja százalékos arányban (sebességet rövidebb távok adatai elsősorban vágtázóknak szólnak, 200 métertől 8000 méterig a középtávfutóknak e felett a hosszutávfutóknak. A második oszlop az adott sebesség mellett az ismétlési számot mutatja.

Ez magában foglalja azt az ismétlésszámot, amelyet a futónak el kell végeznie ahhoz, hogy az edzés megfelelő terhelésű legyen. A 3. oszlop a szükséges pihenő intervallumokat mutatja hozzávetőlegesen percekben (M) vagy másodpercekben (S). Egy adott ismétlés számon belül a pihenőidő értékei igen nagy hajlékonyságot mutatnak, a pihenési idők hosszát erősen befolyásolja a futó terhelésre adott válasza, a helyreállítódási folyamat jellemzői, valamint a pihenő idők formái (pl. séta, jog stb.).

Az iramtáblázatban foglalt ismétlésszámok és pihenőidők nem matematikai meghatározások, hanem gyakorlatból fakadóan a versenyző terhelésre bekövetkező válaszreakciói és sziv-frekvencia helyreállitódási jellemzőire épültek. Elképzelhető, hogy néhány atléta egy adott távon, mondjuk 200 m-en tullépi az ismétlésszámot, de ugyanakkor lehet, hogy elmarad a tervezett ismétlétszámtól pl. 400 m-en.

A táblázatban foglalt értékek az intervallumos edzésformához már hozzászokott versenyzőket feltételezi. A pihenőkkel VIII. fejezet foglalkozik részletesen.

Az iramtáblázat többi oszlopa 100 m-től 3200 m-ig mutatja a különféle távokat. A t.vok alatt található számok azt az időegységet jelzik, amennyi idő alatt a betervezett távot teljesiteni kell. Ezeket az időegységeket számitógéppel számitották ki, tized másodpercnyi pontossággal. Természetesen az ilyen pontosságu teljesitést a futótól nem lehet várni, azonban arra kell törekedni, hogy különösen rövidebb távokon ne legyen nagyobb különbség néhány tizednél, mig hosszabb távoknál 1 másodpercnél. Ahhoz, hogy a táblázat megfelelő kapcsolatban legyen a tényleges teljesitménnyel az egyes lefutott távok ideje ne térjen el 2 százaléknál nagyobb mértékben a táblázatban foglalt időktől.

Az iramtáblázatokban a kivánt adatok méteres rendszerben 0-1050 pontos teljesitményig találhatók. E táblázatok használhatók a fiatalabb korcsoportok részére is. Pl. a 0 pontos teljesitményszint 17,65 mp-et jelent 100 m-en és 37,0 mp-et 200 m-en.

1/2. táblázat

750 Pontérték iramtáblázata

Seb.	Ism.	Pihenő	100 m	150 m	200 m	250 m	300 m	350 m	400 m	450 m	500 m	600 m
92.5%	1- 2	4- 5 M	11.4	17.4	23.6	30.6	38.4	46.5	55.0	1:03.9	1:13.1	1:34.0
90.0%	2- 3	4- 5 M	11.7	17.9	24.3	31.4	39.4	47.8	56.6	1:05.7	1:15.1	1:34.4
87.5%	3- 4	3- 4 M	12.0	18.4	25.0	32.3	40.5	49.2	58.2	1:07.6	1:17.3	1:37.1
85.0%	4- 5	3- 4 M	12.4	18.9	25.7	33.3	41.7	50.6	59.9	1:09.5	1:19.6	1:39.9
82.5%	6- 7	2- 3 M	12.7	19.5	26.5	34.3	43.0	52.2	1:01.7	1:11.7	1:22.0	1:43.0
80.0%	8- 9	2- 3 M	13.1	20.1	27.3	35.4	44.3	53.8	1:03.6	1:13.9	1:24.5	1:46.2
77.5%	10-12	1- 2 M	13.6	20.8	28.2	36.5	45.7	55.5	1:05.7	1:16.3	1:27.3	1:49.6
75.0%	13-15	1- 2 M	14.0	21.5	29.1	37.7	47.3	57.4	1:07.9	1:18.8	1:30.2	1:53.3
72.5%	16-18	60-90 S	14.5	22.2	30.1	39.0	48.9	59.4	1:10.2	1:21.5	1:33.3	1:57.2
70.0%	19-21	60-90 S	15.0	23.0	31.2	40.4	50.6	1:01.5	1:12.7	1:24.4	1:36.6	2:01.3
67.5%	22-24	45-75 S	15.6	23.8	32.4	41.9	52.4	1:03.7	1:15.4	1:27.6	1:40.2	2:05.8
65.0%	25-29	45-75 S	16.2	24.8	33.6	43.5	54.5	1:06.2	1:18.3	1:30.9	1:44.0	-----
62.5%	30-35	30-60 S	16.8	25.7	35.0	45.3	56.7	1:08.8	1:21.4	1:34.6	-----	-----
60.0%	36-40	30-60 S	17.5	26.8	36.4	47.2	59.1	1:11.7	1.24.8	-----	-----	-----

Seb.	Ism.	Pihenő	700 m	800 m	1000 m	1200 m	1500 m	1600 m	2000 m	2400 m	2800 m	3200 m
95.0%	0- 1	----	1:47.9	2:06.2	2:44.8	3:23.8	4:23.7	4:44.1	6:05.9	7:29.0	8:52.7	10:16.7
92.5%	1- 2	4- 5 M	1:50.8	2:09.6	2:49.2	3:29.4	4:30.9	4:51.8	6:15.8	7:41.2	9:07.1	10:33.4
90.0%	2- 3	4- 5 M	1:53.9	2:13.2	2:53.9	3:35.2	4:38.4	4:59.9	6:26.2	7:54.0	9:22.3	10:51.0
87.5%	3- 4	3- 4 M	1:57.1	2:17.0	2:58.9	3:41.3	4:46.3	5:08.5	6:37.3	8:07.5	9:38.3	11:09.6
85.0%	4- 5	3- 4 M	2:00.5	2:21.1	3:04.1	3:47.8	4:54.8	5:17.6	6:48.9	8:21.8	9:55.4	11:29.3
82.5%	6- 7	2- 3 M	2:04.2	2:25.3	3:09.7	3:54.7	5:02.7	5:27.2	7:01.3	-----	-----	------
80.0%	8- 9	2- 3 M	2:08.1	2:29.9	3:15.6	4:02.1	5:13.2	5:37.4	-----	-----	-----	------
77.5%	10-12	1- 2 M	2:12.2	2:34.7	3:22.0	4:09.0	-----	-----	-----	-----	-----	------
75.0%	13-15	1- 2 M	2:16.6	2:39.9	3:28.7	4:18.2	-----	-----	-----	-----	-----	------
72.5%	16-18	60-90 S	2:21.3	2:45.4	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------
70.0%	19-21	60-90 S	2:26.4	2:51.3	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------
67.5%	22-24	45-75 S	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------
65.0%	25-29	45-75 S	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------
62.5%	30-35	30-60 S	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------
60.0%	36-40	30-60 S	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------

3. ÁLLANDÓ SEBESSÉG TÁBLÁZATOK (1/3)

Az állandó sebesség táblázatok 400 m-es időkből kiindulva mutatják a közbeeső távokon az időket, azonos sebesség (iram) esetén. Gyakran szeretnénk tudni, hogy egyes távok lefutásánál milyen időt kell futni egy közbeeső távon pl. 250 vagy 500 méteren, - ilyenkor a sebességet rendszerint a 400 m-es időeredményhez viszonyítva tudjuk megadni. Pl. egy 60 mp-es 400 m-es futás esetén 30 mp-es 200 méterekat és 52,5 mp-es 350 métereket kell teljesíteni.

Az intervallumos edzéseken gyakran kell versenyiramban futni a versenytáv bizonyos hányadát. Pl. egy 2:00.0 perces 800 m-es futóval bizonyos számú 250 métert kívánunk versenyiramban futtatni. Ehhez 37,5 mp-es 250 métert kell futnia.

Az 1/3. táblázat bal oldali oszlopában a 400 méter lefutásához szükséges különböző időeredmények találhatók. A többi oszlop fejrészén a közbeeső távok, míg alattuk azok az időeredmények találhatók, amelyek az adott táv lefutásához szükségesek, - viszonyítva a 400 m-es időeredményhez. Pl. ha valaki 66 mp-es 400 m-es iramban kíván intervall-szerűen futni, akkor 250 m-en 41,3 mp-es időket kell futnia (ezt a példát az 1/3-as táblázaton jelöltük).

A III. fejezetben magyarázatot adunk arra, hogyan kell ezt a táblázatot a ritmus táblázatokkal együtt használni.

1/3. táblázat

Közbeeső távok ideje az állandó sebességű futásokhoz

400 m	100 m	125 m	150 m	200 m	250 m	300 m	325 m	350 m	450 m	500 m
43.0	10.8	14.7	16.1	21.5	26.9	32.3	34.4	37.6	48.4	53.8
44.0	11.0	15.0	16.5	22.0	27.5	33.0	35.2	38.5	49.5	55.0
45.0	11.3	15.3	16.9	22.5	28.1	33.8	36.0	39.4	50.6	56.3
46.0	11.5	15.7	17.3	23.0	28.8	34.5	36.8	40.3	51.8	57.5
47.0	11.8	16.0	17.6	23.5	29.4	35.3	37.6	41.1	52.9	58.8
48.0	12.0	16.4	18.0	24.0	30.0	36.0	38.4	42.0	54.0	1:00.0
49.0	12.3	16.7	18.4	24.5	30.6	36.8	39.2	42.9	55.1	1:01.3
50.0	12.5	17.0	18.8	25.0	31.3	37.5	40.0	43.8	56.3	1:02.5
51.0	12.8	17.4	19.1	25.5	31.9	38.3	40.8	44.6	57.4	1:03.8
52.0	13.0	17.7	19.5	26.0	32.5	39.0	41.6	45.5	58.5	1:05.0
53.0	13.3	18.1	19.9	26.5	33.1	39.8	42.4	46.4	59.6	1:06.3
54.0	13.5	18.4	20.3	27.0	33.8	40.5	43.2	47.3	1:00.8	1:07.5
55.0	13.8	18.8	20.6	27.5	34.4	41.3	44.0	48.1	1:01.9	1:08.8
56.0	14.0	19.1	21.0	28.0	35.0	42.0	44.8	49.0	1:03.0	1:10.0
57.0	14.3	19.4	21.4	28.5	35.6	42.8	45.6	49.9	1:04.1	1:11.3
58.0	14.5	19.8	21.8	29.0	36.3	43.5	46.4	50.8	1:05.3	1:12.5
59.0	14.8	20.1	22.1	29.5	36.9	44.3	47.2	51.6	1:06.4	1:13.8
1:00.0	15.0	20.5	22.5	30.0	37.5	45.0	48.0	52.5	1:07.5	1:15.0
1:01.0	15.3	20.8	22.9	30.5	38.1	45.8	48.8	53.4	1:08.6	1:16.3
1:02.0	15.5	21.1	23.3	31.0	38.8	46.5	49.6	54.3	1:09.8	1:17.5
1:03.0	15.8	21.5	23.6	31.5	39.4	47.3	50.4	55.1	1:10.9	1:18.8
1:04.0	16.0	21.8	24.0	32.0	40.0	48.0	51.2	56.0	1:12.0	1:20.0
1:05.0	16.3	22.2	24.4	32.5	40.6	48.8	52.0	56.9	1:13.1	1:21.3
1:06.0	16.5	22.5	24.8	33.0	41.3	49.5	52.8	57.8	1:14.3	1:22.5
1:07.0	16.8	22.8	25.1	33.5	41.9	50.3	53.6	58.6	1:15.4	1:23.8
1:08.0	17.0	23.2	25.5	34.0	42.5	51.0	54.4	59.5	1:16.5	1:25.0
1:09.0	17.3	23.5	25.9	34.5	43.1	51.8	55.2	1:00.4	1:17.6	1:26.3

4. CSÖKKENTETT SEBESSÉGÉRTÉK TÁBLÁZATOK (1/4)

A táblázatok e negyedik fajtája a csökkentett sebességérték-táblázat, amely a kilométeres tudásszintet adja meg, hogy az adott távolságon milyen erőbeadással fussunk.

Az 1/4. táblázat erre mutat példát. A bal oldali oszlopban százszázalékos kilométer teljesitményt találunk. A többi oszlop a csökkentett sebesség értékeket mutatja ugyancsak százalékosan.

Ez a táblázat elsősorban a hosszutávfutók számára használható.

Ha feltételezzük, hogy egy atléta versenyritmusa 3:24 mp/km ugy egy edzés alkalmával ezt a távolságot különböző erőbeadással, más-más sebességgel teljesitheti. Ebből a táblázatból megtudhatjuk, hogy mi a megfelelő edzés irama. Pl. a hosszutávfutók többsége a versenysebesség 80-95%-ával futja a specifikus versenytávjánál lényegesen hosszabb edzéstávokat. Ha a versenyző legmegfelelőbb átlagirama 3:24 mp/km ugy 90%-os futási sebesség esetén az edzés kilométereket általában 3:46,7-re kell teljesitenie.

Felhivjuk a figyelmet, hogy a sebességet nem szabad összetéveszteni az erőbeadással. A sebesség = távolság/idő, az erőbeadás pedig egyéni, szubjektiv tényező. Lehetséges, hogy az utóbbi megegyezik a kivánt ritmussal, de az is megeshet, hogy attól eltérő.

1/4. táblázat

Csökkentett sebességérték táblázatok folyamatos futáshoz, átlagkilométerre vonatkozóan

100.0%	97.5%	95.0%	92.5%	90.0%	87.5%	85.0%	82.5%	80.0%
2:30.0	2:33.8	2:37.9	2:42.2	2:46.7	2:51.4	2:56.5	3:01.8	3:07.5
2:33.0	2:36.9	2:41.1	2:45.4	2:50.0	2:54.9	3:00.0	3:05.5	3:11.3
2:36.0	2:40.0	2:44.2	2:48.6	2:53.3	2:58.3	3:03.5	3:09.1	3:15.0
2:39.0	2:43.1	2:47.4	2:51.9	2:56.7	3:01.7	3:07.1	3:12.7	3:18.8
2:42.0	2:46.2	2:50.5	2:55.1	3:00.0	3:05.1	3:10.6	3:16.4	3:22.5
2:45.0	2:49.2	2:53.7	2:58.4	3:03.3	3:08.6	3:14.1	3:20.0	3:26.3
2:48.0	2:52.3	2:56.8	3:01.6	3:06.7	3:12.0	3:17.6	3:23.6	3:30.0
2:51.0	2:55.4	3:00.0	3:04.9	3:10.0	3:15.4	3:21.2	3:27.3	3:33.8
2:54.0	2:58.5	3:03.2	3:08.1	3:13.3	3:18.9	3:24.7	3:30.9	3:37.5
2:57.0	3:01.5	3:06.3	3:11.4	3:16.7	3:22.3	3:28.2	3:34.5	3:41.3
3:00.0	3:04.6	3:09.5	3:14.6	3:20.0	3:25.7	3:31.8	3:38.2	3:45.0
3:03.0	3:07.7	3:12.6	3:17.8	3:23.3	3:29.1	3:35.3	3:41.8	3:48.8
3:06.0	3:10.8	3:15.8	3:21.1	3:26.7	3:32.6	3:38.8	3:45.5	3:52.5
3:09.0	3:13.8	3:18.9	3:24.3	3:30.0	3:36.0	3:42.4	3:49.1	3:56.3
3:12.0	3:16.9	3:22.1	3:27.6	3:33.3	3:39.4	3:45.9	3:52.7	4:00.0
3:15.0	3:20.0	3:25.3	3:30.8	3:36.7	3:42.9	3:49.4	3:56.4	4:03.8
3:18.0	3:23.1	3:28.4	3:34.1	3:40.0	3:46.3	3:52.9	4:00.0	4:07.5
3:21.0	3:26.2	3:31.6	3:37.3	3:43.3	3:49.7	3:56.5	4:03.6	4:11.3
3:24.0	3:29.2	3:34.7	3:40.5	3:46.7	3:53.1	4:00.0	4:07.3	4:15.0
3:27.0	3:32.3	3:37.9	3:43.8	3:50.0	3:56.6	4:03.5	4:10.9	4:18.8
3:30.0	3:35.4	3:41.1	3:47.0	3:53.3	4:00.0	4:07.1	4:14.5	4:22.5
3:33.0	3:38.5	3:44.2	3:50.3	3:56.7	4:03.4	4:10.6	4:18.2	4:26.3
3:36.0	3:41.5	3:47.4	3:53.5	4:00.0	4:06.9	4:14.1	4:21.8	4:30.0
3:39.0	3:44.6	3:50.5	3:56.8	4:03.3	4:10.3	4:17.6	4:25.5	4:33.8
3:42.0	3:47.7	3:53.7	4:00.0	4:06.7	4:13.7	4:21.2	4:29.1	4:37.5

5. ÁTLAGMÉRFÖLD TÁBLÁZATOK

Az 1/5. táblázat mérföldenként mutatja az átlagidőt különböző távolságokon különböző teljesitményszintek mellett. Általában ez a táblázat alapvetően azonos a teljesitményértékelő táblázattal, de összidő helyett mérföldenkénti átlagidőt tartalmaz. A táblázat elsősorban hosszutávfutóknak jelent segitséget, akik versenytávjuknál hosszabb távolságokon végzik edzésmunkájukat. A táblázatok segitségével kiala-

kitható a maximális mérföldenkénti sebességek olyan távolságon, amely hosszabb, mint a verseny távja, behelyettesitve a táblázat fejrészében szereplő távolságot és vonatkoztatva azt az adott pontszinhez. E táblázat segitségével lehetővé válik, hogy a futó megkapja a megfelelő teljesitményértékét a teljes erőbeadással történő futás esetén. Amikor a futó a távot edzésen teljesiti, a táblázat segitségével lehetségessé válik számára, hogy a csökkentett sebességérték felhasználásával meghatározza a százalékos sebességét.

1/5. táblázat

Teljesitmény értékelő táblázat hosszutávfutásokhoz
átlagmérföldre vonatkozóan

Pontszám	5 mf	6 mf	7 mf	8 mf	9 mf	10 mf	11 mf	12 mf	13 mf	14 mf
1050	4:22.7	4:25.9	4:28	4:31	4:33	4:35	4:37	4:38	4:40	4:41
1040	4:24.2	4:27.4	4:30	4:32	4:34	4:36	4:38	4:40	4:41	4:43
1030	4:25.7	4:29.0	4:31	4:34	4:36	4:38	4:40	4:41	4:43	4:44
1020	4:27.2	4:30.5	4:33	4:35	4:38	4:40	4:41	4:43	4:44	4:46
1010	4:28.7	4:32.1	4:35	4:37	4:39	4:41	4:43	4:45	4:46	4:48
1000	4:30.3	4:33.6	4:36	4:39	4:41	4:43	4:45	4:46	4:48	4:49
990	4:31.8	4:35.2	4:38	4:40	4:42	4:45	4:46	4:48	4:50	4:51
980	4:33.4	4:36.8	4:39	4:42	4:44	4:46	4:48	4:50	4:51	4:53
970	4:35.0	4:38.5	4:41	4:44	4:46	4:48	4:50	4:51	4:53	4:54
960	4:36.6	4:40.1	4:43	4:45	4:48	4:50	4:52	4:53	4:55	4:56
950	4:38.3	4:41.8	4:44	4:47	4:49	4:51	4:53	4:55	4:57	4:58
940	4:39.9	4:43.5	4:46	4:49	4:51	4:53	4:55	4:57	4:58	5:00
930	4:41.6	4:45.2	4:48	4:51	4:53	4:55	4:57	4:59	5:00	5:02
920	4:43.3	4:46.9	4:50	4:52	4:55	4:57	4:59	5:00	5:02	5:04
910	4:45.0	4:48.7	4:51	4:54	4:56	4:59	5:01	5:02	5:04	5:05
900	4:46.8	4:50.4	4:53	4:56	4:58	5:01	5:02	5:04	5:06	5:07
890	4:48.6	4:52.2	4:55	4:58	5:00	5:02	5:04	5:06	5:08	5:09
880	4:50.3	4:54.1	4:57	5:00	5:02	5:04	5:06	5:08	5:10	5:11
870	4:52.2	4:55.9	4:59	5:01	5:04	5:06	5:08	5:10	5:12	5:13
860	4:54.0	4:57.8	5:01	5:03	5:06	5:08	5:10	5:12	5:14	5:15
850	4:55.8	4:59.6	5:02	5:05	5:08	5:10	5:12	5:14	5:16	5:17
840	4:57.7	5:01.6	5:04	5:07	5:10	5:12	5:14	5:16	5:18	5:19
830	4:59.6	5:03.5	5:06	5:09	5:12	5:14	5:16	5:18	5:20	5:21
820	5:01.6	5:05.5	5:08	5:11	5:14	5:16	5:18	5:20	5:22	5:24
810	5:03.5	5:07.4	5:10	5:13	5:16	5:18	5:20	5:22	5:24	5:26
800	5:05.5	5:09.4	5:12	5:15	5:18	5:20	5:23	5:24	5:26	5:28
790	5:07.5	5:11.5	5:14	5:18	5:20	5:23	5:25	5:27	5:28	5:30
780	5:09.5	5:13.6	5:17	5:20	5:22	5:25	5:27	5:29	5:31	5:32
770	5:11.6	5:15.6	5:19	5:22	5:24	5:27	5:29	5:31	5:33	5:35
760	5:13.7	5:17.8	5:21	5:24	5:27	5:29	5:31	5:33	5:35	5:37
750	5:15.8	5:19.9	5:23	5:26	5:29	5:31	5:34	5:36	5:37	5:39
740	5:17.9	5:22.1	5:25	5:28	5:31	5:34	5:36	5:38	5:40	5:42

II. FEJEZET

A rendszer alkalmazása

A teljesitményszint meghatározása (2/1)

Valamennyi versenyző akár jó erőnlétben, akár gyenge fizikai állapotban van, - képes arra, hogy egy kiválasztott távot egy bizonyos idő alatt végig fussa. Az időben kifejezésre jutó teljesitménye erőnlétének és képességének együttes mutatója, amelyet teljesitmény szintnek is nevezhetünk. A teljesitményszint ismerete rendkivül fontos, mert közvetlen kapcsolatban van a futó képességével, amely végső soron meghatározza az edzésmunka lehetőségét. Ahhoz, hogy egy futó teljesitményszintjét össze tudjuk hasonlitani egy másik számban versenyző futó teljesitményével az egységes teljesitményértékelő táblázatot kell használni.

A teljesitményértékelő táblázat használata abból áll, hogy megkeressük a futó egy adott távra vonatkozó idejét, majd a bal oldali oszlopban ehhez az időhöz tartozó pontszámot. Ez a pontszint (pontérték) a versenyző relativ képességét mutatja és összehasonlitási lehetőséget ad minden más pontszinthez is. Megjegyezzük, hogy a relativ képességszint független a versenytávtól. Pl. a 750 pontos teljesitményszint 400 m-es futónál 51,9 mp; 800 m-en ugyanez 2:00,8 vagy 1500 m-en 4:11,4 (ezeket az egyenlő teljesitményértékeket a 2/1-es táblázaton példaként bekereteztük). Emlékeztetnünk kell arra, hogy amikor "egyenértékü teljesitmények" kifejezést használunk, ezek minden távon a megfelelő versenyszintre vonatkoznak. Ha egy futó csak 750 pontos teljesitmény szinttel rendelkezik, akkor azt ugy kell figyelembe venni, mint 750 pontos szintü futót. Természetesen az atléta versenytávjához közeli (rokon) vagy azonos kategóriába sorolható versenytávok kiegyenlitődnek. Pl. Egy 4:11,4 1500-as rendelkezik olyan képességekkel, hogy 3000 m-en 9:10,0 körüli eredményt érjen el, akkor ha edzésmunkája e távval adekvált.

Lényeges, hogy a versenyzőnél arra a távra vonatkozó pontértéket (szintet) kell alkalmazni, amire készül, illetve amire edz. Pl. egy 1500-as futónak figyelmen kivül hagyva azt, hogy milyen ponteredményre képes más versenytávon, legjobb 1500-as eredményére vonatkozó pontértéket kell figyelembe venni. A pontszám egyuttal jelzi a futónak az edzésmunka végzésére vonatkozó képességét is. Ezért igen nagy jelentősége van annak, hogy a teljesitmény értékelő táblázat alapján megállapitott pontszámmal adekvált iramtáblázatot használjunk.

A pillanatnyi eredményt a versenyzők fizikai erőnlétén és képességén kivül egyéb tényezők is befolyásolják. Ezért nem kell szigoruan ragaszkodni ahhoz, hogy a táblázatban foglalt idők és a hozzátartozó pontértékek pontosan egyezzenek az edzésteljesitmények idejével. Szükséges azonban, hogy az edzésteljesitmény az atléta pillanatnyi képességeinek jelzéséül szolgáljon, ezért a teljesitményértékelő táblázat 10 pontos teljesitmény különbségeket mutat.

Az iramtáblázatok 20 pontos teljesitmény különbségekhez nyujtanak információkat, 1050 pontos teljesitménytől egészen 0 pontos teljesitményig. A legfontosabb, hogy a versenyző teljesitményszintje és képességei között közvetlen kapcsolat legyen, amely egyuttal az eredményes edzésmunkát jelenti.

A teljesitményértékelő táblázat lehetővé teszi a futó képességeihez való igazodást. Az adott iramtáblázat eredményéhez igazodhat a futó teljesitménye, képességeinek megfelelő pontszint esetén. Ez tulajdonképpen a komputerizált rendszer alapelve.

2/1. táblázat

Teljesitményértékelő táblázat
Klasszikus méteres mértékegység szerint

Pontszám	100 m	200 m	400 m	800 m	1500 m	3000 m	5000 m	10 000 m	20 km	maraton
830	10.85	22.1	49.7	1:55.2	3:59.2	8:39.4	15:01.3	31:30.3	1:06:06	2:27:11
820	10.90	22.2	50.0	1:55.9	4:00.7	8:42.7	15:07.1	31:42.5	1:06:32	2:28:10
810	10.95	22.3	50.2	1:56.5	4:02.1	8:46.0	15:12.9	31:54.9	1:06:58	2:29:10
800	11.00	22.4	50.5	1:57.2	4:03.6	8:49.3	15:18.8	32:07.4	1:07:25	2:30:10
790	11.05	22.5	50.8	1:57.9	4:05.1	8:52.7	15:24.7	32:20.1	1:07:52	2:31:11
780	11.11	22.6	51.0	1:58.6	4:06.7	8:56.1	15:30.8	32:33.0	1:08:19	2:32:13
770	11.16	22.8	51.3	1:59.3	4:08.2	8:69.6	15:36.9	32:46.0	1:08:47	2:33:16
760	11.21	22.9	51.6	2:00.1	4:09.8	9:03.1	15:43.1	32:59.3	1:09:15	2:34:20
750	11.27	23.0	51.9	2:00.8	4:11.4	9:06.7	15:49.4	33:12.7	1:09:44	2:35:25
740	11.32	23.1	52.2	2:01.5	4:13.0	9:10.3	15:55.7	33:26.3	1:10:13	2:36:30
730	11.38	23.2	52.5	2:02.3	4:14.6	9:14.0	16:02.2	33:40.0	1:10:42	2:37:37
720	11.43	23.3	52.8	2:03.0	4:16.3	9:17.7	16:08.8	33:54.0	1:11:12	2:38:44
710	11.49	23.5	53.1	2:03.8	4:17.9	9:21.4	16:15.4	34:08.1	1:11:42	2:39:53
700	11.55	23.6	53.4	2:04.6	4:19.6	9:25.3	16:22.1	34:22.5	1:12:13	2:41:02
690	11.60	23.7	53.7	2:05.4	4:21.4	9:29.1	16:28.9	34:37.1	1:12:44	2:42:13
680	11.66	23.8	54.0	2:06.2	4:23.1	9:33.0	16:35.8	34:51.8	1:13:15	2:43:24
670	11.72	23.9	54.3	2:07.0	4:24.9	9:37.0	16:42.8	35:06.8	1:13:47	2:44:37
660	11.78	24.1	54.7	2:07.8	4:26.7	9:41.0	16:49.9	35:22.0	1:14:20	2:45:50
650	11.84	24.2	55.0	2:08.6	4:28.5	9:45.1	16:57.2	35:37.4	1:14:53	2:47:05
640	11.90	24.3	55.3	2:09.5	4:30.3	9:49.3	17:04.5	35:53.0	1:15:26	2:48:21
630	11.96	24.5	55.6	2:10.3	4:32.2	9:53.5	17:11.9	36:08.9	1:16:00	2:49:38
620	12.02	24.6	56.0	2:11.2	4:34.0	9:57.7	17:19.4	36:25.0	1:16:35	2:50:56
610	12.08	24.7	56.3	2:12.0	4:36.0	10:02.1	17:27.1	36:41.4	1:17:10	2:52:15
600	12.15	24.9	56.7	2:12.9	4:37.9	10:06.4	17:34.8	36:57.9	1:17:45	2:53:36
590	12.21	25.0	57.0	2:13.8	4:39.9	10:10.9	17:42.7	37:14.8	1:18:21	2:54:58
580	12.27	25.1	57.4	2:14.7	4:41.9	10:15.4	17:50.7	37:31.9	1:18:58	2:56:21
570	12.34	25.3	57.7	2:15.6	4:43.9	10:20.0	17:58.8	37:49.3	1:19:35	2:57:45
560	12.40	25.4	58.1	2:16.6	4:46.0	10:24.7	18:07.0	38:06.9	1:20:13	2:59:11
550	12.47	25.6	58.4	2:17.5	4:48.0	10:29.4	18:15.4	38:24.8	1:20:51	3:00:39
540	12.54	25.7	58.8	2:18.5	4:50.1	10:34.2	18:23.9	38:43.0	1:21:30	3:02:07
530	12.61	25.9	59.2	2:19.4	4:52.3	10:39.0	18:32.5	39:01.5	1:22:10	3:03:37
520	12.67	26.0	59.6	2:20.4	4:54.5	10:44.0	18:41.2	39:20.3	1:22:50	3:05:09

Az edzésszint meghatározása

Az iramtáblázatok használatánál a legfontosabb, hogy az atléta képességének megfelelő táblázatot keressük ki. A teljesitményértékelő táblázaton meg kell keresni a futó pontszintjét (pontszám). Ez a vezérfonal a munkához. Ezután az iramtáblázaton megkeressük azokat a lehetőségeket, amely a pontteljesitményhez a legközelebb áll (példaként 2/2. táblázat). Meg kell jegyeznünk, hogy a táblázatokban szereplő idők rajtidőket is tartalmaznak (ez főként rövid távokon lényeges). A 100 m, ill. ennél rövidebb távok esetén az idők egyenesben történő futást feltételeznek (tehát nem kanyarfutásra vonatkoznak).

Ezek alapján kiválaszthatjuk a versenyző napi edzésprogramját. A helyes választás azonban több tényezőtől is függ, melyekkel a továbbiakban még foglalkozunk. A táblázatban megadott munkák igen kemények, nem tartalmazzák a bemelegitő és levezető részt.

Az ismétlések száma és a pihenők a futásoknak azon a maximális számán alapulnak, amelyet a futóatléta a tervezett futási sebességgel még végre tud hajtani. Normális körülmények között, ha a versenyző további futásokat kisérel (ugyanannyi pihenőszünettel), - még 100%-os erőbevetéssel sem képes fenntartani a tervezett futási sebességet. Az edzőnek mérlegelnie kell ezt a tényt, ne dolgoztassa tul versenyzőjét, de a tervezetten aluli munkát se fogadjon el. A táblázatok megmutatják helyes kiválasztás

2/2. táblázat

Teljesitményértékelő táblázat
Klasszikus méteres mértékegység szerint

nt- .m	100 m	200 m	400 m	800 m	1500 m	3000 m	5000 m	10 000 m	20 km	maraton
0	10.85	22.1	49.7	1:55.2	3:59.2	8:39.4	15:01.3	31:30.3	1:06:06	2:27:11
0	10.90	22.2	50.0	1:55.9	4:00.7	8:42.7	15:07.1	31:42.5	1:06:32	2:28:10
0	10.95	22.3	50.2	1:56.5	4:02.1	8:46.0	15:12.9	31:54.9	1:06:58	2:29:10
0	11.00	22.4	50.5	1:57.2	4:03.6	8:49.3	15:18.8	32:07.4	1:07:25	2:30:10
0	11.05	22.5	50.8	1:57.9	4:05.1	8:52.7	15:24.7	32:20.1	1:07:52	2:31:11
0	11.11	22.6	51.0	1:58.6	4:06.7	8:56.1	15:30.8	32:33.0	1:08:19	2:32:13
0	11.16	22.8	51.3	1:59.3	4:08.2	8:59.6	15:36.9	32:46.0	1:08:47	2:33:16
0	11.21	22.9	51.6	2:00.1	4:09.8	9:03.1	15:43.1	32:59.3	1:09:15	2:34:20
0	11.27	23.0	51.9	2:00.8	4:11.4	9:06.7	15:49.4	33:12.7	1:09:44	2:35:25
40	11.32	23.1	52.2	2:01.5	4:13.0	9:10.3	15:55.7	33:26.3	1:10:13	2:36:30
30	11.38	23.2	52.5	2:02.3	4:14.6	9:14.0	16:02.2	33:40.0	1:10:42	2:37:37
20	11.43	23.3	52.8	2:03.0	4:16.3	9:17.7	16:08.7	33:54.0	1:11:12	2:38:44
10										
00										
90										
80										
70										
60										
50										
40										
30										
20										
10										
00										
90										
80										
70										
60										
50										
40										
30										
20										

750 Pontérték iramtáblázata

Seb.	Ism.	Pihenő	100 m	150 m	200 m	250 m	300 m	350 m	400 m	450 m	500 m
92.5%	1- 2	4- 5 M	11.4	17.4	23.6	30.6	38.3	46.5	55.0	1:03.9	1:13.1
90.0%	2- 3	4- 5 M	11.7	17.9	24.3	31.4	39.4	47.8	56.6	1:05.7	1:15.1
87.5%	3- 4	3- 4 M	12.0	18.4	25.0	32.3	40.5	49.2	58.2	1:07.6	1:17.3
85.0%	4- 5	3- 4 M	12.4	18.9	25.7	33.3	41.7	50.6	59.9	1:09.5	1:19.6
82.5%	6- 7	2- 3 M	12.7	19.5	26.5	34.3	43.0	52.2	1:01.7	1:11.7	1:22.0
80.0%	8- 9	2- 3 M	13.1	20.1	27.3	35.4	44.3	53.8	1:03.6	1:13.9	1:24.5
77.5%	10-12	1- 2 M	13.6	20.8	28.2	36.5	45.7	55.5	1:05.7	1:16.3	1:27.3
75.0%	13-15	1- 2 M	14.0	21.5	29.1	37.7	47.3	57.4	1:07.9	1:18.8	1:30.2
72.5%	16-18	60-90 S	14.5	22.2	30.1	39.0	48.9	59.4	1:10.2	1:21.5	1:33.3
70.0%	19-21	60-90 S	15.0	23.0	31.2	40.4	50.6	1:01.5	1:12.7	1:24.4	1:36.6
67.5%	22-24	45-75 S	15.6	23.8	32.4	41.9	52.5	1:03.7	1:15.4	1:27.6	1:40.2
65.0%	25-29	45-75 S	16.2	24.8	33.6	43.5	54.5	1:06.2	1:18.3	1:30.9	1:44.0
62.5%	30-35	30-60 S	16.8	25.7	35.0	45.3	56.7	1:08.8	1:21.4	1:34.6	-----
60.0%	36-40	30-60 S	17.5	26.8	36.4	47.2	59.1	1:11.7	1:24.8	-----	-----

Seb.	Ism.	Pihenő	700 m	800 m	1000 m	1200 m	1500 m	1600 m	2000 m	2400 m	2800 m
95.0%	0- 1	-----	1:47.9	2:06.2	2:44.8	3:23.8	4:23.7	4:44.1	6:05.9	7:29.0	8:52.7
92.5%	1- 2	4- 5 M	1:50.8	2:09.6	2:49.2	3:29.4	4:30.9	4:51.8	6:15.8	7:41.2	9:07.1
90.0%	2- 3	4- 5 M	1:53.9	2:13.2	2:53.9	3:35.2	4:38.4	4:59.9	6:26.2	7:54.0	9:22.3
87.5%	3- 4	3- 4 M	1:57.1	2:17.0	2:58.9	3:41.3	4:46.3	5:08.5	6:37.3	8:07.5	9:38.3
85.0%	4- 5	3- 4 M	2:00.5	2:21.1	3:04.1	3:47.8	4:54.8	5:17.6	6:48.9	8:21.8	9:55.4
82.5%	6- 7	2- 3 M	2:04.2	2:25.3	3:09.7	3:54.7	5:03.7	5:27.2	7:01.3	-----	-----
80.0%	8- 9	2- 3 M	2:08.1	2:29.9	3:15.6	4:02.1	5:13.2	5:37.4	-----	-----	-----
77.5%	10-12	1- 2 M	2:12.2	2:34.7	3:22.0	4:09.9	-----	-----	-----	-----	-----
75.0%	13-15	1- 2 M	2:16.6	2:39.9	3:28.7	4:18.2	-----	-----	-----	-----	-----
72.5%	16-18	60-90 S	2:21.3	2:45.4	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
70.0%	19-21	60-90 S	2:26.4	2:51.3	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
67.5%	22-24	45-75 S	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
65.0%	25-29	45-75 S	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
62.5%	30-35	30-60 S	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
60.0%	36-40	30-60 S	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

esetén, hogy milyen pihenőkkel és sebességgel tud az adott versenyző dolgozni. Számos futó tapasztalata bizonyítja, hogyha a versenyző tullépné a táblázatban található értékeket, a szervezet helyreállítódása másnapra nem lesz tökéletes. Alapvető, hogy az iramtáblázatok kiválasztása ténylegesen teljesített eredményeken alapuljon, ne pedig valamilyen "levegőben lógó" célon. Fontosak a versenyek, illetőleg az azon elért eredmények, amikor felmérhetjük a versenyzők megváltozott állapotát, képességét é az edzéseken e szerint változtathatunk, - térhetünk át más iramtáblázatra.

Két fontos tényezőt kell még figyelembe venni, a pihenő időkkel és az ismétlések számával kapcs latban, amelyeket az iramtáblázatok mutatnak. Először is ha a pihenőidő hosszabb, mint a táblázatban megadottak, ugy a versenyző több ismétlés elvégzésre lehet képes. Néhány edző futójával 40-60 sőt 80x200 méteres edzésadagot is elvégeztet, ilyenkor a futási sebesség kb. 60-65%-os. Ebben az esetbe a pihenőidő a táblázatban megadottnál hosszabb, minimum 90 mp séta, de elérheti a 2 percet is. Igen fontos hangsulyozni hogyha egy adott sebesség mellett az ismétlésszám a táblázatban megadottnál nagyobb, akkor a pihenőidők is hosszabbak. Kívánatos lenne az ismétlésszám és a hosszabb pihenőidő kö zötti viszonyt is bemutatni.

Ez eddig nem történt meg, azonban előreláthatóan ez a kapcsolat pontos meghatározást nyerhet a futóedzésmunka beható elemzésének eredményeként.

Másodszor meg kell emlitenünk, hogy az adott ismétlésszám a futó képességeihez igazodó tipiku válaszreakciót jelenti, de az edzés teljesitmények egyénileg különbözőek lehetnek. Számos futó sokkal jobb eredményt ér el versenyen, mint ahogyan arra edzéseredményeiről következtetni lehetne, mig má sok kiváló edzéseredményei a versenyen nem igazolódnak.

Annak ellenére, hogy a táblázatok értéke bebizonyitott, mégsem szabad őket abszolutizálni és mereven alkalmazni. Fontos megfigyelés az, hogy a különböző edzésmunkák között egy táblán belüli korreláció erősebb, mint ami megállapitható az edzésteljesitmény és a versenyteljesitmény között. Ez azt is jelenti, hogy először azokat az edzésmunkákat kell előnyben részesiteni, amelyek ugyanazon pontszinthez tartoznak, mivel ezeket a futó folyamatosan teljesiti, és csak ezután következhet olyan ed zésmunka, amelynek pontszintje a versenyteljesitménynek felel meg.

A ritmustáblázatok tartalmazzák a lehetséges intervallumos-variáció legismertebb formáit, és igy különböző képességü atléták használhatják ezeket. Az iramtáblázatok segitségével a versenyző edzésmunkáját individualizálhatjuk, és fejlődésének ütemét saját képességeihez igazithatjuk. Előnye továbbá az iramtáblázatoknak, hogy a különböző tipusu edzésmunkák pontosan meghatározhatók és kategorizálhatók. Igy az edzésprogram tervezése és szerkezetének meghatározása nagyobb részletességgel végezhető el.

Ha valaki meghatározta, hogy számára melyik a legmegfelelőbb táblázat ugy azt is tudni kivánja hogy a különböző edzésmunkákat hogyan szelektálja. A következő fejezet sok lehetőséget nyujt arra, hogy az egyes programok hogyan illeszkedjenek a teljes edzésmunkába, hogyan döntsünk azok kiválasztásánál.

Érvényességi tesztek

A komputer-szisztémával kapcsolatban természetesen felvetődik a kérdés, hogy honnan tudjuk hogy megfelelő-e ez a rendszer. Ezt a szisztémát - és különösen az iramtáblázatokat már igen sok fut használta és kitünő eredménnyel próbálta ki.

Bill Fitzgerald 1969-ben a 40 éven felüli korcsoportban 5 szám győztese volt, - 4:28-as mérföld idővel maga is használta ezt a szisztémát. 1969 decemberében 5x600 m-t futott 1:41-re; 5x200 m-t 26,5-re; 4x800 m-t 2:22,9-re; és 10x200 m-t 28,5-re. Ez az edzésmunka pontosan megfelel a 740 pontos teljesitményszintnek és 1970. január 3-án Bill Fitzgerald 4:35,2 mérföldes eredménnyel San Franciskóban a Panamerikai Játékokon senior mérföldes rekordot állitott fel. A csucsideje szintén 740 pontnak felel meg.

Egy másik példa e szisztéma érvényességének igazolására. A standfordi Greg Broock, aki 920 pontos futó volt és 1969 decemberében 6:28-as 1,5 mérföld (kb. 2400 m) és 3 mérföldön 13:35 (kb. 4800 m) eredménnyel rendelkezett. Greg Broock 12x400 m-t futott 64 mp, 5x1200 m-t 3:21-re és 20x400 m-t 67 mp-re. Ez az edzésmunka közeli megegyezést mutat a 920 pontos iramtáblázaton megtalálható adatokkal.

Érdekes összehasonlítást lehet tenni Jim Ryun publikált és ismert edzésmunkája, valamint az ennek megfelelő és e könyvben közölt iramtáblázat között. 1966. V. 13-án Ryun 8:25,2-t futott 2 mérföldön (3218 m) ami kb. 1010 pontot jelent. Ezt követően junius 4-én 3:53,7-t futott 1 mérföldön és 1:44,9-et 880 yardon. Ezek az eredmények ugyancsak kb. 1010 pontos teljesitménynek felelnek meg.

Jim Ryun délutáni edzésmunkája 1966. V. 5-én a következőképpen alakult.

(A százalékos sebességszinteket az 1020 pontos iramtáblázat adatainak figyelembevételével végeztük el.)

Az edzésmunka részletes leirása	Százalékos sebesség szint	Az egyes részek hozzájárulása az edzésmunka teljes volumenéhez
2x200 m 25,5 mp-re 400 jog	75% 200 jog	1/6 munka
2x300 m 40,5 mp-re 400 jog	77,5% 100 m séta	1/6 munka
2x400 m 56,8 mp-re 400 jog	77,5% 3 p. pihenő	1/6 munka
1x600 m 1,32 mp-re 400 jog	80% 3 p. pihenő	1/8 munka
2x400 m 57 mp-re 400 jog	77,5% 3 p. pihenő	1/6 munka
2x200 m 24,5 mp-re 4x150 lazitó futás	80% 200 jog	1/6 munka
		23/24

A fenti példából kitünik, hogy Jim Ryun edzésmunkájának 3. része a 2x400 m 77,5%-os futási sebességgel történt. Az iramtáblázaton Ryun szintjénél (1020 pont) láthatjuk, hogy a 77,5%-os futási sebesség mellett az ajánlott ismétlésszám 12. Jim Ryun két ismétlést végzett 2/12-et azaz 1/6-od részét a teljes edzésmunkájának.

V. 16-án a délutáni edzésmunkája a következő volt:

1x1200 m 400 jog	3:04	90%	1/3
1x400 m 800 jog	53,0	82,5%	1/6
4x300 m 400 jog	42,5	75%	1/3
4x200 m 4x150 lazitó futás	26,0	75%	1/3
			7/6 munka

Ebből látható, hogy a teljes edzésmunkák azonosak, vagy közel azonosak azzal a teljes edzésmunka mennyiséggel, amely az 1020 pontos iramtáblázatból adódik.

A másik edzésmunka példa összvolumenét tekintve egy kissé tullépi a táblázat által javasolt menynyiséget. Ez azzal magyarázható, hogy az edzésmunka egyes részei közötti pihenő (400 m jog) az iramtáblázat szerint sok. A többlet munka elvégzése csak igy vált lehetővé.

Egy utolsó példa a pontskála alsóbb régiójában szereplőkre is:

A szerzők egyike 2 mérföldön kb. 3200 m 500 pontos teljesitményt ért el, 11:46-os eredménnyel. 1970 elején az edzésmunka lehetőségek közül az iramtáblázat alapján 3x1200 m-t futott 4:22-re, ami megegyezést mutat az 500 pontos iramtáblázattal. A táblázatok tehát segitik a futókat, hogy megtalálják a helyes ismétlés számot, a futás megfelelő sebességét és a megkivánt pihenőidőt.

III. FEJEZET

Edzéspéldák az iramtáblázat felhasználásával (3/1)

A 3/1-es tábla 750 pontos mintát mutat. Ebben a fejezetben számos edzéspéldát mutatunk be, amely az iramtáblázat segitségével a 750 pontos képességszinthez igazodik. Más képességü futók a 2/A jelzésü táblázatokon kereshetik megfelelő programjukat. Az edzésmunka tipusa lehet ugyanaz, csak az időeredmények mások.

3/1. táblázat

750 Pontérték iramtáblázata

Seb.	Ism.	Pihenő	100 m	150 m	200 m	250 m	300 m	350 m	400 m	450 m	500 m	600 m
92.5%	1- 2	4- 5 M	11.4	17.4	23.6	30.6	38.3	46.5	55.0	1:03.9	1:13.1	1:31.8
90.0%	2- 3	4- 5 M	11.7	17.9	24.3	31.4	39.4	47.8	56.6	1:05.7	1:15.1	1:34.4
87.5%	3- 4	3- 4 M	12.0	18.4	25.0	32.3	40.5	49.2	58.2	1:07.6	1:17.3	1:37.1
85.0%	4- 5	3- 4 M	12.4	18.9	25.7	33.3	41.7	50.6	59.9	1:09.5	1:19.6	1:39.9
82.5%	6- 7	2- 3 M	12.7	19.5	26.5	34.3	43.0	52.2	1:01.7	1:11.7	1:22.0	1:43.0
80.0%	8- 9	2- 3 M	13.1	20.1	27.3	35.4	44.3	53.8	1:03.6	1:13.9	1:24.5	1:46.2
77.5%	10-12	1- 3 M	13.6	20.8	28.2	36.5	45.7	55.5	1:05.7	1:16.3	1:27.3	1:49.6
75.0%	13-15	1- 2 M	14.0	21.5	29.1	37.7	47.3	57.4	1:07.9	1:18.8	1:30.2	1:53.3
72.5%	16-18	60-90 S	14.5	22.2	30.1	39.0	48.9	59.4	1:10.2	1:21.5	1:33.3	1:57.2
70.0%	19-21	60-90 S	15.0	23.0	31.2	40.4	50.6	1:01.5	1:12.7	1:24.4	1:36.6	2:01.3
67.5%	22-24	45-75 S	15.6	23.8	32.4	41.9	52.5	1:03.7	1:15.4	1:27.6	1:40.2	2:05.8
65.0%	25-29	45-75 S	16.2	24.8	33.6	43.5	54.4	1:06.2	1:18.3	1:30.9	1:44.0	-----
62.5%	30-35	30-60 S	16.8	25.7	35.0	45.3	56.7	1:08.8	1:21.4	1:34.6	-----	-----
60.0%	36-40	30-60 S	17.5	26.8	36.4	47.2	59.1	1:11.7	1:24.8	-----	-----	-----

Seb.	Ism.	Pihenő	700 m	800 m	1000 m	1200 m	1500 m	1600 m	2000 m	2400 m	2800 m	3200 m
95.0%	0- 1	---	1:47.9	2:06.2	2:44.8	3:23.8	4:23.7	4:44.1	6:05.9	7:29.0	8:52.7	10:16.7
92.5%	1- 2	4- 5 M	1:50.8	2:09.6	2:49.2	3:29.4	4:30.9	4:51.8	6:15.8	7:41.2	9:07.1	10:33.4
90.0%	2- 3	4- 5 M	1:53.9	2:13.2	2:53.9	3:35.2	4:38.4	4:59.9	6:26.2	7:54.0	9:22.3	10:51.0
87.5%	3- 4	3- 4 M	1:57.1	2:17.0	2:58.9	3:41.3	4:46.3	5:08.5	6:37.3	8:07.5	9:38.3	11:09.6
85.0%	4- 5	3- 4 M	2:00.5	2:21.1	3:04.1	3:47.8	4:54.8	5:17.6	6:48.9	8:21.8	9:55.4	11:29.3
82.5%	6- 7	2- 3 M	2:04.2	2:25.3	3:09.7	3:54.7	5:03.7	5:27.2	7:01.3	-----	-----	------
80.0%	8- 9	2- 3 M	2:08.1	2:29.9	3:15.6	4:02.1	5:13.2	5:37.4	-----	-----	-----	------
77.5%	10-12	1- 2 M	2:12.2	2:34.7	3:22.0	4:09.9	-----	-----	-----	-----	-----	------
75.0%	13-15	1- 2 M	2:16.6	2:39.9	3:28.7	4:18.2	-----	-----	-----	-----	-----	------
72.5%	16-18	60-90 S	2:21.3	2:45.4	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------
70.0%	19-21	60-90 S	2:26.4	2:51.3	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------
67.5%	22-24	45-75 S	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------
65.0%	25-29	45-75 S	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------
62.5%	30-35	30-60 S	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------
60.0%	36-40	30-60 S	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------

Szabvány résztávos (intervallumos) edzésmunkák

A szabvány résztávos munka közvetlenül olvasható le a táblázatokról. Tételezzük fel pl., hogy egy 750 pontos 800 m-es futó 5x400 m-t akar futni 3-4 perc/400 m jog pihenővel. A táblázat 59,9 mp-et mutat. A futó általában 4-5 ismétlést képes elvégezni 85%-os sebességgel. Edzése tehát:

4x5x400 m 59,9 mp-re 400 m jog minden futás után.

Egy 750 pontos rövidtávfutó 2-3x150 m-t kiván futni 90% sebességgel. A táblázat 17,9 mp-et mutat, és pihenőidőnek 4-5 percet javasol.

200 m vagy annál rövidebb távok rövidebb pihenőket kivánnak, mint az ennél hosszabb távok, azonban a nagy futási sebesség miatt 3-4 pihenő mondható adekváltnak. Röviden kifejezve tehát az előbb említett vágtafutó munkáját az a következőképpen alakul:

2-3x150 m 17,9 mp-re 3-4 pihenő minden futás után.

Egy 750 pontos távfutó edzésmunkája teljesen más jellegü. Pl. ha a versenyző 1500 m-ket kiván futni (85% sebesség) 3-4 perc pihenővel (400 m jog séta vagy 600 m jog) akkor ez a következőképpen fejezhető ki:

4-5x1500 m 4:54,8 mp-re 400 jog a futások között.

Egy másik tipikus hosszutávfutó munka az, amikor rövidebb távokat magasabb ismétlésszámmal teljesiti a futó. Pl. 16-18x400 m 70,2 mp-re, 90 mp-es pihenőkkel (kb. 200 m jog) a következőképpen irható le:

16-18x400 m 70,2 mp-re 200 m jog a futások között.

A szabvány résztávos edzésmunkák tervezésénél a távolságok idejét az ismétlések számát a pihenő idők hosszát az iramtáblázatok segitségével kaphatjuk meg, amelyek pontosan igazodnak a futó képesség szintjéhez. Minden egyes iramtáblázat kb. 250 szabvány résztávos munka-variációt ad.

Fokozatosan csökkenő vagy progressziv edzésmunkák (3/1)

A változatosság kedvéért tervezhetjük az atléta edzésmunkáját ugy is, hogy az edzés folyamán a résztávok változzanak. Ennek egyik megközelitési módja, hogy a futó röviditi a résztávokat, de ugyanakkor esetleg növeli a futás sebességét. A helyes időket itt is az iramtáblázatokból kaphatjuk meg.

Hivatkozva ujra a 3/1. táblázatra és feltételezve azt, hogy a futó 750 pont teljesitményszintre képes, kiválaszthatjuk azokat az időket, amelyek a fokozatosan csökkenő, vagy progressziv edzésmunkának megfelelnek.

Egy távfutó pl. a következő szériát kivánja lefutni:

3200 m; 2400 m; 1600 m; 800 m; és 400 m, - vagyis a teljes edzésmunka 5 résztávból áll. Az iramtáblázatból látható, hogy 5 ismétlés esetén a kivánt futási sebesség 85%-os.

Tehát minden egyes résztáv ideje a 85%-os sebesség szintnél olvasható le. A 750 pontos teljesitményszintü versenyzőnek 85%-os futási sebességnél a 3200 m-t kb. 11:29-re; a 2400 m-t 8:22-re; az 1600 m-t 5:18-ra; a 800 m-t 2:21-re; mig a 400 m-t 60 másodpercre kell lefutnia. Az ismétlések között kb. 400 m jog szükséges. A program tehát a következő:

1x3200 m	11:29-re	400 jog
1x2400 m	8:22-re	400 jog
1x1600 m	5:18-ra	400 jog
1x800 m	2:21-re	400 jog
1x400 m	1:00-ra	

Megjegyezni kivánjuk, hogy ennél az edzésmunka tipusnál a futónak vigyáznia kell, hogy a hosszabb távokat ne fussa tul gyorsan, mert a kelleténél erősebben fellépő fáradtság miatt a végén nem lesz képes befejezni a kivánt futási sebességgel az edzést.

Emlékeztetnünk kell arra is, hogy a fenti vezérfonalak teljes intenzitási munkára vonatkoznak, (tehát amit a futó egyáltalában teljesiteni képes) és az edzésmunka teljesitésében elkövetett "iramhibák" képtelenné teszik a futót arra, hogy az edzésmunkát befejezze.

Egy másik példa a fokozatosan csökkenő edzésmunka tipusából középtávfutóra vonatkoztatva. Egy középtávfutó egy szérián belül 400, 300, 200 és 100 m-es résztávokat vagyis 4 intervallumot szándékozik futni, majd ugyanezt a szériát háromszor megismétli, tehát a teljes edzésmunkája 12 ismétlésből áll. Az iramtáblázatból látható, hogy 12 ismétlésnél a futási sebesség maximálisan 75%. Ez azt jelenti, hogy 400 m-en kb. 68 mp-et, 300 m-en 47,3 mp-et, 200 m-en 29,1 mp-et és 100 m-en 14 mp-et kell futni. A javasolt pihenő ebben az esetben 1-2 perc, vagyis 150-200 m-ig terjedő jog.

Ezt kell tehát teljesitenie háromszor. A fenti edzésmunkát röviden az alábbiakban összegezzük (megfelelő bemelegités után):

3x	400 m	68 mp-re	200 jog
	300 m	47,3 mp-re	200 jog
	200 m	29,1 mp-re	200 jog
	100 m	14,0 mp-re	200 jog

Ez az edzésmunka más módon is teljesithető mégpedig ugy, hogy a futó először lefutja a 3 db 400 m-t, majd a 3 db 300 m-t és igy tovább. Ez a következő módon fejezhető ki:

	3x400 m	68,0 mp-re	200 m jog a futások között
azután	3x300 m	47,3 mp-re	200 m jog a futások között
azután	3x200 m	29,1 mp-re	200 m jog a futások között
végül	3x100 m	14,0 mp-re	200 m jog a futások között.

Felhivjuk a figyelmet arra, hogy az ilyen tipusu munkánál, amikor az edzés végére rövidebb táv (sprintfutás jellegü) marad, tehát a távolságokat fokozatosan csökkentjük (pl. 3200-100 m felé haladva) az izmokban felhalmozódó nagymértékü fáradtság miatt nagyobb a sérülés veszély.

Természetes azonban, az, hogy a teljes rövidtávfutó edzésmunka normál körülmények között nem jelent veszélyt, ha a bemelegités a rövidtávfutó tipusu munkával adekvált.

Összegezve az edzésmunkának e tipusát: Először el kell határozni a tervezett távon az ismétlések számát, ezután az iramtáblázatból kikeresni a tervezett ismétlésszámokhoz tartozó futási sebességet. A csökkenő távolságokhoz tartozó idő a táblázatból jobbról-balra a sorok mentén olvasható le.

Növekvő (távolságnövelő) edzésmunkák

A futó néha forditott sorrendben tehát a rövidebbtől a hosszabb távok felé haladva kivánja futni a távokat. Ez lényegében ugyanazt az eljárást jelenti, amit már az előzőekben leirtunk csak a résztávok sorrendisége forditott.

A futók többsége miután az könnyebbnek látszik, jobban szeretik a csökkentett távolságokon alapuló edzésmunkát. Ez a tipusu munka azért látszik könnyebbnek, - és ez pszichológiai szempontokkal magyarázható -, mivel mindegyik futás rövidebb mint az előző.

Egy példa a "növekvő" tipusu edzésre. A versenyző három szériát fut 200, 400 és 600 méterekből. Ez 9 ismétlést jelent. Az iramtáblázat 9 ismétlésre 80%-os futási sebességet ir elő.

A példa-iramtáblázatból, - amely 750 pontos -, a következő idők olvashatók le. 200 m-re 27,3; 400 m-re 63,6; és 600 m-re 1:46,2. A futás sorrendje 200, 400 és végül 600 m háromszor ismételve. Ez az edzésmunka a következőképpen összegezhető:

	200 m	27,3 mp-re	200-300 m-ig terjedő jog
3x	400 m	1:03,6 mp-re	" " " "
	600 m	1:46,2 mp-re	" " " "

Növekvő-csökkenő vagy piramis edzésmunkák

A futók edzésmunkájának egy igen népszerü tipusa a fokozatosan növekvő, majd csökkenő eljárás. Ez mint a neve is mutatja az előbbiekben ismertetett két módszer kombinációja. A távok először növekednek azután csökkennek, a pihenő idő pedig változatlan marad. Hogy a táblázatból a szükséges időket

megkapjuk itt is először az ismétlési számot kell meghatározni. Az eljárás többi része megegyezik az előbb elmondottakkal. Példaként egy tipikus hosszutávfutó munka: 400-800-1200-1200-300-400.

Ez 6 ismétlést jelent és a 6 ismétlésnél táblázatunk 82,5%-os futási sebességet ir elő. Az edzésmunka rövid formában történő kifejezése:

Bemelegités

1x400	m	1:01,7	400 m jog
1x800	m	2:25,3	400 m jog
2x1200	m	3:54,7	400 m jog
1x800	m	2:25,3	400 m jog
1x400	m	1:01,7	

levezetés.

Ha e módszert egy középtávfutó számara alkalmazzuk, akkor egy széria pl. a következőképpen alakulhat:

100-200-300-300-200-100 m.

Az időket, pihenőket, ugyanugy kapjuk meg, mint az előzőekben. Igen sok változatot, kombinációt alkalmazhatunk a napi edzésmunka során annak érdekében, hogy a munka intenzitása megfelelő legyen.

Sebességnövelés állandó távolságon

Azonos táv, változó irammal történő lefutásával is variálhatjuk az edzést. Pl. 80%-os sebességgel végzett futást egy 82,5%-os sebességgel végzett futás követi és igy tovább. Ilyenkor a futás irama növekszik a távolság pedig változatlan marad. Ennél a kombinációnál az iramtáblázatoknak egy sajátos formáját alkalmazzuk.

Ha pl. a táblázatok 8 ismétlést mutatnak, akkor minden egyes futás 1/8-a a teljes edzésmunkának. Egy olyan sebességgel történő futás, amely 20 ismétlést tesz lehetővé (70%-os sebesség) 1/20-a a teljes edzésmunkának, - a következő ugyancsak és igy tovább. A különböző sebességgel végzett futásokat ugy kell kombinálni, hogy resz edzésmunkák összege semmiképpen ne lépje tul a teljes edzésmunkát. Pl. 82,5%-os sebességgel végzett futás 1/6-a a teljes edzésmunkának, mivel e sebességtartomány 6 ismétlést tesz lehetővé. Amikor 87,5%-os sebességgel végeztetjük a futást, akkor az 1/3-a a teljes edzésmunkának, mivel e sebesség tartomány 3-4 ismétlést tesz lezetővé. 87,5%-os sebességgel végzett két futás kombinálva 82,5%-os sebességü futással egy teljes értékü edzést ad, a munka összvolumenét tekintve, - mivel 1/3 + 1/3 + 1/6 + 1/6 = 1. A versenyző hasonló módon ugy is végezhet futásokat, hogy mindegyik különböző sebességü feltéve, hogy betartja a fent emlitett szabályt. A munka e típusánál a matematikai meggondolások kissé nehezitik a világos áttekintést, ezért néhány példát adunk arra, hogyan alkalmazzuk ezt a módszert minden pontértékre és legtöbb távolságra.

A sebességnövelő edzésmunka 1. számu példa:

1 futás	75%-os	sebességgel	1/14-része	a teljes	munkának	
1 "	77,5%-os	"	1/11	"	"	"
1 "	80%-os	"	1/8	"	"	"
1 "	82,5%-os	"	1/6	"	"	"
1 "	85%-os	"	1/4	"	"	"
1 "	87,5%-os	"	1/3	"	"	"
Összesen:			100/100	a teljes munka, vagyis egy egészet ad.		

Egy 750 pontos teljesitményszinttel rendelkező középtávfutó futhat 400 métereket progressziven növekvő sebességgel a következőképpen:

400 m	67,9 mp-re	(75%)
400 m	65,7 mp-re	(77,5%)
400 m	63,6 mp-re	(80%)
400 m	61,7 mp-re	(82,5%)
400 m	59,9 mp-re	(85%)
400 m	58,2 mp-re	(87,5%)

A pihenőidő átlagosan 3 perc.

Sebességnövelő edzésmunka 2. számu példa:

4 futás	72,5%-os	sebességgel	1/4	része a	teljes	munkának
3 futás	77,5%-os	"	1/4	"	"	"
2 futás	80%-os	"	1/4	"	"	"
1 futás	85,0%-os	"	1/4	"	"	"
		Összesen:	1			

egy 750 pontos teljesitményszintü 1500 m-es futó a következő munkát végezheti:

4x400 m	70,2 mp-re	(72,5%)
3x400 m	65,7 mp-re	(77,5%)
2x400 m	63,6 mp-re	(80%)
1x400 m	59,9 mp-re	(85%)

a pihenőidők átlaga 3 perc.

Sebességnövelő edzésmunka 3. számu példa:

3 futás	80%-os	sebességgel	kb. 1/3	része a	teljes	munkának
2 futás	82,5%-os	"	kb. 1/3	"	"	"
1 futas	87,5%-os	"	kb. 1/3	"	"	"
		Összesen:	1 teljes edzésmunka			

Elképzelhető olyan tervezés is, mikor a lefutandó távolságok különbözőek, és a futási sebességek is részben variálódnak.

Egy 750 pontos teljesitményszintü 800 m-es futó a következő munkát végezheti:

100 m	13,1 mp-re	80%-os sebesség
200 m	27,3 mp-re	80%-os "
300 m	44,3 mp-re	80%-os "
400 m	61,7 mp-re	82,5%-os "
500 m	1:22,0 mp-re	82,5%-os "
600 m	1:37,1 mp-re	87,5%-os "

Kb. 2-3 perc pihenőidő, vagy 300 m jog minden egyes résztáv lefutása között tünik megfelelőnek.

Ezek a példák kellően demonstrálják a sebességnövelő edzésmunka alkalmazási lehetőségeit. Mindegyik futás egy épületkőhöz hasonlitható, mint az egész munkának a része. Ezeket az építőköveket egymásra helyezzük mindaddig, mig tul nem lépik az edzésmunka egészét.

Változó sebességü munkák

A sebességnövelő edzésmunka az előzőekben már bemutatta a sebességváltoztatással tervezett edzést. Változó sebességü edzésmunka lényegében nem más, mint ennek a módszernek a kiterjesztése. Az edzésmunkának ezek a tipusai rendszerint komplikáltabbak, de az intervallumos edzés számára széles variációt biztositanak.

A fő elv - a változó sebességü munka mellett -, hogy az edzés egy részét egy adott futási sebességgel a másik részét pedig más sebességgel kell lefutni. A tervezés legegyszerübb formája az, hogy leirjuk a teljes edzésmunkát két vagy több különböző sebességgel. Azután az igy kapott részeket összehasonlitjuk a teljes edzésmunkával. Példaként vizsgáljuk meg ujra ugyanazt a 750 pontos teljesitményszintü atlétát, mint az előzőekben. Tételezzük fel, hogy két konstans sebességü edzésmunkát tervezünk a következő módon:

1.	4x400 m	59,9 mp-re	3-4 perc pihenő	(85%)
2.	10x400 m	65,7 mp-re	1-2 perc pihenő	(77,5%)

Feltételezzük továbbá, hogy a 85%-os sebességü futásnak 1/2-részét és a 77,5%-os sebességü futás 1/2 részét vesszük. Ebben az esetben a következő változó sebességü edzésmunkát kapjuk:

2x400 m	59,9 mp-re	3-4 perc pihenő
5x400 m	65,7 mp-re	1-2 perc pihenő

A mód, ahogy ezeket az intervallumokat ténylegesen végrehajtjuk, különböző lehet. Például először lefutható a 2x400 m 59,9 mp-re, majd ezt követően 5x400 m 65,7 mp-re, vagy végrehajtható ez forditva is, kezdve a munkát 65,7 mp-es 400 m-kel, majd az 59,9 mp-es 400-kal fejezzük be; vagy egy 59,9 mp-es 400-t 2 db 65,7 mp-es 400 m követ. Ez a példa is mutatja az iramtáblázatok sokoldaluságát.

Nézzünk egy másik példát.

Tételezzük fel, hogy a következő sebességü edzésmunkát tervezzük:

1. 12x200 m 77,5%-os seb. (28,2 mp 750 pont esetén)
2. 12x300 m 77,5%-os seb. (45,7 mp 750 pont esetén)
3. 9x400 m 80%-os seb. (63,6 mp 750 pont esetén)

Észrevehetjük, hogy ebben a példában minden ismétlésszám a legmagasabb a táblázat értékek szerint. Bizonyos mértékü kiegyenlitést végezhetünk a pihenőidő 3 percre történő növelésével, valamint az idők 28,5, 46 és 64 mp-re emelésével. Ezek után a minden egyes edzésmunkarész 1/3-át veszszük, és kombináljuk őket akkor megkapjuk a teljes edzésmunkát, amely fokozatosan növekvő majd csökkenő edzés szisztémát ad:

	200 m	28,5 mp-re	(77,5%)	3 perc pihenő
	300 m	46 mp-re	(77,5%)	3 perc pihenő
3x	400 m	64 mp-re	(80%)	3 perc pihenő
	300 m	46 mp-re	(77,5%)	3 perc pihenő
	200 m	28,5 mp-re	(77,5%)	3 perc pihenő

Ha a versenyző jó edzettségi állapotot mutat, ugy ez az edzésmunka igen alkalmas 1 mérföldes (1500 m-es) vagy 800 m-es futók számára.

Iramedzések (3/2)

Az intervallumos edzésmunka egyik leggyakoribb tipusa az előre meghatározott iramedzés. Az ilyen tipusu edzésmunkának az a célja, hogy a futó versenytávjának egy adott részét versenyiramában többször megismételje. Pl. egy 1500 m-es futónak az a szándéka, hogy 400 vagy 600 m-ket fut az edzés során verseny iramban. Az iramedzést azonban nem feltétlenül szükséges mindig a versenyiramban futni, azt befolyásolhatja az edző vagy versenyző speciális kivánsága is. A lényeg minden esetben az, hogy meg kell határozni a távolságot, az ismétlések számát és a tényleges résztáv idejét, - amely megfelel a szándékozott iramnak.

Az iramedzés meghatározásának menetét jól szemlélteti a 3/2-es táblázat, melyhez a következő magyarázatot füzzük. Az iramot a 400 m idejében fejezzük ki. Pl. 3:41-es 1500 m-es futónak 59 mp-es 400 m-ket kell futni, mig egy 1:56-os 800 m-es futónak 58 mp-es 400 m-es iramot. Tehát magunkévá tesszük azt az elvet, hogy az iramot a 400 m lefutásának másodpercekben, ill. percekben kifejezett időértékeiben adjuk meg.

Az iram ismeretében a futó kiválasztja azt a távot, amelyen edzeni kiván. A két változó (iram, táv) meghatározásával, valamint az "Állandó sebességérték táblázatok" felhasználásával (3/A) megkaphatjuk a lefutandó távok tényleges időeredményeit. Először tehát a bal oldali oszlopban megkeressük az iramidőt, majd ezen a soron végig haladva megállunk a kivánt távnál.

Igy kapjuk meg a kiválasztott távolság lefutási idejét, amely eredetileg a 400 m lefutási iramára vonatkozik.

A táv és a táv teljesitésének ismeretében a továbbiakban fel kell használni azt az iramtáblázatot, amely a futópontértékét, jelenlegi teljesitmény szintjét fejezi ki.

Az iramtáblázaton a választott távolság alatt megkeressük a szándékozott időhöz legközelebb eső, s az iramtáblázaton is feltüntetett időértéket. Ennél az időnél leolvasható az ismétlések száma, valamint a futások közötti pihenőidő az iramtáblázat bal oldali oszlopában. Ha a leolvasott idő jelentősen eltér a tervezett időtől, akkor az ismétlésszámokat a tervezett idők felett és alatt levő időértékekhez tartozó ismétlésszámok középértékére kell kiegészitení. A 3/2. ábra egy példát mutat. Az edző és versenyző 75 mp-es 400 m-es iramnak megfelelő 450 m-t iktat edzésprogramjába. Az állandó sebességérték táblázat felhasználásával könnyü megtalálni a kivánt időt, - ez 1:24,4. Ez azt jelenti, hogy a

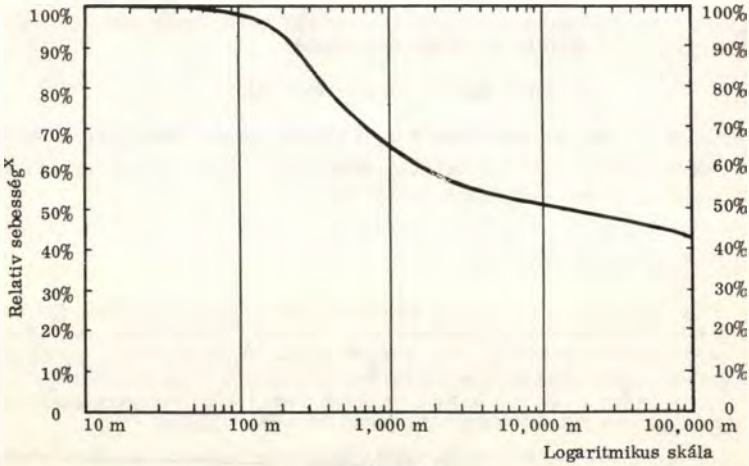
Ez a sebesség a futó "felső sebességhatára", amelyet az izomfáradtság nem befolyásol. Értékei természetesen variálódnak az individuális képességek szerint.

2. Maximális versenyszám sebesség, vagy maximális erőkifejtésü sebesség: ez az a sebesség, amelyet a futó egyáltalában kibir a választott versenytáv 100%-os erőbevetéssel történő lefutásakor. Pl. egy 400 m-es futó, ha 54,4 mp-re futja le a 400 m-t, átlagsebessége 7,3 m/sec, amely egyben a 660 pontos teljesitményszintü futó számára maximális versenyszám sebességet jelenti.

3. Submaximális sebesség: ez a futási sebesség kisebb, mint a maximális versenyszám sebesség (amit a futó a választott versenytávon teljes sebességgel fenn tud tartani) - de ez azt eredményezi, hogy az erőkifejtés is submaximális. Ebben a könyvben e terminus a maximális versenyszámsebességhez viszonyitott %-os értékekben nyer kifejezést, a kiválasztott táv vonatkozásában.

4. Valóságos futási sebesség: e futási sebességversenyen vagy edzésen - a lefutandó táv egyrészére vonatkozik, anélkül, hogy ez kifejezné a futók képességét vagy erőkifejtését. Rendszerint idő/km-ben fejezzük ki, mint 2:58 sec/km; vagy idő/400 m-ben, mint pl. 68 mp/400 m.

Az iramtáblázatok bal oldali oszlopában feltüntetett értékek submaximális sebességet fejeznek ki, mégpedig a maximális versenyszám sebesség százalékos értékeit az adott teljesitményszint számára, mint 85%, 80%-os futási sebesség és igy tovább. Nyilvánvaló, ha a futástáv hosszabb, akkor a haladási sebesség is kisebb, mivel az ember teljesitményét korlátozza az izmokoxigénellátottsága, valamint a fáradtságtermékek izmokból történő lassubb elszállitása. A futás távolsága és sebessége közötti összefüggés ismerete fontos, különösen az edzés szempontjából. A 100%-os erőkifejtés melletti sebesség, a távolság növekedésével csökken. Ezt mutatja az 5.1. ábra, az ugynevezett normál teljesitménygörbe. Ez a görbe a relativ sebességet reprezentálja különböző futási távolságoknál, ami inkább egy adott teljesitményszintre, mint egy konkrét futóra vonatkoztatható. Egy logaritmikus skála használata tette lehetővé a távolságok nagyobb kiterjedésü bemutatását (5/1. ábra). E görbe jelentősége abban rejlik, hogy segitségével előrevetithető egy futónak a versenytávján kivül eső futási távolság teljesitménye. Természetesen nem mondható az, hogy egy 51,9 mp-es 400 m-es futónak 9:06,7-re kell futnia a 3000 m-t; először is futó nem edzett erre a távra, másodszor lehetséges, hogy még megfelelő edzés esetén sem érné el ezt a teljesitményt, e távhoz szükséges sajátos képességek hiányában. Igy a görbe csak a versenyző saját versenyszám kategóriáján belüli teljesitmény előrejelzésre szolgál, ami az edzéscélok szempontjából pontosan elégségesek.



5/1. ábra
Normál teljesitménygörbe

[x]A teljesitménynek megfelelően a relativtól az abszolut maximális sprintsebességig.

távolság (450 m), és a teljesítési idő (1:24,4) megfelel a 75 mp-es 400 m-es iramnak. Ezek után már csak egy dolog marad hátra, - megkeresni az iramtáblázaton az ismétlésszámot és a pihenőidőt. (Példánkban a 750 pontos teljesítményszintü iramtáblázatot használjuk.) Nézzük meg az iramtáblázaton a 450 m-es távolság oszlopában az 1:24,4-es vagy ahhoz legközelebb eső időértéket (az iramtáblázatban éppen szerepel az 1:24,4). Mérlegelvén azt, hogy a futópálya 450 m pontjától a 600 m pontig 150 m-t kell joggolni, így ésszerü a pihenőidőket 150 m lassu jogban megadni, - ami valamivel egy perc fölötti pihenőidőnek felel meg. A fenti példa az edzésmunkában a következőképpen irható fel.

19-21x450 m 1:24,4 mp-re 150 m jog minden futás között.

Összegezve az iramedzés meghatározásának menetét: először ki kell választani a kivánt iramot és távolságot, majd megkeressük a kivánt iram teljesitésének idejét az állandó sebességtáblázat segitségével, végezetül meghatározzuk az ismétlésszámot és pihenő időt az iramtáblázatok felhasználásával.

Idő ekvivalens futások (idő egyenértékü futások)

Az edzés egyik megközelitési módja egy meghatározott távolság ismételt lefutása, olyan időre, amely közel egyenértékü (időben) a versenytáv időeredményével. Az ilyen futás - mivel ismétlésekből áll - valamivel lassabb lesz és a táv is rövidebb, mint a versenytáv, de az idő kb. megegyezik a versenytáv idejével. Ezért adhatjuk az ilyen jellegü módszernek az idő ekvivalens nevet. Az időmeghatározás egyik módja az lehet, hogy a versenytáv 7/8-ad részét futjuk le 85%-os sebességgel, amely igy kb. megfelel a versenytáv idejének. (A rövidebb táv kisebb sebességgel történő lefutása teszi lehetővé, hogy az edzésfutások ideje ekvivalens lesz a versenytáv idejével.) Pl. egy 750 pontos 400 m-es versenyző esetében ez 51-52 mp közötti 350 m-ek lefutását jelenti, 85%-os sebességgel, amelyből 4-5 ismétlés lehetséges kb. 3 perc pihenővel. Bár a táblázatokban a legtöbb esetben nincsenek megadva a 7/8-os távok, ennek ellenére az ilyen tipusu munka jól alkalmazható 800 m-es és 1500 m-es futóknak is. Egy 800 m-es futó pl. 700 m-ket fut (7/8-ad része a 800 méternek) 85%-os sebességgel. Mivel 85%-os sebességnél négy-öt ismétlés lehetséges 3-4 perc pihenővel, a 700 m-ek lefutásának ideje 2:01 körül lesz. E példából is láthatjuk, hogy ez az idő ugy jelentkezik, mint a 100%-os erőkifejtéssel lefutott 800 m ideje. A 750 pontos szintü futó esetén az edzésmunka tehát a következőképpen alakul:

4-5x700 m 2:01 3-4 perc pihenővel.

Vagy vizsgáljunk meg egy 750 pontos 1500 m-es futót, aki 1300 m-eket kiván futni. (3 1/4 kör) 4:11-re, ebben az esetben az edzésmunka a következőképpen alakul:

4-5x1300 m 4:11-re 3-4 perc pihenővel.

Vagy egy 3000 m-es futó 2600 m-t szándékozik futni (6 1/2 kör), vagyis 7/8-ad része a 3000 m-nek.

A futási sebesség itt is 85%-os. Ebben az esetben a 2600 m ideje megegyezik a teljes erőkifejtéssel lefutott 3000 m idejével, de ebben az esetben az ismétlésszám 4-5 lesz.

Példák különböző szinteredményekre (3/3, 3/4, 3/5)

E fejezetben eddig tárgyalt példák a 750 pontos teljesitményszintü futóra vonatkoztak. Azért választottunk igy, hogy ellentmondás mentes tájékoztatást adjunk, amelyből minden edzésmunka-tipus megmagyarázható. A fő probléma abból adódik, hogy a legtöbb atléta teljesitményszintje más és más, vagyis eltér a 750 ponttól. E részfejezet célja bemutatni, hogy a fentiekben 750 pontra leirt edzésmunkák alkalmazhatók más pontszintekre is. A 3/3. ábra egy mintát mutat a teljesitményértékelő táblázatok közül. A teljesitménypontok a 3/3. táblázaton 1150 ponttól 520 pontig terjednek.

Egy atléta, aki 3:41,8-at tud futni 1500 m-en, annak teljesitménye 960 pontot ér. Az előzőekben tárgyalt 750 pontos atléta teljesitménye ugyanezen a távon 4:11,4, mig az 540 pontos atlétáé 4:50,1. Mindhárom futó a pontszintjének megfelelő iramtáblázatot kell használja ahhoz, hogy megkapja adekvált edzésmunkáját. A 3/4. és a 3/5. táblázatok mutatják a 960 és 540 pontos teljesitményszintü futók iramtáblázatát. A 750 pontos iramtáblázatot az előzőekben a 3/1. táblázaton már bemutattuk. Tételezzük fel, hogy a fentiekben emlitett három futó mindegyike 400 m-es résztávokból 4-6 ismétlést

Teljesítményértékelő táblázat
Klasszikus méteres mértékegység szerint

Pontszám	100 m	200 m	400 m	800 m	1500 m	3000 m	5000 m	10 000 m	20 km	maraton
1150	9.45	19.1	42.4	1:37.2	3:20.4	7:12.9	12:29.6	26:08.0	54:42	2:01:29
1140	9.48	19.2	42.6	1:37.7	3:21.4	7:15.2	12:33.5	26:16.4	54:59	2:02:09
1130	9.52	19.3	42.8	1:38.1	3:22.4	7:17.5	12:37.5	26:24.9	55:17	2:02:49
1120	9.56	19.4	43.0	1:38.6	3:23.5	7:19.8	12:41.6	26:33.4	55:35	2:03:30
1110	9.60	----	43.2	1:39.1	3:24.5	7:22.1	12:45.7	26:42.1	55:54	2:04:11
1100	9.64	19.5	43.4	1:39.6	3:25.6	7:24.5	12:49.8	26:50.9	56:12	2:04:53
1090	9.68	19.6	43.6	1:40.1	3:26.7	7:26.9	12:54.0	26:59.8	56:31	2:05:36
1080	9.72	19.7	43.8	1:40.6	3:27.8	7:29.3	12:58.2	27:08.7	56:50	2:06:18
1070	9.76	19.8	44.0	1:41.1	3:28.9	7:31.7	13:02.5	27:17.8	57:09	2:07:02
1060	9.80	19.9	44.2	1:41.6	3:30.0	7:34.2	13:06.8	27:27.0	57:29	2:07:45
1050	9.84	20.0	44.5	1:42.2	3:31.1	7:36.7	13:11.2	27:36.2	57:49	2:08:30
1040	9.89	----	44.7	1:42.7	3:32.2	7:39.2	13:15.6	27:45.6	58:08	2:09:14
1030	9.93	20.1	44.9	1:43.2	3:33.4	7:41.8	13:20.1	27:55.1	58:29	2:10:00
1020	9.97	20.2	45.1	1:43.8	3:34.5	7:44.3	13:24.6	28:04.7	58:49	2:10:46
1010	10.01	20.3	45.3	1:44.3	3:35.7	7:46.9	13:29.2	28:14.4	59:09	2:11:32
1000	10.06	20.4	45.5	1:44.9	3:36.9	7:49.6	13:33.8	28:24.2	59:30	2:12:19
990	10.10	20.5	45.8	1:45.4	3:38.1	7:52.2	13:38.5	28:34.1	59:51	2:13:06
980	10.14	20.6	46.0	1:46.0	3:39.3	7:54.9	13:43.2	28:44.1	1:00:13	2:13:54
970	10.19	20.7	46.2	1:46.6	3:40.5	7:57.7	13:48.0	28:54.3	1:00:34	2:14:43
960	10.23	20.8	46.5	1:47.1	3:41.8	8:00.4	13:52.8	29:04.6	1:00:56	2:15:32
950	10.28	20.9	46.7	1:47.7	3:43.0	8:03.2	13:57.7	29:15.0	1:01:18	2:16:22
940	10.32	21.0	46.9	1:48.3	3:44.3	8:06.0	14:02.7	29:25.5	1:01:41	2:17:12
930	10.37	21.1	47.2	1:48.9	3:45.6	8:08.9	14:07.7	29:36.2	1:02:03	2:18:04
920	10.41	21.2	47.4	1:49.5	3:46.8	8:11.8	14:12.8	29:47.0	1:02:26	2:18:55
910	10.46	21.3	47.6	1:50.1	3:48.2	8:14.7	14:17.9	29:57.9	1:02:49	2:19:48
900	10.51	21.4	47.9	1:50.7	3:49.5	8:17.7	14:23.1	30:08.9	1:03:13	2:20:41
890	10.56	21.5	48.1	1:51.3	3:50.8	8:20.6	14:28.3	30:20.1	1:03:37	2:21:34
880	10.60	21.6	48.4	1:52.0	3:52.2	8:23.7	14:33.7	30:31.4	1:04:01	2:22:29
870	10.65	21.7	48.6	1:52.6	3:53.6	8:26.7	14:39.1	30:42.9	1:04:25	2:23:24
860	10.70	21.8	48.9	1:53.2	3:54.9	8:29.8	14:44.5	30:54.5	1:04:50	2:24:20
850	10.75	21.9	49.2	1:53.9	3:56.3	8:33.0	14:50.0	31:06.3	1:05:15	2:25:16
840	10.80	22.0	49.4	1:54.5	3:57.8	8:36.2	14:55.6	31:18.2	1:05:40	2:26:13
830	10.85	22.1	49.7	1:55.2	3:59.2	8:39.4	15:01.3	31:30.3	1:06:06	2:27:11
820	10.90	22.2	50.0	1:55.9	4:00.7	8:42.7	15:07.1	31:42.5	1:06:32	2:28:10
810	10.95	22.3	50.2	1:56.5	4:02.1	8:46.0	15:12.9	31:54.9	1:06:58	2:29:10
800	11.00	22.4	50.5	1:57.2	4:03.6	8:49.3	15:18.8	32:07.4	1:07:25	2:30:10
790	11.05	22.5	50.8	1:57.9	4:05.1	8:52.7	15:24.7	32:20.1	1:07:52	2:31:11
780	11.11	22.6	51.0	1:58.6	4:06.7	8:56.1	15:30.8	32:33.0	1:08:19	2:32:13
770	11.16	22.8	51.3	1:59.3	4:08.2	8:59.6	15:36.9	32:46.0	1:08:47	2:33:16
760	11.21	22.9	51.6	2:00.1	4:09.8	9:03.1	15:43.1	32:59.3	1:09:15	2:34:20
750	11.27	23.0	51.9	2:00.8	4:11.4	9:06.7	15:49.4	33:12.7	1:09:44	2:35:25
740	11.32	23.1	52.2	2:01.5	4:13.0	9:10.3	15:55.7	33:26.3	1:10:13	2:36:30
730	11.38	23.2	52.5	2:02.3	4:14.6	9:14.0	16:02.2	33:40.0	1:10:42	2:37:37
720	11.43	23.3	52.8	2:03.0	4:16.3	9:17.7	16:08.7	33:54.0	1:11:12	2:38:44
710	11.49	23.5	53.1	2:03.8	4:17.9	9:21.4	16:15.4	34:08.1	1:11:42	2:39:53
700	11.55	23.6	53.4	2:04.6	4:19.6	9:25.3	16:22.1	34:22.5	1:12:13	2:41:02
690	11.60	23.7	53.7	2:05.4	4:21.4	9:29.1	16:28.9	34:37.1	1:12:44	2:42:13
680	11.66	23.8	54.0	2:06.2	4:23.1	9:33.0	16:35.8	34:51.8	1:13:15	2:43:24
670	11.72	23.9	54.3	2:07.0	4:24.9	9:37.0	16:42.8	35:06.8	1:13:47	2:44:37
660	11.78	24.1	54.7	2:07.8	4:26.7	9:41.0	16:49.9	35:22.0	1:14:20	2:45:50
650	11.84	24.2	55.0	2:08.6	4:28.5	9:45.1	16:57.2	35:37.4	1:14:53	2:47:05
640	11.90	24.3	55.3	2:09.5	4:30.3	9:49.3	17:04.5	35:53.0	1:15:26	2:48:21
630	11.96	24.5	55.6	2:10.3	4:32.2	9:53.5	17:11.9	36:08.9	1:16:00	2:49:38
620	12.02	24.6	56.0	2:11.2	4:34.0	9:57.7	17:19.4	36:25.0	1:16:35	2:50:56
610	12.08	24.7	56.3	2:12.0	4:36.0	10:02.1	17:27.1	36:41.4	1:17:10	2:52:15
600	12.15	24.9	56.7	2:12.9	4:37.9	10:06.4	17:34.8	36:57.9	1:17:45	2:53:36
590	12.21	25.0	57.0	2:13.8	4:39.9	10:10.9	17:42.7	37:14.8	1:18:21	2:54:58
580	12.27	25.1	57.4	2:14.7	4:41.9	10:15.4	17:50.7	37:31.9	1:18:58	2:56:21
570	12.34	25.3	57.7	2:15.6	4:43.9	10:20.0	17:58.8	37:49.3	1:19:35	2:57:45
560	12.40	25.4	58.1	2:16.6	4:46.0	10:24.7	18:07.0	38:06.9	1:20:13	2:59:11
550	12.47	25.6	58.4	2:17.5	4:48.0	10:29.4	18:15.4	38:24.8	1:20:51	3:00:39
540	12.54	25.7	58.8	2:18.5	4:50.1	10:34.2	18:23.9	38:40.3	1:21:30	3:02:07
530	12.61	25.9	59.2	2:19.4	4:52.3	10:39.0	18:32.5	39:01.5	1:22:10	3:03:37
520	12.67	26.0	59.6	2:20.4	4:54.5	10:44.0	18:41.2	39:20.3	1:22:50	3:05:09

960 Pontérték iramtáblázata

3/4. táblázat

Seb.	Ism.	Pihenő	100 m	150 m	200 m	250 m	300 m	350 m	400 m	450 m	500 m	600 m
92.5%	1- 2	4- 5 M	10.3	15.8	21.4	27.6	34.5	41.7	49.2	57.1	1:05.2	1:21.7
90.0%	2- 3	4- 5 M	10.6	16.2	22.0	28.4	35.4	42.9	50.6	58.7	1:07.0	1:23.9
87.5%	3- 4	3- 4 M	10.9	16.7	22.6	29.2	36.4	44.1	52.1	1:00.3	1:08.9	1:26.3
85.0%	4- 5	3- 4 M	11.2	17.2	23.3	30.0	37.5	45.4	53.6	1:02.1	1:10.9	1:28.9
82.5%	6- 7	2- 3 M	11.6	17.7	24.0	30.9	38.6	46.8	55.2	1:04.0	1:13.1	1:31.6
80.0%	8- 9	2- 3 M	11.9	18.2	24.7	31.9	39.8	48.2	56.9	1:06.0	1:15.4	1:34.4
77.5%	10-12	1- 2 M	12.3	18.8	25.5	32.9	41.1	49.8	58.8	1:08.1	1:17.8	1:37.5
75.0%	13-15	1- 2 M	12.7	19.4	26.4	34.0	42.5	51.5	1:00.7	1:10.4	1:20.4	1:40.7
72.5%	16-18	60-90 S	13.2	20.1	27.3	35.2	44.0	53.2	1:02.8	1:12.8	1:23.2	1:44.2
70.0%	19-21	60-90 S	13.6	20.8	28.2	36.5	45.5	55.1	1:05.1	1:15.4	1:26.1	1:47.9
67.5%	22-24	45-75 S	14.1	21.6	29.3	37.8	47.2	57.2	1:07.5	1:18.2	1:29.3	1:51.9
65.0%	25-29	45-75 S	14.7	22.4	30.4	39.3	49.0	59.4	1:10.1	1:21.2	1:32.8	-----
62.5%	30-35	30-60 S	15.3	23.3	31.6	40.8	51.0	1:01.8	1:12.9	1:24.5	-----	-----
60.0%	36-40	30-60 S	15.9	24.3	32.9	42.5	53.1	1:04.3	-----	-----	-----	-----

Seb.	Ism.	Pihenő	700 m	800 m	1000 m	1200 m	1500 m	1600 m	2000 m	2400 m	2800 m	3200 m
95.0%	0- 1	----	1:35.8	1:51.9	2:25.8	3:00.1	3:52.7	4:10.6	5:22.2	6:35.0	7:48.3	9:01.8
92.5%	1- 2	4- 5 M	1:38.4	1:55.0	2:29.7	3:05.0	3:58.9	4:17.3	5:30.9	6:45.7	8:00.9	9:16.5
90.0%	2- 3	4- 5 M	1:41.1	1:58.1	2:33.9	3:10.1	4:05.6	4:24.5	5:40.1	6:56.9	8:14.3	9:31.9
87.5%	3- 4	3- 4 M	1:44.0	2:01.5	2:38.3	3:15.6	4:12.6	4:32.0	5:49.8	7:08.9	8:28.4	9:48.3
85.0%	4- 5	3- 4 M	1:47.0	2:05.1	2:42.9	3:21.3	4:20.0	4:40.0	6:00.1	7:21.5	8:43.4	10:05.6
82.5%	6- 7	2- 3 M	1:50.3	2:08.9	2:47.9	3:27.4	4:27.9	4:48.5	6:11.0	-----	-----	------
80.0%	8- 9	2- 3 M	1:53.7	2:12.9	2:53.1	3:33.9	4:36.3	4:57.5	-----	-----	-----	------
77.5%	10-12	1- 2 M	1:57.4	2:17.2	2:58.7	3:40.8	-----	-----	-----	-----	-----	------
75.0%	13-15	1- 2 M	2:01.3	2:21.8	3:04.7	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------
72.5%	16-18	60-90 S	2:05.5	2:26.7	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------
70.0%	19-21	60-90 S	2:10.0	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------
67.5%	22-24	45-75 S	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------
65.0%	25-29	45-75 S	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------
62.5%	30-35	30-60 S	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------
60.0%	36-40	30-60 S	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------

540 Pontérték iramtáblázata

3/5. táblázat

Seb.	Ism.	Pihenő	100 m	150 m	200 m	250 m	300 m	350 m	400 m	450 m	500 m	600 m
92.5%	1- 2	4- 5 M	12.7	19.4	26.4	34.3	43.2	52.6	1:02.3	1:12.6	1:23.2	1:44.9
90.0%	2- 3	4- 5 M	13.0	19.9	27.2	35.3	44.4	54.0	1:04.1	1:14.6	1:25.5	1:47.8
87.5%	3- 4	3- 4 M	13.4	20.5	27.9	36.3	45.6	55.6	1:05.9	1:16.7	1:28.0	1:50.8
85.0%	4- 5	3- 4 M	13.8	21.1	28.8	37.4	47.0	57.2	1:07.8	1:19.0	1:30.5	1:54.1
82.5%	6- 7	2- 3 M	14.2	21.7	29.6	38.5	48.4	58.9	1:09.9	1:21.4	1:33.3	1:57.6
80.0%	8- 9	2- 3 M	14.6	22.4	30.6	39.7	49.9	1:00.8	1:12.1	1:23.9	1:36.2	2:01.2
77.5%	10-12	1- 2 M	15.1	23.1	31.5	41.0	51.5	1:02.7	1:14.4	1:26.6	1:39.3	2:05.1
75.0%	13-15	1- 2 M	15.6	23.9	32.6	42.3	53.2	1:04.8	1:16.9	1:29.5	1:42.6	2:09.3
72.5%	16-18	60-90 S	16.1	24.7	33.7	43.8	55.1	1:07.1	1:19.5	1:32.6	1:46.2	2:13.8
70.0%	19-21	60-90 S	16.7	25.6	34.9	45.4	57.0	1:09.5	1:22.4	1:35.9	1:50.0	2:18.6
67.5%	22-24	45-75 S	17.3	26.6	36.2	47.1	59.1	1:12.0	1:25.4	1:39.5	1:54.0	2:23.7
65.0%	25-29	45-75 S	18.0	27.6	37.6	48.9	1:01.4	1:14.8	1:28.7	1:43.3	1:58.4	2:29.2
62.5%	30-35	30-60 S	18.7	28.7	39.1	50.8	1:03.9	1:17.8	1:32.3	1:47.4	2:03.1	-----
60.0%	36-40	30-60 S	19.5	29.9	40.7	52.9	1:06.5	1:21.0	1:36.1	1:51.9	-----	-----

Seb.	Ism.	Pihenő	700 m	800 m	1000 m	1200 m	1500 m	1600 m	2000 m	2400 m	2800 m	3200 m
92.5%	1- 2	4- 5 M	2:06.8	2:28.6	3:14.5	4:01.1	5:12.6	5:37.0	7:14.8	8:54.2	10:34.4	12:15.0
90.0%	2- 3	4- 5 M	2:10.3	2:32.7	3:19.9	4:07.8	5:21.3	5:46.3	7:26.8	9:09.0	10:52.0	12:35.4
87.5%	3- 4	3- 4 M	2:14.0	2:37.1	3:25.6	4:14.9	5:30.5	5:56.2	7:39.6	9:24.7	11:10.6	12:57.0
85.0%	4- 5	3- 4 M	2:18.0	2:41.7	3:31.7	4:22.4	5:40.2	6:06.7	7:53.1	9:41.3	11:30.3	13:19.9
82.5%	6- 7	2- 3 M	2:22.1	2:46.6	3:38.1	4:30.4	5:50.5	6:17.8	8:07.5	9:59.0	------	------
80.0%	8- 9	2- 3 M	2:26.6	2:51.8	3:44.9	4:38.8	6:01.5	6:29.6	-----	-----	------	------
77.5%	10-12	1- 2 M	2:31.3	2:57.3	3:52.2	4:47.8	6:13.1	-----	-----	-----	------	------
75.0%	13-15	1- 2 M	2:36.4	3:03.3	3:59.9	4:57.4	-----	-----	-----	-----	------	------
72.5%	16-18	60-90 S	2:41.8	3:09.6	4:08.2	-----	-----	-----	-----	-----	------	------
70.0%	19-21	60-90 S	2:47.5	3:16.3	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	------
67.5%	22-24	45-75 S	2:53.7	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	------
65.0%	25-29	45-75 S	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	------
62.5%	30-35	30-60 S	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	------
60.0%	36-40	30-60 S	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	------

kiván beiktatni edzésprogramjába, 400 m joggal. Ebben az esetben a kivánt futási sebesség 85%-os. A 960 pontos teljesitményszintü atlétának kb. 53,6 mp-re (lásd 3/4. táblát); a 750 pontos atlétának 59,9 mp-re (lásd 3/1. táblát); az 540 pontos atlétának 67,8 mp-re (lásd 3/5. táblát); kell futnia ugyanazokat a 400 métereket. Így mindhárom atléta ugyanazt a munkát végzi, de a résztávok lefutási ideje lényeges eltéréseket mutat, mivel a futók képességeiknek megfelelő iramtáblázatokat használták.

Hasonló módon kaphatjuk meg a résztávok idejét minden más pontszintnél és futótipusnál a rövidtávfutóktól kiindulva a hosszutávfutókig bezárólag.

Gyakran előfordul, egy edzői csoportnál az az edzői szándék, hogy mindegyik ugyanazt az időt teljesitse ugyanazon a távon, akkor a megfelelő ismétlésszámot kell mindenekelőtt meghatároznia, ugyanis különböző képességü futóknál egy azonos sebességtartományu futás - a képességtől függően - más és más ismétlést tesz lehetővé. Például 810, 750 és 690 pontos teljesitményszintü atléta együtt kiván dolgozni, mind a három 60 másodperces 400 m-eket iktat be edzésprogramjába. A 810 pontos iramtáblázaton a 60 másodperc körüli 400 m-ekből 6-7 ismétlés lehetséges (82,5%-os sebesség) 2-3 perc pihenővel; a 750 pontos atléta e sebességtartományban csak 4-5 ismétlésre képes (85%-os sebesség) 3-4 perc pihenővel; 1 690 pont teljesitményre képes atléta csak 3-4 ismétlésre (87,5%-os sebesség) 3-4 perc pihenővel. Így a 3 futó dolgozhat együtt, mindhárom futó pihenőideje kb. 3 perc lesz és mindegyik futó abbahagyja az edzésmunkát, amikor elérte a kivánt ismétlésszámot.

3-4 ismétlés után a 690 pontszintü atléta; 4-5 ismétlés után a 750 pontszintü atléta és végül 6 vagy 7 ismétlés után a 820 pontos atléta fejezi be edzését.

E példa kellőképpen demonstrálja, hogyha különböző pontszintü atléták ugyanazt a távolságot ugyanolyan időre kivánják teljesiteni, akkor az egyéni képességekhez igazodó terhelés az ismétlésszám meghatározásával szabályozható. "A lépéstartásra" törekvés - vagyis a jobb képességü futóéval azonos ismétlésszám végrehajtása inkább káros, mint hasznos próbálkozás. Hátráltatja fejlődését és a futó szervezetének helyreállitódása a következő napi edzésmunkára nem lesz kielégitő. Az edzőnek és versenyzőnek tehát előre meg kell határozni a "leállás" idejét és ezt a leirtak szerint szabályozhatja.

Hogyan változtassunk a pontszinten?

Nagyon lényeges kérdés az, - hogyan ismerjük fel, mikor kell rátérnünk egy magasabb edzésszintre, vagy pontszintre? Először is az iramtáblázatok fokozatosan növekedve épülnek be az edzésmunkába. Ez azt jelenti, hogy egy futó, aki megalapozott egy bizonyos teljesitményszintet, kezdetben nem képes teljesiteni azt a teljes edzésmunkát, amely pontszintjének megfelel.

Ezért kell dolgoznia, hogy fokozatosan elérje az előirt munkát. Például egy 1500 m-es futó 4:11,4-re futja az 1500 m-t ellenőrzésen, vagy versenyen, de valószinü, hogy képtelen lenne az edzés első hetében elvégezni azt az edzésmunkát, amit számára a 750 pontos iramtáblázat előirt.

Egy bizonyos idő után azonban a futó következetesen teljesiteni tudja a 750 pontos iramtáblázat által előirt edzésmunkát, sőt a javasolt ismétlésszámokat tul is teljesiti. Ez rendszerint azt jelenti, hogy versenyzőnk az eddigi teljesitményszintjét tullépte és a következő magasabb teljesitményszint alapján kell dolgoznia. Kivételes alkalmak során mutatott tulteljesités még nem jelent állandósulást. Mikor a futó állandóan és következetesen tulteljesiti az előirt edzésmunkát, akkor lényegében készen áll arra, hogy egy magasabb iramtáblázat alapján dolgozzon. Természetesen a verseny eredményeiben bekövetkező ugrásszerü javulás szintén annak jelzése, hogy egy uj magasabb edzésszintet kell elkezdeni.

Ez a fejezet, mint láthattuk, mintegy jelzi az olvasónak, ahogy ezt a sokoldalu szisztémát alkalmazhatja. Az edző vagy atléta valószinüleg egyetért abban, hogy a táblázatok uj utakra vezetnek, amelyek segitségével fejlődéséhez sok érdekes edzésmunka formát talál. Az itt körvonalazott edzésmunka tipusokkal, valamint a könyv végén megtalálható táblázatokkal az edző különösebb probléma nélkül individualizálhatja az edzésmunkát minden egyes futójára. Így az edző az edzésmunka tipus kigondolására összpontosithat, amit megvalósitani kiván rövidtávfutóival, középtávfutóival, vagy távfutóival. Minden futó ezután egyénileg is egyszerüen megnézheti azokat a részidőket, amelyeket futnia kell ahhoz, hogy az edző által előirt edzésmunka tipus megvalósuljon.

Egyéb meggondolások

Mikor egy futó először kezd hozzá a résztávos futásokhoz, lehet, hogy nehéznek érzi az iramtáblázat alapján számára előírt edzésmunkát, mivel ez edzésének egy uj típusa. Egy távfutónak, aki csak folyamatos futásokat végez az előkészitő időszakban, edzésmunkáját fokozatosan kell kiegészitenie intervallumos futással. A résztávos edzésmunka hatására a futó edzetté válik, és idővel a táblázatok által előírt edzésmunkánál többet is képes elvégezni. Ez a fejezet a különböző edzésmunka tipusok nagy számát mutatta be. A könyv későbbi fejezetei azt körvonalazzák, hogy a bemutatott edzéstipusokat hogyan lehet legjobban alkalmazni a különböző versenyszám kategóriákban. Általánosságban beszélve az olvasónak kell megvalósitania, hogy egy adott pontszinthez tartozó iramtáblázatot a különböző versenyszám kategóriák melyikéhez kivánja alkalmazni. Ugyanis rendkivül fontos, hogy a táblázatok alapján felépitett edzésmunka a versenyszám jellegéhez igazodjon.

Például egy 11,3 másodperces sprintfutó éppen ugy 750 pontos teljesitményszinttel rendelkezik, mint a 4:11,4-es 1500 m-es középtávfutó, de ésszerütlen dolog lenne azt várni, hogy a sprinter a 750 pontos iramtáblázat által előírt teljesitményre és ismétlésszámra legyen képes mondjuk 1200 m-en. Hasonlóképpen az 1500 m-es futótól sem várható a 750 pontos iramtáblázat által előírt alacsony ismétlésszámu és nagysebességü sprintintervell teljesitése. Az edzésmunkák széles variációját tartalmazza minden egyes iramtáblázat, de a józan észnek kell uralkodnia, mivel az alkalmazás az egyes atlétákat érinti.

Egy másfajta összehasonlitást is elvégezhetünk két futó között. Mondjuk mindkettő 1500 m-es, akik ugyanazon a pontszinten állnak elsődleges versenyszámukban, de különböző természetes képességekkel rendelkeznek, gyorsaságukat tekintve.

Az egyik 1500-as gyorsabb, mint a másik, az utóbbinak viszont az állóképessége jobb. Mikor e két futó rövidebb szakaszokat teljesit, nagy a valószinüsége, hogy a gyorsabb futó felülmulja a másik 1500 m-est. Viszont mikor versenytávjuknál hosszabb, folyamatos futás szerepel az edzésprogramban az állóképesebb futó teljesiti tul a gyorsabbat. Tehát ujra hangsulyozzuk, hogy a józan ész alapján az egyéni képességek figyelembevételével lehet csak eredményesen alkalmazni az iramtáblázatokat.

Az olvasó már valószinüleg megfigyelte az iramtáblázatok behető vizsgálata során, hogy az ismétlésszámokat és a pihenőidőket tartalmazó oszlop egy értékkiterjedéssel bir. (tól-ig), míg a sebességeket és távolságokat tartalmazó oszlop egzakt értékeket rögzit. A komputerizált rendszerben a sebesség, a távolság és az idő értékek precizen meghatározhatók. Az ismétlésszámok és a pihenőidők pontos meghatározása sokkal nehezebb, mivel nagy egyéni eltérések tapasztalhatók, másrészt a környezeti feltételekben is jelentős változások következnek be egyik napról a másikra. E problémákat nagyobb részletességgel vizsgáljuk meg a VIII. fejezetben.

A fentiek ismeretében egy futó hozzákezdhet a számára legelőnyösebb iramtáblázat alapján kiválasztott futómunka elvégzéséhez. Egy adott pontszintnél kezdheti az edzésmunkát a javasolt leghosszabb pihenőidővel és minimális ismétlésszámmal. Ezután megkisérelheti csökkenteni a pihenőszüneteket és növelni az ismétlésszámot, majd bizonyos idő után eléri a javasolt lehetséges maximális ismétlésszámot a minimális pihenőidők felhasználásával. A fejlődés e periódusában a futó már valószinüleg képes a következő iramtáblázat legkönnyebb edzésmunkájának (a lehetséges minimális ismétlés és maximális pihenő) elvégzésére.

A futónak ki kell igazitania az ismétlésszámokat, ha a teljesitett sebesség a tervezettől eltér. Ha a futó 66 mp-es 400 m-eket tervez, és 63:64 stb. 400 m-eket teljesit, akkor nem várható, hogy a 66 mp-re tervezett ismétlésszámot végre tudja hajtani, csak arra az ismétlésszámra lesz képes, amelyet a ténylegesen teljesitett idők alapján lehetséges.

A környezeti feltételek szintén befolyásolják a teljesithető ismétlésszámot. Meleg és páradus idő 1/5-1/3-ad résszel is csökkentheti a maximálisan lehetséges ismétlésszámokat. A környezeti hatásokkal részletesebben a VI. fejezet foglalkozik.

Bemelegités és levezetés

Az edzésmunkát az iramtáblázat irja elő, de ez nem tartalmazza a bemelegitést, amelyet a tényleges edzésmunka előtt mindig el kell végezni; ugyancsak nem tartalmazza az edzésmunka utáni levezetést sem. A bemelegités és levezetés rutinjellegü tevékenységként hozzátartozik a napi edzésmunká-

hoz, de a versenyzéshez is. A bemelegités rendszerint 20-30 perc bevezető aktivitást jelent, amely a joggolást, a gimnasztika nyujtóhatásu gyakorlatait, és a gyorsabb jellegü, repülő futásokat tartalmazza. A bemelegitésnek gyorsasági munka vagy verseny előtt aktivabbnak kell lennie, mint állóképességi munka (pl. folyamatos futás) előtt. Jó eljárásnak mondható, ha a futó 2-3 bemelegitő munka tipussal rendelkezik, amely a futás és az edzésmunka jellegéhez igazodik.

A levezetés vagy edzésutáni tevékenység igen fontos eszköze a helyreállitódási folyamatnak. Általában 2-3000 m könnyü, vagy váltakozó sebességü joggolásból vagy sétából áll, mindaddig, amig az atléta érzi, hogy szervezete helyreállitódott. Ha az idő hideg, az atléta ne vesztegesse idejét tul hosszu ideig tartó viszonylag inaktiv tevékenységgel, mert könnyen megfázhat. Más szakkönyvekből, - mint pl. Fred Wilt "Run Run Run" cimü könyve - részletes felvilágositást és javaslatokat nyerhetünk e témával kapcsolatban.

V. FEJEZET

Az edzés alapvető koncepciói

A könyvben szereplő iramtáblázatok 250 különböző edzésmunka lehetőséget kínálnak minden egyes pontszint esetén. A táblázatok által előírt edzésmunkák értelmezése nem jelent problémát. Sokkal jelentősebb probléma - hogyan válasszuk ki az edzésmunkát, a táblázatokból és mi alapján történjék a szelekció. A szelekció ésszerű alapjainak megteremtését a napi edzésmunkához, valamint az évi tervezéshez e fejezet mutatja be áttekintve az edzésmunka alapvető elveit és koncepcióit. A következő fejezet megvitatja az edzésmunka kiválasztás különböző tényezőit, majd az ezt követő edzésprogramokat. Ezen információk teszik lehetővé a különböző táblázatok ésszerű használatát.

Futóversenyszámok

Az atléta pályaversenyinek futószámai 50 m-től az 1 órás futásig terjednek. Az országúti futások kb. 5 km-től több mint 80 km-ig. A különböző versenyszámok 5 kategóriába sorolhatók, amelyek a következők:

- vágtafutás - futások 250 m-es versenytávig
- hosszutávfutás - " 250 m-től 600 m-ig
- középtávfutás - " 600 m-től 2000 m-ig
- távfutás - " 2000 m-től 16 km-ig
- hosszutávfutás - " 16 km-től felfelé

A fenti versenyszám kategóriák azért határozhatók meg, mert mindegyik kategória sajátos kívánalmakat támaszt az edzésmunkával kapcsolatban, valamint sajátos mentális (szellemi) és fizikai képességeket követel. Szintén nagyon érdekes szempont, hogy egy futó versenyszám-kategóriáján belül rendszerint több versenyszámban is közel azonos teljesítményre képes, sőt néh esetben még más, versenyszámához közel eső kategóriában is.

Például egy sprinter közel egyenlő teljesítményeket ér el a sprint távokon, de már nem szükségszerű, hogy erre az un. hosszu sprintkategóriában is, pl. 400 m-en is képes legyen. Egy 400 m-es futó közel azonos eredményt képes elérni 300 m-en, 500 m-en, sőt esetleg 600 m-en is.

Néhány 400 m-es futó kiemelkedő eredmény elérésére képes 800 m-en is, (pl. Tom Courtney 1956-ban az USA olimpiai csapatának tagja). A fentiek ellenére mégsincs biztosíték arra, hogy egy futó a pontskála szerint ugyanolyan jó teljesítményt mutasson versenyszám-kategóriáján tuli versenytávolságokon. Ha a versenytáv más, mint a futó versenyszám kategóriája, a futó ren zerint alacsonyabb pontszint elérésre képes. Más szavakkal megfogalmazva, ha a futó tehetséges és dzésmunkája megfelelően alkalmazkodik versenyszámához, akkor saját versenykategóriájában magasabb pontszintre képes. Ebből következik, hogy az eredmény táblázatot ugy kell használni, hogy az a futó legjobb versenyszámára vonatkozzék.

Sebesség és távolság (5/1, 5/2)

Az iramtáblázat használatának további tisztázása érdekében szükséges, hogy különbséget tegyünk az abszolut és relativ sebesség között. Ennek érdekében a sebesség négy fajtáját irjuk le. A terminusok azonositása a pontos definicióval végezhető el a következőképpen.:

1. Abszolut maximális sebesség: a leggyorsabb futási sebesség, amelyet egy futó teljesiteni képes egy rövid távon, kb. 30-50 m között, ugy hogy a futó teljes erőbevetéssel rajtol.

Közbeeső idők az állandó sebességü futásokhoz

Közbeeső távok ideje az állandó sebességü futásokhoz

400 m	100 m	150 m	200 m	250 m	300 m	350 m	450 m	500 m	600 m	700 m
1:10.0	17.5	26.3	35.0	43.8	52.5	1:01.3	1:18.8	1:27.5	1:45.0	2:02.5
1:11.0	17.8	26.6	35.5	44.4	53.3	1:02.1	1:19.9	1:28.8	1:46.5	2:04.3
1:12.0	18.0	27.0	36.0	45.0	54.0	1:03.0	1:21.0	1:30.0	1:48.0	2:06.0
1:13.0	18.3	27.4	36.5	45.6	54.8	1:03.9	1:22.1	1:31.3	1:49.5	2:07.8
1:14.0	18.5	27.8	37.0	46.3	55.5	1:04.8	1:23.3	1:32.5	1:51.0	2:09.5
1:15.0	18.8	28.1	37.5	46.9	56.3	1:05.6	1:24.4	1:33.8	1:52.5	2:11.3
1:16.0	19.0	28.5	38.0	47.5	57.0	1:06.5	1:25.5	1:35.0	1:54.0	2:13.0
1:17.0	19.3	28.9	38.5	48.1	57.8	1:07.4	1:26.6	1:36.3	1:55.5	2:14.8
1:18.0	19.5	29.3	39.0	48.8	58.5	1:08.3	1:27.8	1:37.5	1:57.0	2:16.5
1:19.0	19.8	29.6	39.5	49.4	59.3	1:09.1	1:28.9	1:38.8	1:58.5	2:18.3
1:20.0	20.0	30.0	40.0	50.0	1:00.0	1:10.0	1:30.0	1:40.0	2:00.0	2:20.0
1:21.0	20.3	30.4	40.5	50.6	1:00.8	1:10.9	1:31.1	1:41.3	2:01.5	2:21.8
1:22.0	20.5	30.8	41.0	51.3	1:01.5	1:11.8	1:32.3	1:42.5	2:03.0	2:23.5
1:23.0	20.8	31.1	41.5	51.9	1:02.3	1:12.6	1:33.4	1:43.8	2:04.5	2:25.3
1:24.0	21.0	31.5	42.0	52.5	1:03.0	1:13.5	1:34.5	1:45.0	2:06.0	2:27.0
1:25.0	21.3	31.9	42.5	53.1	1:03.8	1:14.4	1:35.6	1:46.3	2:07.5	2:28.8
1:26.0	21.5	32.3	43.0	53.8	1:04.5	1:15.3	1:36.8	1:47.5	2:09.0	2:30.5
1:27.0	21.8	32.6	43.5	54.4	1:05.3	1:16.1	1:37.9	1:48.8	2:10.5	2:32.3
1:28.0	22.0	33.0	44.0	55.0	1:06.0	1:17.0	1:39.0	1:50.0	2:12.0	2:34.0
1:29.0	22.3	33.4	44.5	55.6	1:06.8	1:17.9	1:40.1	1:51.3	2:13.5	2:35.8
1:30.0	22.5	33.8	45.0	56.3	1:07.5	1:18.8	1:41.3	1:52.5	2:15.0	2:37.5
1:31.0	22.8	34.1	45.5	56.9	1:08.3	1:19.6	1:42.4	1:53.8	2:16.5	2:39.3
1:32.0	23.0	34.5	46.0	57.5	1:09.0	1:20.5	1:43.5	1:55.0	2:18.0	2:41.0

750 Pontérték iramtáblázata

Seb.	Ism.	Pihenő	100 m	150 m	200 m	250 m	300 m	350 m	400 m	450 m	500 m	600 m
92.5%	1- 2	4- 5 M	11.4	17.4	23.6	30.6	38.3	46.5	55.0	1:03.9	1:13.1	1:31.8
90.0%	2- 3	4- 5 M	11.7	17.9	24.3	31.4	39.4	47.8	56.6	1:05.7	1:15.1	1:34.4
87.5%	3- 4	3- 4 M	12.0	18.4	25.0	32.3	40.5	49.2	58.2	1:07.6	1:17.3	1:37.1
85.0%	4- 5	3- 4 M	12.4	18.9	25.7	33.3	41.7	50.6	59.9	1:09.5	1:19.6	1:39.9
82.5%	6- 7	2- 3 M	12.7	19.5	26.5	34.3	43.0	52.2	1:01.7	1:11.7	1:22.0	1:43.0
80.0%	8- 9	2- 3 M	13.1	20.1	27.3	35.4	44.3	53.8	1:03.6	1:13.9	1:24.5	1:46.2
77.5%	10-12	1- 2 M	13.6	20.8	28.2	36.5	45.7	55.5	1:05.7	1:16.3	1:27.3	1:49.6
75.0%	13-15	1- 2 M	14.0	21.5	29.1	37.7	47.3	57.4	1:07.9	1:18.8	1:30.2	1:53.3
72.5%	16-18	60-90 S	14.5	22.2	30.1	39.0	48.9	59.4	1:10.2	1:21.5	1:33.3	1:57.2
70.0%	19-21	60-90 S	15.0	23.0	31.0	40.4	50.6	1:01.5	1:12.7	1:24.4	1:36.6	2:01.3
67.5%	22-24	45-75 S	15.6	23.8	32.4	41.9	52.5	1:03.7	1:15.4	1:27.6	1:40.2	2:05.8
65.0%	25-29	45-75 S	16.2	24.8	33.6	43.5	54.5	1:06.2	1:18.3	1:30.9	1:44.0	-----
52.5%	30-35	30-60 S	16.8	25.7	35.0	45.3	56.7	1:08.8	1:21.4	1:34.6	-----	-----
60.0%	36-40	30-60 S	17.5	26.8	36.4	47.2	59.1	1:11.7	1:24.8	-----	-----	-----

Seb.	Ism.	Pihenő	700 m	800 m	1000 m	1200 m	1500 m	1600 m	2000 m	2400 m	2800 m	3200 m
95.0%	0- 1	----	1:47.9	2:06.2	2:44.8	3:23.8	4:23.7	4:44.1	6:05.9	7:29.0	8:52.7	10:16.7
92.5%	1- 2	4- 5 M	1:50.8	2:09.6	2:49.2	3:29.4	4:30.9	4:51.8	6:15.8	7:41.2	9:07.1	10:33.4
90.0%	2- 3	4- 5 M	1:53.9	2:13.2	2:53.9	3:35.2	4:38.4	4:59.9	6:26.2	7:54.0	9:22.3	10:51.0
87.5%	3- 4	3- 4 M	1:57.1	2:17.0	2:58.9	3:41.3	4:46.3	5:08.5	6:37.3	8:07.5	9:38.3	11:09.6
85.0%	4- 5	3- 4 M	2:00.5	2:21.1	3:04.1	3:47.8	4:54.8	5:17.6	6:48.9	8:21.8	9:55.4	11:29.3
82.5%	6- 7	2- 3 M	2:04.2	2:25.3	3:09.7	3:54.7	5:03.7	5:27.2	7:01.3	-----	-----	-----
80.0%	8- 9	2- 3 M	2:08.1	2:29.9	3:15.6	4:02.1	5:13.2	5:37.4	-----	-----	-----	-----
77.5%	10-12	1- 2 M	2:12.2	2:34.7	3:22.0	4:09.9	-----	-----	-----	-----	-----	-----
75.0%	13-15	1- 2 M	2:16.6	2:39.9	3:28.7	4:18.2	-----	-----	-----	-----	-----	-----
72.5%	16-18	60-90 S	2:21.3	2:45.4	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
70.0%	19-21	60-90 S	2:26.4	2:51.3	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
67.5%	22-24	45-75 S	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
65.0%	25-29	45-75 S	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
62.5%	30-35	30-60 S	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
60.0%	36-40	30-60 S	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

A különböző távolságok 100%-os erőkifejtés melletti sebességének ismeretéből matematikailag meghatározható a submaximális erőkifejtés melletti sebességek is, felhasználva a normál teljesítménygörbe bizonyos százalékos értékeit, (mint pl. a normál teljesítménygörbe 85%-a). Mivel ezek a töredéksebességek submaximális erőkifejtést igényelnek, így a submaximális sebességü futások ismételhetők bizonyos pihenőszünetekkel többször is. Az iramtáblázatok alapelve, hogy az ismétlésszámok, amelyet a futó teljesiteni tud, csak a futás relativ sebességétől függ. Ennek feltételei:

1. a futás hosszabb, mint 200 m és rövidebb mint 3200 m;
2. a futó megfelelően előkészitett a megkivánt edzésmunka elvégzésére. Ezt az alapelvet részletesebben a VIII. fejezetben vitatjuk meg. Előzetesen annyit, hogy ez az alapelv megegyezik a legtöbb résztávos futást végző versenyző jelenlegi edzéstervezésével.

A második feltétel egyszerüen azt jelenti, hogy egy sprinternek nem kell (és nem is tudna) 3000 m-es futásokat ismételten elvégezni; éppenugy mintegy 10 000 m-es futó sem képes 100 m-es sprintek 90%-os sebességgel történő ismételt lefutására olyan sebességgel, ami 10 000 m-es teljesitményszintjének megfelelne.

Intervallumos-futás

Nagy általánosságban az intervallumos-futás ismételt futási periódusokból áll, és minden futási periódust egy korlátozott pihenőidő követ. Az erőkifejtés szintje, vagy a futás sebessége mindig nagyobb, mintha csak folyamatos futásból állna az edzés. A pihenő periódus, vagy aktiv pihenő mint pl. séta, lassu jog, vagy passziv pihenő.

Gyakran elhangzó megállapitás, hogy az edzésmunka tervezésénél felhasználható különböző kombinációs lehetőségek szinte megszámlálhatatlanok. Ez félrevezető, mert az edzésmunkának két követelményhez kell alkalmazkodni:

1. A maximális edzéshatás érdekében, az edzés kemény és nagy terhelésü legyen.
2. Az edzésmunka nem lehet annyira fárasztó, hogy a futó ne tudja megfelelően kipihenni magát másnapra.

Ha az edzésmunka e két követelménnyel találkozik, akkor ezt a munkát teljes intenzitásu edzésnek nevezhetjük. Az iramtáblázatok által megadott edzésmunkák ilyen jellegüek, kivéve azokat, amelyek 200 m-nél rövidebb távokat tartalmaznak.

Mivel minden futó edzésmunkát végző képessége korlátozott, igy a szakaszos edzésmunka négy variánsa nem önkényes alapon választható ki. A futó képessége és fittségi állapota határozza meg a futó által teljesithető edzésmunka intenzitást.

Az iramtáblázatok gondoskodnak a megfelelő edzésmunka intenzitás pontos értékmeghatározásáról, amely a különböző képességü futókhoz igazodik. Az edző vagy a futó feladata, hogy a megfelelő szintü táblázatból a választást elvégezze.

Általános hiba egy törekvő futónál, ha ugyanazt az edzésmunkát kisérli meg végrehajtani, mint a bajnokatléta. Az edzésmunka ily módon történő megközelitése hibás, a kezdő atléta egyszerüen képtelen teljesiteni az igy előálló munkát. Képességeit a munka segitségével saját szintjén kell felépiteni és fokozatosan növelni a hónapok és évek előrehaladásával. Ugy kell dolgoznia, hogy pontskálája hónapról hónapra évről évre felfelé haladjon.

A futási távolságok, amelyeket az intervall-edzés érdekében felhasználunk széles kiterjedést mutatnak kb. 50 m-től 3200 m-ig; a táv választás a versenyszámtól és a speciális edzéscéltól függ. Az 5/2. táblázat megmutatja a kapcsolatot a versenyszámtáv és az edzésre felhasználható intervall-futás távok között. A táblázaton található összefüggéseket az olvasónak azokra a fejezetekre kell vonatkoztatnia, amelyek a későbbiekben nagyobb alapossággal vitatják meg ezt a kérdést.

5/2. táblázat

A versenytávok és a résztávok közötti összefüggés

Futó tipus	Versenytáv	Futás távolságok, amelyek a szakaszos edzéshez használhatók
Sprinterek	50 - 250 m-ig	30 m-től 300 m-ig
Hosszutávusprinterek	250 - 600 m-ig	50 m-től 600 m-ig
Középtávfutók	600 - 2000 m-ig	100 m-től 2000 m-ig
Távfutók	2000 - 16 km-ig	200 m-től 3200 m-ig
Hosszutávfutók	16 km-től felfelé	400 m-től 3200 m-ig

A résztávos futás természete

A résztávos futás képessé teszi a futót, hogy nagyobb sebességgel fusson, mint folyamatos futáskor. Az edzéshatás szempontjából különösen sprintereknél és középtávfutóknál más előnyöket is rejt magában. A szakaszos edzés minden egyes részfutásának lassubbnak kell lennie, mint amit ugyanezen a távon a futó teljes erőkifejtés mellett tud.

Minden egyes futásnál bizonyos izomfáradtság keletkezik és minden egyes sikeres futásnál a fáradtság akkumulálódik elérve azt a pontot, ahol az ismétlés ugyanazon a távon és időre 100%-os erőkifejtésű. Ennél a pontnál, ha nem előbb az intervallumos edzést le kell állitani és szükséges megkezdeni a levezetést. Tulmenve ezen a ponton a futó tulterhelésével kell számolnunk, aminek az a következménye, hogy nem tudja kipihenni magát a következő napra.

Az erőkifejtés legjobb mutatója a pulzusszám, amely jelöli az erőkifejtésnek azt a pontját, ahol a pulzus eléri maximális értékét - (kb. 200 ütés/perc) - az ezután a futó tovább növeli sebességét (erőkifejtését), akkor a pulzusszáma a továbbiakban már nem növekszik. Az a sebesség, amelynél a maximális pulzus elérhető, kb. 80-85%-os sebességet jelent egy középtávfutó számára. (Karlsson megállapitása 1965.) Ez az iram a következőképpen fejezhető ki: 60%-os, vagy ennél kisebb sebesség 200 m-en; 60-62,5%-os sebesség, 300 m-en; 60-65%-os sebesség, 400 m-en; 70-75%-os sebesség, 600 m-en és igy tovább. A futás során a névleges sebességnél 200 m fölött a szivfrekvencia közel eléri a maximális szintjét a futás alatt. Mindemellett, amikor a futó abbahagyja a futást, a pulzus rögtöni gyors csökkenést mutat. A pulzusmegnyugvás mértéke összefüggésben van a futási sebességgel. Ha a relativ sebesség alacsony (60-80%) a pulzusszám 90 mp-en belül majdnem eléri állandó értékét.

Ha az erőkifejtés szintje magasabb, vagy ha a futó az intervallumos edzés későbbi fázisában van, a pulzusszám-csökkenés hosszabb időt vesz igénybe, 100%-os erőkifejtésnél megközelitőleg 3 perc. Mindazonáltal nem tapasztalható korreláció és átmeneti (rövid terminusu) pulzus helyreállitódás és futástávolság között. Beszélünk rövid terminusu szivfrekvencia helyreállitódásról (1. fázis) és hosszu terminusu szivhelyreállitódási folyamatról, amely 3-5 órát is megkiván, míg a szivfrekvencia visszatér nyugalmi értékéhez. Igy létezik egy rövid terminusu helyreállitódás - 1. fázis; és egy hosszu terminusu helyreállitódás 2. fázis.

A szivfrekvencia alakulása a második fázis során a totális erőkifejtés jelzéséül szolgál. Például egy 400 m-es futás kb. 65%-os sebességgel, azt eredményezi, hogy a pulzus 90 mp-en belül majdnem eléri nyugalmi értékét; azonban az edzésmunka vége felé a 28. vagy 30. ilyen futás után a pulzusfrekvencia csak olyan értékig csökken, ami közel duplája a nyugalmi pulzusértéknek. Ez a magas pulzusszám a második helyreállitódási fázisban jelzi, hogy a futó edzésmunkája kielégitő volt. A fenti megállapitások a legtöbb esetben még tudományosan nem nyertek megerősitődést, de a pulzushelyreállitódás gyakorlati megfigyelései igazolják azokat.

A pihenő szakasz hossza hagyományosan a szivfrekvencián alapszik: nevezetesen, mikor a frekvencia kevesebb, mint 120 szivverés/perc, akkor a következő ismétlés megkezdhető. Az erőkifejtés magasabb szintjénél a helyreállitódás első fázisának hossza és az az idő, amig a pulzus 120 körüli értéket mutat közel azonos. Azonban az alacsonyabb erőkifejtési szintnél a pulzus nagyon gyorsan 120 alá csökken, kb. 20-30 másodperc alatt és folyamatosan csökken, amig a második helyreállitódási fázis el-

kezdődik, kb. a 90 másodpercnél, attól az időponttól, ahogy a futó leállt. Ez mindenekelőtt attól függ, hogy milyen kritériumok alapján választjuk meg a pihenőidőt. A pihenőidőnek rövidebbnek kell lennie, kb. 30-90 másodpercnek, az erőkifejtés alacsonyabb szintjénél; és hosszabbnak, kb. 3-5 percnek az erőkifejtés magasabb szintjénél. Ez szinte minden futó tipusos válasza, mind fiziológiailag, mind pszichikailag az edzéseken. A fejezet további részleteket tár fel a helyreállitódás folyamatáról.

Az iramtáblázat pihenőidői a fenti megfigyelések figyelembevételével készültek. A pihenőidők érték kiterjedése, mint 1-2 perc jobbára fix értékként adott, bár néhány tényező, mint például az egyének közötti különbségek, az edzettségi állapot, valamint különböző környezeti feltételek, különösen a hőmérséklet alakulása, befolyásolja nagyságrendjét.

Az előzőekben már kimutattuk, hogy a teljesitett ismétlésszám a futás relativ sebességétől függ. Fenti megállapitásainkból az is nyilvánvaló, hogy a pihenőidő hossza ugyancsak a futás relativ sebességétől függ. Igy a futás relativ sebességének megválasztásával lényegében az ismétlésszámot és pihenőidőt is szelektáljuk. Vagyis az intervallumos edzésmunka variációs tényezőinek számát 4-ről 2-re redukáltuk (futás távolsága, futás relativ sebessége). Igy egy adott távolság lefutásának százalékos sebességéből kiindulva az intervallumos edzésmunka teljes leirása megoldható a táblázat segitségével.

Az intervallumos (résztávos vagy szakaszos) futás tipusai (5/3, 5/4)

A fentiekből látható, hogy az intervallumos-futást ugy irtuk le, mint a megszakitott futások általános formáját. A futóedzés általános formáin belül szükséges megvizsgálnunk az intervallumos-futás néhány speciális formáját, amely közül mindegyik sajátos módon tökéletesiti az edzéshatást. Az iramtáblázatok megadják annak lehetőségét, hogy nagyobb precizitással határozzuk meg az intervallumos-futás különböző tipusait. A táblázatokon szereplő edzésmunkák hét kategóriába sorolásával az edzésmunka kiválasztását kivánjuk megkönnyiteni. Ezzel kisérletet teszünk annak elkerülésére, hogy az "intervall-edzés" terminológiájának használatát előnyben részesitsük az intervallumos-futással szemben. Az intervallumos-edzés ugyanis csupán az intervallumos-futás egyik speciális formája, megalkotója dr. Woldemar Gerschler német fiziológus. Az intervallumos-futásnak ez a speciális formája megfelelőbben leirható a sziv válaszreakciójával, mint a futás sebességével. Az intervall-edzés megfelelő sebességü ismételt futásokból áll, amely lehetővé teszi, hogy a szivfrekvencia elérje a 180 vagy afölötti értéket. Minden egyes futást olyan pihenőidő követ, amely során a szivfrekvencia 120-ra csökken. E kritériumokat felhasználva a futás hossza rendszerint 100 m-től 400 m-ig terjed, a pihenőidő tipusosan 30 mp-től 90 mp-ig. Ez mindenekelőtt a futás sebességétől függ. Az a sebesség, amely a 180-as pulzusszám vagy afölötti érték eléréséhez szükséges, nincs megfelelően definiálva, mindenesetre a rádió-telemetriás eljárással mért szivfrekvencia változás azt mutatja, hogy még olyan versenyszámban is, mint a 3000 m-es sikfutás a szivfrekvencia az első 400 m végére eléri a 180 vagy afölötti értéket (McArdle 1967).

Általában az intervall-edzésnél a szivfrekvencia könnyen eléri a 180-as frekvenciát az első néhány ismétlés után.

Azoknak, akik ellenőrzik a pulzusukat az edzés alatt, ki kell mutatni, hogy a pulzus rögtön a futás befejezése után gyorsan süllyed. Igy majdnem lehetetlen meghatározni a futás alatti maximális szivfrekvenciát. Ez csak rádió-telemetriás eljárással vagy treadmill teszttel lehetséges. Az erőkifejtés szintjétől függően a szivfrekvencia 15%-től 30%-ig is csökkenhet a futás utáni első 15 mp-en belül a futás alatti csucsértékhez viszonyitva. Igy ha a futó pulzusa 180 a futás után, és 10 másodperces időintervallumban mérte azt, (30 ütést 10 mp alatt) nagyon valószinü, hogy a pulzus csucsértéke 200-205 között mozgott a futás közben. Ha e módon történő pulzusmérésnél 160-170-es érték mutatkozik, a pihenő intervallum első 15 mp-ében, akkor ez azt jelzi, hogy a pulzus érték 180- vagy afölötti a futás közben, ami kielégitőnek mondható. (A sziv helyreállitódással kapcsolatosan a VIII. fejezet nyujt bővebb felvilágositást.)

A fenti ismeretek felhasználásával jó lehetőség kinálkozik az intervallumos-futás különböző tipusainak meghatározására, amely magában foglalja az intervall-edzést is, továbbá a terminusok tartalmát az iramtáblázatokra vonatkoztatva. Szerencsétlen dolog, hogy az intervall-edzés terminológiai használata általában magában foglalja az intervallumos-futás minden formáját. Ez általános értelmezéssel szemben e könyvben az intervall-edzés csak eredeti jelentésére korlátozódik, mint ahogy azt már az előzőekben leirtuk. Az intervallumos-futás hét különböző tipusát fogjuk meghatározni, kiegészitve értékükre és használatukra vonatkozó magyarázatokkal.

Ez a hét tipus a következő:

1. rövid szakaszos edzés sprinterek részére
2. rövid szakaszos edzés "A" változat
3. rövid szakaszos edzés "B" változat
4. hosszu szakaszos edzés
5. intervall-edzés
6. lassu résztávos futás
7. iramfutás.

A felsoroltakból látható, hogy az ugynevezett intervall-edzés az intervallumos-futások egyik specifikus formája csupán.

Az intervallumos-futás különböző tipusait a következőképpen definiáljuk:

1. Rövid szakaszos edzés sprinterek részére, - a futási sebesség 85% fölötti. A futás távolsága pedig kb. 250 m-ig terjed. A futóedzés e formáját majdnem kizárólagosan sprinterek és hosszutávu sprinterek használják (400 m-es futók). Más versenyszámokban kisebb mértékben szükséges használni az edzés e tipusát.

2. Rövid szakaszos edzés "A" változat, - olyan intervallumos-futást jelent, ahol a futás sebessége 77,5%-tól 85%-ig terjed, a futás távja pedig 650 m-ig. A futás sebessége általában gyorsabb, mint a közép- vagy hosszutáv versenysebessége. Gyakran használják a közép és hosszutávfutók, mint gyorsasági munkát erejük fejlesztése érdekében.

3. Rövid szakaszos edzés "B" változat, - 85%-os sebességnél gyorsabb futást jelent hosszu sprinttávolságokon, nevezetesen 250 m-től 600 m-ig. Az edzésnek ezt a tipusát a hosszutávu sprinterek mindenekelőtt a 400 m-es futók és a középtávfutók, elsősorban a 800 m-es futók használják gyorsasági állóképességük javitására.

4. Hosszu szakaszos edzés, az intervallumos-futásnak az a formája, ahol a futás sebessége 85% fölött van, a futás távja pedig 600 m-től kezdődik.

Az edzésnek ezt a formáját gyakran kapcsolatba hozzák Franz Stampflnel - a híres angol edzővel - Roger Bannister és mások edzőjével. Főleg középtávfutók és távfutók használják gyakran, mint versenytapasztalatokra történő közvetlen előkészület módszerét.

5. Intervall-edzés, ugy kell értelmezni, mint ahogyan az előzőekben leirtuk. A futás sebessége 60%-tól 75%-ig terjed, a futás távolsága pedig 100 m-től 400 m-ig. Az intervallumos-futásnak ez a tipusa általában megfelel azoknak a kivánalmaknak, amelyeket a fentiekben már megvitattunk. Az intervall-edzés a sziv volumenének növelésére felhasznált módszer és legnagyobb jelentősége a középtávfutóknál van (lényegében ez a klasszikus intervall-módszer).

6. Lassu - résztávos futás - magában foglalja az intervallumos-futás még fennmaradt formáit. A futás sebessége lassubb, mint a futó versenyirama. Főleg a távfutók használják, általános állóképességük fejlesztésére, mint a folyamatos futás egyik kiegészitőjét.

7. Iramfutás - lényegében egyszerü intervallumos-futás, a tervezett versenysebességgel vagy irammal, rendszerint a versenytáv 1/4 részétől 3/8 részéig terjedő távolságok lefutását értjük alatta.

Az intervallumos-futás különböző tipusainak iramtáblázatra történő vonatkoztatását segiti elő az 5/3. ábra, szemléltetve az edzés mindegyik formájának régióit. Itt ujra a 750 pontos iramtáblázatot használjuk példaként. A példánkban szereplő iram 4:11 körüli 1500 m-nek felel meg. A futóedzés néhány tipusát a futó versenyszámának az iramára vonatkoztatjuk, ugy ahogy ezek a területek a táblázaton belül az iram szerint elmozdulnának.

Az 5/4. táblázat az intervallumos-futás különböző formáinak használatát összegezi, ugy, hogy azokat a versenyszám-kategóriákra vonatkoztatjuk. Ez a táblázat néhány általános jellegü vezérfonalat ad a táblázatból történő adekvált edzésmunka kiválasztásához, a különböző versenyszámoknál. A következő két fejezet nagyobb részletességgel tárgyalja az edzésprogram összeállitásának szempontjait.

Seb.	Ism.	Pihenő	100 m	150 m	200 m	250 m	300 m	350 m	400 m	450 m	500 m	600 m
93.75%	1- 2	4- 5 M	11.4	17.4	23.6	30.6	38.2	46.3	55.0	1:05.4	1:15.1	1:35.5
90.0%	2- 3	4- 5 M	11.7	17.9	24.3	31.4	39.4	47.8	56.6	1:05.7	1:15.1	1:34.1
87.5%	3- 4	3- 4 M	12.0	18.4	25.0	32.3	40.5	49.2	58.2	1:07.6	1:17.3	1:37.1
85.0%	4- 5	3- 4 M	12.4	18.8	25.7	33.2	41.7	50.6	59.9	1:09.6	1:19.6	1:39.9
82.5%	6- 7	2- 3 M	12.7	19.5	26.5	34.3	43.0	52.2	1:01.7	1:11.7	1:22.0	1:43.0
80.0%	8- 9	2- 3 M	13.1	20.1	27.3	35.4	44.4	53.8	1:03.4	1:13.4	1:24.5	1:46.2
77.5%	10-12	1- 2 M	13.6	20.8	28.2	36.5	45.7	55.5	1:05.7	1:16.3	1:27.3	1:49.0
75.0%	13-15	1- 2 M	14.0	21.5	29.1	37.7	47.3	57.4	1:07.9	1:18.9	1:30.2	1:50.8
72.5%	16-18	60-90 S	14.5	22.2	30.1	39.0	48.9	59.4	1:10.2	1:21.[illegible]	1:33.3	1:57.2
70.0%	19-21	60-90 S	15.0	23.0	31.2	40.4	50.6	1:01.5	1:12.7	1:24.4	1:36.6	2:01.8
67.5%	22-24	45-75 S	15.6	23.8	32.4	41.9	52.5	1:03.7	1:15.1	1:27.6	1:40.2	2:06.5
65.0%	25-29	45-75 S	16.2	24.8	33.6	43.5	54.5	1:06.2	1:18.[illegible]	1:30.9	1:44.0	-----
62.5%	30-35	30-60 S	16.8	25.7	35.0	45.3	56.7	1:08.8	1:22.1	1:34.6	-----	-----
60.0%	36-40	30-60 S	17.5	26.8	36.4	47.2	59.1	1:11.7	1:24.8	-----	-----	-----

Seb.	Ism.	Pihenő	700 m	800 m	1000 m	1200 m	1500 m	1600 m	2000 m	2400 m	2800 m	[illegible]0 m
95.0%	0- 1	----	1:47.9	2:06.2	2:44.8	3:23.8	4:23.7	4:44.1	6:05.9	7:29.0	8:53.7	10:16.7
92.5%	1- 2	4- 5 M	1:50.8	2:09.6	2:49.2	3:29.4	4:30.9	4:51.8	6:15.8	7:41.2	9:07.1	10:33.4
90.0%	2- 3	4- 5 M	1:53.9	2:13.2	2:53.9	3:35.2	4:38.4	4:59.9	6:26.2	7:54.0	9:22.5	10:51.0
87.5%	3- 4	3- 4 M	1:57.1	2:17.0	2:58.9	3:41.3	4:46.3	5:08.5	6:37.3	8:07.5	9:38.3	11:09.6
85.0%	4- 5	3- 4 M	2:00.5	2:21.1	3:04.1	3:47.8	4:54.8	5:17.6	6:48.9	8:21.8	9:55.4	11:29.[illegible]
82.5%	6- 7	2- 3 M	2:04.2	2:25.3	3:09.7	3:54.7	5:03.7	5:27.2	7:01.3	-----	-----	-----
80.0%	8- 9	2- 3 M	2:08.1	2:29.9	3:15.6	4:02.1	4:13.2	5:37.4	-----	-----	-----	-----
77.5%	10-12	1- 2 M	2:12.2	2:34.7	3:22.0	4:09.9	-----	-----	-----	-----	-----	-----
75.0%	13-15	1- 2 M	2:16.6	2:39.9	3:28.7	4:18.2	-----	-----	-----	-----	-----	-----
72.5%	16-18	60-90 S	2:21.3	2:45.4	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
70.0%	19-21	60-90 S	2:26.5	2:51.3	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
67.5%	22-24	45-75 S	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
65.0%	25-29	45-75 S	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
62.5%	30-35	30-60 S	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
60.0%	36-40	30-60 S	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

4:11,4-es
1500-as futó iramvonala

Rövid szakaszos edzés sprinterek részére

Rövid szakaszos edzés "A" változat

Rövid szakaszos edzés "B" változat

Intervall-edzés

Résztávos futás

Hosszú szakaszos edzés

5/3. ábra
Az intervall-futások típusainak szemléltetése

Az intervall-edzés tipusainak használata a versenyszám-kategóriák szerint

5/4. táblázat

Versenyszám-kategóriák / Intervallumos-futás tipusai	Sprint	Hosszutávu sprint	Középtávfutás	Távfutás	Hosszutávfutás
	Versenytáv: 250 m-ig edzés: intervallumus-futás 30-300 m folyamatos futás 8 km-ig	Versenytáv: 250-600 m edzés: intervallumos futás 60-500 m folyamatos futás 13 km-ig	Versenytáv: 600-2000 m edzés: intervallumos-futás 100-2000 m folyamatos futás 4800 m - 24 km	Versenytáv: 2-16 km edzés: intervallumos-futás 200-3200 m folyamatos futás 8-32 km	Versenytáv: 16 km felett edzés: intervallumos-futás 400-3200 m folyamatos futás 16-48 km
1. 250 m-ig 87,5% és afölötti iram	gyorsaság, erő-állóképesség fejlesztése 30-150 m-en	gyorsaság, erő-állóképesség fejlesztése 50-250 m-en	nem javasolt középtávfutóknak	nem javasolt távfutóknak	nem javasolt hosszutávfutóknak
2. 600 m-ig 77,5-85% iram	állóképesség és koordináció fejlesztése 100-250 m-en	állóképesség és koordináció fejlesztése 100-350 m-en	gyorsaság, erő-állóképesség fejlesztése 150-500 m-en	gyorsaság, erő-állóképesség fejlesztése 400-600 m-en előkészitő időszakban	nem javasolt, esetleg csak kiegészitő edzésként
3. 250-600 m 87,5% és afölötti iram	anaerob állóképesség fejlesztése, rendszerint 250-300 m-en	anaerob állóképesség rendszerint 250-450 m-en	anaerob állóképesség fejlesztése 400-600 m-en	nem javasolt távfutóknak	nem javasolt hosszutávfutóknak
4. 600-3200 m 87,5-95% iram	Sprinterek nem alkalmazzák	az ismétléses futást hosszutávfutó sprinterek nem alkalmazzák	állóképesség fejlesztése az előkészitő időszakban 600-1200 m-en	állóképesség fejlesztése, előkészitő időszakban 1200-3200 m-en	állóképesség fejlesztése 1600-3200 m-en alapozó- és formába hozó időszakban
5. 100-400 m 60-75% iram	általános állóképesség fejlesztése, rendszerint 100-200 m-en	általános állóképesség fejlesztése, rendszerint 100-300 m-en	általános állóképesség fejlesztése 200-400 m-en	általános állóképesség fejlesztése 200-400 m-en	általános állóképesség fejlesztése 300-400 m lefutása magas ismétlésszámmal
6. 450 m és afölötti táv lefutása versenyiramát kisebb iramban	a lassu résztávos futást nem javasoljuk sprintereknek	aerob állóképesség fejlesztése, rendszerint 500-800 m-en előkészitő időszakban	aerob állóképesség fejlesztése 500-2000 m-en	aerob állóképesség fejlesztése 600-3200 m-en	aerob állóképesség fejlesztése 800-3200 m-en
7. a versenytáv 1/4 v. 1/2-nek lefutása versenyiramban	iramfutás nem alkalmazható sprintereknél	iramérzék fejlesztése a formába hozó időszakban 120-300 m-en	iramérzék fejlesztése 300-800 m-en	iramérzék fejlesztése 800-1600 m-en	iramfutás- néha alkalmazhatják hosszutávfutók

Megjegyzés:
1. = rövid szakaszos futás
2. = rövid szakaszos futás "A" változat
3. = rövid szakaszos futás "B" változat
4. = hosszu szakaszos edzés
5. = intervall-edzés
6. = lassu résztávos futás
7 = iramfutás

Az edzés más formái

Az intervallumos-futás a futóedzés nagyon is ellenőrzött formája, mivel stopperórával mérjük minden futás sebességét.

Szükséges még megemliteni a futóedzés másik két formáját, amelyek igen fontos szerepet töltenek be a futók edzésében.

Ezek a fartlek edzés és a folyamatos futóedzés.

1. A fartlek svéd szó, jelentése játék a sebességgel, vagy röviden sebességjátéknak nevezzük. Sebességjáték terminussal jelöljük a futóedzés azon formáit, amelyek a futási sebesség széles variációit biztositják, viszonylag kötetlen formában. Lényegében variált intervallumos-futás anélkül, hogy mérnénk az időket. Legjobban egy példán keresztül mutatható be:

15-20 perc könnyü jog-szerü futás a bemelegitettségi állapot eléréséig, ezután kezdődik 200 m-től 300 m-ig terjedő távon a gyors-lassu futások szériája, ugy, hogy a gyorsfutás irama kb. 60-66 mp-es 400 m-es iramnak feleljen meg. Ezután következik (megállás nélkül) 800-1200 m kitartó futás, amelynek irama eléri azt a versenysebességet, amelyet a futó pl. 3000 m közben futna. Ujra joggolás szerü lassu futás következik, a légzés megnyugvásáig, majd nagyobb sebességü 300 m, vagy ha megfelelő terep áll rendelkezésünkre lejtőre felfutás, majd ujra 800 m-től 1200 m-ig terjedő távon kitartó futás. A különböző sebességü futásoknak ez az egymásutánisága mindaddig folytatódik, amig a futó 5 km-től 16 km-ig terjedő távot le nem fut. Ez mindenekelőtt edzésállapotától és kondiciójától függ. Igen lényeges megjegyeznünk, hogy a gyors-lassu futások váltakozása a fartlek-edzés során nem valami szigoru sorrendet jelent a távolságokban, vagy a futási sebességekben, de mindenképpen alkalmazkodni kell a terepviszonyokhoz és a környezeti feltételekhez. A fartlek edzés feltehetőleg leghatékonyabb azoknál a futóknál, akik nagy edzéstapasztalattal, jó kondicióval és önellenőrzőképességgel rendelkeznek, mivel a futás sebességének megitélésében a futó teljes egészében saját érzéseire van hagyatva, a stopperóra motiváló hatása nélkül. Valószinüleg legnagyobb fejlesztő hatása abban rejlik, hogy a futó megszabadul az atlétikai pályától, a stopperórától és igy ez a pályaedzéssel szemben felfrissitő variációként hat.

2. A folyamatos futóedzés egyszerüen valamilyen konstans sebesség melletti futást jelent, egy viszonylag hosszabb távolságon. A futás sebessége nagy mértékben változhat. Egy kezdő kocogónak, vagy iskolásfiunak, 2-3 km kezdetben elég. Egy hosszutávfutónak (pl. maratonistának) a futás távolsága 25 km-től 50 km-ig is terjedhet. A folyamatos futóedzéshez sorolható a könnyüiramu joggolás-szerü (5 km-től 15 km-ig) futások, és a távfutások (15 km-től 50 km-ig, vagy még efölötti távolság). Ez utóbbi formát maratóni edzésnek is hivják, gyakran összekapcsolva e fogalmat Arthur Lydiard (Uj Zélandi edző) edzésszisztémájával. A maraton edzés a Lydiard edzésmódszer egyik nagy összetevője és sikerei szükségessé teszik az ilyen jellegü edzés értékeinek felülvizsgálatát. A folyamatos futóedzés (folyamatos futás) a legrégibb edzés forma és a 20-30-as években elsősorban az országuti futók használták. Alkalmazásának hasznosságára a nagy Arthur Newton hivta fel a figyelmet, aki a legnagyobb hosszutávfutó volt abban az időben, amikor az 50 mérföldes kb. 80 km-es (vagy még hosszabb) országuti futások nagyon népszerüek voltak. Az atlétikai pályavilág mellőzte Newton elképzeléseit, talán azért, mert ő sohasem versenyzett 10 mérföldnél (kb. 16 km-nél rövidebb távon azon is csak egyszer) és csak nagyon ritkán indult 26 mérföldnél (kb. 32 km) rövidebb versenyen. Versenytávválasztása és annak megfelelő teljesitménye valószinüleg életkorával és futótechnikájával magyarázható, amelyet ugy irnak le, mint "csoszogást" de ez nem edzésmódszerének korlátait mutatja.

Napjainkban ujra felismerték, hogy a folyamatos futás az általános állóképesség fejlesztésének egyik leghatékonyabb módszere. Nagyszámu tényanyag bizonyitja, hogy a folyamatos futás nemcsak a hosszutávfutók részére fejt ki jótékony hatást, hanem a távfutók, sőt még a középtávfutók is igen jó eredménnyel hasznosithatják.

A folyamatos futóedzés hatására bizonyitottan fejlődik az izomszövet hajszálér hálózata. Erre vonatkozó adatok találhatók Toni Nett "Countinous Running Training" cimü könyvében és Fred Wilt "Run Run Run" cimü könyvében. A folyamatos futóedzés lehetővé teszi, hogy a keringési rendszer által szállitott oxigén jobban az izomsejtekhez jusson. A folyamatos futásnak igy az edzésprogram alapvető részévé kell hogy váljon, különösen közép- és hosszutávfutóknál.

A futási sebesség a folyamatos futásnál is igen fontos, de ezt ujra az egyéni képességhez kell méretezni. A hosszu távfutó képességek kiterjedtsége sokkal nagyobb, mint a rövidebb távokon, ahol a leggyorsabb futó közel 2-szer olyan gyors, mint a leglassubb. Tehát az intervallumos-futásoknál ismertetett módon szükséges a futási sebesség kiigazitása. Itt ujra, a legkövetkezetesebb sebességszelekciót

kell elvégezni, amelynek alapja a 100%-os erőkifejtés mellett elért versenyeredmény, illetve az ehhez viszonyítható százalékos sebességtáblázat, az un. "csökkentett sebességértéktáblázatok folyamatos futóedzésre", (a könyvben a 4/A-val jelzett táblázatok). Ezeknek a táblázatoknak a használatát hosszutávfutóknál össze kell kapcsolni az un. mérföld átlag táblázatokkal (5/A. táblázatok). Ebből a táblázatból a futó megállapíthatja előre vetített mérföldátlagát arra a teljesítményszintre, amely számára a 100%-os erőkifejtést jelenti. Ezután a futó ezt az értéket a csökkentett sebességtáblázatra vonatkoztatja, és így választhatja ki azt a futási sebességet, amelyet futnia kell egy számára eddig ismeretlen hosszutávon.

A százalékos sebességek a következő minőségi fogalmakkal kapcsolhatók össze:

gyors - 92,5%-os sebességtől - 95%-ig
közepes - 87,5%-os sebességtől - 90%-ig
könnyű - 82,5%-os sebességtől - 85%-ig
lassu - 80,0%-os sebesség, vagy kevesebb.

A legtöbb futó a "közepes" sebesség tartományt használja, vagyis a versenyiramához viszonyítva 90%-os sebességgel halad. Másik kedvelt forma a könnyű, lassu sebességű futás. A közepes sebességű folyamatos futások lehetővé teszik az egyik napról a másik napra bekövetkező helyreállitódást, míg a gyorsfutás utáni napon egy könnyű futónapot kell beiktatni a regenerálódás érdekében. Másik kedvelt forma a könnyű, lassu sebességű futás.

A közepes sebességű folyamatos futások lehetővé teszik az egyik napról a másik napra bekövetkező helyreállitódást, míg a gyorsfutás utáni napon egy könnyű futónapot kell beiktatni a regenerálódás érdekében.

Másik fontos figyelembe veendő szempont a futás távjának összehasonlitása az átlagos napi kilométer-számmal. Néhány összegző vezérfonal.

Távolság	Sebesség	Százalék
Egyenlő az átlagos napi kilométerszámmal	Közepes-gyors	87,5% - 95%
1 1/2-szerese a napi kilométer átlagnak	Könnyű-közepes	82,5% - 90,0%
2-szerese az átlagos napi kilométerszámnak	Lassu-könnyű	80,0% - 85,0%
Több, mint kétszerese a napi átlagnak	Lassu	80,0% - vagy kevesebb

Például: ha egy futó napi átlagkilométerszáma 12 km és a futási sebességet 85%-ra csökkenti, akkor 24 km-t kell futnia.

Ha az átlaga napi 16 km, akkor 80%-os sebesség esetén kb. 40 km-t kell futnia.

A futóteljesitmény elemei (5/5)

Eddig már áttekintettük a különböző edzéstipusokat, edzésmunka formákat és meghatároztuk az iramtáblázatban szereplő fogalmakat. Gondoskodván az iramtáblázatok ésszerű használatáról, szükséges összekapcsolnunk a különböző futóversenyszámokat az egyéni szükségletekkel. A könyv hátralevő részében a fő figyelmet az edzésmunka ésszerű kiválasztására és az edzésprogramok tervezésére irányítjuk.

A megfelelő szelekció érdekében az első lépés egy racionális bázis létrehozása, amely abból áll, hogy megvizsgáljuk a futóteljesitményt és a teljesitmény elemeket elkülönitjük egymástól.

Ezek az elemek különböző fontossági sorrenddel birnak az egyes versenyszám-kategóriákban és fejlesztésük összekapcsolható a különböző edzésmunka formákkal. A lépésről-lépésre történő megközelités teszi csak lehetővé a teljes edzésprogram felépitését. Az ahhoz szükséges képesség, hogy egy futó a versenyszámát jól teljesitse, négy alapvető képességre, illetve e képességek megfelelő arányu kombinációjára van szüksége:

1. Sprintsebesség
2. Anaerob állóképesség
3. Futás hatékonyság (gazdaságosság)

Egy futó teljesitményben ezeknek az elemeknek relativ fontosságán alapszik az edzéshangsuly.

1. Sprintsebesség az izomerő, a gyors neuromuszkuláris reakció, az alacsony izomviszkozitás (surlódás) és a koordinált mozgás eredménye. E tényezők közül csak kettő tökéletesithető jelentős mértékben az edzés eszközeivel: ez az erő és a koordináció.

   A megnövelt erő segit a sprintképességek kibontakoztatásában, de gondolnunk kell arra, hogy az izomméret növekedése ne legyen jelentős.

   Talán nagyobb jelentőséggel bir a sprintfutásban fontos szerepet betöltö izomcsoportok kiegyensulyozott erősitése.

   Az izom viszkozitás, vagy izomsurlódás kis mértékben csökkenthető az edzés folyamán, de jelentőségét nehéz megállapitani. A gyors ideg-izomreakció született képesség és edzéssel nem javitható. A koordinált mozgás edzéssel nagy mértékben fejleszthető és igy a sprintfutás leginkább edzhető faktora.

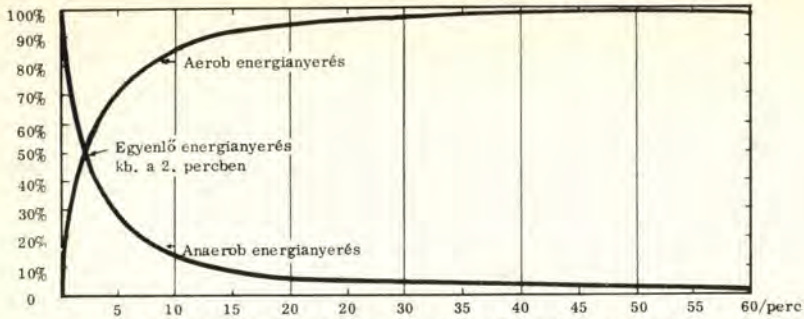
2. Az anaerob állóképesség az atléta anaerob munkavégzőképességét jelenti. Az izom anaerob módon (oxigén nélkül) és aerob (oxigén jelenlétében) anyagcserefolyamattal végzi munkáját. Az anaerob munka az egész munkának az a része, amely az anaerob energianyerés folyamataként áll elő. Az az oxigénmennyiség, amellyel a keringési rendszer ellátja az izomsejteket, korlátozott: igy a rövid ideig tartó (néhány perc), nagy erőkifejtést igénylő izommunkánál az energianyerés anaerob módon történik. Az atlétikai futóversenyszámok a sprintfutástól a középtávfutásig bezárólag legnagyobb részt anaerob munkavégzést igényelnek. Az anaerob állóképesség anaerob edzéssel fejleszthető, amely magában foglalja az előző fejezetben tárgyalt 1-4. intervallumos edzéstipust.

3. Az aerob állóképesség az atléta aerob munkavégző képességét jelenti. Az aerob munka a munkának az a része, amely megfelel az aerob anyagcserefolyamatoknak. Ez az ugynevezett steady state (O_2 felvétel és O_2 leadás egyensulya) munkavégzés, ami ellentétes az ugynevezett rövidterminusu munkavégzéssel. Az aerob állóképesség szerepe növekszik a versenytáv távolságának növekedésével és igy legfontosabb szerepe a táv- és hosszutávfutásnál van. A relativ energianyerés arányait az 5/5. ábra mutatja. Ez az ábra az anaerob és aerob folyamat relativ jelentőségének mutatója, természetesen az individuális variációkat és eltéréseket is figyelembe kell venni. Az aerob állóképesség aerob edzéssel növelhető, amely lassu folyamatos futást, intervall-edzést és résztávos futást foglal magába.

4. A futás hatékonyság, a koordinált mozgás eredménye. Koordinált mozgás az, amelynél a fiziológiai energiaveszteség minimális. Az emberi testnek az a mozgása, amelynél az energiaveszteség nem minimalizált, inkoordinált mozgásnak nevezzük. A futás hatékonyság a gyakorlás eredménye. Fő hatása abban jut kifejezésre, hogy csökken a kivánt oxigénmennyiség, - rögzitett futási sebesség mellett. A futáshatékonyság rendszerint nem kap hangsulyt az edzésvitákban, mivel nem az edzés fiziológiai eredménye, ugyanis a fiziológiai eredmények az oxigénszállitás kapacitást növelik, de nem csökkentik az oxigénszükségletet. A futás hatékonyság legfontosabb a távfutásnál, mert a felesleges energiaveszteség korai elfáradáshoz vezet.

   Rövidtávfutásnál a koordinált mozgás lehetővé teszi a maximális sebesség elérést, mig az inkoordinált mozgás késleltetti a lábmunkát és lassitja a futási sebességet. A futáshatékonyság elérhető következetes napi edzésmunkával, továbbá a versenysebesség optimalizálásával - ennek eszköze az iramfutás.

   Sok edző ugy véli, hogy a koordinált mozgás javitása érdekében nem szükséges a tudatos erőfeszités, ámbár a relaxációnak a hangsulyozása a futás hatékonyság tökéletesitésének legáltalánosabb formája.



Az erőkifejtés időtartama a maximális erőkifejtésig percenként

5/5. ábra

Relativ energianyerés az aerob és anaerob folyamatból

Az edzés megközelítése

Az előzőekben azonositottuk a futóteljesitmény alapelemeit. Ennek birtokában az edzés megközelitése a jobb futóteljesitményeknél abban áll, hogy az edzéseken ezeket az elemeket fejleszteniünk kell - tehát: a sebességet, az anaerob állóképességet, az aerob állóképességet és a futáshatékonyságot a versenyszám-kategóriában betöltött relativ fontossága szerint.

A következő lépés, hogy értékeljük a fenti elemeknek az egyes versenyszám-kategóriákban betöltött relativ fontosságát és azonositsuk azzal az edzésmunkával, amely leghatékonyabban fejleszti a kivánt elemet. Ennek bemutatását, valamint az edzésmunka kiválasztás alapjainak megadását és az egész évi edzésprogram tervezését a következő fejezetben végezzük el.

Mielőtt bemutatjuk az egyes versenyszámok edzésének specifikumait, érdemes áttekinteni a fizikai edzés néhány általános elvét. E rövid áttekintésben néhány szempont nem a hagyományos elképzelést követi, de éppen ezért gondolkodásra késztetnek.

A futóedzés alkalmazkodási folyamat. Az adaptáció három formában jelentkezik: növelt ügyesség, vagy hatékonyság, (gazdaságosság), növelt erő és növelt munka kapacitás (állóképesség) mind anaerob, mind aerob szempontból.

A nagyobb hatékonyság eredményezi a csökkentett energiaszükségletet, jól lehet a nagyobb erő és állóképesség növeli az energiahozam kapacitását.

Mindhárom egy tényező a javult teljesitményben. Az erő és az állóképesség az emberi szervezet természetéből következően, mindig rendelkezik egy tartalékkal a normál szükségleteken tul. A normál szükséglet a napi edzésmunka. A tartalékkapacitást a versenyteljesitmény során használjuk fel, - bár nem teljes egészében. A tartalékkapacitás felhasználásának fokát a motivációs szint határozza meg. Az emberi szervezet kapacitásának felhasználása az adaptáció érdekében az edzés során a progressziv terhelés elvének alkalmazásával történik.

Ha egy terhelés edzésmunka formájában szabályosan megy végbe és ha a terhelés közel egyenlő a szervezet normál kapacitásával, akkor a terhelés fenntartásának hatására a szervezet kapacitásának növelésével alkalmazkodik, ugy, hogy tartalékait fenntartja. Ez az állóképesség és erőedzés elemi elve. Ha a terhelést (edzés, vagy verseny) ezután továbbnöveljük, ugy az megfelel a növelt kapacitásnak, akkor ez azt eredményezi, hogy a szervezet még nagyobb munkakapacitásra lesz képes és igy megy ez tovább.

Ez addig folytatható, mig az individuum eléri végső képességét, vagy ellenkező esetben a futó letörtté válik és az edzésmunkáját abbahagyja. A futó végső képességét (teljesitő képességének határát) egyrészt született adottságai, másrészt szervezetének korlátozott adaptációs szintje határozza meg.

A progressziv terhelés elvét gyakran helytelenül tulterhelés (overloud) elvének nevezzük. A tulterhelés felülmulja a szervezet alkalmazkodóképességét és alkalmazása fizikai letörést, krónikus sérüléseket eredményez, amely a frissesség hiányában és a teljesitmény csökkenésében jut kifejezésre. Az edzés során a legfontosabb, hogy az atlétát ne terheljük tul, hanem képességeihez igazodó terheléssel végezze el a napi edzésmunkát ugy, hogy a következő napon regenerálódva kezdhesse edzését.

VI. FEJEZET

Az edzésmunka kiválasztásának tényezői

Az iramtáblázatok olyan széles körü választási lehetőséget kinálnak az edzésmunkákból, hogy az individuum első természetes reakciója az lesz, melyiket használjam a sok közül, melyik a legjobb?

A feleletet számos tényező befolyásolja, amelyek közül mindegyiket mérlegelni kell ahhoz, hogy a napi edzésmunka megválasztás megfelelő legyen. Bármely szisztematikus edzésprogramban az edző (vagy futó) rendelkezik valamilyen elképzeléssel, amikor hozzálát az edzésprogram megtervezéséhez, bár lehet, hogy néhány nyilvánvaló tényezőre következetesen nem is gondol. A mérlegelendő tényezők közül a legtöbbet a fejezetben figyelembe vesszük, hogy megteremtsük a napi edzésmunka kiválasztás alapjait. A mérlegelendő tényezők közül a futó lelki alkatával, mint például rokonszenves és ellenszenves vonásaival, magatartásával nem foglalkozunk. A pszichés tényezőket az edzőnek egyéni alapon kell figyelembe vennie.

A futó és versenyszáma

A futó edzésprogramjának összeállitása szempontjából a legfontosabb mérlegelendő tényező a futó versenyszámának, vagy versenyszám-kategóriájának a figyelembevétele, amelyben versenyezni kiván. Ez nyilvánvaló, mégis érdemes megbeszélnünk e fogalom edzésmunka és edzésprogramban betöltött jelentését.

Ha egyszer a futó kiválasztotta a versenyszám-kategóriáját, az alapján, hogy mutatott képessége e versenyszámban reménytkeltő más versenyszámokhoz viszonyitva, akkor edzésmunkája arra irányul, hogy e versenyszám fizikai követelményeinek megfelelő legyen. A futóteljesitmény mindegyik elemének relativ fontosságát az V. fejezetben meghatároztuk, a különböző versenyszám-kategóriák az edzésmunka tipus alapját adják meg.

A 6/1. táblázat a futó teljesitmény minden egyes elemét a következőképpen rangsoroljuk: alapvető; fontos; hasznos és kevésbé fontos.

6/1. táblázat

Edzéselemek fontossága versenykategóriák szerint

Versenyszám kategória	Sprint sebesség	Anaerob állóképesség	Aerob állóképesség	Futás hatékonyság
Sprintfutás	Alapvető	Hasznos	Nem szükséges	Hasznos
Hosszu sprintfutás (400 m)	Alapvető	Alapvető	Hasznos	Hasznos
Középtávfutás	Fontos	Fontos	Fontos	Fontos
Távfutás	Hasznos	Hasznos	Alapvető	Alapvető
Hosszutávfutás	Hasznos	Hasznos	Alapvető	Alapvető

Az V. fejezetben az intervallumos-futások 7 tipusát határoztuk meg.

A futóedzés 7 tipusát most kapcsoljuk a futóteljesitmény fentemlitett elemeivel. Vagyis minden edzéstipussal fejleszthető leghatékonyabban a futóteljesitmény egyes elemei:

1. Sebesség - rövid szakaszos edzés, valamint ennek "A" és "B" változata;
2. Anaerob kapacitás - rövid szakaszos edzés "A" és "B" változat, valamint a hosszu szakaszos edzés;
3. Aerob kapacitás - folyamatos futás, intervall-edzés, résztávos futás;
4. Futáshatékonyság - iramfutás, nagyterjedelmü futás napi edzésmunka.

A nagyterjedelmü futás ebben a vonatkozásban az edzésen teljesitett munka mennyiségét jelenti.

A 6/1. ábrából és a fenti osztálybesorolásból meghatározható az az edzéstipus, amelyet a különböző versenyszám-kategóriák igényelnek.

6/1. ábra tartalmazza

Versenyszám-kategória	Edzéselemek fontosságát versenykategóriák szerint	Az egyes edzéselemeket fejlesztő leghatékonyabb edzéstipusokat	Az edzéstipusokat versenyszám-kategóriák szerint

A fenti diagram részletesen bemutatja azokat az edzéstipusokat, amelyeket az 5 versenyszámkategóriában leginkább alkalmaznunk kell.

1. A sprintfutás főleg rövid szakaszos futásokat igényel 30 m-től 150 m-ig, továbbá rövid szakaszos "B" futásokat 100 m-től 200 m-ig.

2. A hosszutávu (400 m) sprint jobbára rövid szakaszos "A", "B" futásokkal fejleszthető és kevesebb hangsulyt kap a rövid szakaszos-edzés. A, rövid szakaszos "A" rendszerint 250 m-től 500 m-ig terjedő futásokat tartalmaz, a rövid szakaszos "B" 100 m-től 400 m-ig terjedő futásokat.

3. A középtávfutás az edzésformák mindegyikét igényli, mert a futó teljesitmény 4 elemét egyaránt a "fontos" jelzővel illettük (lásd 6/1. ábra). Az anaerob és az aerob állóképesség itt egyaránt fontos, azonban az aerob kapacitás hosszabb idejü fejlesztést tesz szükségessé, igy az előkészitő periódus tulnyomó hányadát aerob edzéssel töltik ki. A középtávfutó edzés igy magába foglalja a folyamatos futóedzést (a felkészülés korai szakaszában), a résztávos-futást, az intervall-edzést (klasszikus intervall), a rövid szakaszos "B" futást, a rövid szakaszos "A" futást, és a hosszu szakaszos edzést is. Az egyes edzéstipusokra helyezett hangsuly mértékét döntően befolyásolja az, hogy vajon a futó rövidebb középtávu versenytávra (800 m-re) vagy hosszabb középtávu versenyszámra (1500 m-re, vagy 1 mérföldre) készül.

4. A távfutásnál az aerob edzésformák dominálnak, mindenekelőtt a folyamatos futás, az intervall-edzés némi résztávos-futással kiegészitve, valamint a hosszu szakaszos futás. A résztávos futás távja 400 m-ig terjed, hosszu szakaszos futásé 1500 m-től 3000 m-ig.

5. A hosszutávfutás csak az aerob edzést igényli, kiegészitve intervall-edzéssel, ami az edzésmunkát kissé variáltabbá teszi. Folyamatos futásból épül fel az edzésmunka nagy része, némi résztávos munkával kiegészitve, amit elsősorban a nagy ismétlésszám és a 70%-osnál kisebb sebességü futások jellemeznek.

Ebben összegezhetjük a versenyszám tényezőinek szerepét az edzésprogramban, bár ezzel kapcsolatban még kiegészitő megjegyzéseket teszünk.

A teljesitménycél

A versenyző, aki komolyan vesz részt az edzésmunkában, mindig maga elé tüz valamilyen teljesitménycélt, amit el akar érni. Ez a cél ösztönöz az intenziv edzésmunkára. A teljesitménycél nagy hatást gyakorol az edzésmunka kiválasztására egy adott edzésprogramon belül, valamint hat az edzésprogram

szerkezetének egészére is. A teljesitménycél bizonyára az egyik legnagyobb motiváló erő az atlétikában és így az edzésprogram integrált részének kell tekinteni. A legnagyobb nehézség a teljesitménycél megállapitásában, hogy az az elérhetőség határán belül maradjon, de ne lépje tul azt. Ha teljesitménycél egy adott szezonra észrevételnül magas, akkor az atléta elkedvetlenedéséhez vezethet, ami hat az edzésmunkára is. A könyvben megtalálható teljesitményértékelő táblázatok nagy segitséget nyujtanak a reális teljesitménycél meghatározásához. A teljesitményértékelő táblázatok a következő módon segithetik elő a reális teljesitménycélok meghatározását:

1. Egy atléta első edzésévében elvárhatja, hogy kb. 100 pontot, vagy többet is fejlődjön a teljesitmény értékelő táblázatokat figyelembe véve. Ha még nem teljesen érett, akkor a 200 pont körüli fejlődés is elképzelhető.

2. A második edzésévben a fejlődés kb. 50 ponttól 100 pontig terjed, ha az atléta legjobb évi teljesitményét összehasonlitjuk a megelőző év legjobb teljesitményével.

3. A harmadik és az azt követő edzésévekben, az egyik időszakról a másikra az atléta nem várhat 50 pontnál nagyobb mértékü fejlődést normál körülmények között.

Például egy első éves középiskolás 4:37,9-et fut 1500 m-en (600 pont). Másodéves korára elvárható, hogy 4:17,9-re javuljon (710 pont). Mint junior (amerikai korcsoportjelölés kb. 16-17 év) elérheti a 4:09,8 körüli eredményt (760 pont) és mint senior tovább javulhat elérve a 4:04 körüli eredményt (800 pont). A fejlődésnek ez a tempója tipikusnak mondható, az azonban nem zárja ki a nagy egyéni eltéréseket. Ha egy atleta ennél sokkal gyorsabb fejlődést mutat, akkor bizonyos, hogy egy rendkivüli tehetséggel találkozunk, aki klasszis versenyzővé fejlődhet. Ha a fejlődés tempója lényegesen kisebb, mint a fentiekben bemutatott, akkor ez annak a jelzése, hogy az atléta közel van képességei k határaihoz. Az atléta egyéni fejlődésének ütemét, tehát ugyancsak figyelembe kell venni, az edzésp ogram mennyiségének és kiterjedésének meghatározásakor.

A teljesitménycél egy adott szezonra történő meghatározásakor a futó le szeretné nérni teljesitményét, amikor gyorsasági vagy iramedzést végez.

A 2/A-val jelölt táblázatokat kell használnia a futónak, hogy meghatározhassa mennyiben felelnek meg a különböző távolságok lefutási idejei a tervezett iramnak. Ha az atléta teljesitménycélja 1500 m-en 4:15 mp, akkor minden egyes 400 m-nek 68 mp-esnek kell lennie. Vonatkoztatva ezt az iramot 200 m-re - ideje itt 34 mp, vagy 250 m-re 42,5 mp, 300 m-re 51 mp, 500 m-re 85 mp. Azután kiválasztja iramtáblázatát, ami aktuális teljesitményszintjének megfelel (tehát nem azt, amely teljesitménycéljának megfelelő) megkeresi a kiválasztott távolságok lefutási idejét, ami legközelebb esik tervezett iramához, továbbá megállapitja az ismétlésszámot és az ismétlések közötti pihenő-szüneteket. Ezt a folyamatot már a 3/2-es ábrán bemutattuk, amikor az iramtáblázatok használatához füztünk magyarázatot.

Ha egy 1500 m-es futó 4:03 körüli időt szeretne elérni (800 pont) amihez 65 mp-es 400 m-eket kell futnia, de jelenleg csak 750 pontos teljesitményszinttel rendelkezik (4:11,4), irammunkája a 4:03 teljesitménycélnak megfelelően a következőképpen alakulhat (az adatokat a 750 pontos iramtáblázatból nyerjük):

1. 23x200 m	32,9 mp-re
2. 20x250 m	40,6 mp-re
3. 17x300 m	48,8 mp-re
4. 14x350 m	56,9 mp-re
5. 12x400 m	64,8 mp-re
6. 7x500 m	1:21,3 mp-re
7. 4x600 m	1:37,5 mp-re
8. 2x800 m	2:10,0 mp-re
9. 1x1000 m	2:43,0 mp-re

Látható tehát, hogy a fenti teljesitménycél elérése érdekében legalább 9 különböző edzésmunka végezhető, ami megfelel a teljesitménycél iramának. Az utolsó három edzésmunka hosszu szakaszokat is, és mint azt már a korábbiakban meghatároztuk, a versenyre történő felkészülés végső szakaszban alkalmazzuk.

A teljesitménycél fontossága az edzésprogramban az, hogy segitségével megalapozzuk azt az edzésmunka szériát, amely végső soron a cél elérése érdekében alkalmazott irammunka.

Látható az is, hogy a tervezett futási sebesség a teljesitménycélhoz igazodik, ugyanakkor az edzésmunka összmennyisége az aktuális teljesitményszinthez. Amint az atléta kondiciója javul, ugy válik képessé egyre több és több intervallumos munka elvégzésére, ugyanazon sebességet feltételezve. Amint ez megtörténik, az atléta teljesitményképessége szintén javulást mutat.

Jóllehet az irammunka az edzés igen fontos része, mégsem szabad tulzásba vinni. Tény ugyanis, hogy a tul sok azonos sebességü munka fásultsághoz vezethet.

A versenyidőszak

A harmadik tényező, amit figyelembe kell vennünk a napi edzésmunka kiválasztásakor az, hogy az évnek egy adott szakasza hogyan kapcsolódik a versenyidőszakhoz. A szezon tipikus csucspontja késő tavasszal van (az USA-ban) és a futó ez időszak alatt akarja elérni csucsformáját.

Az év során végzett edzéstipus arra irányul, - kisebb vagy nagyobb mértékben - hogy felépitse ezt a csucsszezont.

Ez a felépitési folyamat biztositja a futó egész éves edzésmunkáját.

Az egész évi edzésmunka napjainkban már alapvető minden futóversenyszám-kategóriában, de különösen a közép- és hosszutávfutásnál. A versenyidőszakot is beszámitva az év a következő periódusokra vagy időszakokra osztható:

(1) Nyári időszak, (2) Őszi időszak, (3) Téli időszak, (4) Kora tavaszi időszak, (5) Késő tavaszi időszak (amerikai felosztás).

Az edzésformák hangsulyozottságát a különböző időszakokban az alábbiakban mutatjuk be. Az egyik szezonból a másikba való átmenet inkább fokozatos folyamat, a munka egy bizonyos tipusának hangsulyozásával, mint megszakitott átváltás egy uj tipusu edzésmunkára.

(A felkészülés időszakai az amerikai viszonyokhoz (egyetem), környezeti feltételekhez igazodva lényeges eltérést mutat, ha azt összehasonlitjuk a mi felkészülési időszakainkkal. Ezért az egyes időszakok rövid ismertetésekor zárójelbe odairjuk az egyes felkészülési időszak hozzávetőleges magyar megfelelőjét.) (Szerkesztői megjegyzés)

1. A nyár (átmeneti időszak és előalapozás) a versenyidény utáni periódus az edzés lazán strukturált és tájékoztató jellegü. Ez az időszak igen alkalmas arra, hogy a következő évi eredményeket megalapozzuk.

Előtérbe kerül a sulyzós erőfejlesztés, valamint az alapállóképesség növelése, könnyü folyamatos futás felhasználásával. Ebben az időszakban is és még a következőben is a sprintereknél különösen nagy jelentősége van az erősitésnek. Az állóképességi munka szempontjából - különösen közép- és távfutásnál - igen jó hatásu a könnyü folyamatos futás. Az intervallumos-futások közül ebben az időszakban jobbára csak a résztávos futást végezzük, mégpedig alacsony futási sebességgel és nagy ismétlésszámmal. Az intervall-edzés magában szigorubb edzésforma. Az alapállóképesség folyamatos futással és az erő sulyzós erősitéssel történő fejlesztése a nyári és őszi időszakban mintegy bevezeti a sokkal hatékonyabb intervall-edzést.

Ősz (mezei versenyek):

2. Közép- és hosszutávfutóknál az ősz a mezei versenyek időszaka, egyben előkészitő periódus a pályaversenyekre.

A sprinterek, de különösen hosszutávu sprinterek számára is igen jótékony hatásu a mezei futás. A felkészülési időszak során az edzés kiegyensulyozottságot mutat a folyamatos futóedzés, a fartlek és a lassu résztávos futás között, amihez némi rövid szakaszos-futás is kapcsolódik az erő- és gyorsaság fejlesztés érdekében. Az intervallumos-futásokat ugyancsak mezei terepen kell elvégezni, pontosan kijelölt távolságokon.

3. Tél:, vagy versenyelőtti időszak (alapozó és formábahozó időszak). A mezei versenyeket követi és megelőzi a fedettpályás versenyeket vagy a korai szabadtéri pályaversenyeket. E periódus során a hangsuly az intervallumos-futások különböző formáira helyeződik és viszonylag háttérbe szorul a folya-

matos futás. Az előszezonban az intervallumos-futás lassu résztávos formája fokozatosan megszünik a versenyidőszak közeledtével. Alkalmanként a rövid szakaszos edzés formája is megjelenik. A rövid szakaszos edzést nem lehet tulzásba vinni, mivel ez fizikailag és pszichikailag is igen komoly megterhelés.

Kora tavasz:

vagy korai versenyidőszakban (formábahozó időszak) kialakul a versenyek szabályos rendje, amely előkészület a nagy versenyekre.

A futó edzésmunkájában több a rövid szakaszos "A" és "B" változat, a hosszu szakaszos futás és az iramfutás.

Az edzésprogramban megtalálható még némi résztávos és folyamatos futás, elsősorban a könnyitett napokon vagy a versenyelőtti napon. A felkészülésnek ebben az időszakában az edzésmunka fő célja a futókészség csiszolása és az anaerob munka-kapacitás növelése. Ha a futó minden héten versenyez, akkor a rövid szakaszos "B" tipusu futásokat heti egy alkalomra kell korlátoznia.

4. Késő tavasz (versenyidőszak):

A versenyidény csucsán a futó minden energiáját a nagy versenyekre összpontositja. Igy az edzéstervben kevesebb a kimeritő munka. A fő cél a futókészség további fejlesztése. Az edzésmunka felépitésére az jellemző, hogy tulsulyban van a rövid szakaszos "A" és kevesebb a rövid szakaszos "B" változat az előző periódushoz viszonyitva. A hangsuly inkább a sebességen van és nem az állóképességen. Az edzésmunka terjedelme összhangban áll a futó versenyszámával, de az edzésmunka általában kevesebb, mint a teljes intenzitás mellett - például az ismétlések száma 15-25%-kal is csökkenhet.

Gyakran tapasztaljuk, hogy a futó a nagy versenyeken elért teljesitménye meghaladja a képességszintjét, amelyet az edzésmunka során végez, vagyis ami megfelel ennek a szintnek. Ez annak tulajdonitható, hogy az edzésmunka kezdetben nem a versenyidő próbáihoz igazodott ősszel vagy a korai versenyidőszakban. Ugyanis az ugynevezett időpróbák nem rendelkeznek azzal a magas teljesitménymotivummal, mint a nagy versenyek, és ezzel magyarázható, hogy a versenyeredmény valószinüleg tullépi az edzésmunka szintet. Ezért a futónak inkább azt a táblázatot kell használnia, ami edzésmunkájához (tehát aktuális képességszintjéhez) a próba teljesitmény idejéhez igazodik.

Megelőző és rákövetkező edzésmunkák:

Az edzésmunka tipusok különböző természetei és az emberi szervezet ezekre adandó válaszreakciói miatt az edzésmunkának meghatározott sorrendben kell következnie. Például kemény sprintedzések nem végezhetők egymást követő napokon, mert az előző napi fáradtság sérülést okozna a következő napi, ugyancsak kemény sprintedzésen. Az egyik napról a másik napra következő edzésmunkák szervezésénél ugyancsak ügyelni kell arra, hogy ne vezessen fásultsághoz. Nem tanácsolható például a mindennapos irammunka sem, de még a heti három is nagy megterhelést jelent a futó számára és hatásában is kisebb értékü, mint más tipusu edzés. Az első vezérfonal ami alapján kategórizálhatjuk az edzésmunka tipusokat a következő:

1. rövid szakaszos edzés vagy ennek "A" változata - sebesség
2. résztávos futások vagy folyamatos futás - állóképesség
3. iramfutás hosszu szakaszos edzés vagy rövid szakaszos "A" - iram.

Az edzésmunkák e szerint a következőképpen követhetik egymást: sebesség, állóképesség, iram vagy sebesség, iram, állóképesség. Tipikusnak mondható, hogy szombaton a futók nem dolgoznak pályán és jobbára könnyebb állóképességi munkát végeznek. Hétfőn igy pihent állapotban a "gyorsasági" munka kerülhet előtérbe.

A heti edzéstipus sorrendje a felkészülés időszakban (ősszel és télen) a következő lehet:

Hétfő - sebesség
Kedd - állóképesség

Szerda - irám
Csütörtök - sebesség
Péntek - irám
Szombat - állóképesség
Vasárnap - pihenő vagy állóképesség.

A sebességi edzésmunka intenzitása vagy az irámmunka kiválasztása függ az időszaktól és az előzőekben már megvitatott tényezőktől, de ez az alap sorrendiség kiegészítőnek mondható minden időszakra.

A versenyidőszak alatt, - mikor szombaton verseny van - a pénteki edzésmunka könnyű, állóképességi jellegű legyen, ami terápikus hatással bír. A heti edzéstipus sorrendiség a versenyidőszakban a következőképpen alakul:

Hétfő: sebesség
Kedd: állóképesség
Szerda: irám
Csütörtök: sebesség
Péntek: könnyű állóképességi munka
Szombat: verseny
Vasárnap: pihenő vagy állóképesség.

A környezet

Valószinüleg a napi edzésmunka kiválasztás egyik legfontosabb tényezője a környezeti feltételek, nevezetesen az idő (hőmérséklet, szél, eső, hó) a versenypálya vagy a mezei futó terep állapota és más mérlegelendő tényezők, mint pl. utazás és hasonlók. Ezeket a tényezőket számitásba kell vennie az edzőnek és futónak is és a környezeti feltételeknek megfelelően változtatni kell az edzésmunkán. Az időjárási viszonyok a szabadban végzett munka során a legerőteljesebben befolyásolják az edzéstervet. Pl. esős időszak alatt a futónak az edzésmunkáját az országuton kell elvégeznie, ha a pálya feltételek rosszak. Ha az időjárás szeles, akkor a sprinter futásait hátszélben végezze és a helyreállitó joggolást pedig széllel szemben. Ha az idő hideg a sprintmunka meggondolatlanság és inkább lassu résztávos munkával pótoljuk.

Különösen figyelembe kell venni az edzésmunka tipus megválasztását melegebb klimatikus viszonyok között. Ugyanis a magas hőmérséklet korlátozza a test hőleadó lehetőségeit, igy 30 °C fölött az edzésmunka elvégzésének idejét röviditeni kell, továbbá a futások lényegesen kisebb sebesség mellett végezhetők el, mint normál körülmények között. Igy a rövid szakaszos edzés változat sokkal alkalmasabb, mivel ezek az edzéstipusok csak néhány viszonylag magas sebesség melletti ismétlést igényelnek. Meleg időjárási viszonyok mellett más könnyités is elvégezhető pl. a pihenő szünet hosszabbitása, vagy a folyamatos futás sebességének 80-85%-ra történő csökkentése. Az egész edzésmunka elvégezhető a hüvösebb reggeli időszakban, de a csak reggel végzett edzésmunka azt eredményezheti, hogy a versenyző nem tud megbirkózni a meleg délutáni időpontban rendezett versenyekkel.

VII. FEJEZET

Az edzésprogram

Az ismétléses futás szerepe a teljes programban

Vakmerőség lenne azt javasolni, hogy az edzésprogram kitöltésére teljes egészében az intervallumos-futás különböző formáit használjuk. Fontos dolog, hogy az intervallumos futást ésszerűen alkalmazzuk az edzésprogramban és megfelelően kiegyensulyozzuk a folyamatos, valamint a fartlek futással. Napjaink legsikeresebb futói a különböző edzésmódszereket kombináltan alkalmazzák. Például, ha áttekintjük Jim Ryun világrekorder futó edzéstervét, akkor ebből kitünik, hogy a folyamatos futások, az intervallumos-futások és a hosszu szakaszos futások bizonyos kombinációjából épül fel az edzés programjának egésze.

A legkomolyabb hiba, amit egy edző, vagy versenyző elkövethet, abban áll, hogy egy merev edzés elképzelésre épit, ami nem adaptálható az egyénre.

Az edzésprogramot ugy kell tervezni, hogy az találkozzon a versenyszám és az individum szükségleteivel, ehhez nyujtanak segitséget az iramtáblázatok.

Tehát ujra hangsulyozzuk: nem javasolható, hogy az edzésprogram kizárólagosan csak intervallumos-futásokból épüljön fel.

Az edzés logikus megközelitése azt követeli, hogy a program kezdeti szakaszában az aerob állóképességet fejlesszük és erre építsük az anaerob állóképességet és erőt a program későbbi fázisában.

Ezt a megközelitési módot igazolja az a tény, hogy a tökéletesitett aerob állóképesség intenzivebb edzésmunka végzésére teszi képesség a futót a program későbbi fázisában, ami főleg az intervallumos-futások különböző formáinak alkalmazásával érhető el.

Szintén lényeges, hogy az állóképesség fejlesztésénél az izületi, általában a mozgásszervi sérülések száma kevesebb. Az edzésprogram ily módon történő megközelitése hasonló Arthur Lydiard módszeréhez, amelyet Rosandisch 1969-ben ismertetett. A Rosandisch által irt, széles áttekintést nyujtó cikk, - amely melegen ajánlható a futó edzőnek - a "The Atletich Journal" cimü folyóirat 1969. februári számában jelent meg.

Az edzés megközelitési menetrendje a következő:

- Kezdetben folyamatos futóedzés, azután fartlek futás és lassu résztávos futás, amelyet intervall-edzés és rövid szakaszos "A"-futás követ, majd a program végső fázisában rövid szakaszos "B" és ismétléses futás.

  Rosandisch az edzésfelépitésnek ezt a formáját a "távfutó" edzés amerikai "technikája" terminológiai kifejezéssel jelölte meg és könyvünk alapvetően ezt a megközelitési módot használta.

Az edzés felépitése

Az edzés különböző alapelemeinek együvé helyezése, majd ezek beépitése a program egészében arra vezet, hogy a kiinduló pont az alapállóképesség fejlesztése. Az edzés más tipusainak sorrendiségét a 7/1. ábra mutatja.

Sebesség és erő

Rövid, szakaszos edzés sprintereknek, vagy
Rövid, szakaszos edzés "A" változat.

Anaerob állóképesség

Rövid, szakaszos "A" és "B"; hosszu szakaszos

Futás hatékonyság

Iram-futás

Általános állóképesség

Lassu résztávos-futás, fartlek
és intervall-edzés

Aerob állóképesség

Folyamatos futás és lassu résztávos futás

7/1. ábra
Az edzés felépités

Az ábra által bemutatott sorrendiség azon az elven alapszik, hogy a gyorsasági munka sokkal hatékonyabban végezhető el az állóképességi edzés alapján. A folyamatos futást (pl. joggolást) és a lassu résztávos futást az is teljesiteni tudja, aki kezdetben teljesen edzetlen. Ez a tény is indokolja, hogy az edzésprogram kezdeti fázisa ilyen munkával induljon.

Amint a futó a joggolás, vagy maratoni tipusu edzésmunka hatására izomtónusban és állóképességben fejlődik, egyre inkább képessé válik arra, hogy hatékonyan teljesitse az intenzivebb rövid szakaszos futást magas ismétlésszámmal. A lassu résztávos futások relativ sebességének növelése (százalékérték) a futó általános állóképességének javulásával párhuzamosan történhet meg. Ugyancsak a svéd fartlek-edzés is sokkal hatékonyabb, amikor a futó jó általános állóképességi program megadása egy futónak az alapján történhet, hogy az illető sprinter, vagy távfutó. A cél egy olyan alap lerakása, amelyre ráépithető a versenyszám által támasztott speciális futókészség és képesség.

Egy kezdő futónál a folyamatos futásokból álló állóképességi program és az általános kondicionálás erősiti az izületet és izületi szalagokat, valamint a lábizomzatát és igy kevesebb sérülés fordul elő, amikor a komolyabb rövid szakaszos futásokra kerül sor, amelyek szükségesek a csucsversenyekre történő felkészüléshez. Fontos tényező az állóképességi edzés felhasználásának szempontjából, hogy hatásai csak hosszabb idő elteltével mutatkoznak, de az eredményei tartósak. Ideálisan az állóképességi programnak 3-tól 6 hónapig tartós időszakra kell kiterjednie.

Az állóképességi edzés még 2-3 év után is folyamatos javulást eredményezhet, még akkor is, ha csak ezt a tipusu edzésmunkát végezzük. Ebből a szempontból tanácsolható, hogy az edzésnek ezt a tipusát feltétlenül "tartsuk fenn" a 13-14 éves gyermekeknél egy-két éven át, mert igy megalapozzák állóképességüket, mielőtt az edzés más keményebb formáira áttérnének.

Az edzés hangsuly

Világosan látnunk kell, hogy az edzés egy bizonyos tipusáról való átmenet az edzés más tipusára, nem megszakitott folyamat, hanem sokkal inkább fokozatos előrehaladás, amely valamely edzéstipus hangsulyozottságával jellemezhető. Például nem tanácsolható egy futónak, hogy csak lassu résztávos futásokat végezzen, aztán teljesen megszakitva áttér a rövid szakaszos edzés valamelyik változatára.

Az edzésprogramok a legtöbb futónál a különböző edzéstipusok keveréke ugy, hogy egy adott edzéstipus nagyobb hangsulyt kap, mint a másik, attól függően, hogy melyik időszakban járunk, mi a futó versenyszáma, egyéni szükségletei és igy tovább...

Mivel ezek a tényezők meghatározzák az egyes edzésmunkákat, ugyanezek a tényezők befolyásolják azt az edzéstipust is, amely a program különböző fázisaiban hangsúlyozottságot nyer.

Heti 6 edzést figyelembe véve, egy kezdő futónak a következő program tervezhető 9 hónapos (39 hetes) edzés periódusra. Ez a tervezés biztositja, hogy az időpróbák az első két hónap után kerüljenek sorra.

A tényleges versenyfutások pedig valószinüleg az utolsó két hónap[illegible]nek

Minta-program kezdőknek:

8 hét: Folyamatos futás naponta

2 hét: Folyamatos futás 5 napon; lassu résztávos 1 nap
4 hét: Folyamatos futás 4 napon; lassu résztávos 2 nap
6 hét: Lassu résztávos 3 napon; folyamatos futás 2 nap; rövid szakaszos "A" 1 nap
3 hét: Rövid szakaszos "A" 2 nap;
Lassu résztávos 2 nap; Iramfutás 1 nap; folyamatos futás 1 nap
3 hét: Rövid szakaszos "A" 1 nap; iramfutás 1 nap;
Hosszu szakaszos futás 1 nap; lassu résztávos 1 nap; folyamatos futás 1 nap; intervall-[illegible]és 1 nap
4 hét: Rövid szakaszos "A" 1 nap; iramfutás 1 nap;
Rövid szakaszos "B" 1 nap;
Lassu résztávos 1 nap; intervall edzés 1 nap;
Hosszu szakaszos futás 1 nap;
3 hét: Rövid szakaszos "A" 2 nap; iramfutás 2 nap;
Rövid szakaszos "B" 1 nap; hosszu szakaszos futás 1 nap
2 hét: Rövid szakaszos "A" 2 nap; rövid szakaszos "B" 1 nap, lassu 2 nap
Iramfutás 1 nap.

Össz.: 39 hét

Edzés a versenyidény csucsán

Amikor a versenyidény csucsa elérkezik, a futó kevéssé növelheti állóképességét a hátralevő hetekben.

Az alapállóképesség fejlesztése lassu és fokozatos, hónapokat igénybe vevő folyamat, - ahhoz, hogy jelentős eredmény mutatkozzon, a hangsuly ebben az időszakban a futás hatékonyságán, az iram ismeretén és az anaerob állóképességen van.

Mindamellett a munka intenzitásának kielégitőnek kell lennie, hogy a futó munka-kapacitása fennmaradjon, sőt még erőtartalékokat is konzerválnia kell a heti versenyekre. Ez az erő konzerválás nem jelenthet egy nagyfoku edzésmunka csökkentést, de a futónak ebben az időszakban kiváltképpen tudnia kell, hogy mit és mennyit végez.

A futónak egyszerüen el kell kerülnie a tulterhelést.

Edzésmunkája ebben az időszakban a következőkre irányuljon:

1. Az anaerob állóképesség tökéletesitése és fenntartása.
2. Az aerob állóképesség fenntartása, a futóképesség-szintjének megfelelő edzésmunkával.
3. A sérülés lehetőségek megelőzése a szokatlan és szükségtelen tulterhelések edzésmunkából történő kiiktatásával.
4. A legfontosabb a futás hatékonyságának növelése és az "iram-ismeret" tökéletesitése.

Az edzésmunka hangsuly tehát az iramra és a tulterhelés nélküli erőkifejtés fenntartására helyeződik.

Az edzésmunka nem olyan kimerető, mint az előszezonban, mivel a futó normál körülmények között minden héten versenyez.

Az edzésmunka alapja a rövid szakaszos futás versenyiramban, vagy annál gyorsabban.

A rövid szakaszos munka 2 alkalomnál többször nem fordulhat elő a heti edzésprogramban, a rövid szakaszos "B", vagy hosszu szakaszos futás heti egy alkalommal, mig a könnyü folyamatos futás a verseny utáni napon szerepeljen.

A legtöbb versenyszám-kategóriában az edzésmunka a versenyt megelőző napon rendszerint bemelegitő aktivitásból áll, néhány fokozó futásból és egy levezető tevékenységből (tipusosan könnyü joggszerü futás 10 percig, vagy ehhez hasonló). Az edzés intenzitása a későbbi periódusban nem olyan nagy, igy a futó mind fizikai, mind szellemi erőkifejtését a fontos versenyekre irányithatja.

Teljes edzésprogram szerkezete

Nem keresztül vihető és nem is praktikus az edzéstervek napról napra történő bemutatása versenykategóriák szerint, mert minden futó különböző feltételek között végzi edzésmunkáját. Ha egy futó ugy követi az előirást, a szigoru edzéstervet, hogy az nem teszi lehetővé a fizikai állapotának és környezete feltételnek megfelelő variációt, ez inkább káros, mint hasznos.

Igy, amint a későbbiekben bemutatunk, csupán az edzésmunka tipusok rövid körvonalait adják, amit a futó, mint lehetőséget elvégezhet, amit kihangsulyozhat a rövid és hosszu terminusu program céljaiként. Az edzésprogramok körvonalait versenyszám-kategóriák szerint határozzuk meg az iramtáblázatok segitségével, valamint figyelembe vesszük az előzőekben meghatározott öt versenyidőszakot.

Ezek a programkörvonalak azzal a szándékkal készültek, hogy vezérfonalat adjanak az edzésprogramok összeállitásához, elsősorban akkor, ha az edző, vagy versenyző az ilyen jellegü munkában viszonylag tapasztalatlan. A nagyobb tapasztalattal rendelkező edzők és futók bizonyára kitartanak saját edzésprogramról vallott ideáljuk mellett, minden versenyszám-kategóriában, de még számukra is jól használható az iramtáblázatok és különböző edzéstáblázatok.

A program körvonalakat versenyszám-kategóriák szerint mutatjuk be, mivel minden kategória speciális edzéskivánalmakat támaszt. A versenyszám-kategóriákon belül a program szerkezete időszakokra oszlik:

- nyári (verseny utáni időszak);
- őszi (mezei versenyek);
- téli (verseny előtti időszak);
- kora-tavaszi (korai versenyidőszak);
- késő-tavaszi (késői versenyidőszak).

Minden időszakon belül megadunk egy heti edzésterv munkát, megjelölve az edzésmunka naponkénti tipusait és hogy az adott időszakban mire helyezzük a hangsulyt.

A részletezett napi edzésmunkaterv meghatározását az edzőre és a futóra hagyjuk. Ugy gondoljuk, hogy a könyvben szereplő információk képessé teszik a futót napi edzésmunkájának kiválasztására, amelyet igy jobban elfogad, mintha azt az edző diktálná.

A bemutatásra kerülő edzésprogram körvonalak az edzés gyakorlati filozófiáját képviselik, amelyet el lehet fogadni, módositani, vagy visszautasitani, de mindenképpen az edzésprogram összeállitás kiindulópontja, amely a komputerizált szisztémán nyugszik. Mivel ezek a táblázatok egyre kiterjedtebb használatot nyernek, igy egyre több edzésprogram tipus formálódhat ki és sok javitás eszközölhető.

A következőkben ismertetendő részek mintegy összegzése az V. és VI. fejezetben kifejtett anyagoknak.

Az edzésprogram körvonalakat az 5 versenyszám-kategória alapján tárgyaljuk. Az 5 versenyszám-kategóriát az ötödik fejezetben határoztuk meg (sprint, hosszusprint, középtávfutás, távfutás és hosszutávfutás).

Mind az 5 versenyszám-kategóriát egy általános leirás vezeti be, amely tartalmazza az "edzéstipusok" hangsulyozását és az egész évi edzés megfontolásokat. Az edzéselemek (sebesség, aerob állóképesség, anaerob állóképesség és gazdaságosság) versenyszám-kategóriájára vonatkoztatott szerepe az V. fejezetben található meg.

A heti edzésterv csak mint példa szerepel a szerkezet felépitésének demonstrálására.

Az edzőnek, vagy futónak kell a gyakorlatban létrehoznia a specifikus napi edzésmunkát, hiszen minden egyes időszak szerkezetében az edzés hangsulyok adottak; az edzésmunka fajták variációs lehetőségeiről a III. fejezet ad felvilágositást.

A legfontosabb információk ebben a fejezetben (az elkövetkező részekben), hogy megtalálhatók minden egyes szerkezetére vonatkozó ajánlások és ebből megalkotható minden egyén edzésmunkája.

Heti három alkalommal a rövid szakaszos edzés "A" változat, és egy folyamatos futás megmarad az általános edzésmunkában. Részvétel más sporttevékenységekben, mint kosárlabda, labdarugás tipikusnak mondható. A futással kapcsolatos versenysportok különösen jótékony hatásuak.

Edzésprogram távfutóknak (7/4)

Két alapvető követelmény határozza meg a távfutó edzésprogramjának tervezését: az aerob munkakapacitás és a futás hatékonyság (gazdaságosság). Igy az edzésprogram-szerkezet az állóképesség fejlesztésére irányul, hosszu folyamatos futások és lassu, nagy ismétlésszámu résztávos futások formájában. Az állóképességi edzés hatása bizonyos szempontból arányos az edzésben eltöltött idővel, a kiterjesztett edzésperiódus megkivánja a lassu átlag sebesség melletti futást. A napi 2-3 órás lassu iramu futás szükséges, ellenkező esetben fizikai letörés áll elő.

Szintén szükséges az edzésmunka több hónapon át megfelelő sorrendben történő fokozatos felépitése, hogy elviselhető legyen az igen magas volumenü edzésmunka. Az állóképességi edzés nem zárja ki az intervall-edzés formáját. Azonban, hogy elvégezhető legyen a betervezett munka, vagyis a futás időtartama megfelelően hosszu legyen ez mindenképpen korlátozza az intervall-edzés lehetőségeit, illetve a magas ismétlésszám vagy a hosszabb intervall-távolságok irányába tolja el azt, mint például ismételt 800 m-ek; 1600 m-ek, 3200 m-ek és igy tovább.

A távfutó edzésprogramja ugyanazt a mintát követi, mint a középtávfutó edzésprogramja a nyári, őszi és téli állóképességi munka vonatkozásában és relativ értelemben nagyobb sebességü állóképességi futásokat tartalmaz a kora és késő tavaszi szezonban.

A távfutónak magasabb napi kilométer átlagot kell futnia, mint a középtávfutónak. A 30-32 km-es napi átlag tipikusnak mondható. A távfutás még kismértékü erőt és gyorsaságot is feltételez, hogy a futólépés megfelelő legyen, ezért bizonyos mennyiségü gyorsasági munka jótékony hatásu, különösen közvetlenül a versenyidőszak előtt és alatt. Az irammunka a tervezett versenyiram mellett a futás hatékonyság maximalizálását szolgálja és fontos alkotó eleme a távfutó edzésprogramjának. Az edzésprogramot az öt időszak szerint az alábbiakban irjuk le, a 7/4-es táblázaton összegezzük.

Nyári edzés

A versenyperiódus utáni időszak a legalkalmasabb arra, hogy megalapozzuk a következő évi munkát. Előirásunk a távfutók számára: "futás, futás és futás ameddig csak tud". Napi 25-30 km vagy még több; amennyit a futó helyzete (munka, iskola, egyéb elfoglaltság) megenged. Az edzés nem intenziv, tehát nem illethető a teljes erőkifejtés terminusával, de a folyamatos futást feltételez, kb. 80-90%-os futási sebességet. Az intervallumos-futások ismételt lassu 800 m-ekből; 1600 vagy 3200 m-ekből állnak, amelyek növelik a munka hatékonyságát és az edzéstervnek tágabb variációt adnak.

7/4. táblázat

Edzésprogram távfutóknak

		NYÁRI ÁTMENETI VERSENY UTÁNI IDŐSZAK	ŐSZI ELŐALAPOZÓ IDŐSZAK	TÉLI ALAPOZÓ, FORMÁBA-HOZÓ IDŐSZAK	KORA TAVASZI FORMÁBAHOZÓ IDŐSZAK	KÉSŐ TAVASZI FORMÁBAN TARTÓ IDŐSZAK
EDZÉSTERV SZERKEZET		4 nap folyamatos futás 1 nap fartlek edzés 2 nap lassú résztávos futás	2 nap folyamatos futás 2 nap fartlek edzés 2 nap intervall-edzés 1 nap lassú résztávos futás	2 nap folyamatos futás 2 nap intervall-edzés 1 nap rövid szakaszos "A" 1 nap hosszú szakaszos 1 nap iramfutás	2 nap folyamatos futás 1 nap interall-edzés 2 nap rövid szakaszos "A" 1 nap intervall-edzés 1 nap verseny	1 nap folyamatos futás 1 nap intervall-edzés 2 nap iramfutás 1 nap rövid szakaszos "A" 1 nap hosszú szakaszos 1 nap verseny
TIPUSOS HETI EDZÉSTERV (napi 30-32 km átlag)	hétfő	folyamatos futás 19-24 km közepes iramban	intervall-edzés 200-400 m 60-75% iramban	intervall-edzés 200-400 m 60-75% iramban	intervall-edzés 200-400 m 60-75% iramban	rövid szakaszos "A" 300-1600 m 60-85% iramban
	kedd	lassú résztávos futás 600-3200 m 60-85% iramban	fartlek edzés 16-19 km (15-20 km)	iramfutás 600-1600 m 72,5-80% iramban	hosszú szakaszos futás 800-3600 m 87,5-95% iramban	hosszú szakaszos futás 800-3200 m 87,5-95% iramban
	szerda	folyamatos futás 12-16 km gyors iramban	lassú résztávos futás 600-3200 m 70-85% iramban	folyamatos futás 16-19 km (15-20 km) közepes iramban	rövid szakaszos "A" 300-1600 m 65-85% iramban	iramfutás 600-1600 m 72,5-85% iramban
	csütörtök	fartlek edzés 16-19 km	fartlek edzés 13-16 km (12-15 km)	rövid szakaszos "A" 300-1600 m 65-85% iramban	iramfutás 600-1600 m 72,5-85% iramban	intervall-edzés 200-400 m 60-75% iramban
	péntek	lassú résztávos futás 600-3200 m 70-85% iramban	intervall-edzés 200-400 m 60-75% iramban	intervall-edzés 200-400 m 60-75% iramban	folyamatos futás 16-19 km (15-20 km) könnyü iramban	iramfutás 600-1600 m 72,5-85% iramban
	szombat	folyamatos futás 24-29 km könnyü futás	folyamatos futás 10-16 km gyors iramban v. mezei futóvesseny	hosszú szakaszos futás 800-3200 m 87,5-95% iramban	verseny	verseny
	vasárnap	folyamatos futás 11-16 km (10-15 km) közepes iramban	folyamatos futás 19-24 km (20-25 km) lassú iramban	folyamatos futás 19-24 km (20-25 km) könnyü iramban	folyamatos futás 13-16 km (12-15 km) közepes iramban	folyamatos futás 13-16 km (12-15 km) könnyü iramban

Őszi edzés

Ha a távfutó ezt az időszakot már iskolában tölti, akkor rendszerint résztvesz a mezei futásokon és edzésmunkája alapjaiban ugyanaz, mint ahogy azt már a középtávfutóknál leirtuk, akik szintén bekapcsolódtak a mezei futásokba. A napi kilométer átlagot kb. 20-30 km-es szinten kell tartani, ha az elfoglaltság ezt lehetővé teszi. A variált sebességü futás (fartlek) - a mezei futások mellett - a legalkalmasabb futási forma az őszi időszakban. Az alkalmanként beállitott pályamunkák az edzésfejlődés jó értékmérője. Az őszi edzés azonban még alapvetően állóképességi munka.

Téli edzés

Az ugynevezett előversenyidőszakban a távfutó edzésmunkájának hangsulya az állóképességről némileg a sebesség és irammunka irányába tevődik át, ámbár az állóképességi tipusu munka továbbra is dominál. A heti egy alkalommal szereplő mérsékelt sebességü futómunka és iramedzés adekvát, a fennmaradó részt folyamatos futással vagy lassu résztávos munkával tölti ki a futó. A napi kétszeri edzésmunka még mindig tanácsos.

Kora tavaszi edzés

A hetenkénti versenyek a verseny előtti napon rendszerint a munka kismértékü csökkentését teszik szükségessé.

A sebességi munka mennyisége heti két alkalomra nő, az irammunka változatlanul csak egyszer szerepel a hosszabb távolságu intervallumos-futások mellett. A heti edzésmunka további része lassu résztávos futás vagy folyamatos futás, attól függően, hogy az egyén mit választ, de heti kilométer átlaga kb. 80%-a az előverseny-időszak kilométer átlagának.

Késő tavaszi edzés

A magasabb szintü versenyek megjelenése megkivánja a versenyt megelőző nap edzésmunkájának módositását, amely a könnyités irányába mutat. A távfutónak nem szükséges a verseny előtti teljes rápihenés, de a munkát könnyiteni kell. Ez időszak edzésmunkájában hangsulyozottabbá válik a koordináció fejlesztése érdekében végzett, ugynevezett iramfutás (a verseny iramának megfelelő futás); ugyanakkor a sebességi munka mennyisége is lényeges, hogy az erő és gyorsaság megmaradjon. Az aerob munkakapacitás megtartása érdekében az állóképességi munka változatlanul fontos. A hetenkénti versenyek és pihentető funkciókat betöltő edzésnapok következtében a heti kilométer átlag rendszerint csak kb. 70-75%-a az előszezon átlagszintjének.

Edzésprogram hosszutávfutóknak (7/5)

Egy hosszutávfutó célja általában a csucsforma elérése 2-3 vagy 4 fontos versenyre, amely elszórva található meg a versenyévadban. Különösen vonatkoztatható a maratoni futóra: - képtelenség versenyezni nagy erőkifejtéssel minden héten - de még hónaponként sem lehet, mert ez a versenyszám olyan fizikai követelményeket támaszt, hogy a teljes helyreállitódás 3-tól 6 hétig is eltarthat. Igy az edzésprogram időszakokra történő bontása és annak bemutatása - mint ahogy azt a rövidebb futóversenyszámoknál megtörtént - nem követhető eljárás. Sokkal érzékelhetőbb megközelitési mód egy 6 hónaptól 9 hónapig terjedő program bemutatása, amely egy részversenyhez vezet.

A hosszutávfutás versenyszám-kategóriája, mint ahogy azt az V. fejezetben meghatároztuk, egy óra vagy attól hosszabb ideig tartó futásokat tartalmazza és alapvető kivánalma az aerob állóképesség magas szintje. A hosszutávfutónak kis mértékben van szüksége a sebességmunkára és sokkal hatékonyabban használja ki edzésidejét, ha állóképességi futásokat végez. Érdekes megfigyelni, hogy egy távfutó kondiciójának csucsán 10 km-től 15 km-ig igen jó teljesitményre képes, de már képtelen ugyanezt a szintet elérni 30 km-en. E jelenség fiziológiai okai napjainkban még nem teljesen világosak. Igy csupán annyit mondhatunk, hogy a futó biokémiai rendszere nem készült fel adekvátan a 2-3 órás folyamatos erőkifejtést igénylő teljesitményre.

Ahhoz, hogy egy távfutó megfelelően edzett legyen 2-3 óráig tartó futás teljesitésére, legalább annyi ideig tartó folyamatos futóedzés szükséges. A távfutás gyakran előforduló problémája, hogy résztvevői időben korlátozottak; ilyen terjedelmü edzésmunka elvégzésére, akadályozó tényezőt jelent a munkahelyi, iskolai elfoglaltság, családi kötelezettségek stb. Gyakran kompromisszumra van szükség és meg kell találni az edzésmunkának azt a tipusát, amely viszonylag a legkisebb edzésidő ráforditásával a legjobb eredményre vezet.

A hosszutávu futások relativ sebességének megválasztása függ attól, hogy a lefutandó távolság - hogyan viszonyul a napi km átlaghoz. Pl. ha a leghosszabb futás 30-32 km - akkor a 30-32 km-es vagy hosszabb távu futást nem kell 90%-nál nagyobb sebességgel teljesiteni. Természetesen ezt a sebességet az adott teljesitményszintre és az adott távolság egyénre vonatkoztatott legjobb eredményéhez viszonyitjuk. Ha a futó edzésfutása egyenlő a napi km átlaggal, akkor futási sebessége az edzés során a versenyiram 90%-tól 95%-ig variálódik.

Figyelmet érdemel pl., hogy jelenleg a világ egyik legjobb maratoni eredményével rendelkező Derek Clayton (2:08,33; 4:54 mp-es átlag) 42 km-es edzésmunkáját 2:30-ra teljesiti, ami 5:45 mp-es átlagnak felel meg - tehát csak 86%-os futási sebességgel végzi edzésmunkáját (a legjobb eredményéhez viszonyitva). Ron Clarke ugyanakkor 16 km-től 25 km-ig terjedő távolságokon végezte edzésmunkáját 90%-tól 95%-ig terjedő futási sebességgel (az edzés során végzett futási sebességét összehasonlitjuk ezeken a távokon elért versenyeredményével).

Valóban a különböző képességekkel rendelkező hosszutávfutók legnagyobb részénél megfigyelhető, hogy edzéseik során végzett futási sebesség tipusosan 90%-tól 95%-ig terjedő folyamatos futás.

Az V. fejezetben a folyamatos futás sebességének megválasztásához már adtunk egy specifikus vezérfonalat. Pl. ha egy futó legjobb versenyeredménye 16 km-en (10 mf) 60 perc, akkor edzésfutása 16 km-en rendszerint - 90%-os futási sebességet feltételezve - 66 perc lesz. A 85-90%-os edzésfutási sebességek lehetővé teszik a következő napi helyreállitódást, mig a nagyobb sebességü futások gyakran letörést, nem megfelelő helyreállitódást eredményezhetnek.

A hosszutávfutók részére gondoskodtunk egy segitséget adó eszközről is, amely lehetővé teszi, hogy a futó meghatározza megfelelő futási sebességét hosszu távokon is. Ezeket a plusz-táblázatokat ugyancsak a komputer számitotta ki és mint átlagmérföld táblázatokat (1/5. táblázat) mutattuk be.

Az átlagmérföld táblázatokat az un. csökkentett sebességérték-táblázatokkal (4/A táblázat) összefüggésben kell alkalmaznunk. Az 5/A táblázatok mf-átlag időket mutatnak, 100%-os erőkifejtés mellett, különböző futási távolságokon és különböző pontszintek mellett.

Nézzünk egy példát: (lásd: 7/5. ábrát), egy futó, aki 20 km-en (kb. 13 mf) 1:12:44 időt ért el versenyen, - ez a teljesitmény 690 pontot ér. Ha hosszabb távra edz, akkor képessé válik hosszabb távon is elérni a 690 pontos teljesitményt pl. 40 km-es távon, tehát hosszabb távon (2:32:59, ami 3:30-as km átlagnak, illetve 6:09-es mf átlagnak felel meg, a mérföldátlag táblázat szerint. (Ford. megjegyz.: sajnos csak mf átlagtáblázatot találhatunk meg a könyvben, 40 km pedig kb. 25 mf-nek felel meg, így 25 mf-nél kell megnéznünk a mf-átlagot, ami 6:09, a km átlagot azonban nekünk kell kiszámitani.)

Ennek az értéknek az ismeretében a futó a csökkentett sebességérték táblázatokat (4/A táblázatok) keresi meg és meghatározhatja, hogy pl. 40 km-en (25 mf-en) 90%-os futási sebesség mellett milyen legyen a km átlaga.

Ha 100% mellett a km átlag 3:30, ill. mf-es átlaga 6:09, akkor 90%-os futási sebesség mellett km átlaga: 3:53,3, ill. mf-es átlaga - amit a 7/5. ábra is mutat, 6:51,1 lesz.

Ezzel a speciális táblázattal és a különböző táblázatok megfelelő kombinációival elkerülhető, hogy a hosszufutó irama tul gyors legyen, különösen akkor, amikor futőnk a megszokottnál lényegesen hosszabb távon edz.

Az országuti futó számára javasoljuk, hogy km-enként ellenőrző jelek legyenek, így a futó közvetlenül ellenőrizheti futási sebességét óráján, különösen a futás távjának kezdeti szakaszában.

Bizonyos mennyiségü intervallumos-futás értékes edzéseljárás a hosszutávfutó számára is, mert hozzájárul a sebesség- és a láberő növeléséhez. Hosszu szakaszos edzés 800 m-en, mint pl. 20x800 m 75%-os sebességgel; vagy hosszu szakaszos futás 3200 m-en, mint pl. 5x3200 m 85%-os sebességgel, azok az intervallumos tipusok, amelyeket a hosszutávfutó jól használhat. Az intervallumos-futás e formái azonban csak heti 2-3 alkalommal szerepeljen az edzésprogramban.

Teljesítményértékelő táblázat kiszámításához

Pontszám	6 km	8 km	12 km	15 km	20 km	25 km	30 km	40 km	maraton	50 km
830	18:15.0	24:48.8	38:17	48:36	1:06:06	1:23:52	1:41:55	2:18:50	2:27:11	2:56:54
820	18:22.0	24:58.4	38:32	48.55	1:06:32	1:24:25	1:42:35	2:19:46	2:28:10	2.58:05
810	18:29.1	25:08.1	38:47	49:15	1:06:58	1:24:59	1:43:16	2:20:42	2:29:10	2:59:17
800	18:36.3	25:17.9	39:02	49:34	1:07:25	1:25:33	1:43:58	2:21:39	2:30:10	3:00:30
790	18:43.5	25:27.9	39:18	49:54	1:07:52	1:26:08	1:44:40	2:22:36	2:31:11	3:01:44
780	18:50.9	25:37.9	39:34	50:14	1:08:19	1:26:42	1:45:22	2:23:35	2:32:13	3:02:59
770	18:58.4	25:48.2	39:49	50:34	1:08:47	1:27:18	1:46:06	2:24:34	2:33:16	3:04:15
760	19:05.9	25:58.5	40:06	50:55	1:09:15	1:27.54	1:46:50	2:25:34	2:34:20	3:01:32
750	19:13.6	26:09.0	40:22	51:16	1:09:44	1:28:30	1:47:34	2:26:35	2:35:25	3:06:50
740	19:21.4	26:19.7	40:39	51:37	1:10:13	1:29:07	1:48:19	2:27:37	2:36:30	3:08:09
730	19:29.3	26:30.5	40:55	51:58	1:10:42	1:29:45	1:49:05	2:28:39	2:37:37	3:09:29
720	19:37.2	26:41.4	41:12	52:20	1:11:12	1:30:23	1:49:51	2:29.43	2:38:44	3:10:51
710	19:45.3	26:52.5	41:30	52.42	1:11:42	1:31:01	1:50:38	2:30.47	2:39:[illegible]	[illegible]
700	19:53.5	27:03.7	41:47	53:03	1:12:13	1:31:40	1:51:26	2.31.53	[illegible]	[illegible]
690	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	1:12:44	1:32:20	1:52:[illegible]	[illegible]	2:32:13	[illegible]
680	20:10.3	27:26.7	42:23	53:50	1:13:15	1:33:00	[illegible]	[illegible]	2:33:24	[illegible]
670	20:18.9	27:38.4	42:41	54:14	1:13:47	[illegible]	[illegible]	2:35:15	2:34:47	[illegible]
660	20:27.5	27:50.3	43:00	54:37	1:14:20	[illegible]	[illegible]	[illegible]	2:35:50	[illegible]
650										
640										
630										
620										
610										
600										
590										
580										
570										
560										
550										
540										
530										
520										

Teljesítmény[illegible]
átlagsebesseg[illegible]

Pontszám	15 mf	16 mf	18 mf	20 mf	23 mf	25 mf	maraton	28 mf	30 mf
730	5:45	5:47	5:50	5:53	5:56	5:59	6:00	[illegible]	[illegible]
720	5:48	5:49	5:52	5:55	5:59	6:01	6:03	[illegible]	[illegible]
710	5:50	5:52	5:55	5:58	6:01	6:04	6:05	[illegible]	[illegible]
700	5:53	5:54	5:57	6:00	6:04	6:06	[illegible]	[illegible]	[illegible]
690	5:55	5:57	6:00	6:03	6:07	6:09	6:11	[illegible]	[illegible]
680	5:58	6:00	6:03	6:05	6:09	6:12	6:14	[illegible]	[illegible]
670	6:01	6:02	6:05	6:08	6:12	6:15	6:16	6:19	[illegible]
660	6:03	6:05	6:08	6:11	6:15	6:17	6:19	[illegible]	[illegible]
650	6:06	6:08	6.11	6:14	6:18	6:20	[illegible]	6:24	6:26
640	6:09	6.10	6:14	6:16	6:21	6:23	6:25	[illegible]	[illegible]

Csökkentett sebességértékek futóversenyek tolókocsis futóhoz,
átlagkilométerre vonatkozóan

100 %	97.5%	95 %	92.5%	90.0%	[illegible]	[illegible]	[illegible]
2:30.0	2:33.8	2:37.9	2:42.2	2:45.7	2:51.4	2:57.3	3:01.5
2:33.0	2:36.9	2.41.1	2:45.4	2:50.0	2:54.9	3:00.6	3:05.3
2:36.0	2:40.0	2:44.2	2:48.6	2:53.3	2:58	3:03.5	[illegible]
2:39.0	2.43.1	2:47.4	2:51.9	2:56.7	3:01.[illegible]	3:07.1	[illegible]
2.42.0	2:46.2	2:50.5	2:55.1	3:00.0	3:05.1	3:10.6	3:16.1
2.45.0	2:49.2	2:53.7	2:58.4	3:03.3	3:08.3	3:14.1	3:20.0
2:48.0	2:52.3	2:56.8	3:01.6	3:06.7	3:12.0	3:17.6	3:23.6
2:51.0	2:55.4	3:00.0	3:04.9	3:10.0	3:15.1	3:21.2	3:27.3
2:54.0	2:58.5	3:03.2	3:08.1	3:13.3	3:18.9	3:24.7	3:30.9
2:57.0	3:01.5	3:06.3	3:11.4	3:16.7	3:22.3	3:28.2	3:34.5
3:00.0	3:04.6	3:09.5	3:14.6	3:20.0	3:25.7	3:31.8	3:38.2
3:03.0	3:07.7	3:12.6	3:17.8	3:23.3	3:29.1	3:35.3	3:41.8
3:06.0	3:10.8	3:15.8	3:21.1	3:26.7	3:32.6	3:38.8	3:45.5
3:09.0	3:13.8	3:18.9	3:24.3	3:30.0	3:36.0	3:42.1	3:49.1
3:12.0	3:16.9	3:22.1	3:27.6	3:33.3	3:39.4	3:45.9	3:52.7
3:15.0	3:20.0	3:25.3	[illegible]	3:36.7	3:42.9	3:49.4	3:56.4
3:18.0	3:23.1	3:28.4	3:34.1	3:40.0	3:46.3	3:52.9	4:00.0
3:21.0	3:26.2	3:31.6	3:37.3	3:43.3	3:49.7	3:56.5	4:03.6
3:24.0	3:29.2	3:34.7	3:40.5	3:46.7	3:53.4	4:00.0	4:07.3
3:27.0	3:32.3	3:37.9	3:43.8	3:50.0	3:56.6	4:03.5	4:10.9
3:30.0	3:35.4	3:41.1	3:47.0	3:53.3	4:00.0	4:07.1	4:14.5
3:33.0	3:38.5	3:44.2	3:50.3	3:56.7	4:03	4:10.6	4:18.2
3:36.0	3:41.5	3:47.4	3:53.5	4:00.0	4:06.9	4:14.1	[illegible]
3:39.0	3:44.6	3:50.5	3:56.8	4:03.3	4:10.3	4:17.5	[illegible]
3:42.0	3:47.7	3:53.7	4:00.0	4:06.7	[illegible]	[illegible]	[illegible]

Hosszutávfutók, akik kedvező helyzetben vannak és gyakori versenyzési lehetőségekkel rendelkeznek, általában igen széles skálájú hosszutávfutó versenyeken vesznek részt - 10 km-től - egészen a maratoni távig. Ennek végrehajtása kitünő erőnlétet igényel, mind a rövidebb versenyszámokon, mind a hosszu maratoni távon.

Az iram - tudása a különböző versenytávokon alapvető. Ahhoz, hogy ez a tudás kialakuljon, a futástávokat variálni kell 85-95%-os futási sebességek között. Ez az oka, hogy a távok naponkénti variálása eredményesebb, mintha ugyanazokat a futási távolságokat végezné a futó mindennap. Pl. egyheti edzésterv - mikor a teljes edzésmunka terjedelme 150-160 km között van - a következő szerkezetü lehet:

Vasárnap	38 km-es futás (24 mf) 85%-os sebességgel
Hétfő	19 km-es futás (12 mf) 90%-os sebességgel
Kedd	5x3200 m-es futás; (5x2 mf) 85%-os sebességgel
Szerda	29 km futás - (18 mf) 90%-os sebességgel
Csütörtök	19 km futás (12 mf) 95%-os sebességgel
Péntek	20x800 m, 70%-os sebességgel
Szombat	16 km (10 mf) 95%-os sebességgel.

A tervnek ez a tipusa tartalmazza mindazokat az elemeket, amelyek egy hosszutávfutó edzés programjában szerepelnie kell. Tartalmaz elégséges "gyorsasági munkát", a 800 m és 3200 m-es intervallumos-futások formájában. Megtalálhatjuk benne egy nagyon hosszu és mérsékelten hosszu futást, a fennmaradó napokon pedig 16 és 19 km-es futási távolságokat.

A tervnek e tipusa napi 1-2 órai edzésidőt igényel, kivételt képez a hétvégi hosszufutás. Az ismertetett program a hosszutávfutók minimális programja, amely ahhoz elégséges, hogy valaki hatékonyan versenyezhessen maratoni távon.

Azok a futók, akik több idővel rendelkeznek és naponta 2-3 órát is edzésre fordithatnak, 2 vagy esetleg 3 edzést is beállithatnak napi programjukba.

Ellentétben a távfutók megszokott edzésmunkájával, a maratoni futás a felkészülés speciális fokozatait igényli.

Az edzésprogramnak azt a tipusát, amely ahhoz szükséges, hogy valaki felkészüljön első maratoni versenyére, röviden az alábbiakban körvonalazzuk:

A program időtartamának hossza, attól az edzésmunka mennyiségtől függ, amit a futó jelenleg végez.

A jelenlegi edzésmunka két mutatója különösen fontos:

1. A futó napi átlag km-száma.
2. A heti leghosszabb folyamatos futásának távja.

Egy "kezdő" számára, akinek napi km átlaga kb. 5 km és leghosszabb heti futása 15-16 km, legalább 9-12 hónapos speciális munka szükséges ahhoz, hogy adekvátan felkészitsük az első maratoni versenyre.

Egy távfutó, akinek napi km átlaga 13 km és leghosszabb futása 25-26 km, 3-6 hónap alatt felkészithető a maratoni versenyre. E két adat megbizható kritériuma a hosszutávfutó edzésprogramjának. Egy kezdő maratonistánál edzéscélként azt kell kitüzni, hogy elérje a napi 18-20 km-es átlagot és leghosszabb heti futása pedig a napi 30-40 km.

Ha ezeket az adatokat összehasonlitjuk egy tapasztalt maratonista edzésterjedelmével (ami napi km átlagot tekintve, 25-40 km között váltakozik, míg a leghosszabb heti futása 32- és 50 km között), - akkor a különbség szembetünő.

Egy részletezett heti edzésterv bemutatása helyett - a folyamatot leegyszerüsitve - azt javasolhatjuk, hogy a heti km átlag 10-15%-os emelése hetenként ésszerü, az edzés heti mintája pedig hasonló lehet az előzőekben bemutatottakkal.

Az elvégzendő edzésmunka nagyságát rendszerint befolyásolja a rendelkezésre álló idő, és a futók egyéni terhelés-vállalása. Minimális célként kell azonban kitüzni, hogy minden héten legyen egy 20 és egy 40 km-es távolságu futás is.

A maratoni edzésnél a több futás a jobb. A gyorsasági munka nem olyan fontos, mint a km átlag nagysága.

A legfontosabb dolog, hogy egy kezdő futó pontosan fel tudja mérni munkavégző kapacitását. A hosszutávfutásnál minden más futóversenyszám-kategóriával szemben - az iram tudása rendkivül jelentős, ugyanis az iram hibás megitélése a hosszutávfutásnál kinzó és katasztrófális következményekkel járhat.

Sok kezdő maratonista (és néhány tapasztalt is) irammegitélő képessége nem megfelelő, ami az inadekvát edzésmódszereknek tulajdonitható.

Ennek elkerülése érdekében a maratoni futónak 40-45 km távolságu edzésfutásokat kell végeznie az edzés folyamatában.

Ezt ugy kell végrehajtania, hogy edzésfutásának irama pontosan megfeleljen annak az iramnak, amit képessége lehetővé tesz. Első versenyfutásánál az iram megitélésében óvatos legyen és egy kissé lassabban kezdjen, mint amiről azt hiszi, hogy végrehajtani képes.

Tapasztalt maratonisták nagy egyéni eltérést mutatnak edzésprogramjukat illetően, de általánosság megfigyelhető, hogy edzésprogramjuk csucsa, a km átlag nagysága egy nagy verseny előtt 2-3 héttel tetőződik.

Az utolsó két hét során fokozatos csökkentés tapasztalható az edzésmunka intenzitásában. Igy a versenyző friss és csucsteljesitményre kész állapotban várhatja a versenyt.

Összefoglalva

E részben néhány alapvető vezérfonalat adtunk a hosszutávfutó edzésprogramjához, amely lehetővé teszi, hogy egy tapasztalatlan hosszutávfutó is megtervezhesse edzésprogramját saját elképzelése, céljai alapján.

A rendelkezésre álló idő rendszerint korlátozó tényezőként szerepel a hosszutávfutásnál és igy alapvetően fontos, hogy mindenki kialakitsa saját életkörülményét.

Edzésprogramjának kulcselemei a következők:

- A km átlag mind napi, mind heti vonatkozásban.
- Az iram mérete, valamint a képességek ismerete.

Tapasztalatlan, kezdő maratonistának az tanácsolható, hogy edzéstervét és versenyiramát inkább vitassa meg egy tapasztalt maratonistával, mint egy olyan valakivel, aki sohasem tapasztalta az edzésnek ezt a tipusát és ezt a versenyszámot.

VIII. FEJEZET

A táblázatok alapjai

A táblázatok jellemzői

Ebben a könyvben 5 különböző tipusu táblázatot mutattunk be és ezek közül a leghasznosabb, a legforradalmibb az un. iramtáblázatok, az intervallumos-futások tervezéséhez.

Az eredményértékelő táblázatok ugyancsak fontos szerepet töltenek be, mert megmutatják, hogy egy futónak aktuális teljesitménye szerint milyen iramtáblázat alapján kell dolgoznia.

Az eredményértékelő táblázatok matematikai alapjait már publikáltuk (Gardner, 1970). A többi táblázat egyszerü számtani müvelet eredménye és igy ezek nem szorulnak magyarázatra. Az iramtáblázatok viszont - amelyek - e munka gerincét képezik, igénylik ezt.

Az alábbi magyarázat hasznos mindazok számára, akik a praktikus használaton tul érdeklődnek a táblázatok létrejöttének alapjai iránt is.

Az iramtáblázatok legjelentősebb tulajdonságai a következők:

1. Az iramtáblázatok figyelembe veszik és egyben használhatók is, a különböző képességü futók számára.
2. A futások ugyanazon relativ (%-os) sebességgel történnek a különböző távolságokon és igy az ismétlések száma is ugyanaz.
3. A pihenőszünetek a hosszabb futások után is ugyanazok, mint a rövidebb futásoknál.

Sokan, akik ténylegesen nem próbálták ki a különböző edzésmunkákat a táblázatok alapján, megkérdőjelezik az utóbbi két tulajdonság érvényességét, de azok, akik végeztek különböző edzésmunkákat a táblázatok alapján, bizonyithatják azok helyességét.

Az iramtáblázatok 3 alapelven nyugszanak:

1. normál teljesitménygörbe elvén,
2. a szabványositott futósebesség elvén,
3. az átmeneti pihenő elvén.

Sorrendben minden alapelvet megvitatunk a következő oldalakon:

A normál teljesitménygörbe elve

Az első alapelv, hogy a tényleges futási sebesség 100%-os erőkifejtés mellett és a futás távolsága közötti összefüggés egy matematikai görbét követ, minden futónál és minden versenyszám-kategóriánál.

Ezt a kapcsolatot az 5/1. ábrán bemutatott normál teljesitménygörbe jelzi.

A normál teljesitménygörbe lehetővé teszi egy teljesitmény előrejelzését, amely azon alapul, hogy egy adott táv teljesitményének ismeretében következtethetünk egy másik versenytáv teljesitményére, de feltételezzük azt, hogy az illető táv - ugyanazon a versenyszám-kategórián belül van. Természetesen teljes pontossággal nem állapitható meg a versenyteljesitmény, mivel számos figyelembe nem vehető tényező, pl. taktika, pszichikai és környezeti tényezők jelentősen befolyásolhatják azt. Az edzéscélok szempontjából azonban a normál teljesitménygörbe alapján nyert idő pontossága kielégitő.

Meg kell jegyeznünk, hogy egy teljesitmény abban a versenyszám-kategóriában, amely nem a futó speciális versenyszáma, a teljesitményszint tipusosan alacsonyabb, mint a speciális versenyszámban.

Mégis a normál teljesitménygörbét használjuk, de az alacsonyabb teljesitményszintnél, ami igy is megbizható tájékoztatást ad az edzésfutás sebességére vonatkozóan. Lényegében a teljesitményértékelő táblázat egy normál teljesitménygörbét ad minden képességszinthez: a pontszintnél szereplő idők pedig a különböző távolságok lefutási sebességét, minden egyes görbe mentén.

Ezeknek a görbéknek az érvényességét bizonyitják azoknak az atlétáknak az eredményei, akik közel ugyanazt a pontszintet érik el, - különböző versenytávokon.

Figyelmet érdemlő példa Jim Ryun 1966-os teljesitményei:

- 2 mf	8:25,2	1010 pont
- 880 Yard	1:44,9	1010 "
- 1 mf	3:53,7	1010 "
- 1 mf	3:51,2	1030 "

valamint Ron Clarke teljesitményei:

- 2 mf	8:19,6	1030 pont
- 3 mf	12:50,4	1030 "
- 6 mf	26:46,0	1040 "

Hasonló összehasonlitás elvégezhető más atléták teljesitményével is képességszintjüknek megfelelően.

Meg kell jegyeznünk, hogy az atlétának elsősorban abban a versenyszámban kell edzettnek lennie, amelyben versenyez, de ez azt eredményezi, - hogy versenyszám-kategóriáján belül - más versenyszámokon is közel, azonos pontértékü eredményt ér el.

Vannak olyan atléták, akik kivételként szerepelnek, vagyis nem követik a normál teljesitménygörbét, mint pl.: Lee Ewand 400 m-es világcsucsa (43,8), ami messze tulszárnyalja legjobb 200 m-es (20,7) eredményét.

A normál teljesitménygörbe segitségével kiszámitott edzésidők érvényessége azonban az egyéni kivételek ellenére is megalapozott.

A normál teljesitménygörbe felhasználása az iramtáblázatok vonatkozásában abban jut kifejezésre, hogy megadja egy futónak a maximális futási sebességét, azoknál a távolságoknál, amelyek nem a futó versenytávjai.

Ezeken a sebességértékeken alapul a számitott edzés gyorsaság a különböző képességszinteknek megfelelően.

Szabványositott futósebesség elve

A szabványositás ebben az esetben azt jelenti, hogy a maximális értéket felosztjuk, nyerve egy olyan értéket, ami kevesebb, (vagy egyenlő) a maximális értékkel. Ez az érték a maximálishoz viszonyitott %-os értékben fejezhető ki. Egy edzés-futás során a futási sebesség nem olyan gyors, mint amilyen versenyen vagy "időpróba" során lenne. Ez igaz mind az intervallumos, mind a folyamatos futások esetén.

A szabványositott futási sebesség elve abban jut kifejezésre, hogyha a szabványositott futósebesség nagysága ugyanolyan, akkor hatása az erőkifejtés szintjében (relative), a helyreállitódásban, az elhasználódás fokában is ugyanolyan hatást fejt ki, még akkor is, ha a futók tényleges futási sebességei különbözőek, hiszen egyéni képességeik is különbséget mutatnak.

Nézzünk egy példát: tételezzük fel, hogy egy futó 100%-os sebesség melletti 400 m-es eredménye 48 mp, mig a másik futóé csak 56 mp. Ha mindkét futó maximális sebességének 80%-ával teljesiti a versenytávot, akkor az első futónak 60 mp-re, a másik futónak pedig 70 mp-re kell teljesitenie azt.

Mivel a sebesség forditottan arányos a távolsággal, - a 100%-os erőkifejtés mellett - elért időt osztani kell a tizedes százalékértékkel, ami 48/0,80 = 60 mp.

Ha az elsőként emlitett futó 800 m-en elért ideje 1:56, akkor edzésmunkája 800 m-en 80%-os futási sebességnél hasonlóképpen határozható meg: 116/080 = 145 = 2:25 mp.

Ennek az elvnek a kiterjesztése vezetett arra a megállapitásra, hogy az ismétlések száma, amit a futó teljesiteni akar, mindenekelőtt a szabványositott futósebességtől és nem az abszolut sebességtől függ.

Ez adja meg annak lehetőségét, hogy egy rögzitett kapcsolatrendszert nyerjünk a százalékos sebesség érték és az ismétlésszám között.

A futási távolságok terjedése, amelyre ezt az elvet alkalmaztuk, 200 m-től (220 yard) 1600 m-ig (1 mf) terjed, - tehát azokra a futási távolságokra, amelyeket normál körülmények között az intervalledzés során felhasználunk -.

Ennek ellenére a táv,- és hosszutávfutók felhasználhatják a 3200 m-es (2 mf-es), vagy még hosszabb intervallumos-futásokat is, mert a fenti elvet még ezekre is kiterjesztettük. A 200 m-nél rövidebb távolságokat hasonló módon a sprinterek is hasznosithatják. A sprinterek totális edzésterhelése rendszerint alacsonyabb, mint a hosszabb versenyszámok képviselőié.

Ezek után már csak a pihenőidők meghatározásának menetét kell megvitatnunk, amit az alábbiakban végzünk el:

Átmeneti pihenő elve (8/1)

A harmadik alapelv a szivfrekvencia átmeneti helyreállitódása (rövid-terminusu helyreállitódás); amely elsődlegesen a futás totális erőkifejtéséből - és nem a futás távolságától függ - a fentiekben már emlitett korlátokon belül.

Rendszerint a szivfrekvencia alakulása a kritériuma a pihenő intervallum meghatározásának. A szivfrekvencia megfigyelő berendezés jelzi, hogy a szivfrekvencia helyreállitódása összefüggésben van a futás relativ sebességével. Ezt a kapcsolatot 8/1-es ábra mutatja, jóllehet ez tudományosan még nincs megalapozva és igy csak a folyamat tendenciáját jelzi.

Az ábrán bemutatott szivfrekvencia helyreállitódási rajzokat ugy kaptuk, hogy egy futó ismételten 400 m-eket futott 3 perc pihenőkkel. A kihuzott, folytonos vonalak jelzik az előre várt helyreállitódást más futókkal végzett megfigyelés alapján. Más megfigyelések is azt mutatták, hogy ugyanezek a helyreállitódás rajzai, mind a hosszabb, mind a rövidebb távolságokon.

A pontozott vonalak jelzik a normál helyreállitódási gyorsaságot, ha az első futás után plusz futások nem következnének.

A 2. helyreállitódási fázis 4-5 óráig is eltart, mig a pulzusfrekvencia visszatér a gyakorlás előtti szintre.

A pihenőszünet hossza rendszerint a szivfrekvencia (120 ütés) - perc - megközelitési értéken alapszik, ami kb. a gyakorlás előtti pulzusérték és maximális pulzusérték felező pontján helyezkedik el.

(A maximális érték 200 ütés/perc is lehet egy fiatal és edzett atlétánál.

Amint azt a 8/1-es ábra is mutatja, a szivfrekvencia nyugalmi értékhez vivő helyreállitódási folyamat, két elkülönithető részből áll:

1. 1-es fázis, amely karakterisztikus időállandót mutat és ez kb. 90 nap;
2. 2-es fázis, amely ugyancsak egy jellemző időállandóval bir, ami kb. 60 perc.

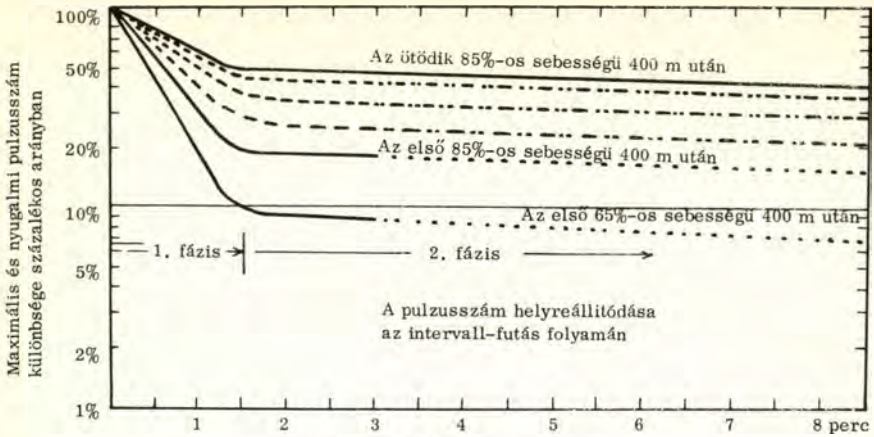
Az 1-es fázis ugy értelmezhető, mint az az idő, ami a CO_2 véráramból történő ventillációjához (eltávozásához) szükséges.

Ha ez igy van, - akkor a helyes pihenőidő hossza egyenlő lesz az 1. helyreállitódási fázis hosszával. Ez az idő ugy is értelmezhető, mint ami addig tart, mig a pulzusfrekvencia nem mutat hosszabb ideig tartó gyors csökkenést.

Ez az időkiterjedés kb. 90 mp alacsonyabb sebességü futások után.

Ha a pihenő-intervallum kritériuma az, hogy a szivfrekvencia érje el a 120 ütés/perc értéket, akkor a pihenőidő hosszának valamivel rövidebbnek kell lennie az alacsony erőkifejtésü futásoknál, mert a pulzus 20-40 mp-cel az alacsony sebességü futás után 120 alatti értékre esik.

(Ez tapasztalható pl. 60-65%-os futási sebességek után.)



A futást követő időszak percekben

8/1. ábra

Normalizált szivfrekvencia a pihenő-intervallumban

Igen fontos megfigyelés, hogy a szivfrekvencia az 1-es helyreállitódási fázis végén minden egyes ismétlés után növekszik és végül is ugyanazt a mintát követi, mintha a futó egy ismétlést végezne 100%-os erőkifejtés és sebesség mellett. E pont elérésekor - ha nem előbb - az edzésmunkát be kell fejezni a levezető aktivitással. Nem rendelkezünk még elégséges adattal ahhoz, hogy pontosan meghatározzuk a megkivánt ismétlési számot különböző futási sebességeknél és ezt egybekapcsoljuk a szivfrekvencia helyreállitódási folyamataival, de megvan a remény, hogy a jövő kutatásai gondoskodnak ezekről az információkról.

Az iramtáblázatokban megadott pihenő idők azokon az információkon nyugszanak, amelyeket a fentiekben bemutattunk.

A táblázatok ismétlésszámait konkrét tapasztalati alapon nyertük, de rendszerint a maximális értékek megadásával. A gyakorlatban az intervallumos edzésmunka befejezésének az a kritériuma, mikor a futó nem tudja már tartani a betervezett iramot még maximális erőkifejtés mellett sem.

Ez azért következik be, mert a fáradtság termékek egy bizonyos pont után felhalmozódnak. Minden egyes sikeres futás után az izomfáradtság növekszik, ugyanis a pihenőidő alatt nem jön létre teljes helyreállitódás.

Az edzésmunka folyamatában a fáradtságtermékek fokozatosan növekedve létrehozzák azt az állapotot, amikor a futó már képtelen teljesiteni a kivánt iramu munkát. Ha ilyen messzire elmegyünk az edzésmunkába, valószinüleg tuljutunk azon a pontos, amely az optimális edzéshatás kiváltásához szükséges, de ujra azt kell mondani, hogy nem áll elégséges tudományos ismeret rendelkezésünkre az intervallumos-futóedzés hatásainak egzakt meghatározására, valamint az ismétlésszámok regisztrálására.

A táblázat által megadott ismétlésszámok tehát a maximumhoz közeli értékek, amit egy megfelelő képességü futó egyáltalában teljesiteni tud. Természetesen, ha a táblázat által megadott pihenőidők hosszabbak, akkor a futó több ismétlés elvégzésére is képes.

Lehetnek edzők, akik a táblázatban foglaltaknál több ismétléshez ragaszkodnak. Ebben az esetben növelniük kell a pihenőidők hosszát és igy nagyobb ismétlésszámot érhetnek el.

Nem rendelkezünk még olyan meghatározott kapcsolatrendszerrel, amely megmondaná, hogy mi az összefüggés, a növelt és csökkentett pihenőidő és az ismétlésszám között. Ez a jövő feladata.

Összegezés és értékelés

Ebben a könyvben az edzéstervezés és szervezésének egy teljesen uj megközelitési módját adtuk. Ennek elérése érdekében a komputert használtuk fel, ami teljesiteni tudta a kiterjedt számitásokat és segitségével kaptuk meg a különböző táblázatokat.

A könyv szövegrészének felépitése tartalmazza azokat a vezérfonalakat, amelyek a táblázatok használatához szükségesek.

A táblázatok edzők, vagy atléták által történő tényleges felhasználását mindenki egyéni elbirálására kell bizni. A futók által végzett edzéstipusok terminusában a könyv és a táblázatok nem javasolnak valami uj (titkos) edzésmódszert és nem mutat radikális eltolódást sem a megalapozott módszerekről. Inkább, - mint az a könyv előző részeiben megállapitást nyert - azzal a szándékkal készült, hogy vezérfonalat adjon az edzésmunkához.

Mint vezérfonal - az általa kapott edzésmunkák és az egyes futók által teljesitett edzésadagok - sokkal nagyobb megegyezést mutattak, mint ahogy a szerzők először gondolták. A táblázatok által képviselt edzésmunkák igen kemény terhelést jelentenek, de csak addig végezhetők, mig ésszerüek.

Nem javasolható, hogy a futók intervallumos-futásokat végezzenek naponként, ugyanis napjaink futói nem végzik a naponkénti intervall-edzéseket. Igy hát - a futó, vagy edző, aki használja ezeket a terveket, ne várja el, hogy mindig, mindennap e tervek alapján dolgozzon.

Ujabb munkálatok is folynak az edzéstervezés teljesebb megközelitése érdekében, valamint az ismétlésszám variációk és pihenő-intervall közötti viszony feltárására.

Amikor ezek a munkálatok befejeződnek, eredményeinket publikáljuk, hogy mindenki hasznosithassa azokat.

A szerzők ugy vélik, hogy ez az anyag csak első lépés egy atléta terhelési válaszainak teljes meghatározására, - az atlétika érdekében.

TELJESITMÉNYÉRTÉKELŐ TÁBLÁZATOK

1/A Teljesitményértékelő táblázatok klasszikus méteres mértékegység szerint

1/B Teljesitményértékelő táblázatok nem klasszikus távokon

1/C Teljesitményértékelő táblázatok hosszutávfutóknak átlagkilométerre vonatkozóan

1/A

Teljesítményértékelő táblázat
Klasszikus méteres mértékegység szerint

Pontszám	100 m	200 m	400 m	800 m	1500 m	3000 m	5000 m	10 000 m	20 km	maraton
1150	9.45	19.1	42.4	1:37.2	3:20.4	7:12.9	12:29.6	26:08.0	54:42	2:01:29
1140	9.48	19.2	42.6	1:37.7	3:21.4	7:15.2	12:33.5	26:16.4	54:59	2:02:09
1130	9.52	19.3	42.8	1:38.1	3:22.4	7:17.5	12:37.5	26:24.9	55:17	2:02:49
1120	9.56	19.4	43.0	1:38.6	3:23.5	7:19.8	12:41.6	26:33.4	55:35	2:03:30
1110	9.60	----	43.2	1:39.1	3:24.5	7:22.1	12:45.7	26:42.1	55:54	2:04:11
1100	9.64	19.5	43.4	1:39.6	3:25.6	7:24.5	12:49.8	26:50.9	56:12	2:04:53
1090	9.68	19.6	43.6	1:40.1	3:26.7	7:26.9	12:54.0	26:59.8	56:31	2:05:36
1080	9.72	19.7	43.8	1:40.6	3:27.8	7:29.3	12:58.2	27:08.7	56:50	2:06:18
1070	9.76	19.8	44.0	1:41.1	3:28.9	7:31.7	13:02.5	27:17.8	57:09	2:07:02
1060	9.80	19.9	44.2	1:41.6	3:30.0	7:34.2	13:06.8	27:27.0	57:29	2:07:45
1050	9.84	20.0	44.5	1:42.2	3:31.1	7:36.7	13:11.2	27:36.2	57:49	2:08:30
1040	9.89	----	44.7	1:42.7	3:32.2	7:39.2	13:15.6	27:45.6	58:08	2:09:14
1030	9.93	20.1	44.9	1:43.2	3:33.4	7:41.8	13:20.1	27:55.1	58:29	2:10:00
1020	9.97	20.2	45.1	1:43.8	3:34.5	7:44.3	13:24.6	28:04.7	58:49	2:10:46
1010	10.01	20.3	45.3	1:44.3	3:35.7	7:46.9	13:29.2	28:14.4	59:09	2:11:32
1000	10.06	20.4	45.5	1:44.9	3:36.9	7:49.6	13:33.8	28:24.2	59:30	2:12:19
990	10.10	20.5	45.8	1:45.4	3:38.1	7:52.2	13:38.5	28:34.1	59:51	2:13:06
980	10.14	20.6	46.0	1:46.0	3:39.3	7:54.9	13:43.2	28:44.1	1:00:13	2:13:54
970	10.19	20.7	46.2	1:46.6	3:40.5	7:57.7	13:48.0	28:54.3	1:00:34	2:14:43
960	10.23	20.8	46.5	1:47.1	3:41.8	8:00.4	13:52.8	29:04.6	1:00:56	2:15:32
950	10.28	20.9	46.7	1:47.7	3:43.0	8:03.2	13:57.7	29:15.0	1:01:18	2:16:22
940	10.32	21.0	46.9	1:48.3	3:44.3	8:06.0	14:02.7	29:25.5	1:01:41	2:17:12
930	10.37	21.1	47.2	1:48.9	3:45.6	8:08.9	14:07.7	29:36.2	1:02:03	2:18:04
920	10.41	21.2	47.4	1:49.5	3:46.8	8:11.8	14:12.8	29:47.0	1:02:26	2:18:55
910	10.46	21.3	47.6	1:50.1	3:48.2	8:14.17	14:17.9	29:57.9	1:02:49	2:19:48
900	10.51	21.4	47.9	1:50.7	3:49.5	8:17.71	14:23.1	30:08.9	1:03:13	2:20:41
890	10.56	21.5	48.1	1:51.3	3:50.8	8:20.6	14:28.3	30:20.1	1:03:37	2:21:34
880	10.60	21.6	48.4	1:52.0	3:52.2	8:23.7	14:33.7	30:31.4	1:04:01	2:22:29
870	10.65	21.7	48.6	1:52.6	3:53.6	8:26.7	14:39.1	30:42.9	1:04:25	2:23:24
860	10.70	21.8	48.9	1:53.2	3:54.9	8:29.8	14:44.5	30:54.5	1:04:50	2:24:20
850	10.75	21.9	49.2	1:53.9	3:56.3	8:33.0	14:50.0	31:06.3	1:05:15	2:25:16
840	10.80	22.0	49.4	1:54.5	3:57.8	8:36.2	14:55.6	31:18.2	1:05:40	2:26:13
830	10.85	22.1	49.7	1:55.2	3:59.2	8:39.4	15:01.3	31:30.3	1:06:06	2:27:11
820	10.90	22.2	50.0	1:55.9	4:00.7	8:42.7	15:07.1	31:42.5	1:06:32	2:28:10
810	10.95	22.3	50.2	1:56.5	4:02.1	8:46.0	15:12.9	31:54.9	1:06:58	2:29:10
800	11.00	22.4	50.5	1:57.2	4:03.6	8:49.3	15:18.8	32:07.4	1:07:25	2:30:10
790	11.05	22.5	50.8	1:57.9	4:05.1	8:52.7	15:24.7	32:20.1	1:07:52	2:31:11
780	11.11	22.6	51.0	1:58.6	4:06.7	8:56.1	15:30.8	32:33.0	1:08:19	2:32:13
770	11.16	22.8	51.3	1:59.3	4:08.2	8:59.6	15:36.9	32:46.0	1:08:47	2:33:16
760	11.21	22.9	51.6	2:00.1	4:09.8	9:03.1	15:43.1	32:59.3	1:09:15	2:34:20
750	11.27	23.0	51.9	2:00.8	4:11.4	9:06.7	15:49.4	33:12.7	1:09:44	2:35:25
740	11.32	23.1	52.2	2:01.5	4:13.0	9:10.3	15:55.7	33:26.3	1:10:13	2:36:30
730	11.38	23.2	52.5	2:02.3	4:14.6	9:14.0	16:02.2	33:40.0	1:10:42	2:37:37
720	11.43	23.3	52.8	2:03.0	4:16.3	9:17.7	16:08.7	33:54.0	1:11:12	2:38:44
710	11.49	23.5	53.1	2:03.8	4:17.9	9:21.4	16:15.4	34:08.1	1:11:42	2:39:53
700	11.55	23.6	53.4	2:04.6	4:19.6	9:25.3	16:22.1	34:22.5	1:12:13	2:41:02
690	11.60	23.7	53.7	2:05.4	4:21.4	9:29.1	16:28.9	34:37.1	1:12:44	2:42:13
680	11.66	23.8	54.0	2:06.2	4:23.1	9:33.0	16:35.8	34:51.8	1:13:15	2:43:24
670	11.72	23.9	54.3	2:07.0	4:24.9	9:37.0	16:42.8	35:06.8	1:13:47	2:44:37
660	11.78	24.1	54.7	2:07.8	4:26.7	9:41.0	16:49.9	35:22.0	1:14:20	2:45:50
650	11.84	24.2	55.0	2:08.6	4:28.5	9:45.1	16:57.2	35:37.4	1:14:53	2:47:05
640	11.90	24.3	55.3	2:09.5	4:30.4	9:49.4	17:04.5	35:53.0	1:15:26	2:48.21
630	11.96	24.5	55.6	2:10.3	4:32.2	9:53.5	17:11.9	36:08.9	1:16:00	2:49:38
620	12.02	24.6	56.0	2:11.2	4:34.0	9:57.7	17:19.4	36:25.0	1:16:35	2:50:56
610	12.08	24.7	56.3	2:12.0	4:36.0	10:02.1	17:27.1	36:41.4	1:17:10	2:52:15
600	12.15	24.9	56.7	2:12.9	4:37.9	10:06.4	17:34.8	36:57.9	1:17:45	2:53:36
590	12.21	25.0	57.0	2:13.8	4:39.9	10:10.9	17:42.7	37:14.8	1:18:21	2:54:58

Pontszám	100 m	200 m	400 m	800 m	1500 m	3000 m	5000 m	10 000 m	20 km	maraton
580	12.27	25.1	57.4	2:14.7	4:41.9	10:15.4	17:50.7	37:31.9	1:[illegible]8:58	2:56:21
570	12.34	25.3	57.7	2:15.6	4:43.9	10:20.0	17:58.8	37:49.3	1:19:35	2:57:45
560	12.40	25.4	58.1	2:16.6	4:46.0	10:24.7	18:07.0	38:06.9	1:20:13	2:59:11
550	12.47	25.6	58.4	2:17.5	4:48.0	10:29.4	18:15.4	38:24.8	1:20:51	3:00:39
540	12.54	25.7	58.8	2:18.5	4:50.1	10:34.2	18:23.9	38:43.0	1:21:30	3:02:07
530	12.61	25.9	59.2	2:19.4	4:52.3	10:39.0	18:32.5	39:01.5	1:22:10	3:03:37
520	12.67	26.0	59.6	2:20.4	4:54.5	10:44.0	18:41.2	39:20.3	1:22:50	3:05:09
510	12.74	26.1	59.9	2:21.4	4:56.7	10:49.0	18:50.1	39:39.3	1:23:31	3:06:42
500	12.81	26.3	1:00.3	2:22.4	4:58.9	10:54.1	18:59.2	39:58.7	1:24:12	3:08:17
490	12.88	26.5	1:00.7	2:23.5	5:01.2	10:59.3	19:08.3	40:18.4	1:24:55	3:09:53
480	12.95	26.6	1:01.1	2:24.5	5:03.5	11:04.6	19:17.7	40:38.5	1:25:38	3:11:32
470	13.03	26.8	1:01.5	2:25.6	5:05.9	11:09.9	19:27.2	40:58.9	1:26:21	3:13:11
460	13.10	26.9	1:01.9	2:26.6	5:08.3	11:15.3	19:36.8	41:19.6	1:27:06	3:14:53
450	13.17	27.1	1:02.4	2:27.7	5:10.7	11:20.9	19:46.6	41:40.7	1:27:51	3:16:36
440	13.25	27.2	1:02.8	2:28.8	5:13.1	11:26.5	19:56.6	42:02.1	1:28:37	3:18:21
430	13.32	27.4	1:03.2	2:30.0	5:15.6	11:32.2	20:06.7	42:23.9	1:29:24	3:20:08
420	13.40	27.6	1:03.6	2:31.1	5:18.2	11:38.0	20:17.0	42:46.1	1:30:12	3:21.57
410	13.48	27.7	1:04.1	2:32.3	5:20.8	11:43.9	20:27.5	43:08.6	1:31:00	3:23:48
400	13.56	27.9	1:04.5	2:33.4	5:23.4	11:49.9	20:38.2	43:31.6	1:31:50	3:25:41
390	13.63	28.1	1:05.0	2:34.6	5:26.1	11:56.0	20:49.0	43:55.0	1:32:40	3:27:36
380	13.71	28.3	1:05.4	2:35.8	5:28.8	12:02.2	21:00.1	44:18.8	1:33:31	3:29:34
370	13.80	28.4	1:05.9	2:37.1	5:31.5	12:08.6	21:11.3	44:43.0	1:34:24	3:31:33
360	13.88	28.6	1:06.4	2:38.3	5:34.3	12:15.0	21:22.8	45:07.7	1:35:17	3:33:35
350	13.96	28.8	1:06.9	2:39.6	5:37.2	12:21.5	21:34.4	45:32.9	1:36:11	3:35:39
340	14.04	29.0	1:07.3	2:40.9	5:40.1	12:28.2	21:46.3	45:58.5	1:37:06	3:37:46
330	14.13	29.2	1:07.8	2:42.2	5:43.1	12:35.0	21:58.4	46:24,6	1:38:02	3:39:55
320	14.22	29.3	1:08.3	2:43.5	5:46.1	12:41.9	22:10.7	46:51.2	1:39:00	3:42:06
310	14.30	29.5	1:08.8	2:44.9	5:49.1	12:49.0	22:23.3	47:18.3	1:39:58	3:44:21
300	14.39	29.7	1:09.3	2:46.3	5:52.2	12:56.1	22:36.0	47:46.0	1:40:58	3:46:38
290	14.48	29.9	1:09.9	2:47.7	5:55.4	13:03.4	22:49.1	48:14.1	1:41:59	3:48:58
280	14.57	30.1	1:10.4	2:49.1	5:58.6	13:10.9	23:02.4	48:42.9	1:43:01	3:51:21
270	14.66	30.3	1:10.9	2:50.5	6:01.9	13:18.5	21:15.9	49:12.2	1:44:05	3:53:46
260	14.75	30.5	1:11.5	2:52.0	6:05.3	13:26.2	23:29.7	49:42.1	1:45:09	3:56:15
250	14.85	30.7	1:12.0	2:53.5	6:08.7	13:34.1	23:43.8	50:12.7	1:46:15	3:58:47
240	14.94	30.9	1:12.6	2:55.1	6:12.1	13:42.1	23:58.2	50:43.8	1:47:23	4:01:23
230	15.04	31.2	1:13.2	2:56.6	6:15.7	13:50.3	24:12.8	51:15.6	1:48:32	4:04:02
220	15.14	31.4	1:13.8	2:58.2	6:19.3	13:58.7	24:27.8	51:48.1	1:49:42	4:06:44
210	15.23	31.6	1:14.3	2:59.8	6:23.0	14:07.2	24:43.1	52:21.3	1:50:54	4:09:30
200	15.33	31.8	1:14.9	3:01.4	6:26.7	14:15.9	24:58.7	52:55.2	1:52:08	4:12:20
190	15.44	32.0	1:15.6	3:03.1	6:30.5	14:24.8	25:14.6	53:29.8	1:53:23	4:15:13
180	15.54	32.3	1:16.2	3:04.8	6:34.4	14:33.9	25:30.9	54:05.2	1:54:40	4:18:11
170	15.64	32.5	1:16.8	3:06.6	6:38.4	14:43.2	25:47.5	54:41.4	1:55:59	4:21:13
160	15.75	32.7	1:17.4	3:08.3	6:42.5	14:52.7	26:04.5	55:18.4	1:57:19	4:24:19
150	15.85	33.0	1:18.1	3:10.1	6:46.6	15:02.4	26:21.9	55:56.3	1:58:41	4:27:29
140	15.96	33.2	1:18.8	3:12.0	6:50.8	15:12.2	26:39.7	56:35.0	2:00:06	4:30:45
130	16.07	33.4	1:19.4	3:13.8	6:55.1	15:22.4	26:57.8	57:14.6	2:01:32	4:34:05
120	16.18	33.7	1:20.1	3:15.7	6:59.6	15:32.7	27:16.4	57:55.2	2:03:00	4:37:30
110	16.30	33.9	1:20.8	3:17.7	7:04.1	15:43.3	27:35.4	58:36.7	2:04:31	4:41:00
100	16.41	34.2	1:21.5	3:19.7	7:08.7	15:54.1	27:54.9	59:19.2	2:06:04	4:44:36
90	16.53	34.5	1:22.2	3:21.7	7:13.4	16:05.1	28:14.8	1:00:02.8	2:07:39	4:48:17
80	16.65	34.7	1:23.0	3:23.8	7:18.2	16:16.5	28:35.2	1:00:47.4	2:09:17	4:52:04
70	16.76	35.0	1:23.7	3:25.9	7:23.1	16:28.1	28:56.2	1:01:33.2	2:10:57	4:55:57
60	16.89	35.3	1:24.5	3:28.0	7:28.1	16:39.9	29:17.6	1:02:20.2	2:12:40	4:59:56
50	17.01	35.5	1:25.3	3:30.2	7:33.2	16:52.1	29:39.5	1:03:08.3	2:14:25	5:04:02
40	17.13	35.8	1:26.1	3:32.5	7:38.5	17:04.6	30:02.0	1:03:57.7	2:16:13	5:08:15
30	17.26	36.1	1:26.9	3:34.8	7:43.9	17:17.3	30:25.1	1:04:48.4	2:18:05	5:12:34
20	17.39	36.4	1:27.7	3:37.1	7:49.4	17:30.4	30:48.8	1:05:40.5	2:19:59	5:17:01
[illegible]	17.52	36.7	1:28.5	3:39.5	7:55.0	17:43.8	31:13.1	1:06:34.0	2:21:56	5:21:36
[illegible]	17.65	37.0	1:29.4	3:42.0	8:00.8	17:57.6	31:38.1	1:07:28.9	2:23:57	5:26:19

Teljesitményértékelő táblázat hosszutávfutáshoz

Pontszám	6 km	8 km	12 km	15 km	20 km	25 km	30 km	40 km	maraton	50 km
1150	15:10.0	20:36.0	31:44	40:16	54:42	1:09:21	1:24:13	1:54:36	2:01:29	2:25:54
1140	15:14.8	20:42.6	31:54	40:29	54:59	1:09:43	1:24:40	1:55:14	2:02:09	2:26:42
1130	15:19.7	20:49.2	32:05	40:42	55:17	1:10:06	1:25:08	1:55:52	2:02:49	2:27:31
1120	15:24.6	20:56.0	32:15	40:55	55:35	1:10:30	1:25:37	1:56:31	2:03:30	2:28:20
1110	15:29.6	21:02.8	32:26	41:09	55:54	1:10:53	1:26:05	1:57:10	2:04:11	2:29:10
1100	15:34.7	21:09.7	32:36	41:22	56:12	1:11:17	1:26:34	1:57:49	2:04:53	2:30:00
1090	15:39.8	21:16.6	32:47	41:36	56:31	1:11:40	1:27:03	1:58:29	2:05:36	2:30:51
1080	15:44.9	21:23.7	32:58	41:50	56:50	1:12:05	1:27:32	1:59:09	2:06:18	2:31:43
1070	15:50.1	21:30.8	33:09	42:04	57:09	1:12:29	1:28:02	1:59:50	2:07:02	2:32:35
1060	15:55.4	21:38.0	33:20	42:18	57:29	1:12:54	1:28:32	2:00:31	2:07:45	2:33:28
1050	16:00.7	21:45.2	33:32	42:33	57:49	1:13:19	1:29:03	2:01:13	2:08:30	2:34:21
1040	16:06.1	21:52.6	33:43	42:47	58:08	1:13:44	1:29:34	2:01:55	2:09:14	2:35:15
1030	16:11.5	22:00.0	33:55	43:02	58:29	1:14:10	1:30:05	2:02:38	2:10:00	2:36:10
1020	16:17.1	22:07.6	34:06	43:17	58:49	1:14:36	1:30:36	2:03:21	2:10:46	2:37:05
1010	16:22.6	22:15.2	34:18	43:32	59:09	1:15:02	1:31:08	2:04:05	2:11:32	2:38:01
1000	16:28.3	22:22.9	34:30	43:47	59:30	1:15:28	1:31:41	2:04:49	2:12:19	2:38:58
990	16:34.0	22:30.7	34:42	44:02	59:51	1:15:55	1:32:13	2:05:34	2:13:06	2:39:55
980	16:39.7	22:38.5	34:54	44:18	1:00:13	1:16:22	1:32:46	2:06:19	2:13:54	2:40:53
970	16:45.6	22:46.5	35:07	44:34	1:00:34	1:16:50	1:33:20	2:07:05	2:14:43	2:41:51
960	16:51.5	22:54.6	35:19	44:50	1:00:56	1:17:18	1:33:54	2:07:51	2:15:32	2:42:51
950	16:57.4	23:02.7	35:32	45:06	1:01:18	1:17:46	1:34:28	2:08:38	2:16:22	2:43:51
940	17:03.5	23:11.0	35:45	45:22	1:01:41	1:18:14	1:35:03	2:09:26	2:17:12	2:44:52
930	17:09.6	23:19.3	35:58	45:39	1:02:03	1:18:43	1:35:38	2:10:14	2:18:04	2:45:53
920	17:15.8	23:27.8	36:11	45:56	1:02:26	1:19:12	1:36:14	2:11:03	2:18:55	2:46:56
910	17:22.0	23:36.4	36:24	46:13	1:02:49	1:19:42	1:36:50	2:11:52	2:19:48	2:47:59
900	17:28.4	23:45.0	36:38	46:30	1:03:13	1:20:12	1:37:26	2:12:42	2:20:41	2:49:03
890	17:34.8	23:53.8	36:51	46:47	1:03:37	1:20:42	1:38:03	2:13:33	2:21:34	2:50:08
880	17:41.3	24:02.7	37:05	47:05	1:04:01	1:21:13	1:38:40	2:14:24	2:22:29	2:51:13
870	17:47.8	24:11.7	37:19	47:23	1:04:25	1:21:44	1:39:18	2:15:16	2:23:24	2:52:20
860	17:54.5	24:20.8	37:33	47:41	1:04:50	1:22:15	1:39:57	2:16:08	2:24:20	2:53:27
850	18:01.2	24:30.0	37:48	47:59	1:05:15	1:22:47	1:40:36	2:17:02	2:25:16	2:54:35
840	18:08.1	24:39.3	38:02	48:18	1:05:40	1:23:20	1:41:15	2:17:56	2:26:13	2:55:44
830	18:15.0	24:48.8	38:17	48:36	1:06:06	1:23:52	1:41:55	2:18:50	2:27:11	2:56:54
820	18:22.0	24:58.4	38:32	48:55	1:06:32	1:24:25	1:42:35	2:19:46	2:28:10	2:58:05
810	18:29.1	25:08.1	38:47	49:15	1:06:58	1:24:59	1:43:16	2:20:42	2:29:10	2:59:17
800	18:36.3	25:17.9	39:02	49:34	1:07:25	1:25:33	1:43:58	2:21:39	2:30:10	3:00:30
790	18:43.5	25:27.9	39:18	49:54	1:07:52	1:26:08	1:44:40	2:22:36	2:31:11	3:01:44
780	18:50.9	25:37.9	39:34	50:14	1:08:19	1:26:42	1:45:22	2:23:35	2:32:13	3:02:59
770	18:58.4	25:48.2	39:49	50:34	1:08:47	1:27:18	1:46:06	2:24:34	2:33:16	3:04:15
760	19:05.9	25:58.5	40:06	50:55	1:09:15	1:27:54	1:46:50	2:25:34	2:34:20	3:05:32
750	19:13.6	26:09.0	40:22	51:16	1:09:44	1:28:30	1:47:34	2:26:35	2:35:25	3:06:50
740	19:21.4	26:19.7	40:39	51:37	1:10:13	1:29:07	1:48:19	2:27:37	2:36:30	3:08:09
730	19:29.3	26:30.5	40:55	51:58	1:10:42	1:29:45	1:49:05	2:28:39	2:37:37	3:09:29
720	19:37.2	26:41.4	41:12	52:20	1:11:12	1:30:23	1:49:51	2:29:43	2:38:44	3:10:51
710	19:45.3	26:52.5	41:30	52:42	1:11:42	1:31:01	1:50:38	2:30:47	2:39:53	3:12:13
700	19:53.5	27:03.7	41:47	53:05	1:12:13	1:31:40	1:51:26	2:31:53	2:41:02	3:13:37
690	20:01.9	27:15.1	42:05	53:27	1:12:44	1:32:20	1:52:14	2:32:59	2:42:13	3:15:02
680	20:10.3	27:26.7	42:23	53:50	1:13:15	1:33:00	1:53:03	2:34:07	2:43:24	3:16:28
670	20:18.9	27:38.4	42:41	54:14	1:13:47	1:33:41	1:53:53	2:35:15	2:44:37	3:17:56
660	20:27.5	27:50.3	43:00	54:37	1:14:20	1:34:22	1:54:43	2:36:24	2:45:50	3:19:25
650	20:36.4	28:02.4	43:19	55:01	1:14:53	1:35:04	1:55:35	2:37:35	2:47:05	3:20:55
640	20:45.3	28:14.6	43:38	55:26	1:15:26	1:35:47	1:56:27	2:38:46	2:48:21	3:22:27
630	20:54.3	28:27.0	43:57	55:51	1:16:00	1:36:30	1:57:19	2:39:58	2:49:38	3:24:00
620	21:03.5	28:39.6	44:17	56:16	1:16:35	1:37:14	1:58:13	2:41:12	2:50:56	3:25:34
610	21:12.9	28:52.4	44:37	56:41	1:17:10	1:37:59	1:59:08	2:42:27	2:52:15	3:27:10
600	21:22.3	29:05.4	44:57	57:07	1:17:45	1:38:44	2:00:03	2:43:43	2:53:36	3:28:48
590	21:32.0	29:18.6	45:18	57:33	1:18:21	1:39:30	2:00:59	2:45:00	2:54:58	3:30:27
580	21:41.7	29:32.0	45:39	58:00	1:18:58	1:40:17	2:01:56	2:46:18	2:56:21	3:32:07

Pontszám	6 km	8 km	12 km	15 km	20 km	25 km	30 km	40 km	maraton	50 km
570	21:51.6	29:45.6	46:00	58:27	1:19:35	1:41:04	2:02:54	2:47:38	2:57:45	3:33:49
560	22:01.7	29:59.3	46:21	58:55	1:20:13	1:41:52	2:03:53	2:48:59	2:59:11	3:35:33
550	22:11.9	30:13.4	46:43	59:23	1:20:51	1:42:41	2:04:53	2:50:21	3:00:39	3:37:19
540	22:22.3	30:27.6	47:05	59:51	1:21:30	1:43:31	2:05:53	2:51:44	3:02:07	3:39:06
530	22:32.8	30:42.0	47:28	1:00:20	1:22:10	1:44:22	2:06:55	2:53:09	3:03:37	3:40:55
520	22:43.5	30:56.7	47:51	1:00:49	1:22:50	1:45:13	2:07:58	2:54:36	3:05:09	3:42:46
510	22:54.4	31:11.6	48:14	1:01:19	1:23:31	1:46:05	2:09:02	2:56:03	3:06:42	3:44:38
500	23:05.4	31:26.8	48:38	1:01:50	1:24:12	1:46:58	2:10:07	2:57:33	3:08:17	3:46:33
490	23:16.6	31:42.2	49:02	1:02:20	1:24:55	1:47:52	2:11:13	2:59:03	3:09:53	3:48:30
480	23:28.0	31:57.9	49:27	1:02:52	1:25:38	1:48:47	2:12:20	3:00:36	3:11:32	3:50:28
470	23:39.6	32:13.8	49:52	1:03:24	1:26:21	1:49:43	2:13:28	3:02:10	3:13:11	3:52:29
460	23:51.4	32:30.0	50:17	1:03:56	1:27:06	1:50:40	2:14:38	3:03:45	3:14:53	3:54:32
450	24:03.4	32:46.5	50:43	1:04:29	1:27:51	1:51:38	2:15:48	3:05:22	3:16:36	3:56:37
440	24:15.6	33:03.2	51:09	1:05:03	1:28:37	1:52:37	2:17:00	3:07:01	3:18:21	3:58:44
430	24:28.0	33:20.2	51:36	1:05:37	1:29:24	1:53:37	2:18:14	3:08:42	3:20:08	4:00:53
420	24:40.6	33:37.6	52:03	1:06:11	1:30:12	1:54:38	2:19:28	3:10:25	3:21:57	4:03:05
410	24:53.4	33:55.2	52:30	1:06:47	1:31:00	1:55:40	2:20:44	3:12:09	3:23:48	4:05:19
400	25:06.5	34:13.1	52:58	1:07:23	1:31:50	1:56:43	2:22:01	3:13:56	3:25:41	4:07:36
390	25:19.8	34:31.4	53:27	1:07:59	1:32:40	1:57:47	2:23:20	3:15:44	3:27:36	4:09:56
380	25:33.3	34:50.0	53:56	1:08:37	1:33:31	1:58:53	2:24:40	3:17:34	3:29:34	4:12:18
370	25:47.1	35:08.9	54:26	1:09:15	1:34:24	2:00:00	2:26:02	3:19:27	3:31:33	4:14:42
360	26:01.1	35:28.2	54:56	1:09:53	1:35:17	2:01:08	2:27:25	3:21:22	3:33:35	4:17:10
350	26:15.3	35:47.8	55:27	1:10:33	1:36:11	2:02:17	2:28:50	3:23:18	3:35:39	4:19:40
340	26:29.9	36:07.8	55:58	1:11:13	1:37:06	2:03:28	2:30:16	3:25:18	3:37:46	4:22:14
330	26:44.7	36:28.2	56:30	1:11:54	1:38:02	2:04:40	2:31:44	3:27:19	3:39:55	4:24:50
320	26:59.7	36:48.9	57:03	1:12:36	1:39:00	2:05:53	2:33:14	3:29:23	3:42:06	4:27:30
310	27:15.1	37:10.1	57:36	1:13:18	1:39:58	2:07:08	2:34:46	3:31:29	3:44:21	4:30:12
300	27:30.8	37:31.6	58:10	1:14:02	1:40:58	2:08:25	2:36:20	3:33:38	3:46:38	4:32:59
290	27:46.7	37:53.6	58:44	1:14:46	1:41:59	2:09:43	2:37:55	3:35:50	3:48:58	4:35:48
280	28:03.0	38:16.0	59:20	1:15:31	1:43:01	2:11:02	2:39:32	3:38:04	3:51:21	4:38:41
270	28:19.6	38:38.9	59:55	1:16:17	1:44:05	2:12:23	2:41:12	3:40:22	3:53:46	4:41:38
260	28:36.5	39:02.2	1:00:32	1:17:04	1:45:09	2:13:46	2:42:53	3:42:42	3:56:15	4:44:39
250	28:53.8	39:26.0	1:01:10	1:17:52	1:46:15	2:15:11	2:44:37	3:45:05	3:58:47	4:47:43
240	29:11.4	39:50.3	1:01:48	1:18:41	1:47:23	2:16:37	2:46:23	3:47:31	4:01:23	4:50:51
230	29:29.4	40:15.1	1:02:27	1:19:31	1:48:32	2:18:06	2:48:11	3:50:00	4:04:02	4:54:04
220	29:47.7	40:40.4	1:03:07	1:20:22	1:49:42	2:19:36	2:50:02	3:52:33	4:06:44	4:57:21
210	30:06.5	41:06.2	1:03:47	1:21:15	1:50:54	2:21:08	2:51:55	3:55:09	4:09:30	5:00:42
200	30:25.6	41:32.6	1:04:29	1:22:08	1:52:08	2:22:42	2:53:50	3:57:49	4:12:20	5:04:08
190	30:45.1	41:59.6	1:05:11	1:23:02	1:53:23	2:24:19	2:55:48	4:00:32	4:15:13	5:07:39
180	31:05.1	42:27.1	1:05:55	1:23:58	1:54:40	2:25:58	2:57:49	4:03:19	4:18:11	5:11:15
170	31:25.5	42:55.3	1:06:39	1:24:55	1:55:59	2:27:38	2:59:53	4:06:10	4:21:13	5:14:56
160	31:46.4	43:24.1	1:07:25	1:25:54	1:57:19	2:29:22	3:02:00	4:09:05	4:24:19	5:18:42
150	32:07.7	43:53.5	1:08:11	1:26:53	1:58:41	2:31:07	3:04:09	4:12:05	4:27:29	5:22:33
140	32:29.5	44:23.6	1:08:59	1:27:54	2:00:06	2:32:55	3:06:22	4:15:08	4:30:45	5:26:30
130	32:51.8	44:54.5	1:09:47	1:28:57	2:01:32	2:34:46	3:08:38	4:18:16	4:34:05	5:30:33
120	33:14.6	45:26.0	1:10:37	1:30:01	2:03:00	2:36:40	3:10:57	4:21:29	4:37:30	5:34:43
110	33:38.0	45:58.3	1:11:28	1:31:06	2:04:31	2:38:36	3:13:20	4:24:47	4:41:00	5:38:58
100	34:01.9	46:31.3	1:12:20	1:32:14	2:06:04	2:40:35	3:15:46	4:28:10	4:44:36	5:43:20
90	34:26.3	47:05.2	1:13:14	1:33:23	2:07:39	2:42:38	3:18:16	4:31:38	4:48:17	5:47:49
80	34:51.4	47:39.9	1:14:09	1:34:33	2:09:17	2:44:43	3:20:50	4:35:11	4:52:04	5:52:25
70	35:17.1	48:15.4	1:15:05	1:35:46	2:10:57	2:46:52	3:23:28	4:38:50	4:55:57	5:57:09
60	35:43.4	48:51.9	1:16:03	1:37:00	2:12:40	2:49:04	3:26:10	4:42:35	4:59:56	6:02:00
50	36:10.4	49:29.3	1:17:02	1:38:16	2:14:25	2:51:19	3:28:57	4:46:26	5:04:02	6:06:59
40	36:38.1	50:07.6	1:18:03	1:39:34	2:16:13	2:53:39	3:31:48	4:50:24	5:08:15	6:12:07
30	37:06.5	50:47.0	1:19:05	1:40:55	2:18:05	2:56:02	3:34:44	4:54:28	5:12:34	6:17:23
20	37:35.6	51:27.4	1:20:09	1:42:17	2:19:59	2:58:29	3:37:45	4:58:39	5:17:01	6:22:48
10	38:05.5	52:08.8	1:21:15	1:43:42	2:21:56	3:01:00	3:40:50	5:02:57	5:21:36	6:28:23
0	38:36.2	52:51.4	1:22:23	1:45:09	2:23:57	3:03:36	3:44:02	5:07:23	5:26:19	6:34:08

2/A IRAMTÁBLÁZATOK

1050 Pontérték iramtáblázata

Seb.	Ism.	Pihenő	100 m	150 m	200 m	250 m	300 m	350 m	400 m	450 m	500 m	600 m
92.5%	1- 2	4- 5 M	9.9	15.2	20.5	26.5	33.0	40.0	47.1	54.6	1:02.3	1:18.0
90.0%	2- 3	4- 5 M	10.2	15.6	21.1	27.2	33.9	41.1	48.4	56.1	1:04.0	1:20.2
87.5%	3- 4	3- 4 M	10.5	16.0	21.7	28.0	34.9	42.2	49.8	57.7	1:05.9	1:22.4
85.0%	4- 5	3- 4 M	10.8	16.5	22.3	28.8	35.9	43.5	51.3	59.4	1:07.8	1:24.9
82.5%	6- 7	2- 3 M	11.1	17.0	23.0	29.7	37.0	44.8	52.8	1:01.2	1:09.9	1:27.4
80.0%	8- 9	2- 3 M	11.5	17.5	23.7	30.6	38.2	46.2	54.5	1:03.1	1:12.0	1:30.2
77.5%	10-12	1- 2 M	11.9	18.1	24.5	31.6	39.4	47.7	56.2	1:05.1	1:14.4	1:33.1
75.0%	13-15	1- 2 M	12.3	18.7	25.3	32.6	40.7	49.3	58.1	1:07.3	1:16.8	1:36.2
72.5%	16-18	60-90 S	12.7	19.3	26.2	33.8	42.1	51.0	1:00.1	1:09.6	1:19.5	1:39.5
70.0%	19-21	60-90 S	13.1	20.0	27.1	35.0	43.6	52.8	1:02.3	1:12.1	1:22.3	1:43.1
67.5%	22-24	45-75 S	13.6	20.8	28.1	36.3	45.3	54.8	1:04.6	1:14.8	1:25.4	1:46.9
65.0%	25-29	45-75 S	14.1	21.6	29.2	37.7	47.0	56.9	1:07.1	1:17.7	1:28.7	-----
62.5%	30-35	30-60 S	14.7	22.4	30.4	39.2	48.9	59.1	1:09.7	1:20.8	-----	-----
60.0%	36-40	30-60 S	15.3	23.4	31.6	40.8	50.9	1:01.6	-----	-----	-----	-----

Seb.	Ism.	Pihenő	700 m	800 m	1000 m	1200 m	1500 m	1600 m	2000 m	2400 m	2800 m	3200 m
95.0%	0- 1	---	1:31.4	1:46.7	2:18.9	2:51.6	3:41.5	3:58.5	5:06.5	6:15.6	7:25.2	8:35.0
92.5%	1- 2	4- 5 M	1:33.8	1:49.6	2:22.7	2:56.2	3:47.4	4:04.9	5:14.8	6:25.8	7:37.2	8:49.0
90.0%	2- 3	4- 5 M	1:36.5	1:52.7	2:26.7	3:01.1	3:53.8	4:11.7	5:23.5	6:36.5	7:49.9	9:03.7
87.5%	3- 4	3- 4 M	1:39.2	1:55.9	2:30.8	3:06.3	4:00.4	4:18.9	5:32.8	6:47.8	8:03.4	9:19.2
85.0%	4- 5	3- 4 M	1:42.1	1:59.3	2:35.3	3:11.7	4:07.5	4:26.5	5:42.5	6:59.8	8:17.6	9:35.6
82.5%	6- 7	2- 3 M	1:45.2	2:02.9	2:40.0	3:17.5	4:15.0	4:34.6	5:52.9	-----	-----	-----
80.0%	8- 9	2- 3 M	1:48.5	2:06.8	2:45.0	3:23.7	4:23.0	4:43.2	-----	-----	-----	-----
77.5%	10-12	1- 2 M	1:52.0	2:10.9	2:50.3	3:30.3	-----	-----	-----	-----	-----	-----
75.0%	13-15	1- 2 M	1:55.7	2:15.2	2:56.0	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
72.5%	16-18	60-90 S	1:59.7	2:19.9	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
70.0%	19-21	60-90 S	2:04.0	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
67.5%	22-24	45-75 S	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
65.0%	25-29	45-75 S	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
62.5%	30-35	30-60 S	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
60.0%	36-40	30-60 S	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

1020 Pontérték iramtáblázata

Seb.	Ism.	Pihenő	100 m	150 m	200 m	250 m	300 m	350 m	400 m	450 m	500 m	600 m
92.5%	1- 2	4- 5 M	10.1	15.4	20.8	26.8	33.5	40.5	47.8	55.4	1:03.2	1:19.2
90.0%	2- 3	4- 5 M	10.3	15.8	21.4	27.6	34.4	41.7	49.1	56.9	1:05.0	1:21.4
87.5%	3- 4	3- 4 M	10.6	16.2	22.0	28.4	35.4	42.8	50.5	58.6	1:06.9	1:23.7
85.0%	4- 5	3- 4 M	10.9	16.7	22.6	29.2	36.4	44.1	52.0	1:00.3	1:08.8	1:26.2
82.5%	6- 7	2- 3 M	11.3	17.2	23.3	30.1	37.5	45.4	53.6	1:02.1	1:10.9	1:28.8
80.0%	8- 9	2- 3 M	11.6	17.8	24.0	31.0	38.7	46.9	55.3	1:04.0	1:13.1	1:31.6
77.5%	10-12	1- 2 M	12.0	18.3	24.8	32.0	40.0	48.4	57.1	1:06.1	1:15.5	1:34.5
75.0%	13-15	1- 2 M	12.4	18.9	25.7	33.1	41.3	50.0	59.0	1:08.3	1:18.0	1:37.7
72.5%	16-18	60-90 S	12.8	19.6	26.5	34.2	42.7	51.7	1:01.0	1:10.7	1:20.7	1:41.0
70.0%	19-21	60-90 S	13.3	20.3	27.5	35.5	44.2	53.6	1:03.2	1:13.2	1:23.6	1:44.6
67.5%	22-24	45-75 S	13.8	21.0	28.5	36.8	45.9	55.5	1:05.5	1:15.9	1:26.7	1:48.5
65.0%	25-29	45-75 S	14.3	21.8	29.6	38.2	47.7	57.7	1:08.0	1:18.8	1:30.0	-----
62.5%	30-35	30-60 S	14.9	22.7	30.8	39.7	49.6	1:00.0	1:10.8	1:22.0	-----	-----
60.0%	36-40	30-60 S	15.5	23.7	32.1	41.4	51.6	1:02.5	-----	-----	-----	-----

Seb.	Ism.	Pihenő	700 m	800 m	1000 m	1200 m	1500 m	1600 m	2000 m	2400 m	2800 m	3200 m
95.0%	0- 1	---	1:32.8	1:48.4	2:21.1	2:54.3	3:45.1	4:02.4	5:11.5	6:21.9	7:32.6	8:43.7
92.5%	1- 2	4- 5 M	1:35.3	1:51.4	2:25.0	2:59.0	3:51.2	4:08.9	5:20.0	6:32.2	7:44.9	8:57.8
90.0%	2- 3	4- 5 M	1:38.0	1:54.4	2:29.0	3:04.0	3:57.6	4:15.8	5:28.9	6:43.1	7:57.8	9:12.8
87.5%	3- 4	3- 4 M	1:40.8	1:57.7	2:33.2	3:09.3	4:04.4	4:23.1	5:38.3	6:54.6	8:11.4	9:28.6
85.0%	4- 5	3- 4 M	1:43.7	2:01.2	2:37.8	3:14.8	4:11.6	4:30.9	5:48.2	7:06.8	8:25.9	9:45.3
82.5%	6- 7	2- 3 M	1:46.9	2:04.8	2:42.5	3:20.7	4:19.2	4:39.1	5:58.8	-----	-----	-----
80.0%	8- 9	2- 3 M	1:50.2	2:08.7	2:47.6	3:27.0	4:27.3	4:47.8	-----	-----	-----	-----
77.5%	10-12	1- 2 M	1:53.8	2:12.9	2:53.0	3:33.7	-----	-----	-----	-----	-----	-----
75.0%	13-15	1- 2 M	1:57.5	2:17.3	2:58.8	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
72.5%	16-18	60-90 S	2:01.6	2:22.1	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
70.0%	19-21	60-90 S	2:05.9	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
67.5%	22-24	45-75 S	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
65.0%	25-29	45-75 S	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
62.5%	30-35	30-60 S	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
60.0%	36-40	30-60 S	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

990 Pontérték iramtáblázata

Seb.	Ism.	Pihenő	100 m	150 m	200 m	250 m	300 m	350 m	400 m	450 m	500 m	600 m
92.5%	1- 2	4- 5 M	10.2	15.6	21.1	27.2	34.0	41.1	48.5	56.2	1:04.2	1:20.4
90.0%	2- 3	4- 5 M	10.5	16.0	21.7	28.0	34.9	42.3	49.9	57.8	1:06.0	1:22.6
87.5%	3- 4	3- 4 M	10.8	16.4	22.3	28.8	35.9	43.5	51.3	59.4	1:07.9	1:25.0
85.0%	4- 5	3- 4 M	11.1	16.9	22.9	29.6	37.0	44.7	52.8	1:01.2	1:09.9	1:27.5
82.5%	6- 7	2- 3 M	11.4	17.4	23.6	30.5	38.1	46.1	54.4	1:03.0	1:12.0	1:30.2
80.0%	8- 9	2- 3 M	11.8	18.0	24.4	31.5	39.3	47.5	56.1	1:05.0	1:14.2	1:33.0
77.5%	10-12	1- 2 M	12.2	18.6	25.2	32.5	40.5	49.1	57.9	1:07.1	1:16.6	1:36.0
75.0%	13-15	1- 2 M	12.6	19.2	26.0	33.6	41.9	50.7	59.8	1:09.3	1:19.2	1:39.2
72.5%	16-18	60-90 S	13.0	19.8	26.9	34.7	43.3	52.5	1:01.9	1:11.7	1:21.9	1:42.6
70.0%	19-21	60-90 S	13.5	20.6	27.9	35.9	44.9	54.3	1:04.1	1:14.3	1:24.8	1:46.3
67.5%	22-24	45-75 S	14.0	21.3	28.9	37.3	46.5	56.3	1:06.5	1:17.0	1:28.0	1:50.2
65.0%	25-29	45-75 S	14.5	22.1	30.0	38.7	48.3	58.5	1:09.0	1:20.0	1:31.4	-----
62.5%	30-35	30-60 S	15.1	23.0	31.2	40.3	50.3	1:00.9	1:11.8	1:23.2	-----	-----
60.0%	36-40	30-60 S	15.7	24.0	32.5	41.9	52.4	1:03.4	-----	-----	-----	-----

Seb.	Ism.	Pihenő	700 m	800 m	1000 m	1200 m	1500 m	1600 m	2000 m	2400 m	2800 m	3200 m
95.0%	0- 1	---	1:34.3	1:50.1	2:23.4	2:57.2	3:48.8	4:06.4	5:16.8	6:28.3	7:40.3	8:52.6
92.5%	1- 2	4- 5 M	1:36.8	1:53.1	2:27.3	3:02.0	3:55.0	4:13.1	5:25.3	6:38.8	7:52.8	9:07.0
90.0%	2- 3	4- 5 M	1:39.5	1:56.3	2:31.4	3:07.0	4:01.5	4:20.1	5:34.4	6:49.9	8:05.9	9:22.2
87.5%	3- 4	3- 4 M	1:42.3	1:59.6	2:35.7	3:12.4	4:08.4	4:27.5	5:43.9	7:01.6	8:19.8	9:38.3
85.0%	4- 5	3- 4 M	1:45.3	2:03.1	2:40.3	3:18.0	4:15.7	4:35.4	5:54.0	7:14.0	8:34.5	9:55.3
82.5%	6- 7	2- 3 M	1:48.5	2:06.8	2:45.2	3:24.0	4:23.5	4:43.7	6:04.8	-----	-----	-----
80.0%	8- 9	2- 3 M	1:51.9	2:10.8	2:50.3	3:30.4	4:31.7	4:52.6	-----	-----	-----	-----
77.5%	10-12	1- 2 M	1:55.5	2:15.0	2:55.8	3:37.2	-----	-----	-----	-----	-----	-----
75.0%	13-15	1- 2 M	1:59.4	2:19.5	3:01.7	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
72.5%	16-18	60-90 S	2:03.5	2:24.3	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
70.0%	19-21	60-90 S	2:07.9	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
67.5%	22-24	45-75 S	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
65.0%	25-29	45-75 S	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
62.5%	30-35	30-60 S	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
60.0%	36-40	30.60 S	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

960 Pontérték iramtáblázata

Seb.	Ism.	Pihenő	100 m	150 m	200 m	250 m	300 m	350 m	400 m	450 m	500 m	600 m
92.5%	1- 2	4- 5 M	10.3	15.8	21.4	27.6	34.5	41.7	49.2	57.1	1:05.2	1:21.7
90.0%	2- 3	4- 5 M	10.6	16.2	22.0	28.4	35.4	42.9	50.6	58.7	1:07.0	1:23.9
87.5%	3- 4	3- 4 M	10.9	16.7	22.6	29.2	36.4	44.1	52.1	1:00.3	1:08.9	1:26.3
85.0%	4- 5	3- 4 M	11.2	17.2	23.3	30.0	37.5	45.4	53.6	1:02.1	1:10.9	1:28.9
82.5%	6- 7	2- 3 M	11.6	17.7	24.0	30.9	38.6	46.8	55.2	1:04.0	1:13.1	1:31.6
80.0%	8- 9	2- 3 M	11.9	18.2	24.7	31.9	39.8	48.2	56.9	1:06.0	1:15.4	1:34.4
77.5%	10-12	1- 2 M	12.3	18.8	25.5	32.9	41.1	49.8	58.8	1:08.1	1:17.8	1:37.5
75.0%	13-15	1- 2 M	12.7	19.4	26.4	34.0	42.5	51.5	1:00.7	1:10.4	1:20.4	1:40.7
72.5%	16-18	60-90 S	13.2	20.1	27.3	35.2	44.0	53.2	1:02.8	1:12.8	1:23.2	1:44.2
70.0%	19-21	60-90 S	13.6	20.8	28.2	36.5	45.5	55.1	1:05.1	1:15.4	1:26.1	1:47.9
67.5%	22-24	45-75 S	14.1	21.6	29.3	37.8	47.2	57.2	1:07.5	1:18.2	1:29.3	1:51.9
65.0%	25-29	45-75 S	14.7	22.4	30.4	39.3	49.0	59.4	1:10.1	1:21.2	1:32.8	-----
62.5%	30-35	30-60 S	15.3	23.3	31.6	40.8	51.0	1:01.8	1:12.9	1:24.5	-----	-----
60.0%	36-40	30-60 S	15.9	24.3	32.9	42.5	53.1	1:04.3	-----	-----	-----	-----

Seb.	Ism.	Pihenő	700 m	800 m	1000 m	1200 m	1500 m	1600 m	2000 m	2400 m	2800 m	3200 m
95.0%	0- 1	---	1:35.8	1:51.9	2:25.8	3:00.1	3:52.7	4:10.6	5:22.2	6:35.0	7:48.3	9:01.8
92.5%	1- 2	4- 5 M	1:38.4	1:55.0	2:29.7	3:05.0	3:58.9	4:17.3	5:30.9	6:45.7	8:00.9	9:16.5
90.0%	2- 3	4- 5 M	1:41.1	1:58.1	2:33.9	3:10.1	4:05.6	4:24.5	5:40.1	6:56.9	8:14.3	9:31.9
87.5%	3- 4	3- 4 M	1:44.0	2:01.5	2:38.3	3:15.6	4:12.6	4:32.0	5:49.8	7:08.9	8:28.4	9:48.3
85.0%	4- 5	3- 4 M	1:47.0	2:05.1	2:42.9	3:21.3	4:20.0	4:40.0	6:00.1	7:21.5	8:43.4	10:05.6
82.5%	6- 7	2- 3 M	1:50.3	2:08.9	2:47.9	3:27.4	4:27.9	4:48.5	6:11.0	-----	-----	------
80.0%	8- 9	2- 3 M	1:53.7	2:12.9	2:53.1	3:33.9	4:36.5	4:57.5	-----	-----	-----	------
77.5%	10-12	1- 2 M	1:57.4	2:17.2	2:58.7	3:40.8	-----	-----	-----	-----	-----	------
75.0%	13-15	1- 2 M	2:01.3	2:21.8	3:04.7	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------
72.5%	16-18	60-90 S	2:05.5	2:26.7	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------
70.0%	19-21	60-90 S	2:10.0	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------
67.5%	22-24	45-75 S	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------
65.0%	25-29	45-75 S	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------
62.5%	30-35	30-60 S	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------
60.0%	36-40	30-60 S	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------

930 Pontérték iramtáblázata

Seb.	Ism.	Pihenő	100 m	150 m	200 m	250 m	300 m	350 m	400 m	450 m	500 m	600 m
92.5%	1- 2	4- 5 M	10.5	16.0	21.7	28.0	35.0	42.3	50.0	58.0	1:06.2	1:23.0
90.0%	2- 3	4- 5 M	10.8	16.4	22.3	28.8	35.9	43.5	51.4	59.6	1:08.1	1:25.3
87.5%	3- 4	3- 4 M	11.1	16.9	22.9	29.6	37.0	44.8	52.9	1:01.3	1:10.0	1:27.7
85.0%	4- 5	3- 4 M	11.4	17.4	23.6	30.4	38.0	46.1	54.4	1:03.1	1:12.1	1:30.3
82.5%	6- 7	2- 3 M	11.7	17.9	24.3	31.4	39.2	47.5	56.1	1:05.0	1:14.2	1:33.0
80.0%	8- 9	2- 3 M	12.1	18.5	25.0	32.3	40.4	49.0	57.8	1:07.0	1:16.6	1:36.0
77.5%	10-12	1- 2 M	12.5	19.1	25.9	33.4	41.7	50.5	59.7	1:09.2	1:19.0	1:39.1
75.0%	13-15	1- 2 M	12.9	19.7	26.7	34.5	43.1	52.2	1:01.7	1:11.5	1:21.7	1:42.4
72.5%	16-18	60-90 S	13.3	20.4	27.6	35.7	44.6	54.0	1:03.8	1:14.0	1:24.5	1:45.9
70.0%	19-21	60-90 S	13.8	21.1	28.6	37.0	46.2	56.0	1:06.1	1:16.6	1:27.5	1:49.7
67.5%	22-24	45-75 S	14.3	21.9	29.7	38.3	47.9	58.0	1:08.5	1:19.4	1:30.7	1:53.7
65.0%	25-29	45-75 S	14.9	22.7	30.8	39.8	49.7	1:00.3	1:11.2	1:22.5	1:34.2	-----
62.5%	30-35	30-60 S	15.5	23.6	32.1	41.4	51.7	1:02.7	1:14.0	1:25.8	-----	-----
60.0%	36-40	30-60 S	16.1	24.6	33.4	43.1	53.9	1:05.3	-----	-----	-----	-----

Seb.	Ism.	Pihenő	700 m	800 m	1000 m	1200 m	1500 m	1600 m	2000 m	2400 m	2800 m	3200 m
95.0%	0- 1	---	1:37.3	1:53.8	2:28.2	3:03.2	3:56.6	4:14.9	5:27.8	6:41.9	7:56.5	9:11.4
92.5%	1- 2	4- 5 M	1:40.0	1:56.8	2:32.2	3:08.1	4:03.0	4:21.7	5:36.6	6:52.8	8:09.4	9:26.3
90.0%	2- 3	4- 5 M	1:42.7	2:00.1	2:36.5	3:13.3	4:09.8	4:29.0	5:46.0	7:04.2	8:23.0	9:42.0
87.5%	3- 4	3- 4 M	1:45.7	2:03.5	2:40.9	3:18.9	4:16.9	4:36.7	5:55.9	7:16.4	8:37.3	9:58.7
85.0%	4- 5	3- 4 M	1:48.8	2:07.2	2:45.7	3:24.7	4:24.5	4:44.8	6:06.3	7:29.2	8:52.6	10:16.3
82.5%	6- 7	2- 3 M	1:52.1	2:11.0	2:50.7	3:30.9	4:32.5	4:53.5	6:17.4	-----	-----	------
80.0%	8- 9	2- 3 M	1:55.6	2:15.1	2:56.0	3:37.5	4:41.0	5:02.6	-----	-----	-----	------
77.5%	10-12	1- 2 M	1:59.3	2:19.5	3:01.7	3:44.5	-----	-----	-----	-----	-----	------
75.0%	13-15	1- 2 M	2:03.3	2:24.1	3:07.8	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------
72.5%	16-18	60-90 S	2:07.5	2:29.1	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------
70.0%	19-21	60-90 S	2:12.1	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------
67.5%	22-24	45-75 S	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------
65.0%	25-29	45-75 S	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------
62.5%	30-35	30-60 S	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------
60.0%	36-40	30-60 S	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------

900 Pontérték iramtáblázata

Seb.	Ism.	Pihenő	100 m	150 m	200 m	250 m	300 m	350 m	400 m	450 m	500 m	600 m
92.5%	1- 2	4- 5 M	10.6	16.2	22.0	28.4	35.5	43.0	50.8	58.9	1:07.3	1:24.3
90.0%	2- 3	4- 5 M	10.9	16.6	22.6	29.2	36.5	44.2	52.2	1:00.5	1:09.1	1:26.7
87.5%	3- 4	3- 4 M	11.2	17.1	23.2	30.0	37.5	45.4	53.7	1:02.2	1:11.1	1:29.2
85.0%	4- 5	3- 4 M	11.5	17.6	23.9	30.9	38.6	46.8	55.3	1:04.1	1:13.2	1:31.8
82.5%	6- 7	2- 3 M	11.9	18.2	24.6	31.8	39.8	48.2	56.9	1:06.0	1:15.4	1:34.6
80.0%	8- 9	2- 3 M	12.3	18.7	25.4	32.8	41.0	49.7	58.7	1:08.1	1:17.8	1:37.5
77.5%	10-12	1- 2 M	12.7	19.3	26.2	33.9	42.3	51.3	1:00.6	1:10.3	1:20.3	1:40.7
75.0%	13-15	1- 2 M	13.1	20.0	27.1	35.0	43.7	53.0	1:02.6	1:12.6	1:23.0	1:44.0
72.5%	16-18	60-90 S	13.5	20.7	28.0	36.2	45.3	54.8	1:04.8	1:15.1	1:25.8	1:47.6
70.0%	19-21	60-90 S	14.0	21.4	29.0	37.5	46.9	56.8	1:07.1	1:17.8	1:28.9	1:51.5
67.5%	22-24	45-75 S	14.5	22.2	30.1	38.9	48.6	58.9	1:09.6	1:20.7	1:32.2	1:55.6
65.0%	25-29	45-75 S	15.1	23.0	31.3	40.4	50.5	1:01.2	1:12.3	1:23.8	1:35.7	-----
62.5%	30-35	30-60 S	15.7	24.0	32.5	42.0	52.5	1:03.6	1:15.1	1:27.1	-----	-----
60.0%	36-40	30-60 S	16.3	25.0	33.9	43.8	54.7	1:06.3	1:18.3	-----	-----	-----

Seb.	Ism.	Pihenő	700 m	800 m	1000 m	1200 m	1500 m	1600 m	2000 m	2400 m	2800 m	3200 m
95.0%	0- 1	----	1:38.9	1:55.7	2:30.7	3:06.3	4:00.8	4:19.3	5:33.6	6:49.1	8:05.0	9:21.3
92.5%	1- 2	4- 5 M	1:41.6	1:58.8	2:34.8	3:11.3	4:07.3	4:26.3	5:42.6	7:00.1	8:18.1	9:36.5
90.0%	2- 3	4- 5 M	1:44.4	2:02.1	2:39.1	3:16.7	4:14.1	4:33.7	5:52.1	7:11.8	8:32.0	9:52.5
87.5%	3- 4	3- 4 M	1:47.4	2:05.6	2:43.7	3:22.3	4:21.4	4:41.5	6:02.2	7:24.1	8:46.6	10:09.4
85.0%	4- 5	3- 4 M	1:50.6	2:09.3	2:48.5	3:28.2	4:29.1	4:49.8	6:12.8	7:37.2	9:02.1	10:27.4
82.5%	6- 7	2- 3 M	1:53.9	2:13.2	2:53.6	3:34.5	4:37.2	4:58.6	6:24.1	-----	-----	------
80.0%	8- 9	2- 3 M	1:57.5	2:17.4	2:59.0	3:41.2	4:45.9	5:07.9	-----	-----	-----	------
77.5%	10-12	1- 2 M	2:01.3	2:21.8	3:04.8	3:48.4	-----	-----	-----	-----	-----	------
75.0%	13-15	1- 2 M	2:05.3	2:26.5	3:10.9	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------
72.5%	16-18	60-90 S	2:09.6	2:31.6	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------
70.0%	19-21	60-90 S	2:14.3	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------
67.5%	22-24	45-75 S	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------
65.0%	25-29	45-75 S	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------
62.5%	30-35	30-60 S	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------
60.0%	36-40	30-60 S	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------

870 Pontérték iramtáblázata

Seb.	Ism.	Pihenő	100 m	150 m	200 m	250 m	300 m	350 m	400 m	450 m	500 m	600 m
92.5%	1- 2	4- 5 M	10.7	16.4	22.3	28.8	36.0	43.7	51.6	59.8	1:08.4	1:25.7
90.0%	2- 3	4- 5 M	11.0	16.9	22.9	29.6	37.0	44.9	53.0	1:01.5	1:10.3	1:28.1
87.5%	3- 4	3- 4 M	11.4	17.4	23.6	30.4	38.1	46.1	54.5	1:03.2	1:12.3	1:30.6
85.0%	4- 5	3- 4 M	11.7	17.9	24.2	31.3	39.2	47.5	56.1	1:05.1	1:14.4	1:33.3
82.5%	6- 7	2- 3 M	12.1	18.4	25.0	32.3	40.4	48.9	57.8	1:07.1	1:16.7	1:36.1
80.0%	8- 9	2- 3 M	12.4	19.0	25.8	33.3	41.6	50.5	59.6	1:09.2	1:19.0	1:39.1
77.5%	10-12	1- 2 M	12.8	19.6	26.6	34.4	43.0	52.1	1:01.6	1:11.4	1:21.6	1:42.3
75.0%	13-15	1- 2 M	13.3	20.3	27.5	35.5	44.4	53.8	1:03.6	1:13.8	1:24.3	1:45.7
72.5%	16-18	60-90 S	13.7	21.0	28.4	36.7	45.9	55.7	1:05.8	1:16.3	1:27.2	1:49.4
70.0%	19-21	60-90 S	14.2	21.7	29.4	38.1	47.6	57.7	1:08.1	1:19.0	1:30.3	1:53.3
67.5%	22-24	45-75 S	14.7	22.5	30.5	39.5	49.3	59.8	1:10.7	1:22.0	1:33.7	1:57.5
65.0%	25-29	45-75 S	15.3	23.4	31.7	41.0	51.2	1:02.1	1:13.4	1:25.1	1:37.3	-----
62.5%	30-35	30-60 S	15.9	24.3	33.0	42.6	53.3	1:04.6	1:16.3	1:28.5	-----	-----
60.0%	36-40	30-60 S	16.6	25.3	34.4	44.4	55.5	1:07.3	1:19.5	-----	-----	-----

Seb.	Ism.	Pihenő	700 m	800 m	1000 m	1200 m	1500 m	1600 m	2000 m	2400 m	2800 m	3200 m
95.0%	0- 1	---	1:40.6	1:57.6	2:33.4	3:09.6	4:05.0	4:23.9	5:39.6	6:56.5	8:13.9	9:31.6
92.5%	1- 2	4- 5 M	1:43.3	2:00.8	2:37.5	3:14.7	4:11.7	4:31.1	5:48.7	7:07.7	8:27.2	9:47.0
90.0%	2- 3	4- 5 M	1:46.2	2:04.2	2:41.9	3:20.1	4:18.6	4:38.6	5:58.4	7:19.6	8:41.3	10:03.4
87.5%	3- 4	3- 4 M	1:49.2	2:07.7	2:46.5	3:25.8	4:26.0	4:46.5	6:08.7	7:32.2	8:56.2	10:20.6
85.0%	4- 5	3- 4 M	1:52.4	2:11.5	2:51.4	3:31.9	4:33.9	4:55.0	6:19.5	7:45.5	9:12.0	10:38.8
82.5%	6- 7	2- 3 M	1:55.8	2:15.5	2:56.6	3:38.3	4:42.2	5:03.9	6:31.0	-----	-----	------
80.0%	8- 9	2- 3 M	1:59.5	2:19.7	3:02.1	3:45.1	4:51.0	5:13.4	-----	-----	-----	------
77.5%	10-12	1- 2 M	2:03.3	2:24.2	3:08.0	3:52.4	-----	-----	-----	-----	-----	------
75.0%	13-15	1- 2 M	2:07.4	2:29.0	3:14.2	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------
72.5%	16-18	60-90 S	2:11.8	2:34.1	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------
70.0%	19-21	60-90 S	2:16.5	2:39.6	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------
67.5%	22-24	45-75 S	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------
65.0%	25-29	45-75 S	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------
62.5%	30-35	30-60 S	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------
60.0%	36-40	30-60 S	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------

840 Pontérték iramtáblázata

Seb.	Ism.	Pihenő	100 m	150 m	200 m	250 m	300 m	350 m	400 m	450 m	500 m	600 m
92.5%	1- 2	4- 5 M	10.9	16.7	22.6	29.2	36.6	44.3	52.4	1:00.8	1:09.5	1:27.2
90.0%	2- 3	4- 5 M	11.2	17.1	23.2	30.0	37.6	45.6	53.8	1:02.5	1:11.4	1:29.6
87.5%	3- 4	3- 4 M	11.5	17.6	23.9	30.9	38.6	46.9	55.4	1:04.3	1:13.5	1:32.2
85.0%	4- 5	3- 4 M	11.9	18.1	24.6	31.8	39.8	48.2	57.0	1:06.2	1:15.6	1:34.9
82.5%	6- 7	2- 3 M	12.2	18.7	25.3	32.8	41.0	49.7	58.7	1:08.2	1:17.9	1:37.8
80.0%	8- 9	2- 3 M	12.6	19.3	26.1	33.8	42.3	51.3	1:00.6	1:10.3	1:20.4	1:40.8
77.5%	10-12	1- 2 M	13.0	19.9	27.0	34.9	43.6	52.9	1:02.5	1:12.6	1:22.9	1:44.1
75.0%	13-15	1- 2 M	13.4	20.5	27.9	36.0	45.1	54.7	1:04.6	1:15.0	1:25.7	1:47.5
72.5%	16-18	60-90 S	13.9	21.2	28.8	37.3	46.6	56.6	1:06.8	1:17.6	1:28.7	1:51.2
70.0%	19-21	60-90 S	14.4	22.0	29.9	38.6	48.3	58.6	1:09.2	1:20.3	1:31.8	1:55.2
67.5%	22-24	45-75 S	14.9	22.8	31.0	40.1	50.1	1:00.8	1:11.8	1:23.3	1:35.2	1:59.5
65.0%	25-29	45-75 S	15.5	23.7	32.2	41.6	52.0	1:03.1	1:14.6	1:26.5	1:38.9	-----
62.5%	30-35	30-60 S	16.1	24.6	33.5	43.3	54.1	1:05.6	1:17.5	1:30.0	-----	-----
60.0%	36-40	30-60 S	16.8	25.7	34.8	45.1	56.4	1:08.3	1:20.8	-----	-----	-----

Seb.	Ism.	Pihenő	700 m	800 m	1000 m	1200 m	1500 m	1600 m	2000 m	2400 m	2800 m	3200 m
95.0%	0- 1	---	1:42.3	1:59.7	2:36.1	3:13.0	4:09.5	4:28.7	5:45.8	7:04.2	8: [illegible]	9:
92.5%	1- 2	4- 5 M	1:45.1	2:02.9	2:40.3	3:18.2	4:16.2	4:36.0	5:55.1	7:15.6	8:36.6	9:58.0
90.0%	2- 3	4- 5 M	1:48.0	2:06.3	2:44.7	3:23.7	4:23.3	4:43.6	6:05.0	7:27.7	8:51.0	10:14.6
87.5%	3- 4	3- 4 M	1:51.1	2:09.9	2:49.4	3:29.5	4:30.8	4:51.7	6:15.4	7:40.5	9:06.1	10:32.2
85.0%	4- 5	3- 4 M	1:54.4	2:13.7	2:54.4	3:35.7	4:38.8	5:00.3	6:26.5	7:54.1	9:22.2	10:50.8
82.5%	6- 7	2- 3 M	1:57.8	2:17.8	2:59.7	3:42.2	4:47.2	5:09.4	6:38.2	-----	-----	------
80.0%	8- 9	2- 3 M	2:01.5	2:22.1	3:05.3	3:49.1	4:56.2	5:19.1	-----	-----	-----	------
77.5%	10-12	1- 2 M	2:05.4	2:26.7	3:11.3	3:56.5	-----	-----	-----	-----	-----	------
75.0%	13-15	1- 2 M	2:09.6	2:31.6	3:17.7	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------
72.5%	16-18	60-90 S	2:14.1	2:36.8	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------
70.0%	19-21	60-90 S	2:18.9	2:42.4	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------
67.5%	22-24	45-75 S	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------
65.0%	25-29	45-75 S	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------
62.5%	30-35	30-60 S	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------
60.0%	36-40	30-60 S	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------

810 Pontérték iramtáblázata

Seb.	Ism.	Pihenő	100 m	150 m	200 m	250 m	300 m	350 m	400 m	450 m	500 m	600 m
92.5%	1- 2	4- 5 M	11.1	16.9	22.9	29.7	37.1	45.0	53.2	1:01.8	1:10.7	1:25.7
90.0%	2- 3	4- 5 M	11.4	17.4	23.6	30.5	38.2	46.3	54.7	1:03.5	1:12.6	1:31.1
87.5%	3- 4	3- 4 M	11.7	17.9	24.2	31.4	39.2	47.6	56.3	1:05.2	1:14.7	1:33.7
85.0%	4- 5	3- 4 M	12.0	18.4	25.0	32.3	40.4	49.0	57.9	1:07.2	1:16.9	1:36.5
82.5%	6- 7	2- 3 M	12.4	18.9	25.7	33.3	41.6	50.5	59.7	1:09.3	1:19.2	1:39.4
80.0%	8- 9	2- 3 M	12.8	19.5	26.5	34.3	42.9	52.1	1:01.6	1:11.4	1:21.7	1:42.5
77.5%	10-12	1- 2 M	13.2	20.2	27.4	35.4	44.3	53.8	1:03.5	1:13.8	1:24.3	1:45.8
75.0%	13-15	1- 2 M	13.6	20.8	28.3	36.6	45.8	55.5	1:05.7	1:16.2	1:27.1	1:49.4
72.5%	16-18	60-90 S	14.1	21.6	29.3	37.9	47.4	57.5	1:07.9	1:18.8	1:30.1	1:53.1
70.0%	19-21	60-90 S	14.6	22.3	30.3	39.2	49.1	59.5	1:10.4	1:21.7	1:33.4	1:57.2
67.5%	22-24	45-75 S	15.1	23.2	31.4	40.7	50.9	1:01.7	1:13.0	1:24.7	1:36.8	2:01.5
65.0%	25-29	45-75 S	15.7	24.0	32.6	42.2	52.8	1:04.1	1:15.8	1:27.9	1:40.6	-----
62.5%	30-35	30-60 S	16.4	25.0	33.9	43.9	54.9	1:06.7	1:18.8	1:31.5	-----	-----
60.0%	36-40	30-60 S	17.0	26.0	35.4	45.7	57.2	1:09.4	1:22.1	-----	-----	-----

Seb.	Ism.	Pihenő	700 m	800 m	1000 m	1200 m	1500 m	1600 m	2000 m	2400 m	2800 m	3200 m
95.0%	0- 1	---	1:44.1	2:01.8	2:38.9	3:16.5	4:14.0	4:33.7	5:52.2	7:12.1	8:32.5	9:53.3
92.5%	1- 2	4- 5 M	1:46.9	2:05.1	2:43.1	3:21.8	4:20.9	4:41.1	6:01.8	7:23.8	8:46.4	10:09.3
90.0%	2- 3	4- 5 M	1:49.9	2:08.5	2:47.7	3:27.4	4:28.2	4:48.9	6:11.8	7:36.1	9:01.0	10:26.3
87.5%	3- 4	3- 4 M	1:53.0	2:12.2	2:52.5	3:33.3	4:35.8	4:57.1	6:22.4	7:49.2	9:16.5	10:44.2
85.0%	4- 5	3- 4 M	1:56.4	2:16.1	2:57.5	3:39.6	4:43.9	5:05.9	6:33.7	8:03.0	9:32.8	11:03.1
82.5%	6- 7	2- 3 M	1:59.9	2:20.2	3:02.9	3:46.2	4:52.5	5:15.1	6:45.6	-----	-----	------
80.0%	8- 9	2- 3 M	2:03.6	2:24.6	3:08.6	3:53.3	5:01.7	5:25.0	-----	-----	-----	------
77.5%	10-12	1- 2 M	2:07.6	2:29.3	3:14.7	4:00.8	-----	-----	-----	-----	-----	------
75.0%	13-15	1- 2 M	2:11.9	2:34.2	3:21.2	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------
72.5%	16-18	60-90 S	2:16.4	2:39.6	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------
70.0%	19-21	60-90 S	2:21.3	2:45.3	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------
67.5%	22-24	45-75 S	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------
65.0%	25-29	45-75 S	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------
62.5%	30-35	30-60 S	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------
60.0%	36-40	30-60 S	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------

780 Pontérték iramtáblázata

Seb.	Ism.	Pihenő	100 m	150 m	200 m	250 m	300 m	350 m	400 m	450 m	500 m	600 m
92.5%	1- 2	4- 5 M	11.2	17.1	23.3	30.1	37.7	45.8	54.1	1:02.8	1:11.9	1:30.2
90.0%	2- 3	4- 5 M	11.5	17.6	23.9	31.0	38.8	47.0	55.6	1:04.6	1:13.9	1:32.7
87.5%	3- 4	3- 4 M	11.8	18.1	24.6	31.8	39.9	48.4	57.2	1:06.4	1:16.0	1:35.4
85.0%	4- 5	3- 4 M	12.2	18.7	25.3	32.8	41.0	49.8	58.9	1:08.4	1:18.2	1:38.2
82.5%c	6- 7	2- 3 M	12.6	19.2	26.1	33.8	42.3	51.3	1:00.7	1:10.4	1:20.6	1:41.2
80.0%	8- 9	2- 3 M	13.0	19.8	26.9	34.8	43.6	52.9	1:02.6	1:12.6	1:23.1	1:44.3
77.5%	10-12	1- 2 M	13.4	20.5	27.8	36.0	45.0	54.6	1:04.6	1:15.0	1:25.8	1:47.7
75.0%	13-15	1- 2 M	13.8	21.1	28.7	37.2	46.5	56.4	1:06.7	1:17.5	1:28.6	1:51.3
72.5%	16-18	60-90 S	14.3	21.9	29.7	38.4	48.1	58.4	1:09.1	1:20.2	1:31.7	1:55.1
70.0%	19-21	60-90 S	14.8	22.6	30.8	39.8	49.8	1:00.5	1:11.5	1:23.0	1:35.0	1:59.2
67.5%	22-24	45-75 S	15.4	23.5	31.9	41.3	51.7	1:02.7	1:14.2	1:26.1	1:38.5	2:03.6
65.0%	25-29	45-75 S	16.0	24.4	33.1	42.9	53.7	1:05.1	1:17.0	1:29.4	1:42.3	-----
62.5%	30-35	30-60 S	16.6	25.4	34.5	44.6	55.8	1:07.7	1:20.1	1:33.0	-----	-----
60.0%	36-40	30-60 S	17.3	26.4	35.9	46.4	58.1	1:10.6	1:23.4	-----	-----	-----

Seb.	Ism.	Pihenő	700 m	800 m	1000 m	1200 m	1500 m	1600 m	2000 m	2400 m	2800 m	3200 m
95.0%	0- 1	----	1:45.9	2:04.0	2:41.7	3:20.1	4:18.8	4:38.8	5:58.9	7:20.4	8:42.9	10:04.0
92.5%	1- 2	4- 5 M	1:48.8	2:07.3	2:46.1	3:25.5	4:25.8	4:46.3	6:08.6	7:32.3	8:56.5	10:21.1
90.0%	2- 3	4- 5 M	1:51.8	2:10.8	2:50.7	3:31.2	4:33.2	4:54.3	6:18.9	7:44.9	9:11.4	10:38.4
87.5%	3- 4	3- 4 M	1:55.0	2:14.6	2:55.6	3:37.2	4:41.0	5:02.7	6:29.7	7:58.2	9:27.2	10:56.6
85.0%	4- 5	3- 4 M	1:58.4	2:18.5	3:00.8	3:43.6	4:49.2	5:11.6	6:41.2	8:12.2	9:43.9	11:16.0
82.5%	6- 7	2- 3 M	2:02.0	2:22.7	3:06.3	3:50.4	4:58.0	5:21.0	6:53.3	-----	-----	------
80.0%	8- 9	2- 3 M	2:05.8	2:27.2	3:12.1	3:57.6	5:07.3	5:31.1	-----	-----	-----	------
77.5%	10-12	1- 2 M	2:09.9	2:31.9	3:18.3	4:05.3	-----	-----	-----	-----	-----	------
75.0%	13-15	1- 2 M	2:14.2	2:37.0	3:24.9	4:13.4	-----	-----	-----	-----	-----	------
72.5%	16-18	60-90 S	2:18.8	2:42.4	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------
70.0%	19-21	60-90 S	2:23.8	2:48.2	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------
67.5%	22-24	45-75 S	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------
65.0%	25-29	45-75 S	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------
62.5%	30-35	30-60 S	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------
60.0%	36-40	30-60 S	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------

750 Pontérték iramtáblázata

Seb.	Ism.	Pihenő	100 m	150 m	200 m	250 m	300 m	350 m	400 m	450 m	500 m	600 m
92.5%	1- 2	4- 5 M	11.4	17.4	23.6	30.6	38.3	46.5	55.0	1:03.9	1:13.1	1:31.8
90.0%	2- 3	4- 5 M	11.7	17.9	24.3	31.4	39.4	47.8	56.6	1:05.7	1:15.1	1:34.4
87.5%	3- 4	3- 4 M	12.0	18.4	25.0	32.3	40.5	49.2	58.2	1:07.6	1:17.3	1:37.1
85.0%	4- 5	3- 4 M	12.4	18.9	25.7	33.3	41.7	50.6	59.9	1:09.5	1:19.6	1:39.9
82.5%	6- 7	2- 3 M	12.7	19.5	26.5	34.3	43.0	52.2	1:01.7	1:11.7	1:22.0	1:43.0
80.0%	8- 9	2- 3 M	13.1	20.1	27.3	35.4	44.3	53.8	1:03.6	1:13.9	1:24.5	1:46.2
77.5%	10-12	1- 2 M	13.6	20.8	28.2	36.5	45.7	55.5	1:05.7	1:16.3	1:27.3	1:49.6
75.0%	13-15	1- 2 M	14.0	21.5	29.1	37.7	47.3	57.4	1:07.9	1:18.8	1:30.2	1:53.3
72.5%	16-18	60-90 S	14.5	22.2	30.1	39.0	48.9	59.4	1:10.2	1:21.5	1:33.3	1:57.2
70.0%	19-21	60-90 S	15.0	23.0	31.2	40.4	50.6	1:01.5	1:12.7	1:24.4	1:36.6	2:01.3
67.5%	22-24	45-75 S	15.6	23.8	32.4	41.9	52.5	1:03.7	1:15.4	1:27.6	1:40.2	2:05.8
65.0%	25-29	45-75 S	16.2	24.8	33.6	43.5	54.5	1:06.2	1:18.3	1:30.9	1:44.0	-----
62.5%	30-35	30-60 S	16.8	25.7	35.0	45.3	56.7	1:08.8	1:21.4	1:34.6	-----	-----
60.0%	36-40	30-60 S	17.5	26.8	36.4	47.2	59.1	1:11.7	1:24.8	-----	-----	-----

Seb.	Ism.	Pihenő	700 m	800 m	1000 m	1200 m	1500 m	1600 m	2000 m	2400 m	2800 m	3200 m
95.0%	0- 1	----	1:47.9	2:06.2	2:44.8	3:23.8	4:23.7	4:44.1	6:05.9	7:29.0	8:52.7	10:16.7
92.5%	1- 2	4- 5 M	1:50.8	2:09.6	2:49.2	3:29.4	4:30.9	4:51.8	6:15.8	7:41.2	9:07.1	10:33.4
90.0%	2- 3	4- 5 M	1:53.9	2:13.2	2:53.9	3:35.2	4:38.4	4:59.9	6:26.2	7:54.0	9:22.3	10:51.0
87.5%	3- 4	3- 4 M	1:57.1	2:17.0	2:58.9	3:41.3	4:46.3	5:08.5	6:37.3	8:07.5	9:38.3	11:09.6
85.0%	4- 5	3- 4 M	2:00.5	2:21.1	3:04.1	3:47.8	4:54.8	5:17.6	6:48.9	8:21.8	9:55.4	11:29.3
82.5%	6- 7	2- 3 M	2:04.2	2:25.3	3:09.7	3:54.7	5:03.7	5:27.2	7:01.3	-----	-----	------
80.0%	8- 9	2- 3 M	2:08.1	2:29.9	3:15.6	4:02.1	5:13.2	5:37.4	-----	-----	-----	------
77.5%	10-12	1- 2 M	2:12.2	2:34.7	3:22.0	4:09.9	-----	-----	-----	-----	-----	------
75.0%	13-15	1- 2 M	2:16.6	2:39.9	3:28.7	4:18.2	-----	-----	-----	-----	-----	------
72.5%	16-18	60-90 S	2:21.3	2:45.4	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------
70.0%	19-21	60-90 S	2:26.4	2:51.3	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------
67.5%	22-24	45-75 S	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------
65.0%	25-29	45-75 S	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------
62.5%	30-35	30-60 S	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------
60.0%	36-40	30-60 S	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------

720 Pontérték iramtáblázata

Seb.	Ism.	Pihenő	100 m	150 m	200 m	250 m	300 m	350 m	400 m	450 m	500 m	600 m
92.5%	1- 2	4- 5 M	11.5	17.7	24.0	31.1	38.9	47.3	56.0	1:05.0	1:14.4	1:33.5
90.0%	2- 3	4- 5 M	11.9	18.1	24.7	31.9	40.0	48.6	57.5	1:06.8	1:16.5	1:36.1
87.5%	3- 4	3- 4 M	12.2	18.7	25.4	32.9	41.2	50.0	59.2	1:08.7	1:18.6	1:38.8
85.0%	4- 5	3- 4 M	12.6	19.2	26.1	33.8	42.4	51.5	1:00.9	1:10.8	1:21.0	1:41.7
82.5%	6- 7	2- 3 M	12.9	19.8	26.9	34.8	43.7	53.0	1:02.8	1:12.9	1:23.4	1:44.8
80.0%	8- 9	2- 3 M	13.3	20.4	27.7	35.9	45.0	54.7	1:04.7	1:15.2	1:26.0	1:48.1
77.5%	10-12	1- 2 M	13.8	21.1	28.6	37.1	46.5	56.4	1:06.8	1:17.6	1:28.8	1:51.6
75.0%	13-15	1- 2 M	14.2	21.8	29.6	38.3	48.0	58.3	1:09.0	1:20.2	1:31.8	1:55.3
72.5%	16-18	60-90 S	14.7	22.5	30.6	39.6	49.7	1:00.3	1:11.4	1:22.9	1:34.9	1:59.3
70.0%	19-21	60-90 S	15.2	23.3	31.7	41.1	51.5	1:02.5	1:14.0	1:25.9	1:38.3	2:03.5
67.5%	22-24	45-75 S	15.8	24.2	32.9	42.6	53.4	1:04.8	1:16.7	1:29.1	1:42.0	2:08.1
65.0%	25-29	45-75 S	16.4	25.1	34.1	44.2	55.4	1:07.3	1:19.6	1:32.5	1:45.9	-----
62.5%	30-35	30-60 S	17.1	26.1	35.5	46.0	57.6	1:10.0	1:22.8	1:36.2	-----	-----
60.0%	36-40	30-60 S	17.8	27.2	37.0	47.9	1:00.0	1:12.9	1:26.3	-----	-----	-----

Seb.	Ism.	Pihenő	700 m	800 m	1000 m	1200 m	1500 m	1600 m	2000 m	2400 m	2800 m	3200 m
95.0%	0- 1	----	1:49.8	2:08.6	2:47.9	3:27.8	4:28.9	4:49.7	6:13.1	7:38.0	9:03.4	10:29.2
92.5%	1- 2	4- 5 M	1:52.8	2:12.0	2:52.4	3:33.4	4:36.1	4:57.5	6:23.2	7:50.3	9:18.1	10:46.2
90.0%	2- 3	4- 5 M	1:55.9	2:15.7	2:57.2	3:39.3	4:43.8	5:05.8	6:33.8	8:03.4	9:33.6	11:04.1
87.5%	3- 4	3- 4 M	1:59.3	2:19.6	3:02.3	3:45.6	4:51.9	5:14.5	6:45.1	8:17.2	9:49.9	11:23.1
85.0%	4- 5	3- 4 M	2:02.8	2:23.7	3:07.6	3:52.2	5:00.5	5:23.8	6:57.0	8:31.8	10:07.3	11:43.2
82.5%	6- 7	2- 3 M	2:06.5	2:28.0	3:13.3	3:59.2	5:09.6	5:33.6	7:09.7	8:47.3	------	------
80.0%	8- 9	2- 3 M	2:10.4	2:32.7	3:19.4	4:06.7	5:19.3	5:44.0	-----	-----	------	------
77.5%	10-12	1- 2 M	2:14.6	2:37.6	3:25.8	4:14.7	5:29.6	-----	-----	-----	------	------
75.0%	13-15	1- 2 M	2:19.1	2:42.8	3:32.6	4:23.2	-----	-----	-----	-----	------	------
72.5%	16-18	60-90 S	2:23.9	2:48.5	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	------
70.0%	19-21	60-90 S	2:29.1	2:54.5	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	------
67.5%	22-24	45-75 S	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	------
65.0%	25-29	45-75 S	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	------
62.5%	30-35	30-60 S	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	------
60.0%	36-40	30-60 S	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	------

690 Pontérték iramtáblázata

Seb.	Ism.	Pihenő	100 m	150 m	200 m	250 m	300 m	350 m	400 m	450 m	500 m	600 m
92.5%	1- 2	4- 5 M	11.7	17.9	24.4	31.6	39.6	48.1	56.9	1:06.2	1:15.7	1:35.2
90.0%	2- 3	4- 5 M	12.0	18.4	25.0	32.5	40.7	49.4	58.5	1:08.0	1:17.8	1:37.8
87.5%	3- 4	3- 4 M	12.4	18.9	25.8	33.4	41.8	50.8	1:00.2	1:09.0	1:20.1	1:40.6
85.0%	4- 5	3- 4 M	12.7	19.5	26.5	34.4	43.1	52.3	1:02.0	1:12.0	1:22.4	1:43.6
82.5%	6- 7	2- 3 M	13.1	20.1	27.3	35.4	44.4	53.9	1:03.8	1:14.2	1:24.9	1:46.7
80.0%	8- 9	2- 3 M	13.5	20.7	28.2	36.5	45.8	55.6	1:05.8	1:16.5	1:27.6	1:50.1
77.5%	10-12	1- 2 M	14.0	21.4	29.1	37.7	47.2	57.4	1:08.0	1:19.0	1:30.4	1:53.6
75.0%	13-15	1- 2 M	14.4	22.1	30.1	38.9	48.8	59.3	1:10.2	1:21.6	1:33.4	1:57.4
72.5%	16-18	60-90 S	14.9	22.9	31.1	40.3	50.5	1:01.4	1:12.6	1:24.4	1:36.6	2:01.5
70.0%	19-21	60-90 S	15.5	23.7	32.2	41.7	52.3	1:03.6	1:15.2	1:27.4	1:40.1	2:05.8
67.5%	22-24	45-75 S	16.0	24.6	33.4	43.3	54.2	1:05.9	1:18.0	1:30.7	1:43.8	2:10.5
65.0%	25-29	45-75 S	16.7	25.5	34.7	44.9	56.3	1:08.4	1:21.0	1:34.2	1:47.8	-----
62.5%	30-35	30-60 S	17.3	26.5	36.1	46.7	58.6	1:11.2	1:24.3	1:37.9	1:52.1	-----
60.0%	36-40	30-60 S	18.1	27.6	37.6	48.7	1:01.0	1:14.1	1:27.8	-----	-----	-----

Seb.	Ism.	Pihenő	700 m	800 m	1000 m	1200 m	1500 m	1600 m	2000 m	2400 m	2800 m	3200 m
95.0%	0- 1	----	1:51.9	2:11.0	2:51.1	3:31.8	4:34.2	4:55.5	6:20.6	7:47.3	9:14.5	10:42.1
92.5%	1- 2	4- 5 M	1:54.9	2:14.5	2:55.7	3:37.5	4:41.6	5:03.4	6:30.9	7:59.9	9:29.5	10:59.5
90.0%	2- 3	4- 5 M	1:58.1	2:18.3	3:00.6	3:43.6	4:49.4	5:11.9	6:41.8	8:13.2	9:45.3	11:17.8
87.5%	3- 4	3- 4 M	2:01.5	2:22.2	3:05.8	3:50.0	4:57.7	5:20.8	6:53.3	8:27.3	10:02.0	11:37.1
85.0%	4- 5	3- 4 M	2:05.1	2:26.4	3:11.2	3:56.7	5:06.5	5:30.2	7:05.4	8:42.2	10:19.7	11:57.6
82.5%	6- 7	2- 3 M	2:08.8	2:30.8	3:17.0	4:03.9	5:15.7	5:40.2	7:18.3	8:58.1	------	------
80.0%	8- 9	2- 3 M	2:12.9	2:35.5	3:23.2	4:11.5	5:25.6	5:50.8	-----	-----	------	------
77.5%	10-12	1- 2 M	2:17.2	2:40.6	3:29.8	4:19.7	5:36.1	-----	-----	-----	------	------
75.0%	13-15	1- 2 M	2:21.7	2:45.9	3:36.7	4:28.3	-----	-----	-----	-----	------	------
72.5%	16-18	60-90 S	1:26.5	2:51.6	3:44.2	-----	-----	-----	-----	-----	------	------
70.0%	19-21	60-90 S	2:31.9	2:57.8	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	------
67.5%	22-24	45-75 S	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	------
65.0%	25-29	45-75 S	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	------
62.5%	30-35	30-60 S	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	------
60.0%	36-40	30-60 S	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	------

660 Pontérték iramtáblázata

Seb.	Ism.	Pihenő	100 m	150 m	200 m	250 m	300 m	350 m	400 m	450 m	500 m	600 m
92.5%	1- 2	4- 5 M	11.9	18.2	24.8	32.1	40.2	48.9	57.9	1:07.4	1:17.1	1:37.0
90.0%	2- 3	4- 5 M	12.2	18.7	25.4	33.0	41.4	50.3	59.6	1:09.2	1:19.3	1:39.7
87.5%	3- 4	3- 4 M	12.6	19.2	26.2	33.9	42.5	51.7	1:01.3	1:11.2	1:21.5	1:42.5
85.0%	4- 5	3- 4 M	12.9	19.8	26.9	34.9	43.8	53.2	1:03.1	1:13.3	1:23.9	1:45.5
82.5%	6- 7	2- 3 M	13.3	20.4	27.8	36.0	45.1	54.9	1:05.0	1:15.5	1:26.5	1:48.7
80.0%	8- 9	2- 3 M	13.7	21.0	28.6	37.1	46.5	56.6	1:07.0	1:17.9	1:29.2	1:52.1
77.5%	10-12	1- 2 M	14.2	21.7	29.5	38.3	48.0	58.4	1:09.2	1:20.4	1:32.0	1:55.8
75.0%	13-15	1- 2 M	14.7	22.4	30.5	39.6	49.6	1:00.3	1:11.5	1:23.1	1:35.1	1:59.6
72.5%	16-18	60-90 S	15.2	23.2	31.6	40.9	51.4	1:02.4	1:13.9	1:25.9	1:38.4	2:03.7
70.0%	19-21	60-90 S	15.7	24.0	32.7	42.4	53.2	1:04.7	1:16.6	1:29.0	1:41.9	2:08.2
67.5%	22-24	45-75 S	16.3	24.9	33.9	44.0	55.2	1:07.0	1:19.4	1:32.3	1:45.7	2:12.9
65.0%	25-29	45-75 S	16.9	25.9	35.2	45.7	57.3	1:09.6	1:22.5	1:35.9	1:49.7	-----
62.5%	30-35	30-60 S	17.6	26.9	36.6	47.5	59.6	1:12.4	1:25.8	1:39.7	1:54.1	-----
60.0%	36-40	30-60 S	18.3	28.1	38.2	49.5	1:02.0	1:15.4	1:29.3	-----	-----	-----

Seb.	Ism.	Pihenő	700 m	800 m	1000 m	1200 m	1500 m	1600 m	2000 m	2400 m	2800 m	3200 m
95.0%	0- 1	----	1:54.0	2:13.5	2:54.5	3:36.0	4:39.8	5:01.5	6:28.5	7:57.0	9:26.1	10:55.6
92.5%	1- 2	4- 5 M	1:57.1	2:17.1	2:59.2	3:41.9	4:47.3	5:09.6	6:39.0	8:09.9	9:41.4	11:13.3
90.0%	2- 3	4- 5 M	2:00.4	2:20.9	3:04.2	3:48.1	4:55.3	5:18.2	6:50.1	8:23.5	9:57.5	11:32.0
87.5%	3- 4	3- 4 M	2:03.8	2:25.0	3:09.4	3:54.6	5:03.7	5:27.3	7:01.8	8:37.9	10:14.6	11:51.8
85.0%	4- 5	3- 4 M	2:07.4	2:29.2	3:15.0	4:01.5	5:12.7	5:36.9	7:14.2	8:53.1	10:32.7	12:12.7
82.5%	6- 7	2- 3 M	2:11.3	2:33.7	3:20.9	4:08.8	5:22.1	5:47.1	7:27.3	9:09.2	------	------
80.0%	8- 9	2- 3 M	2:15.4	2:38.5	3:27.2	4:16.6	5:32.2	5:58.0	-----	-----	------	------
77.5%	10-12	1- 2 M	2:19.8	2:43.7	3:33.9	4:24.8	5:42.9	-----	-----	-----	------	------
75.0%	13-15	1- 2 M	2:24.4	2:49.1	3:41.0	4:33.7	-----	-----	-----	-----	------	------
72.5%	16-18	60-90 S	2:29.4	2:54.9	3:48.6	-----	-----	-----	-----	-----	------	------
70.0%	19-21	60-90 S	2:34.8	3:01.2	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	------
67.5%	22-24	45-75 S	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	------
65.0%	25-29	45-75 S	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	------
62.5%	30-35	30-60 S	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	------
60.0%	36-40	30-60 S	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	------

630 Pontérték iramtáblázata

Seb.	Ism.	Pihenő	100 m	150 m	200 m	250 m	300 m	350 m	400 m	450 m	500 m	600 m
92.5%	1- 2	4- 5 M	12.1	18.5	25.2	32.6	40.9	49.8	59.0	1:08.6	1:18.6	1:38.8
90.0%	2- 3	4- 5 M	12.4	19.0	25.9	33.5	42.1	51.2	1:00.6	1:10.5	1:20.7	1:41.6
87.5%	3- 4	3- 4 M	12.8	19.5	26.6	34.5	43.3	52.6	1:02.4	1:12.5	1:23.0	1:44.5
85.0%	4- 5	3- 4 M	13.1	20.1	27.4	35.5	44.5	54.2	1:04.2	1:14.6	1:25.5	1:47.6
82.5%	6- 7	2- 3 M	13.5	20.7	28.2	36.6	45.9	55.8	1:06.1	1:16.9	1:28.1	1:50.8
80.0%	8- 9	2- 3 M	14.0	21.4	29.1	37.7	47.3	57.6	1:08.2	1:19.3	1:30.8	1:54.3
77.5%	10-12	1- 2 M	14.4	22.1	30.0	38.9	48.9	59.4	1:10.4	1:21.9	1:33.8	1:58.0
75.0%	13-15	1- 2 M	14.9	22.8	31.0	40.2	50.5	1:01.4	1:12.7	1:24.6	1:36.9	2:01.9
72.5%	16-18	60-90 S	15.4	23.6	32.1	41.6	52.2	1:03.5	1:15.3	1:27.5	1:40.2	2:06.1
70.0%	19-21	60-90 S	15.9	24.4	33.2	43.1	54.1	1:05.8	1:17.9	1:30.6	1:43.8	2:10.6
67.5%	22-24	45-75 S	16.5	25.3	34.5	44.7	56.1	1:08.2	1:20.8	1:34.0	1:47.7	2:15.5
65.0%	25-29	45-75 S	17.2	26.3	35.8	46.4	58.3	1:10.9	1:23.9	1:37.6	1:51.8	-----
62.5%	30-35	30-60 S	17.9	27.4	37.2	48.3	1:00.6	1:13.7	1:27.3	1:41.5	1:56.3	-----
60.0%	36-40	30-60 S	18.6	28.5	38.8	50.3	1:03.1	1:16.8	1:30.9	-----	-----	-----

Seb.	Ism.	Pihenő	700 m	800 m	1000 m	1200 m	1500 m	1600 m	2000 m	2400 m	2800 m	3200 m
95.0%	0- 1	----	1:56.2	2:16.1	2:58.0	3:40.4	4:45.5	5:07.7	6:36.6	8:07.1	9:38.1	11:09.6
92.5%	1- 2	4- 5 M	1:59.4	2:19.8	3:02.8	3:46.4	4:53.3	5:16.0	6:47.4	8:20.2	9:53.8	11:27.7
90.0%	2- 3	4- 5 M	2:02.7	2:23.7	3:07.9	3:52.7	5:01.4	5:24.8	6:58.7	8:34.1	10:10.3	11:46.8
87.5%	3- 4	3- 4 M	2:06.2	2:27.8	3:13.2	3:59.3	5:10.0	5:34.1	7:10.6	8:48.8	10:27.7	12:07.0
85.0%	4- 5	3- 4 M	2:09.9	2:32.2	3:18.9	4:06.4	5:19.1	5:43.9	7:23.3	9:04.4	10:46.2	12:28.4
82.5%	6- 7	2- 3 M	2:13.9	2:36.8	3:25.0	4:13.8	5:28.8	5:54.3	7:36.7	9:20.9	------	------
80.0%	8- 9	2- 3 M	2:18.0	2:41.7	3:31.4	4:21.8	5:39.1	6:05.4	-----	-----	------	------
77.5%	10-12	1- 2 M	2:22.5	2:46.9	3:38.2	4:30.2	5:50.0	-----	-----	-----	------	------
75.0%	13-15	1- 2 M	2:27.2	2:52.4	3:45.4	4:39.2	-----	-----	-----	-----	------	------
72.5%	16-18	60-90 S	2:32.3	2:58.4	3:53.2	-----	-----	-----	-----	-----	------	------
70.0%	19-21	60-90 S	2:37.8	3:04.8	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	------
67.5%	22-24	45-75 S	2:43.6	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	------
65.0%	25-29	45-75 S	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	------
62.5%	30-35	30-60 S	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	------
60.0%	36-40	30-60 S	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	------

600 Pontérték iramtáblázata

Seb.	Ism.	Pihenő	100 m	150 m	200 m	250 m	300 m	350 m	400 m	450 m	500 m	600 m
92.5%	1- 2	4- 5 M	12.3	18.8	25.6	33.2	41.6	50.7	1:00.1	1:09.9	1:20.0	1:40.8
90.0%	2- 3	4- 5 M	12.6	19.3	26.3	34.1	42.8	52.1	1:01.7	1:11.8	1:22.3	1:43.6
87.5%	3- 4	3- 4 M	13.0	19.9	27.0	35.1	44.0	53.6	1:03.5	1:13.9	1:24.6	1:46.5
85.0%	4- 5	3- 4 M	13.3	20.4	27.8	36.1	45.3	55.1	1:05.4	1:16.0	1:27.1	1:49.7
82.5%	6- 7	2- 3 M	13.7	21.1	28.7	37.2	46.7	56.8	1:07.3	1:18.3	1:29.8	1:53.0
80.0%	8- 9	2- 3 M	14.2	21.7	29.6	38.4	48.2	58.6	1:09.5	1:20.8	1:32.6	1:56.5
77.5%	10-12	1- 2 M	14.6	22.4	30.5	39.6	49.7	1:00.5	1:11.7	1:23.4	1:35.5	2:00.3
75.0%	13-15	1- 2 M	15.1	23.2	31.5	40.9	51.4	1:02.5	1:14.1	1:26.2	1:38.7	2:04.3
72.5%	16-18	60-90 S	15.6	24.0	32.6	42.3	53.1	1:04.7	1:16.6	1:29.1	1:42.1	2:08.6
70.0%	19-21	60-90 S	16.2	24.8	33.8	43.8	55.0	1:07.0	1:19.4	1:32.3	1:45.8	2:13.2
67.5%	22-24	45-75 S	16.8	25.7	35.0	45.5	57.1	1:09.4	1:22.3	1:35.7	1:49.7	2:18.1
65.0%	25-29	45-75 S	17.4	26.7	36.4	47.2	59.3	1:12.1	1:25.5	1:39.4	1:53.9	2:23.4
62.5%	30-35	30-60 S	18.1	27.8	37.8	49.1	1:01.6	1:15.0	1:28.9	1:43.4	1:58.5	-----
60.0%	36-40	30-60 S	18.9	28.9	39.4	51.1	1:04.2	1:18.1	1:32.6	-----	-----	-----

Seb.	Ism.	Pihenő	700 m	800 m	1000 m	1200 m	1500 m	1600 m	2000 m	2400 m	2800 m	3200 m
95.0%	0- 1	----	1:58.5	2:18.9	3:01.6	3:45.0	4:51.6	5:14.2	6:45.1	8:17.6	9:50.7	11:24.3
92.5%	1- 2	4- 5 M	2:01.8	2:22.6	3:06.5	3:51.1	4:59.4	5:22.7	6:56.1	8:31.1	10:06.7	11:42.8
90.0%	2- 3	4- 5 M	2:05.1	2:26.6	3:11.7	3:57.5	5:07.8	5:31.7	7:07.7	8:45.3	10:23.6	12:02.3
87.5%	3- 4	3- 4 M	2:08.7	2:30.8	3:17.2	4:04.3	5:16.6	5:41.2	7:19.9	9:00.3	10:41.4	12:23.0
85.0%	4- 5	3- 4 M	2:12.5	2:35.2	3:23.0	4:11.5	5:25.9	5:51.2	7:32.8	9:16.2	11:00.2	12:44.8
82.5%	6- 7	2- 3 M	2:16.5	2:39.9	3:29.2	4:19.1	5:35.7	6:01.8	7:46.5	9:33.0	------	------
80.0%	8- 9	2- 3 M	2:20.8	2:44.9	3:35.7	4:27.2	5:46.2	6:13.1	-----	-----	------	------
77.5%	10-12	1- 2 M	2:25.3	2:50.2	3:42.6	4:35.8	5:57.4	-----	-----	-----	------	------
75.0%	13-15	1- 2 M	2:30.2	2:55.9	3:50.1	4:45.0	-----	-----	-----	-----	------	------
72.5%	16-18	60-90 S	2:35.3	3:02.0	3:58.0	-----	-----	-----	-----	-----	------	------
70.0%	19-21	60-90 S	2:40.9	3:08.5	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	------
67.5%	22-24	45-75 S	2:46.8	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	------
65.0%	25-29	45-75 S	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	------
62.5%	30-35	30-60 S	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	------
60.0%	36-40	30-60 S	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	------

Seb.	Ism.	Pihenő	100 m	150 m	200 m	250 m	300 m	350 m	400 m	450 m	500 m	600 m
92.5%	1- 2	4- 5 M	12.5	19.1	26.0	33.7	42.4	51.6	1:01.2	1:11.2	1:21.6	1:42.8
90.0%	2- 3	4- 5 M	12.8	19.6	26.7	34.7	43.6	53.0	1:02.9	1:13.2	1:23.9	1:45.6
87.5%	3- 4	3- 4 M	13.2	20.2	27.5	35.7	44.8	54.5	1:04.7	1:15.3	1:26.3	1:48.6
85.0%	4- 5	3- 4 M	13.5	20.8	28.3	36.7	46.1	56.2	1:06.6	1:17.5	1:28.8	1:51.8
82.5%	6- 7	2- 3 M	14.0	21.4	29.1	37.8	47.5	57.9	1:08.6	1:19.8	1:31.5	1:55.2
80.0%	8- 9	2- 3 M	14.4	22.1	30.1	39.0	49.0	59.7	1:10.7	1:22.3	1:34.3	1:58.8
77.5%	10-12	1- 2 M	14.9	22.8	31.0	40.3	50.6	1:01.6	1:13.0	1:25.0	1:37.4	2:02.7
75.0%	13-15	1- 2 M	15.4	23.5	32.1	41.6	52.3	1:03.6	1:15.5	1:27.8	1:40.6	2:06.7
72.5%	16-18	60-90 S	15.9	24.3	33.2	43.1	54.1	1:05.8	1:18.1	1:30.8	1:44.1	2:11.1
70.0%	19-21	60-90 S	16.5	25.2	34.3	44.6	56.0	1:08.2	1:20.9	1:34.1	1:47.8	2:15.8
67.5%	22-24	45-75 S	17.1	26.1	35.6	46.2	58.1	1:10.7	1:23.8	1:37.6	1:51.8	2:20.8
65.0%	25-29	45-75 S	17.7	27.2	37.0	48.0	1:00.3	1:13.4	1:27.1	1:41.3	1:56.1	2:26.2
62.5%	30-35	30-60 S	18.4	28.2	38.5	49.9	1:02.7	1:16.4	1:30.6	1:45.4	2:00.8	-----
60.0%	36-40	30-60 S	19.2	29.4	40.1	52.0	1:05.3	1:19.6	1:34.3	1:49.8	-----	-----

Seb.	Ism.	Pihenő	700 m	800 m	1000 m	1200 m	1500 m	1600 m	2000 m	2400 m	2800 m	3200 m
95.0%	0- 1	----	2:00.9	2:21.7	3:05.4	3:49.8	4:57.8	5:21.0	6:54.0	8:28.6	10:03.9	11:39.6
92.5%	1- 2	4- 5 M	2:04.2	2:25.5	3:10.4	3:56.0	5:05.9	5:29.7	7:05.2	8:42.4	10:20.2	11:58.5
90.0%	2- 3	4- 5 M	2:07.7	2:29.6	3:15.7	4:02.6	5:14.4	5:38.8	7:17.0	8:56.9	10:37.5	12:18.5
87.5%	3- 4	3- 4 M	2:11.3	2:33.9	3:21.3	4:09.5	5:23.4	5:48.5	7:29.5	9:12.2	10:55.7	12:39.6
85.0%	4- 5	3- 4 M	2:15.2	2:38.4	3:27.2	4:16.8	5:32.9	5:58.8	7:42.7	9:28.5	11:14.9	13:01.9
82.5%	6- 7	2- 3 M	2:19.3	2:43.2	3:33.5	4:24.6	5:43.0	6:09.7	7:56.8	9:45.7	------	------
80.0%	8- 9	2- 3 M	2:23.6	2:48.3	3:40.2	4:32.9	5:53.7	6:21.2	-----	-----	------	------
77.5%	10-12	1- 2 M	2:28.3	2:53.7	3:47.3	4:41.7	6:05.1	-----	-----	-----	------	------
75.0%	13-15	1- 2 M	2:33.2	2:59.5	3:54.9	4:51.1	-----	-----	-----	-----	------	------
72.5%	16-18	60-90 S	2:38.5	3:05.7	4:03.0	-----	-----	-----	-----	-----	------	------
70.0%	19-21	60-90 S	2:44.1	3:12.3	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	------
67.5%	22-24	45-75 S	2:50.2	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	------
65.0%	25-29	45-75 S	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	------
62.5%	30-35	30-60 S	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	------
60.0%	36-40	30-60 S	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	------

540 Pontérték iramtáblázata

Seb.	Ism.	Pihenő	100 m	150 m	200 m	250 m	300 m	350 m	400 m	450 m	500 m	600 m
92.5%	1- 2	4- 5 M	12.7	19.4	26.4	34.3	43.2	52.6	1:02.3	1:12.6	1:23.2	1:44.9
90.0%	2- 3	4- 5 M	13.0	19.9	27.2	35.3	44.4	54.0	1:04.1	1:14.6	1:25.5	1:47.8
87.5%	3- 4	3- 4 M	13.4	20.5	27.9	36.3	45.6	55.6	1:05.9	1:16.7	1:28.0	1:50.8
85.0%	4- 5	3- 4 M	13.8	21.1	28.8	37.4	47.0	57.2	1:07.8	1:19.0	1:30.5	1:54.1
82.5%	6- 7	2- 3 M	14.2	21.7	29.6	38.5	48.4	58.9	1:09.9	1:21.4	1:33.3	1:57.6
80.0%	8- 9	2- 3 M	14.6	22.4	30.6	39.7	49.9	1:00.8	1:12.1	1:23.9	1:36.2	2:01.2
77.5%	10-12	1- 2 M	15.1	23.1	31.5	41.0	51.5	1:02.7	1:14.4	1:26.6	1:39.3	2:05.1
75.0%	13-15	1- 2 M	15.6	23.9	32.6	42.3	53.2	1:04.8	1:16.9	1:29.5	1:42.6	2:09.3
72.5%	16-18	60-90 S	16.1	24.7	33.7	43.8	55.1	1:07.1	1:19.5	1:32.6	1:46.2	2:13.8
70.0%	19-21	60-90 S	16.7	25.6	34.9	45.4	57.0	1:09.5	1:22.4	1:35.9	1:50.0	2:18.6
67.5%	22-24	45-75 S	17.3	26.6	36.2	47.1	59.1	1:12.0	1:25.4	1:39.5	1:54.0	2:23.7
65.0%	25-29	45-75 S	18.0	27.6	37.6	48.9	1:01.4	1:14.8	1:28.7	1:43.3	1:58.4	2:29.2
62.5%	30-35	30-60 S	18.7	28.7	39.1	50.8	1:03.9	1:17.8	1:32.3	1:47.4	2:03.1	-----
60.0%	36-40	30-60 S	19.5	29.9	40.7	52.9	1:06.5	1:21.0	1:36.1	1:51.9	-----	-----

Seb.	Ism.	Pihenő	700 m	800 m	1000 m	1200 m	1500 m	1600 m	2000 m	2400 m	2800 m	3200 m
95.0%	0- 1	----	2:03.4	2:24.7	3:09.4	3:54.8	5:04.4	5:28.1	7:03.3	8:40.1	10:17.7	11:55.7
92.5%	1- 2	4- 5 M	2:06.8	2:28.6	3:14.5	4:01.1	5:12.6	5:37.0	7:14.8	8:54.2	10:34.4	12:15.0
90.0%	2- 3	4- 5 M	2:10.3	2:32.7	3:19.9	4:07.8	5:21.3	5:46.3	7:26.8	9:09.0	10:52.0	12:35.4
87.5%	3- 4	3- 4 M	2:14.0	2:37.1	3:25.6	4:14.9	5:30.5	5:56.2	7:39.6	9:24.7	11:10.6	12:57.0
85.0%	4- 5	3- 4 M	2:18.0	2:41.7	3:31.7	4:22.4	5:40.2	6:06.7	7:53.1	9:41.3	11:30.3	13:19.9
82.5%	6- 7	2- 3 M	2:22.1	2:46.6	3:38.1	4:30.4	5:50.5	6:17.8	8:07.5	9:59.0	------	------
80.0%	8- 9	2- 3 M	2:26.6	2:51.8	3:44.9	4:38.8	6:01.5	6:29.6	-----	-----	------	------
77.5%	10-12	1- 2 M	2:31.3	2:57.3	3:52.2	4:47.3	6:13.1	-----	-----	-----	------	------
75.0%	13-15	1- 2 M	2:36.4	3:03.3	3:59.9	4:57.4	-----	-----	-----	-----	------	------
72.5%	16-18	60-90 S	2:41.8	3:09.6	4:08.2	-----	-----	-----	-----	-----	------	------
70.0%	19-21	60-90 S	2:47.5	3:16.3	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	------
67.5%	22-24	45-75 S	2:53.7	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	------
65.0%	25-29	45-75 S	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	------
62.5%	30-35	30-60 S	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	------
60.0%	36-40	30-60 S	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	-----

520 Pontérték iramtáblázata

Seb.	Ism.	Pihenő	100 m	150 m	200 m	250 m	300 m	350 m	400 m	450 m
92.5%	1- 2	4- 5 M	12.9	19.7	26.9	35.0	44.0	53.6	1:03.6	1:14.1
90.0%	2- 3	4- 5 M	13.2	20.3	27.7	36.0	45.2	55.1	1:05.4	1:16.2
87.5%	3- 4	3- 4 M	13.6	20.9	28.4	37.0	46.5	56.7	1:07.3	1:18.3
85.0%	4- 5	3- 4 M	14.0	21.5	29.3	38.1	47.9	58.3	1:09.2	1:20.6
82.5%	6- 7	2- 3 M	14.4	22.1	30.2	39.2	49.3	1:00.1	1:11.3	1:23.1
80.0%	8- 9	2- 3 M	14.9	22.8	31.1	40.5	50.9	1:02.0	1:13.6	1:25.7
77.5%	10-12	1- 2 M	15.4	23.5	32.1	41.8	52.5	1:04.0	1:15.9	1:23.4
75.0%	13-15	1- 2 M	15.9	24.3	33.2	43.2	54.3	1:06.1	1:18.5	1:31.4
72.5%	16-18	60-90 S	16.4	25.2	34.3	44.6	56.1	1:08.4	1:21.2	1:34.5
70.0%	19-21	60-90 S	17.0	26.1	35.6	46.2	58.1	1:10.8	1:24.1	1:37.9
67.5%	22-24	45-75 S	17.6	27.0	36.9	48.0	1:00.3	1:13.5	1:27.2	1:41.5
65.0%	25-29	45-75 S	18.3	28.1	38.3	49.8	1:02.6	1:16.3	1:30.6	1:45.4
62.5%	30-35	30-60 S	19.0	29.2	39.8	51.8	1:05.1	1:19.3	1:34.2	1:49.7
60.0%	36-40	30-60 S	19.8	30.4	41.5	53.9	1:07.8	1:22.7	1:38.1	1:54.2

Seb.	Ism.	Pihenő	500 m	600 m	800 m	1000 m	1200 m	1600 m	2000 m	2400 m	2800 m	3200 m
95.0%	0- 1	----	1:22.7	1:44.2	2:27.8	3:13.5	3:59.9	5:35.3	7:12.6	8:51.6	10:31.3	12:11.4
92.5%	1- 2	4- 5 M	1:25.0	1:47.1	2:31.8	3:18.7	4:06.4	5:44.3	7:24.3	9:05.9	10:48.3	12:31.2
90.0%	2- 3	4- 5 M	1:27.3	1:50.0	2:36.0	3:24.2	4:13.2	5:53.9	7:36.6	9:21.1	11:06.3	12:52.1
87.5%	3- 4	3- 4 M	1:29.8	1:53.2	2:40.4	3:30.1	4:20.4	6:04.0	7:49.7	9:37.1	11:25.4	13:14.1
85.0%	4- 5	3- 4 M	1:32.5	1:56.5	2:45.2	3:36.2	4:28.1	6:14.7	8:03.5	9:54.1	11:45.5	13:37.5
82.5%	6- 7	2- 3 M	1:35.3	2:00.0	2:50.2	3:42.8	4:36.2	6:26.1	8:18.2	10:12.1	------	------
80.0%	8- 9	2- 3 M	1:38.2	2:03.8	2:55.5	3:49.7	4:44.8	6:38.1	-----	------	------	------
77.5%	10-12	1- 2 M	1:41.4	2:07.8	3:01.1	3:57.2	4:54.0	-----	-----	------	------	------
75.0%	13-15	1- 2 M	1:44.8	2:12.0	3:07.2	4:05.1	5:03.8	-----	-----	------	------	------
72.5%	16-18	60-90 S	1:48.4	2:16.6	3:13.6	4:13.5	-----	-----	-----	------	------	------
70.0%	19-21	60-90 S	1:52.3	2:21.5	3:20.6	-----	-----	-----	-----	------	------	------
67.5%	22-24	45-75 S	1:56.4	2:26.7	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	------
65.0%	25-29	45-75 S	2:00.9	2:32.4	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	------
62.5%	30-35	30-60 S	2:05.7	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	------
60.0%	36-40	30-60 S	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	------

500 Pontérték iramtáblázata

Seb.	Ism.	Pihenő	100 m	150 m	200 m	250 m	300 m	350 m	400 m	450 m
92.5%	1- 2	4- 5 M	13.0	20.0	27.2	35.4	44.5	54.3	1:04.5	1:15.1
90.0%	2- 3	4- 5 M	13.4	20.5	28.0	36.4	45.8	55.8	1:06.2	1:17.2
87.5%	3- 4	3- 4 M	13.8	21.1	28.8	37.4	47.1	57.4	1:08.1	1:19.4
85.0%	4- 5	3- 4 M	14.2	21.7	29.6	38.5	48.5	59.1	1:10.1	1:21.7
82.5%	6- 7	2- 3 M	14.6	22.4	30.5	39.7	49.9	1:00.9	1:12.3	1:24.2
80.0%	8- 9	2- 3 M	15.0	23.1	31.5	40.9	51.5	1:02.8	1:14.5	1:26.8
77.5%	10-12	1- 2 M	15.5	23.8	32.5	42.3	53.2	1:04.8	1:16.9	1:29.6
75.0%	13-15	1- 2 M	16.0	24.6	33.6	43.7	54.9	1:07.0	1:19.5	1:32.6
72.5%	16-18	60-90 S	16.6	25.5	34.7	45.2	56.8	1:09.3	1:22.2	1:35.8
70.0%	19-21	60-90 S	17.2	26.4	36.0	46.8	58.9	1:11.7	1:25.2	1:39.2
67.5%	22-24	45-75 S	17.8	27.3	37.3	48.5	1:01.0	1:14.4	1:28.3	1:42.9
65.0%	25-29	45-75 S	18.5	28.4	38.7	50.4	1:03.4	1:17.3	1:31.7	1:46.8
62.5%	30-35	30-60 S	19.3	29.5	40.3	52.4	1:05.9	1:20.4	1:35.4	1:51.1
60.0%	36-40	30-60 S	20.1	30.8	42.0	54.6	1:08.7	1:23.7	1:39.4	1:55.7

Seb.	Ism.	Pihenő	500 m	600 m	800 m	1000 m	1200 m	1600 m	2000 m	2400 m	2800 m	3200 m
95.0%	0- 1	----	1:23.8	1:45.7	2:29.9	3:16.3	4:03.4	5:40.4	7:19.3	8:59.8	10:41.1	12:23.0
92.5%	1- 2	4- 5 M	1:26.1	1:48.5	2:33.9	3:21.6	4:10.0	5:49.6	7:31.1	9:14.4	10:58.5	12:43.0
90.0%	2- 3	4- 5 M	1:28.5	1:51.6	2:38.2	3:27.2	4:17.0	5:59.3	7:43.7	9:29.8	11:16.8	13:04.2
87.5%	3- 4	3- 4 M	1:31.0	1:54.8	2:42.7	3:33.1	4:24.3	6:09.5	7:56.9	9:46.1	11:36.1	13:26.6
85.0%	4- 5	3- 4 M	1:33.7	1:58.1	2:47.5	3:39.4	4:32.1	6:20.4	8:11.0	10:03.3	11:56.6	13:50.4
82.5%	6- 7	2- 3 M	1:36.6	2:01.7	2:52.6	3:46.1	4:40.3	6:31.9	8:25.8	10:21.6	------	------
80.0%	8- 9	2- 3 M	1:39.6	2:05.5	2:58.0	3:53.1	4:49.1	6:44.2	-----	------	------	------
77.5%	10-12	1- 2 M	1:42.8	2:09.6	3:03.7	4:00.6	4:58.4	-----	-----	------	------	------
75.0%	13-15	1- 2 M	1:46.2	2:13.9	3:09.9	4:08.7	5:08.4	-----	-----	------	------	------
72.5%	16-18	60-90 S	1:49.9	2:18.5	3:16.4	4:17.2	-----	-----	-----	------	------	------
70.0%	19-21	60-90 S	1:53.8	2:23.4	3:23.4	-----	-----	-----	-----	------	------	------
67.5%	22-24	45-75 S	1:58.0	2:28.8	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	------
65.0%	25-29	45-75 S	2:02.5	2:34.5	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	------
62.5%	30-35	30-60 S	2:07.4	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	------
60.0%	36-40	30-60 S	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	------

480 Pontérték iramtáblázata

Seb.	Ism.	Pihenő	100 m	150 m	200 m	250 m	300 m	320 m	400 m	450 m
92.5%	1- 2	4- 5 M	13.2	20.2	27.5	35.8	45.1	49.0	1:05.3	1:16.1
90.0%	2- 3	4- 5 M	13.5	20.7	28.3	36.8	46.4	50.4	1:07.1	1:18.2
87.5%	3- 4	3- 4 M	13.9	21.3	29.1	37.9	47.7	51.8	1:09.0	1:20.4
85.0%	4- 5	3- 4 M	14.3	22.0	30.0	39.0	49.1	53.3	1:11.1	1:22.8
82.5%	6- 7	2- 3 M	14.7	22.6	30.9	40.2	50.6	54.9	1:13.2	1:25.3
80.0%	8- 9	2- 3 M	15.2	23.3	31.8	41.4	52.2	56.6	1:15.5	1:28.0
77.5%	10-12	1- 2 M	15.7	24.1	32.9	42.8	53.8	58.5	1:17.9	1:30.8
75.0%	13-15	1- 2 M	16.2	24.9	34.0	44.2	55.6	1:00.4	1:20.5	1:33.8
72.5%	16-18	60-90 S	16.8	25.7	35.1	45.7	57.5	1:02.5	1:23.3	1:37.1
70.0%	19-21	60-90 S	17.4	26.7	36.4	47.4	59.6	1:04.7	1:26.3	1:40.5
67.5%	22-24	45-75 S	18.0	27.7	37.7	49.1	1:01.8	1:07.1	1:29.5	1:44.3
65.0%	25-29	45-75 S	18.7	28.7	39.2	51.0	1:04.2	1:09.7	1:32.9	1:48.3
62.5%	30-35	30-60 S	19.5 c	29.9	40.8	53.0	1:06.8	1:12.5	1:36.7	1:52.6
60.0%	36-40	30-60 S	20.3	31.1	42.5	55.3	1:09.5	1:15.5	1:40.7	1:57.3

Seb.	Ism.	Pihenő	500 m	600 m	800 m	1000 m	1200 m	1600 m	2000 m	2400 m	2800 m	3200 m
95.0%	0- 1	----	1:25.0	1:47.2	2:32.1	3:19.2	4:07.1	5:45.6	7:26.1	9:08.4	10:51.4	12:34.9
92.5%	1- 2	4- 5 M	1:27.3	1:50.1	2:36.2	3:24.6	4:13.8	5:55.0	7:38.2	9:23.2	11:09.0	12:55.3
90.0%	2- 3	4- 5 M	1:29.7	1:53.1	2:40.5	3:30.3	4:20.9	6:04.8	7:50.9	9:38.8	11:27.5	13:16.8
87.5%	3- 4	3- 4 M	1:32.3	1:56.4	2:45.1	3:36.3	4:28.3	6:15.2	8:04.4	9:55.4	11:47.2	13:39.6
85.0%	4- 5	3- 4 M	1:35.0	1:59.8	2:50.0	3:42.7	4:36.2	6:26.3	8:18.6	10:12.9	12:08.0	14:03.7
82.5%	6- 7	2- 3 M	1:37.9	2:03.4	2:55.1	3:49.4	4:44.6	6:38.0	8:33.7	10:31.4	------	------
80.0%	8- 9	2- 3 M	1:40.9	2:07.3	3:00.6	3:56.6	4:53.5	6:50.4	-----	------	------	------
77.5%	10-12	1- 2 M	1:44.2	2:11.4	3:06.4	4:04.2	5:02.9	-----	-----	------	------	------
75.0%	13-15	1- 2 M	1:47.7	2:15.8	3:12.6	4:12.4	5:13.0	-----	-----	------	------	------
72.5%	16-18	60-90 S	1:51.4	2:20.4	3:19.3	4:21.1	-----	-----	-----	------	------	------
70.0%	19-21	60-90 S	1:55.3	2:25.5	3:26.4	-----	-----	-----	-----	------	------	------
67.5%	22-24	45-75 S	1:59.6	2:30.8	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	------
65.0%	25-29	45-75 S	2:04.2	2:36.7	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	------
62.5%	30-35	30-60 S	2:09.2	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	------
60.0%	36-40	30-60 S	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	------

460 Pontérték iramtáblázata

Seb.	Ism.	Pihenő	100 m	150 m	200 m	250 m	300 m	320 m	400 m	450 m
92.5%	1- 2	4- 5 M	13.3	20.4	27.9	36.3	45.7	49.6	1:06.2	1:17.1
90.0%	2- 3	4- 5 M	13.7	21.0	28.6	37.3	46.9	51.0	1:08.0	1:19.3
87.5%	3- 4	3- 4 M	14.1	21.6	29.5	38.4	48.3	52.5	1:10.0	1:21.5
85.0%	4- 5	3- 4 M	14.5	22.2	30.3	39.5	49.7	54.0	1:12.0	1:23.9
82.5%	6- 7	2- 3 M	14.9	22.9	31.2	40.7	51.2	55.6	1:14.2	1:26.5
80.0%	8- 9	2- 3 M	15.4	23.6	32.2	41.9	52.8	57.4	1:16.5	1:29.2
77.5%	10-12	1- 2 M	15.9	24.4	33.3	43.3	54.5	59.2	1:19.0	1:32.1
75.0%	13-15	1- 2 M	16.4	25.2	34.4	44.7	56.3	1:01.2	1:21.6	1:35.1
72.5%	16-18	60-90 S	17.0	26.0	35.6	46.3	58.3	1:03.3	1:24.4	1:38.4
70.0%	19-21	60-90 S	17.6	27.0	36.8	47.9	1:00.4	1:05.6	1:27.5	1:41.9
67.5%	22-24	45-75 S	18.2	28.0	38.2	49.7	1:02.6	1:08.0	1:30.7	1:45.7
65.0%	25-29	45-75 S	18.9	29.0	39.7	51.6	1:05.0	1:10.6	1:34.2	1:49.8
62.5%	30-35	30-60 S	19.7	30.2	41.2	53.7	1:07.6	1:13.4	1:37.9	1:54.2
60.0%	36-40	30-60 S	20.5	31.5	43.0	55.9	1:10.4	1:16.5	1:42.0	1:58.9

Seb.	Ism.	Pihenő	500 m	600 m	800 m	1000 m	1200 m	1600 m	2000 m	2400 m	2800 m	3200 m
95.0%	0- 1	----	1:26.2	1:48.7	2:34.3	3:22.2	4:10.9	5:51.0	7:33.2	9:17.2	11:01.9	12:47.1
92.5%	1- 2	4- 5 M	1:28.5	1:51.7	2:38.5	3:27.7	4:17.7	6:00.5	7:45.5	9:32.2	11:19.8	13:07.9
90.0%	2- 3	4- 5 M	1:31.0	1:54.8	2:42.9	3:33.5	4:24.9	6:10.5	7:58.4	9:48.1	11:38.7	13:29.8
87.5%	3- 4	3- 4 M	1:33.6	1:58.0	2:47.6	3:39.6	4:32.4	6:21.1	8:12.1	10:04.9	11:58.6	13:52.9
85.0%	4- 5	3- 4 M	1:36.3	2:01.5	2:52.5	3:46.0	4:40.4	6:32.3	8:26.6	10:22.7	12:19.8	14:17.4
82.5%	6- 7	2- 3 M	1:39.2	2:05.2	2:57.7	3:52.9	4:48.9	6:44.2	8:41.9	10:41.6	------	------
80.0%	8- 9	2- 3 M	1:42.3	2:09.1	3:03.3	4:00.2	4:58.0	6:56.8	-----	------	------	------
77.5%	10-12	1- 2 M	1:45.6	2:13.3	3:09.2	4:07.9	5:07.6	-----	-----	------	------	------
75.0%	13-15	1- 2 M	1:49.1	2:17.7	3:15.5	4:16.2	5:17.8	-----	-----	------	------	------
72.5%	16-18	60-90 S	1:52.9	2:22.5	3:22.2	4:25.0	-----	-----	-----	------	------	------
70.0%	19-21	60-90 S	1:56.8	2:27.5	3:29.4	-----	-----	-----	-----	------	------	------
67.5%	22-24	45-75 S	2:01.3	2:33.0	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	------
65.0%	25-29	45-75 S	2:05.9	2:38.9	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	------
62.5%	30-35	30-60 S	2:11.0	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	------
60.0%	36-40	30-60 S	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	------

440 Pontérték iramtáblázata

Seb.	Ism.	Pihenő	100 m	150 m	200 m	250 m	300 m	350 m	400 m	450 m
92.5%	1- 2	4- 5 M	13.5	20.6	28.2	36.7	46.3	56.4	1:07.1	1:18.2
90.0%	2- 3	4- 5 M	13.8	21.2	29.0	37.7	47.5	58.0	1:08.9	1:20.4
87.5%	3- 4	3- 4 M	14.2	21.8	29.8	38.8	48.9	59.7	1:10.9	1:22.7
85.0%	4- 5	3- 4 M	14.6	22.5	30.7	40.0	50.3	1:01.4	1:13.0	1:25.1
82.5%	6- 7	2- 3 M	15.1	23.1	31.6	41.2	51.9	1:03.3	1:15.2	1:27.7
80.0%	8- 9	2- 3 M	15.6	23.9	32.6	42.5	53.5	1:05.3	1:17.6	1:30.4
77.5%	10-12	1- 2 M	16.1	24.6	33.7	43.8	55.2	1:07.4	1:20.1	1:33.3
75.0%	13-15	1- 2 M	16.6	25.5	34.8	45.3	57.1	1:09.6	1:22.7	1:36.4
72.5%	16-18	60-90 S	17.2	26.3	36.0	46.9	59.0	1:12.0	1:25.6	1:39.8
70.0%	19-21	60-90 S	17.8	27.3	37.3	48.5	1:01.1	1:14.6	1:28.6	1:43.3
67.5%	22-24	45-75 S	18.4	28.3	38.6	50.3	1:03.4	1:17.3	1:31.9	1:47.2
65.0%	25-29	45-75 S	19.1	29.4	40.1	52.3	1:05.8	1:20.3	1:35.5	1:51.3
62.5%	30-35	30-60 S	19.9	30.6	41.7	54.4	1:08.5	1:23.5	1:39.3	1:55.7
60.0%	36-40	30-60 S	20.7	31.8	43.5	56.6	1:11.3	1:27.0	1:43.4	2:00.6

Seb.	Ism.	Pihenő	500 m	600 m	800 m	1000 m	1200 m	1600 m	2000 m	2400 m	2800 m	3200 m
95.0%	0- 1	----	1:27.4	1:50.3	2:36.6	3:25.3	4:14.8	5:56.6	7:40.6	9:26.3	11:12.8	12:59.8
92.5%	1- 2	4- 5 M	1:29.7	1:53.3	2:40.9	3:30.9	4:21.7	6:06.3	7:53.0	9:41.6	11:31.0	13:20.9
90.0%	2- 3	4- 5 M	1:32.2	1:56.4	2:45.3	3:36.8	4:29.0	6:16.4	8:06.2	9:57.7	11:50.2	13:43.2
87.5%	3- 4	3- 4 M	1:34.9	1:59.7	2:50.1	3:42.9	4:36.7	6:27.2	8:20.0	10:14.8	12:10.4	14:06.7
85.0%	4- 5	3- 4 M	1:37.7	2:03.3	2:55.1	3:49.5	4:44.8	6:38.6	8:34.8	10:32.9	12:31.9	14:31.6
82.5%	6- 7	2- 3 M	1:40.6	2:07.0	3:00.4	3:56.5	4:53.4	6:50.7	8:50.4	10:52.1	------	------
80.0%	8- 9	2- 3 M	1:43.8	2:11.0	3:06.0	4:03.8	5:02.6	7:08.5	-----	------	------	------
77.5%	10-12	1- 2 M	1:47.1	2:15.2	3:12.0	4:11.7	5:12.4	-----	-----	------	------	------
75.0%	13-15	1- 2 M	1:50.7	2:19.7	3:18.4	4:20.1	5:22.8	-----	-----	------	------	------
72.5%	16-18	60-90 S	1:54.5	2:24.5	3:25.2	4:29.1	-----	-----	-----	------	------	------
70.0%	19-21	60-90 S	1:58.6	2:29.7	3:32.6	-----	-----	-----	-----	------	------	------
67.5%	22-24	45-75 S	2:03.0	2:35.2	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	------
65.0%	25-29	45-75 S	2:07.7	2:41.2	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	------
62.5%	30-35	30-60 S	2:12.8	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	------
60.0%	36-40	30-60 S	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	------

420 Pontérték iramtáblázata

Seb.	Ism.	Pihenő	100 m	150 m	200 m	250 m	300 m	350 m	400 m	450 m
92.5%	1- 2	4- 5 M	13.6	20.9	28.5	37.2	46.9	57.2	1:08.0	1:19.3
90.0%	2- 3	4- 5 M	14.0	21.5	29.3	38.2	48.2	58.8	1:09.9	1:21.5
87.5%	3- 4	3- 4 M	14.4	22.1	30.2	39.3	49.5	1:00.5	1:11.9	1:23.8
85.0%	4- 5	3- 4 M	14.8	22.7	31.1	40.5	51.0	1:02.2	1:14.0	1:26.3
82.5%	6- 7	2- 3 M	15.3	23.4	32.0	41.7	52.5	1:04.1	1:16.2	1:28.9
80.0%	8- 9	2- 3 M	15.7	24.2	33.0	43.0	54.2	1:06.1	1:18.6	1:31.7
77.5%	10-12	1- 2 M	16.2	24.9	34.1	44.4	55.9	1:08.3	1:21.2	1:34.6
75.0%	13-15	1- 2 M	16.8	25.8	35.2	45.9	57.8	1:10.5	1:23.9	1:37.8
72.5%	16-18	60-90 S	17.4	26.7	36.4	47.4	59.8	1:13.0	1:26.8	1:41.2
70.0%	19-21	60-90 S	18.0	27.6	37.7	49.1	1:01.9	1:15.6	1:29.9	1:44.8
67.5%	22-24	45-75 S	18.6	28.6	39.1	51.0	1:04.2	1:18.4	1:33.2	1:48.7
65.0%	25-29	45-75 S	19.4	29.7	40.6	52.9	1:06.7	1:21.4	1:36.8	1:52.8
62.5%	30-35	30-60 S	20.1	30.9	42.2	55.0	1:09.4	1:24.6	1:40.6	1:57.4
60.0%	36-40	30-60 S	21.0	32.2	44.0	57.3	1:12.2	1:28.2	1:44.8	2:02.2

Seb.	Ism.	Pihenő	500 m	600 m	800 m	1000 m	1200 m	1600 m	2000 m	2400 m	2800 m	3200 m
95.0%	0- 1	----	1:28.6	1:51.9	2:39.0	3:28.5	4:18.9	6:02.4	7:48.1	9:35.7	11:24.0	13:12.9
92.5%	1- 2	4- 5 M	1:31.0	1:54.9	2:43.3	3:34.2	4:25.9	6:12.2	8:00.8	9:41.2	11:42.5	13:34.4
90.0%	2- 3	4- 5 M	1:33.6	1:58.1	2:47.9	3:40.1	4:33.2	6:22.5	8:14.1	10:07.6	12:02.0	13:57.0
87.5%	3- 4	3- 4 M	1:36.2	2:01.5	2:52.7	3:46.4	4:41.1	6:33.4	8:28.3	10:25.0	12:22.7	14:20.9
85.0%	4- 5	3- 4 M	1:39.1	2:05.1	2:57.7	3:53.1	4:49.3	6:45.0	8:43.2	10:43.4	12:44.5	14:46.2
82.5%	6- 7	2- 3 M	1:42.1	2:08.9	3:03.1	4:00.1	4:58.1	6:57.3	8:59.1	11:02.9	------	------
80.0%	8- 9	2- 3 M	1:45.3	2:12.9	3:08.8	4:07.6	5:07.4	7:10.3	-----	------	------	------
77.5%	10-12	1- 2 M	1:48.6	2:17.2	3:14.9	4:15.6	5:17.3	-----	-----	------	------	------
75.0%	13-15	1- 2 M	1:52.3	2:21.8	3:21.4	4:24.2	5:27.9	-----	-----	------	------	------
72.5%	16-18	60-90 S	1:56.1	2:26.6	3:28.4	4:33.3	-----	-----	-----	------	------	------
70.0%	19-21	60-90 S	2:00.3	2:31.9	3:35.8	-----	-----	-----	-----	------	------	------
67.5%	22-24	45-75 S	2:04.7	2:37.5	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	------
65.0%	25-29	45-75 S	2:09.5	2:43.6	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	------
62.5%	30-35	30-60 S	2:14.7	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	------
60.0%	36-40	30-60 S	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	------

400 Pontérték iramtáblázata

Seb.	Ism.	Pihenő	100 m	150 m	200 m	250 m	300 m	350 m	400 m	450 m
92.5%	1- 2	4- 5 M	13.8	21.1	28.9	37.7	47.5	58.0	1:08.9	1:20.4
90.0%	2- 3	4- 5 M	14.1	21.7	29.7	38.7	48.8	59.6	1:10.9	1:22.7
87.5%	3- 4	3- 4 M	14.5	22.3	30.5	39.8	50.2	1:01.3	1:12.9	1:25.0
85.0%	4- 5	3- 4 M	15.0	23.0	31.4	41.0	51.7	1:03.1	1:15.0	1:27.5
82.5%	6- 7	2- 3 M	15.4	23.7	32.4	42.2	53.2	1:05.0	1:17.3	1:30.2
80.0%	8- 9	2- 3 M	15.9	24.4	33.4	43.5	54.9	1:07.0	1:19.7	1:33.0
77.5%	10-12	1- 2 M	16.4	25.2	34.5	44.9	56.7	1:09.2	1:22.3	1:36.0
75.0%	13-15	1- 2 M	17.0	26.1	35.6	46.4	58.6	1:11.5	1:25.0	1:39.2
72.5%	16-18	60-90 S	17.6	27.0	36.9	48.0	1:00.6	1:14.0	1:28.0	1:42.6
70.0%	19-21	60-90 S	18.2	27.9	38.2	49.8	1:02.7	1:16.6	1:31.1	1:46.3
67.5%	22-24	45-75 S	18.9	29.0	39.6	51.6	1:05.1	1:19.4	1:34.5	1:50.2
65.0%	25-29	45-75 S	19.6	30.1	41.1	53.6	1:07.6	1:22.5	1:38.1	1:54.4
62.5%	30-35	30-60 S	20.4	31.3	42.8	55.7	1:10.3	1:25.8	1:42.0	1:59.0
60.0%	36-40	30-60 S	21.2	32.6	44.5	58.1	1:13.2	1:29.4	1:46.3	2:04.0

Seb.	Ism.	Pihenő	500 m	600 m	800 m	1000 m	1200 m	1600 m	2000 m	2400 m	2800 m	3200 m
95.0%	0- 1	----	1:29.9	1:53.6	2:41.5	3:31.8	4:23.0	6:08.3	7:56.0	9:45.4	11:35.7	13:26.5
92.5%	1- 2	4- 5 M	1:32.3	1:56.7	2:45.8	3:37.6	4:30.1	6:18.3	8:08.8	10:01.2	11:54.5	13:48.3
90.0%	2- 3	4- 5 M	1:34.9	1:59.9	2:50.4	3:43.6	4:37.6	6:28.8	8:22.4	10:17.9	12:14.3	14:11.3
87.5%	3- 4	3- 4 M	1:37.6	2:03.3	2:55.3	3:50.0	4:45.6	6:39.9	8:36.7	10:35.5	12:35.3	14:35.6
85.0%	4- 5	3- 4 M	1:40.5	2:06.9	3:00.5	3:56.8	4:54.0	6:51.7	8:51.9	10:54.2	12:57.5	15:01.4
82.5%	6- 7	2- 3 M	1:43.5	2:10.8	3:05.9	4:03.9	5:02.9	7:04.2	9:08.1	11:14.1	------	------
80.0%	8- 9	2- 3 M	1:46.8	2:14.9	3:11.8	4:11.6	5:12.3	7:17.4	-----	------	------	------
77.5%	10-12	1- 2 M	1:50.2	2:19.2	3:17.9	4:19.7	5:22.4	-----	-----	------	------	------
75.0%	13-15	1- 2 M	1:53.9	2:23.9	3:24.5	4:28.3	5:33.2	-----	-----	------	------	------
72.5%	16-18	60-90 S	1:57.8	2:28.8	3:31.6	4:37.6	-----	-----	-----	------	------	------
70.0%	19-21	60-90 S	2:02.0	2:34.1	3:39.1	-----	-----	-----	-----	------	------	------
67.5%	22-24	45-75 S	2:06.6	2:39.9	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	------
65.0%	25-29	45-75 S	2:11.4	2:46.0	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	------
62.5%	30-35	30-60 S	2:16.7	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	------
60.0%	36-40	30-60 S	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	------

380 Pontérték iramtáblázata

Seb.	Ism.	Pihenő	100 m	150 m	200 m	250 m	300 m	350 m	400 m	450 m
92.5%	1- 2	4- 5 M	13.9	21.4	29.3	38.1	48.1	58.8	1:09.9	1:21.6
90.0%	2- 3	4- 5 M	14.3	22.0	30.1	39.2	49.4	1:00.4	1:11.9	1:23.8
87.5%	3- 4	3- 4 M	14.7	22.6	30.9	40.3	50.9	1:02.1	1:13.9	1:26.2
85.0%	4- 5	3- 4 M	15.2	23.3	31.8	41.5	52.4	1:04.0	1:16.1	1:28.8
82.5%	6- 7	2- 3 M	15.6	24.0	32.8	42.8	53.9	1:05.9	1:18.4	1:31.5
80.0%	8- 9	2- 3 M	16.1	24.7	33.8	44.1	55.6	1:07.9	1:20.8	1:34.3
77.5%	10-12	1- 2 M	16.6	25.5	34.9	45.5	57.4	1:10.1	1:23.4	1:37.4
75.0%	13-15	1- 2 M	17.2	26.4	36.1	47.0	59.3	1:12.5	1:26.2	1:40.6
72.5%	16-18	60-90 S	17.8	27.3	37.3	48.7	1:01.4	1:15.0	1:29.2	1:44.1
70.0%	19-21	60-90 S	18.4	28.3	38.7	50.4	1:03.6	1:17.7	1:32.4	1:47.8
67.5%	22-24	45-75 S	19.1	29.3	40.1	52.3	1:05.9	1:20.5	1:35.8	1:51.8
65.0%	25-29	45-75 S	19.8	30.4	41.6	54.3	1:08.5	1:23.6	1:39.5	1:56.1
62.5%	30-35	30-60 S	20.6	31.7	43.3	56.5	1:11.2	1:27.0	1:43.5	2:00.7
60.0%	36-40	30-60 S	21.5	33.0	45.1	58.8	1:14.2	1:30.6	1:47.8	2:05.8

Seb.	Ism.	Pihenő	500 m	600 m	800 m	1000 m	1200 m	1600 m	2000 m	2400 m	2800 m	3200 m
95.0%	0- 1	----	1:31.2	1:55.3	2:44.0	3:35.2	4:27.3	6:14.5	8:04.0	9:55.4	11:47.7	13:40.6
92.5%	1- 2	4- 5 M	1:33.7	1:58.4	2:48.4	3:41.1	4:34.6	6:24.6	8:17.1	10:11.5	12:06.8	14:02.7
90.0%	2- 3	4- 5 M	1:36.3	2:01.7	2:53.1	3:47.2	4:42.2	6:35.3	8:30.9	10:28.5	12:27.0	14:26.1
87.5%	3- 4	3- 4 M	1:39.1	2:05.2	2:58.1	3:53.7	4:50.2	6:46.6	8:45.5	10:46.5	12:48.4	14:50.9
85.0%	4- 5	3- 4 M	1:42.0	2:08.9	3:03.3	4:00.6	4:58.8	6:58.6	9:01.0	11:05.5	13:11.0	15:17.1
82.5%	6- 7	2- 3 M	1:45.1	2:12.8	3:08.9	4:07.9	5:07.8	7:11.2	9:17.4	11:25.6	------	------
80.0%	8- 9	2- 3 M	1:48.4	2:16.9	3:14.8	4:15.6	5:17.5	7:24.7	-----	------	------	------
77.5%	10-12	1- 2 M	1:51.8	2:21.3	3:21.0	4:23.9	5:27.7	-----	-----	------	------	------
75.0%	13-15	1- 2 M	1:55.6	2:26.1	3:27.7	4:32.6	5:38.6	-----	-----	------	------	------
72.5%	16-18	60-90 S	1:59.6	2:31.1	3:34.9	4:42.0	-----	-----	-----	------	------	------
70.0%	19-21	60-90 S	2:03.8	2:36.5	3:42.6	-----	-----	-----	-----	------	------	------
67.5%	22-24	45-75 S	2:08.4	2:42.3	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	------
65.0%	25-29	45-75 S	2:13.4	2:48.5	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	------
62.5%	30-35	30-60 S	2:18.7	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	------
60.0%	36-40	30-60 S	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	------

360 Pontérték iramtáblázata

Seb.	Ism.	Pihenő	100 m	150 m	200 m	250 m	300 m	350 m	400 m	450 m
92.5%	1- 2	4- 5 M	14.1	21.7	29.6	38.6	48.8	59.6	1:10.9	1:22.8
90.0%	2- 3	4- 5 M	14.5	22.3	30.4	39.7	50.1	1:01.2	1:12.9	1:25.1
87.5%	3- 4	3- 4 M	14.9	22.9	31.3	40.8	51.5	1:03.0	1:15.0	1:27.5
85.0%	4- 5	3- 4 M	15.3	23.6	32.2	42.1	53.1	1:04.8	1:17.2	1:30.1
82.5%	6- 7	2- 3 M	15.8	24.3	33.2	43.3	54.7	1:06.8	1:19.5	1:32.8
80.0%	8- 9	2- 3 M	16.3	25.0	34.2	44.7	56.4	1:08.9	1:22.0	1:35.7
77.5%	10-12	1- 2 M	16.8	25.8	35.4	46.1	58.2	1:11.1	1:24.6	1:38.8
75.0%	13-15	1- 2 M	17.4	26.7	36.5	47.7	1:00.1	1:13.5	1:27.5	1:42.1
72.5%	16-18	60-90 S	18.0	27.6	37.8	49.3	1:02.2	1:16.0	1:30.5	1:45.6
70.0%	19-21	60-90 S	18.6	28.6	39.1	51.1	1:04.4	1:18.7	1:33.7	1:49.4
67.5%	22-24	45-75 S	19.3	29.7	40.6	53.0	1:06.8	1:21.7	1:37.2	1:53.4
65.0%	25-29	45-75 S	20.1	30.8	42.1	55.0	1:09.4	1:24.8	1:40.9	1:57.8
62.5%	30-35	30-60 S	20.9	32.0	43.8	57.2	1:12.2	1:28.2	1:45.0	2:02.5
60.0%	36-40	30-60 S	21.7	33.4	45.7	59.6	1:15.2	1:31.9	1:49.3	2:07.6

Seb.	Ism.	Pihenő	500 m	600 m	800 m	1000 m	1200 m	1600 m	2000 m	2400 m	2800 m	3200 m
95.0%	0- 1	----	1:32.6	1:57.1	2:46.6	3:38.8	4:31.8	6:20.9	8:12.4	10:05.8	12:00.2	13:55.1
92.5%	1- 2	4- 5 M	1:35.1	2:00.2	2:51.1	3:44.7	4:39.1	6:31.2	8:25.7	10:22.2	12:19.6	14:17.7
90.0%	2- 3	4- 5 M	1:37.7	2:03.6	2:55.9	3:50.9	4:46.9	6:42.0	8:39.8	10:39.5	12:40.2	14:41.5
87.5%	3- 4	3- 4 M	1:40.5	2:07.1	3:00.9	3:57.5	4:55.1	6:53.5	8:54.6	10:57.7	13:01.9	15:06.7
85.0%	4- 5	3- 4 M	1:43.5	2:10.9	3:06.2	4:04.5	5:03.7	7:05.7	9:10.3	11:17.1	13:24.9	15:33.3
82.5%	6- 7	2- 3 M	1:46.6	2:14.8	3:11.9	4:11.9	5:12.9	7:18.6	9:27.0	11:37.6	------	------
80.0%	8- 9	2- 3 M	1:50.0	2:19.0	3:17.9	4:19.8	5:22.7	7:32.3	-----	------	------	------
77.5%	10-12	1- 2 M	1:53.5	2:23.5	3:24.3	4:28.2	5:33.1	-----	-----	------	------	------
75.0%	13-15	1- 2 M	1:57.3	2:28.3	3:31.1	4:37.1	5:44.2	-----	-----	------	------	------
72.5%	16-18	60-90 S	2:01.3	2:33.4	3:38.3	4:46.7	-----	-----	-----	------	------	------
70.0%	19-21	60-90 S	2:05.7	2:38.9	3:46.1	-----	-----	-----	-----	------	------	------
67.5%	22-24	45-75 S	2:10.3	2:44.8	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	------
65.0%	25-29	45-75 S	2:15.3	2:51.1	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	------
62.5%	30-35	30-60 S	2:20.8	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	------
60.0%	36-40	30-60 S	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	------

340 Pontérték iramtáblázata

Seb.	Ism.	Pihenő	100 m	150 m	200 m	250 m	300 m	350 m	400 m	450 m
92.5%	1- 2	4- 5 M	14.3	21.9	30.0	39.2	49.4	1:00.4	1:11.9	1:24.0
90.0%	2- 3	4- 5 M	14.7	22.5	30.8	40.2	50.8	1:02.1	1:13.9	1:26.3
87.5%	3- 4	3- 4 M	15.1	23.2	31.7	41.4	52.2	1:03.9	1:16.1	1:28.8
85.0%	4- 5	3- 4 M	15.5	23.9	32.6	42.6	53.8	1:05.8	1:18.3	1:31.4
82.5%	6- 7	2- 3 M	16.0	24.6	33.6	43.9	55.4	1:07.8	1:20.7	1:34.2
80.0%	8- 9	2- 3 M	16.5	25.3	34.7	45.3	57.1	1:09.9	1:23.2	1:37.1
77.5%	10-12	1- 2 M	17.0	26.2	35.8	46.7	59.0	1:12.1	1:25.9	1:40.3
75.0%	13-15	1- 2 M	17.6	27.0	37.0	48.3	1:01.0	1:14.5	1:28.7	1:43.6
72.5%	16-18	60-90 S	18.2	28.0	38.3	50.0	1:03.1	1:17.1	1:31.8	1:47.2
70.0%	19-21	60-90 S	18.8	29.0	39.6	51.7	1:05.3	1:19.9	1:35.1	1:51.0
67.5%	22-24	45-75 S	19.5	30.0	41.1	53.7	1:07.7	1:22.8	1:38.6	1:55.1
65.0%	25-29	45-75 S	20.3	31.2	42.7	55.7	1:10.3	1:26.0	1:42.4	1:59.5
62.5%	30-35	30-60 S	21.1	32.4	44.4	5 .9	1:13.1	1:29.4	1:46.5	2:04.3
60.0%	36-40	30-60 S	22.0	33.8	46.2	1:00.4	1:16.2	1:33.2	1:50.9	2:09.5

Seb.	Ism.	Pihenő	500 m	600 m	800 m	1000 m	1200 m	1600 m	2000 m	2400 m	2800 m	3200 m
95.0%	0- 1	----	1:34.0	1:58.9	2:49.3	3:42.4	4:36.4	6:27.5	8:21.1	10:16.6	12:13.1	14:10.2
92.5%	1- 2	4- 5 M	1:36.6	2:02.1	2:53.9	3:48.4	4:43.8	6:37.9	8:34.6	10:33.3	12:32.9	14:33.1
90.0%	2- 3	4- 5 M	1:39.2	2:05.5	2:58.7	3:54.8	4:51.7	6:49.0	8:48.9	10:50.8	12:53.8	14:57.4
87.5%	3- 4	3- 4 M	1:42.1	2:09.1	3:03.8	4:01.5	5:00.1	7:00.7	9:04.0	11:09.4	13:15.9	15:23.0
85.0%	4- 5	3- 4 M	1:45.1	2:12.9	3:09.2	4:08.6	5:08.9	7:13.0	9:20.0	11:29.1	13:39.3	15:50.2
82.5%	6- 7	2- 3 M	1:48.3	2:16.9	3:15.0	4:16.1	5:18.2	7:26.2	9:37.0	11:50.0	------	------
80.0%	8- 9	2- 3 M	1:51.6	2:21.2	3:21.1	4:24.1	5:28.2	7:40.1	-----	------	------	------
77.5%	10-12	1- 2 M	1:55.2	2:25.8	3:27.6	4:32.6	5:38.8	7:54.9	-----	------	------	------
75.0%	13-15	1- 2 M	1:59.1	2:30.6	3:34.5	4:41.7	5:50.1	-----	-----	------	------	------
72.5%	16-18	60-90 S	2:03.2	2:35.8	3:41.9	4:51.4	-----	-----	-----	------	------	------
70.0%	19-21	60-90 S	2:07.6	2:41.4	3:49.9	-----	-----	-----	-----	------	------	------
67.5%	22-24	45-75 S	2:12.3	2:47.4	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	------
65.0%	25-29	45-75 S	2:17.4	2:53.8	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	------
62.5%	30-35	30-60 S	2:22.9	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	------
60.0%	36-40	30-60 S	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	------

320 Pontérték iramtáblázata

Seb.	Ism.	Pihenő	100 m	150 m	200 m	250 m	300 m	350 m	400 m	450 m
92.5%	1- 2	4- 5 M	14.4	22.2	30.4	39.7	50.1	1:01.3	1:13.0	1:25.3
90.0%	2- 3	4- 5 M	14.8	22.8	31.2	40.8	51.5	1:03.0	1:15.0	1:27.6
87.5%	3- 4	3- 4 M	15.3	23.5	32.1	41.9	53.0	1:04.8	1:17.2	1:30.1
85.0%	4- 5	3- 4 M	15.7	24.2	33.1	43.2	54.5	1:06.7	1:19.4	1:32.8
82.5%	6- 7	2- 3 M	16.2	24.9	34.1	44.5	56.2	1:08.7	1:21.9	1:35.6
80.0%	8- 9	2- 3 M	16.7	25.7	35.1	45.9	57.9	1:10.9	1:24.4	1:38.6
77.5%	10-12	1- 2 M	17.2	26.5	36.3	47.4	59.8	1:13.2	1:27.1	1:41.8
75.0%	13-15	1- 2 M	17.8	27.4	37.5	48.9	1:01.8	1:15.6	1:30.0	1:45.2
72.5%	16-18	60-90 S	18.4	28.3	38.8	50.6	1:03.9	1:18.2	1:33.1	1:48.8
70.0%	19-21	60-90 S	19.1	29.3	40.1	52.4	1:06.2	1:21.0	1:36.5	1:52.7
67.5%	22-24	45-75 S	19.8	30.4	41.6	54.4	1:08.7	1:24.0	1:40.0	1:56.9
65.0%	35-39	45-75 S	20.5	31.6	43.2	56.5	1:11.3	1:27.2	1:43.9	2:01.4
62.5%	30-35	30-60 S	21.4	32.8	45.0	58.7	1:14.2	1:30.7	1:48.0	2:06.2
60.0%	36-40	30-60 S	22.3	34.2	46.8	1:01.2	1:17.3	1:34.5	1:52.5	2:11.5

Seb.	Ism.	Pihenő	500 m	600 m	800 m	1000 m	1200 m	1600 m	2000 m	2400 m	2800 m	3200 m
95.0%	0- 1	----	1:35.5	2:00.8	2:52.1	3:46.2	4:41.1	6:34.3	8:30.0	10:27.7	12:26.4	14:25.8
92.5%	1- 2	4- 5 M	1:38.0	2:04.1	2:56.8	3:52.3	4:48.7	6:44.9	8:43.8	10:44.7	12:46.6	14:49.2
90.0%	2- 3	4- 5 M	1:40.8	2:07.5	3:01.7	3:58.7	4:56.7	6:56.2	8:58.4	11:02.6	13:07.9	15:13.9
87.5%	3- 4	3- 4 M	1:43.6	2:11.2	3:06.9	4:05.5	5:05.2	7:08.1	9:13.7	11:21.5	13:30.4	15:40.0
85.0%	4- 5	3- 4 M	1:46.7	2:15.0	3:12.4	4:12.8	5:14.2	7:20.7	9:30.0	11:41.6	13:54.2	16:07.6
82.5%	6- 7	2- 3 M	1:49.9	2:19.1	3:18.2	4:20.4	5:23.7	7:34.0	9:47.3	12:02.9	------	------
80.0%	8- 9	2- 3 M	1:53.4	2:23.4	3:24.4	4:28.6	5:33.8	7:48.2	------	------	------	------
77.5%	10-12	1- 2 M	1:57.0	2:28.1	3:31.0	4:37.2	5:44.6	8:03.3	------	------	------	------
75.0%	13-15	1- 2 M	2:00.9	2:33.0	3:38.0	4:46.5	5:56.1	------	------	------	------	------
72.5%	16-18	60-90 S	2:05.1	2:38.3	3:45.5	4:56.3	------	------	------	------	------	------
70.0%	19-21	60-90 S	2:09.5	2:43.9	3:53.6	------	------	------	------	------	------	------
67.5%	22-24	45-75 S	2:14.3	2:50.0	------	------	------	------	------	------	------	------
65.0%	25-29	45-75 S	2:19.5	2:56.6	------	------	------	------	------	------	------	------
62.5%	30-35	30-60 S	2:25.1	------	------	------	------	------	------	------	------	------
60.0%	36-40	30-60 S	2:31.1	------	------	------	------	------	------	------	------	------

300 Pontérték iramtáblázata

Seb.	Ism.	Pihenő	100 m	150 m	200 m	250 m	300 m	350 m	400 m	450 m
92.5%	1- 2	4- 5 M	14.6	22.5	30.8	40.2	50.8	1:02.2	1:14.1	1:26.6
90.0%	2- 3	4- 5 M	15.0	23.1	31.6	41.3	52.2	1:03.9	1:16.2	1:29.0
87.5%	3- 4	3- 4 M	15.4	23.8	32.5	42.5	53.7	1:05.7	1:18.3	1:31.5
85.0%	4- 5	3- 4 M	15.9	24.5	33.5	43.8	55.3	1:07.7	1:20.6	1:34.2
82.5%	6- 7	2- 3 M	16.4	25.2	34.5	45.1	57.0	1:09.7	1:23.1	1:37.1
80.0%	8- 9	2- 3 M	16.9	26.0	35.6	46.5	58.8	1:11.9	1:25.7	1:40.1
77.5%	10-12	1- 2 M	17.4	26.8	36.7	48.0	1:00.7	1:14.2	1:28.4	1:43.3
75.0%	13-15	1- 2 M	18.0	27.7	38.0	49.6	1:02.7	1:16.7	1:31.4	1:46.8
72.5%	16-18	60-90 S	18.6	28.7	39.3	51.3	1:04.8	1:19.3	1:34.5	1:50.5
70.0%	19-21	60-90 S	19.3	29.7	40.7	53.1	1:07.2	1:22.2	1:37.9	1:54.4
67.5%	22-24	45-75 S	20.0	30.8	42.2	55.1	1:09.6	1:25.2	1:41.5	1:58.6
65.0%	25-29	45-75 S	20.8	32.0	43.8	57.2	1:12.3	1:28.5	1:45.4	2:03.2
62.5%	30-35	30-60 S	21.6	33.3	45.6	59.5	1:15.2	1:32.0	1:49.7	2:08.1
60.0%	36-40	30-60 S	22.5	34.6	47.5	1:02.0	1:18.3	1:35.9	1:54.2	2:13.5

Seb.	Ism.	Pihenő	500 m	600 m	800 m	1000 m	1200 m	1600 m	2000 m	2400 m	2800 m	3200 m
95.0%	0- 1	----	1:37.0	2:02.7	2:55.0	3:50.0	4:46.0	6:41.3	8:39.3	10:39.3	12:40.3	14:42.0
92.5%	1- 2	4- 5 M	1:39.6	2:06.1	2:59.7	3:56.3	4:53.8	6:52.2	8:53.4	10:56.6	13:00.9	15:05.8
90.0%	2- 3	4- 5 M	1:42.3	2:09.6	3:04.7	4:02.8	5:01.9	7:03.6	9:08.2	11:14.8	13:22.5	15:31.0
87.5%	3- 4	3- 4 M	1:45.3	2:13.3	3:10.0	4:09.8	5:10.6	7:15.7	9:23.8	11:34.1	13:45.5	15:57.6
85.0%	4- 5	3- 4 M	1:48.4	2:17.2	3:15.6	4:17.1	5:19.7	7:28.6	9:40.4	11:54.5	14:09.8	16:25.7
82.5%	6- 7	2- 3 M	1:51.6	2:21.3	3:21.5	4:24.9	5:29.4	7:42.1	9:58.0	12:16.2	------	------
80.0%	8- 9	2- 3 M	1:55.1	2:25.8	3:27.8	4:33.2	5:39.7	7:56.6	------	------	------	------
77.5%	10-12	1- 2 M	1:58.8	2:30.5	3:34.5	4:42.0	5:50.6	8:12.0	------	------	------	------
75.0%	13-15	1- 2 M	2:02.8	2:35.5	3:41.7	4:51.4	6:02.3	------	------	------	------	------
72.5%	16-18	60-90 S	2:07.0	2:40.8	3:49.3	5:01.6	------	------	------	------	------	------
70.0%	19-21	60-90 S	2:11.6	2:46.6	3:57.5	------	------	------	------	------	------	------
67.5%	22-24	45-75 S	2:16.4	2:52.8	4:06.3	------	------	------	------	------	------	------
65.0%	25-29	45-75 S	2:21.7	2:59.4	------	------	------	------	------	------	------	------
62.5%	30-35	30-60 S	2:27.4	------	------	------	------	------	------	------	------	------
60.0%	36-40	30-60 S	2:33.5	------	------	------	------	------	------	------	------	------

280 Pontérték iramtáblázata

Seb.	Ism.	Pihenő	100 m	150 m	200 m	250 m	300 m	350 m	400 m	450 m
92.5%	1- 2	4- 5 M	14.8	22.8	31.2	40.8	51.5	1:03.1	1:15.2	1:27.9
90.0%	2- 3	4- 5 M	15.2	23.4	32.1	41.9	53.0	1:04.9	1:17.3	1:30.4
87.5%	3- 4	3- 4 M	15.6	24.1	33.0	43.1	54.5	1:06.7	1:19.5	1:33.0
85.0%	4- 5	3- 4 M	16.1	24.8	33.9	44.4	56.1	1:08.7	1:21.9	1:35.7
82.5%	6- 7	2- 3 M	16.6	25.5	35.0	45.7	57.8	1:10.7	1:24.3	1:38.6
80.0%	8- 9	2- 3 M	17.1	26.3	36.1	47.1	59.6	1:13.0	1:27.0	1:41.7
77.5%	10-12	1- 2 M	17.7	27.2	37.2	48.7	1:01.5	1:15.3	1:29.8	1:44.9
75.0%	13-15	1- 2 M	18.2	28.1	38.5	50.3	1:03.6	1:17.8	1:32.8	1:48.4
72.5%	16-18	60-90 S	18.9	29.0	39.8	52.0	1:05.8	1:20.5	1:36.0	1:52.2
70.0%	19-21	60-90 S	19.5	30.1	41.2	53.9	1:08.1	1:23.4	1:39.4	1:56.2
67.5%	22-24	45-75 S	20.3	31.2	42.7	55.9	1:10.6	1:26.5	1:43.1	2:00.5
65.0%	25-29	45-75 S	21.1	32.4	44.4	58.0	1:13.3	1:29.8	1:47.0	2:05.1
62.5%	30-35	30-60 S	21.9	33.7	46.2	1:00.3	1:16.3	1:33.4	1:51.3	2:10.1
60.0%	36-40	30-60 S	22.8	35.1	48.1	1:02.8	1:19.5	1:37.3	1:56.0	2:15.6

Seb.	Ism.	Pihenő	500 m	600 m	800 m	1000 m	1200 m	1600 m	2000 m	2400 m	2800 m	3200 m
95.0%	0- 1	----	1:38.5	2:04.8	2:58.0	3:54.1	4:51.1	6:48.7	8:49.0	10:51.3	12:54.7	14:58.8
92.5%	1- 2	4- 5 M	1:41.2	2:08.1	3:02.8	4:00.4	4:59.0	6:59.7	9:03.3	11:08.9	13:15.6	15:23.1
90.0%	2- 3	4- 5 M	1:44.0	2:11.7	3:07.9	4:07.1	5:07.3	7:11.4	9:18.3	11:27.5	13:37.7	15:48.7
87.5%	3- 4	3- 4 M	1:46.9	2:15.5	3:13.2	4:14.1	5:16.1	7:23.7	9:34.3	11:47.1	14:01.1	16:15.8
85.0%	4- 5	3- 4 M	1:50.1	2:19.4	3:18.9	4:21.6	5:25.4	7:36.7	9:51.2	12:07.9	14:25.8	16:44.5
82.5%	6- 7	2- 3 M	1:53.4	2:23.7	3:24.9	4:29.5	5:35.2	7:50.6	10:09.1	12:30.0	------	------
80.0%	8- 9	2- 3 M	1:57.0	2:28.2	3:31.3	4:38.0	5:45.7	8:05.3	------	------	------	------
77.5%	10-12	1- 2 M	2:00.7	2:32.9	3:38.2	4:46.9	5:56.9	8:20.9	------	------	------	------
75.0%	13-15	1- 2 M	2:04.8	2:38.0	3:45.4	4:56.5	6:08.0	------	------	------	------	------
72.5%	16-18	60-90 S	2:09.1	2:43.5	3:53.2	5:06.7	------	------	------	------	------	------
70.0%	19-21	60-90 S	2:13.7	2:49.3	4:01.5	------	------	------	------	------	------	------
67.5%	22-24	45-75 S	2:18.6	2:55.6	4:10.5	------	------	------	------	------	------	------
65.0%	25-29	45-75 S	2:23.9	3:02.3	------	------	------	------	------	------	------	------
62.5%	30-35	30-60 S	2:29.7	------	------	------	------	------	------	------	------	------
60.0%	36-40	30-60 S	2:35.9	------	------	------	------	------	------	------	------	------

260 Pontérték iramtáblázata

Seb.	Ism.	Pihenő	100 m	150 m	200 m	250 m	300 m	350 m	400 m	450 m
92.5%	1- 2	4- 5 M	15.0	23.1	31.6	41.3	52.3	1:04.0	1:16.4	1:29.3
90.0%	2- 3	4- 5 M	15.4	23.7	32.5	42.5	53.7	1:05.8	1:18.5	1:31.8
87.5%	3- 4	3- 4 M	15.8	24.4	33.4	43.7	55.3	1:07.7	1:20.7	1:34.4
85.0%	4- 5	3- 4 M	16.3	25.1	34.4	45.0	56.9	1:09.7	1:23.1	1:37.2
82.5%	6- 7	2- 3 M	16.8	25.9	35.4	46.3	58.6	1:11.8	1:25.6	1:40.1
80.0%	8- 9	2- 3 M	17.3	26.7	36.5	47.8	1:00.5	1:14.1	1:28.3	1:43.3
77.5%	10-12	1- 2 M	17.9	27.5	37.7	49.3	1:02.4	1:16.4	1:31.2	1:46.6
75.0%	13-15	1- 2 M	18.5	28.4	39.0	51.0	1:04.5	1:19.0	1:34.2	1:50.2
72.5%	16-18	60-90 S	19.1	29.4	40.3	52.7	1:06.7	1:21.7	1:37.5	1:54.0
70.0%	19-21	60-90 S	19.8	30.5	41.8	54.6	1:09.1	1:24.6	1:40.9	1:58.0
67.5%	22-24	45-75 S	20.5	31.6	43.3	56.6	1:11.7	1:27.8	1:44.7	2:02.4
65.0%	25-29	45-75 S	21.3	32.8	45.0	58.8	1:14.4	1:31.1	1:48.7	2:07.1
62.5%	30-35	30-60 S	22.2	34.1	46.8	1:01.2	1:17.4	1:34.8	1:53.0	2:12.2
60.0%	36-40	30-60 S	23.1	35.5	48.7	1:03.7	1:20.6	1:38.7	1:57.8	2:17.7

Seb.	Ism.	Pihenő	500 m	600 m	800 m	1000 m	1200 m	1600 m	2000 m	2400 m	2800 m	3200 m
95.0%	0- 1	----	1:40.1	2:06.8	3:01.1	3:58.2	4:56.4	6:56.2	8:59.0	11:03.8	13:09.7	15:16.2
92.5%	1- 2	4- 5 M	1:42.8	2:10.3	3:06.0	4:04.7	5:04.4	7:07.5	9:13.5	11:21.7	13:31.0	15:41.0
90.0%	2- 3	4- 5 M	1:45.6	2:13.9	3:11.1	4:11.5	5:12.9	7:19.4	9:28.9	11:40.7	13:53.5	16:07.1
87.5%	3- 4	3- 4 M	1:48.7	2:17.7	3:16.6	4:18.7	5:21.8	7:31.9	9:45.2	12:00.7	14:17.3	16:34.8
85.0%	4- 5	3- 4 M	1:51.9	2:21.8	3:22.4	4:26.3	5:31.3	7:45.2	10:02.4	12:21.9	14:42.6	17:04.0
82.5%	6- 7	2- 3 M	1:55.2	2:26.1	3:28.5	4:34.3	5:41.3	7:59.3	10:20.6	12:44.3	------	------
80.0%	8- 9	2- 3 M	1:58.8	2:30.6	3:35.0	4:42.9	5:52.0	8:14.3	10:40.0	------	------	------
77.5%	10-12	1- 2 M	2:02.7	2:35.5	3:41.9	4:52.0	6:03.3	8:30.2	------	------	------	------
75.0%	13-15	1- 2 M	2:06.8	2:40.7	3:49.3	5:01.8	6:15.5	------	------	------	------	------
72.5%	16-18	60-90 S	2:11.1	2:46.2	3:57.2	5:12.2	------	------	------	------	------	------
70.0%	19-21	60-90 S	2:15.8	2:52.1	4:05.7	------	------	------	------	------	------	------
67.5%	22-24	45-75 S	2:20.9	2:58.5	4:14.8	------	------	------	------	------	------	------
65.0%	25-29	45-75 S	2:26.3	3:05.4	------	------	------	------	------	------	------	------
62.5%	30-35	30-60 S	2:32.1	------	------	------	------	------	------	------	------	------
60.0%	36-40	30-60 S	2:38.5	------	------	------	------	------	------	------	------	------

240 Pontérték iramtáblázata

Seb.	Ism.	Pihenő	100 m	150 m	200 m	250 m	300 m	350 m	400 m	450 m
92.5%	1- 2	4- 5 M	15.2	23.4	32.0	41.9	53.1	1:05.0	1:17.6	1:30.8
90.0%	2- 3	4- 5 M	15.6	24.0	32.9	43.1	54.5	1:06.8	1:19.7	1:33.3
87.5%	3- 4	3- 4 M	16.0	24.7	33.9	44.3	56.1	1:08.7	1:22.0	1:35.9
85.0%	4- 5	3- 4 M	16.5	25.4	34.9	45.6	57.7	1:10.8	1:24.4	1:[illegible].8
82.5%	6- 7	2- 3 M	17.0	26.2	35.9	47.0	59.5	1:12.9	1:27.0	1:41.8
80.0%	8- 9	2- 3 M	17.5	27.0	37.0	48.5	1:01.3	1:15.2	1:29.7	1:44.9
77.5%	10-12	1- 2 M	18.1	27.9	38.2	50.0	1:03.3	1:17.6	1:32.6	1:48.3
75.0%	13-15	1- 2 M	18.7	28.8	39.5	51.7	1:05.4	1:20.2	1:35.7	1:51.9
72.5%	16-18	60-90 S	19.4	29.8	40.9	53.5	1:07.7	1:23.0	1:39.0	1:55.8
70.0%	19-21	60-90 S	20.0	30.9	42.3	55.4	1:10.1	1:25.9	1:42.5	1:59.9
67.5%	22-24	45-75 S	20.8	32.0	43.9	57.4	1:12.7	1:29.1	1:46.3	2:04.4
65.0%	25-29	45-75 S	21.6	33.2	45.6	59.7	1:15.5	1:32.5	1:50.4	2:09.1
62.5%	30-35	30-60 S	22.5	34.6	47.4	1:02.0	1:18.5	1:36.2	1:54.8	2:14.3
60.0%	36-40	30-60 S	23.4	36.0	49.4	1:04.6	1:21.8	1:40.2	1:59.6	2:19.9

Seb.	Ism.	Pihenő	500 m	600 m	800 m	1000 m	1200 m	1600 m	2000 m	2400 m	2800 m	3200 m
95.0%	0- 1	----	1:41.7	2:09.0	3:04.2	4:02.6	5:01.9	7:04.1	9:09.3	11:16.7	13:25.2	15:34.4
92.5%	1- 2	4- 5 M	1:44.5	2:12.5	3:09.2	4:09.1	5:10.0	7:15.6	9:24.2	11:35.0	13:47.0	15:59.7
90.0%	2- 3	4- 5 M	1:47.4	2:16.2	3:14.5	4:16.0	5:18.7	7:27.7	9:39.9	11:54.3	14:09.9	16:26.3
87.5%	3- 4	3- 4 M	1:50.4	2:20.0	3:20.0	4:23.3	5:27.8	7:40.5	9:56.4	12:14.7	14:34.2	16:54.5
85.0%	4- 5	3- 4 M	1:53.7	2:24.2	3:25.9	4:31.1	5:37.4	7:54.0	10:14.0	12:36.3	14:59.9	17:24.3
82.5%	6- 7	2- 3 M	1:57.1	2:28.5	3:32.2	4:39.3	5:47.6	8:08.4	10:32.6	12:59.3	------	------
80.0%	8- 9	2- 3 M	2:00.8	2:33.2	3:38.8	4:48.0	5:58.5	8:23.7	10:52.3	------	------	------
77.5%	10-12	1- 2 M	2:04.7	2:38.1	3:45.9	4:57.3	6:10.0	8:39.9	------	------	------	------
75.0%	13-15	1- 2 M	2:08.8	2:43.4	3:53.4	5:07.2	6:22.4	-----	------	------	------	------
72.5%	16-18	60-90 S	2:13.3	2:49.0	4:01.4	5:17.8	-----	-----	------	------	------	------
70.0%	19-21	60-90 S	2:18.1	2:55.1	4:10.1	-----	-----	-----	------	------	------	------
67.5%	22-24	45-75 S	2:23.2	3:01.5	4:19.3	-----	-----	-----	------	------	------	------
65.0%	25-29	45-75 S	2:28.7	3:08.5	-----	-----	-----	-----	------	------	------	------
62.5%	30-35	30-60 S	2:34.6	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	------	------
60.0%	36-40	30-60 S	2:41.1	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	------	------

220 Pontérték iramtáblázata

Seb.	Ism.	Pihenő	100 m	150 m	200 m	250 m	300 m	350 m	400 m	450 m
92.5%	1- 2	4- 5 M	15.4	23.7	32.5	42.5	53.8	1:06.0	1:18.8	1:32.2
90.0%	2- 3	4- 5 M	15.8	24.3	33.4	43.7	55.3	1:07.9	1:21.0	1:34.8
87.5%	3- 4	3- 4 M	16.2	25.0	34.3	45.0	56.9	1:09.8	1:23.3	1:37.5
85.0%	4- 5	3- 4 M	16.7	25.8	35.3	46.3	58.6	1:11.8	1:25.8	1:40.4
82.5%	6- 7	2- 3 M	17.2	26.5	36.4	47.7	1:00.4	1:14.0	1:28.4	1:43.4
80.0%	8- 9	2- 3 M	17.8	27.4	37.6	49.2	1:02.3	1:16.3	1:31.1	1:46.6
77.5%	10-12	1- 2 M	18.3	28.3	38.8	50.8	1:04.3	1:18.8	1:34.1	1:50.1
75.0%	13-15	1- 2 M	19.0	29.2	40.1	52.4	1:06.4	1:21.4	1:37.2	1:53.8
72.5%	16-18	60-90 S	19.6	30.2	41.4	54.3	1:08.7	1:24.2	1:40.6	1:57.7
70.0%	19-21	60-90 S	20.3	31.3	42.9	56.2	1:11.2	1:27.2	1:44.1	2:01.9
67.5%	22-24	45-75 S	21.1	32.4	44.5	58.3	1:13.8	1:30.5	1:48.0	2:06.4
65.0%	25-29	45-75 S	21.9	33.7	46.2	1:00.5	1:16.6	1:34.0	1:52.2	2:11.3
62.5%	30-35	30-60 S	22.7	35.0	48.1	1:02.9	1:19.7	1:37.7	1:56.6	2:16.5
60.0%	36-40	30-60 S	23.7	36.5	50.1	1:05.6	1:23.0	1:41.8	2:01.5	2:22.2

Seb.	Ism.	Pihenő	500 m	600 m	800 m	1000 m	1200 m	1600 m	2000 m	2400 m	2800 m	3200 m
95.0%	0- 1	----	1:43.4	2:11.2	3:07.6	4:07.0	5:07.6	7:12.3	9:20.1	11:30.2	13:41.4	15:53.3
92.5%	1- 2	4- 5 M	1:46.2	2:14.8	3:12.6	4:13.7	5:15.9	7:24.0	9:35.3	11:48.8	14:03.6	16:19.1
90.0%	2- 3	4- 5 M	1:49.2	2:18.5	3:18.0	4:20.8	5:24.6	7:36.3	9:51.3	12:08.5	14:27.0	16:46.3
87.5%	3- 4	3- 4 M	1:52.3	2:22.5	3:23.6	4:28.2	5:33.9	7:49.4	10:08.2	12:29.3	14:51.8	17:15.0
85.0%	4- 5	3- 4 M	1:55.6	2:26.7	3:29.6	4:36.1	5:43.7	8:03.2	10:26.0	12:51.4	15:18.0	17:45.5
82.5%	6- 7	2- 3 M	1:59.1	2:31.1	3:36.0	4:44.5	5:54.2	8:17.8	10:45.0	13:14.8	------	------
80.0%	8- 9	2- 3 M	2:02.8	2:35.8	3:42.7	4:53.3	6:05.2	8:33.4	11:05.2	------	------	------
77.5%	10-12	1- 2 M	2:06.8	2:40.8	3:49.9	5:02.8	6:17.0	8:49.9	------	------	------	------
75.0%	13-15	1- 2 M	2:11.0	2:46.2	3:57.6	5:12.9	6:29.6	-----	------	------	------	------
72.5%	16-18	60-90 S	2:15.5	2:51.9	4:05.8	5:23.7	-----	-----	------	------	------	------
70.0%	19-21	60-90 S	2:20.4	2:58.1	4:14.5	-----	-----	-----	------	------	------	------
67.5%	22-24	45-75 S	2:25.6	3:04.7	4:24.0	-----	-----	-----	------	------	------	------
65.0%	25-29	45-75 S	2:31.2	3:11.8	-----	-----	-----	-----	------	------	------	------
62.5%	30-35	30-60 S	2:37.2	3:19.4	-----	-----	-----	-----	------	------	------	------
60.0%	36-40	30-60 S	2:43.7	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	------	------

200 Pontérték tartalmazta

Seb.	Ism.	Pihenő	100 m	150 m	200 m	250 m	300 m	350 m	400 m	450 m
92.5%	1- 2	4- 5 M	[illegible]	24.0	32.9	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	1:33.8
90.0%	2- 3	4- 5 M	[illegible]	[illegible]	33.6	44.[illegible]	56.2	1:08.9	1:22.3	1:36.4
87.5%	3- 4	3- 4 M	[illegible]	25.[illegible]	34.8	45.[illegible]	57.8	[illegible]	[illegible]	1:39.1
85.0%	4- 5	3- 4 M	[illegible]	[illegible]	36.6	46.[illegible]	59.[illegible]	1:13.[illegible]	[illegible]	1:42.0
82.5%	6- 7	2- 3 M	[illegible]	28.[illegible]	36.9	48.[illegible]	[illegible]	1:15.[illegible]	1:29.[illegible]	1:45.[illegible]
80.0%	8- 9	2- 3 M	18.0	27.[illegible]	38.[illegible]	48.[illegible]	[illegible]	1:17.5	[illegible]	1:48.4
77.5%	10-12	1- 2 M	16.6	28.6	39.3	51.5	1:05.2	1:20.0	[illegible]	1:51.[illegible]
75.0%	13-15	1- 2 M	19.5	29.8	40.6	53.[illegible]	1:07.4	1:22.7	1:38.8	1:55.6
72.5%	16-18	60-90 S	19.0	30.5	42.0	55.[illegible]	1:09.7	1:25.6	1:42.[illegible]	1:59.6
70.0%	19-21	60-90 S	25.[illegible]	31.7	43.5	57.[illegible]	1:12.1	1:28.6	1:45.[illegible]	2:03.9
67.5%	22-24	45-75 S	25.[illegible]	32.9	45.1	59.1	1:14.9	1:31.9	1:49.7	2:08.5
65.0%	25-29	45-75 S	22.2	34.1	46.9	1:07.[illegible]	1:17.[illegible]	1:35.[illegible]	1:54.0	2:13.4
62.5%	30-35	30-60 S	23.0	35.5	48.7	1:08.[illegible]	1:20.9	1:39.2	1:58.3	2:18.8
60.0%	36-40	30-60 S	24.[illegible]	37.0	50.7	1:06.5	1:24.[illegible]	1:43.4	2:03.5	2:24.5

Seb.	Ism.	Pihenő	500 m	600 m	800 m	1000 m	1200 m	1600 m	2000 m	2400 m	2800 m	3200 m
95.0%	0- 1	----	1:46.2	2:18.5	3:11.0	4:11.7	5:12.5	7:20.3	[illegible]	11:44.2	13:58.[illegible]	16:13.9
92.5%	1- 2	4- 5 M	1:48.0	2:17.1	3:16.1	4:18.5	5:21.9	7:32.7	[illegible]	12:03.2	14:20.[illegible]	16:38.3
90.0%	2- 3	4- 5 M	1:51.0	2:20.9	3:21.6	4:25.7	5:30.9	7:45.3	[illegible]	12:23.3	14:44.8	17:07.0
87.5%	3- 4	3- 4 M	1:54.2	2:25.0	3:27.4	4:33.2	5:40.3	7:58.6	10:29.5	12:44.6	15:10.[illegible]	17:36.[illegible]
85.0%	4- 5	3- 4 M	1:57.5	2:29.2	3:33.5	4:41.3	5:50.3	8:12.7	10:38.6	13:07.0	15:36.8	18:07.5
82.5%	6- 7	2- 3 M	2:01.1	2:33.7	3:39.9	4:49.8	5:01.0	8:27.6	10:57.9	13:30.9	------	------
80.0%	8- 9	2- 3 M	2:04.9	2:38.6	3:46.8	4:58.9	6:12.2	8:43.5	11:18.5	------	------	------
77.5%	10-12	1- 2 M	2:08.9	2:43.7	3:54.1	5:08.5	6:24.2	9:00.4	------	------	------	------
75.0%	13-15	1- 2 M	2:13.[illegible]	2:49.1	4:01.[illegible]	5:18.5	6:37.0	------	------	------	------	------
72.5%	16-18	60-90 S	2:17.8	2:55.0	4:10.[illegible]	5:29.3	------	------	------	------	------	------
70.0%	19-21	60-90 S	2:22.7	3:01.2	4:19.2	------	------	------	------	------	------	------
67.5%	22-24	45-75 S	2:28.0	3:07.9	4:28.8	------	------	------	------	------	------	------
65.0%	25-29	45-75 S	2:32.[illegible]	3:15.1	------	------	------	------	------	------	------	------
62.5%	30-35	30-60 S	2:39.5	3:22.9	------	------	------	------	------	------	------	------
60.0%	36-40	30-60 S	2:46.5	------	------	------	------	------	------	------	------	------

180 Pontérték tartalmazta

Seb.	Ism.	Pihenő	100 m	150 m	200 m	250 m	300 m	350 m	400 m	450 m
92.5%	1- 2	4- 5 M	16.8	24.3	33.4	[illegible]	[illegible]	[illegible]	1:21.4	1:35.3
90.0%	2- 3	4- 5 M	16.2	25.0	34.3	45.0	[illegible]	1:10.0	1:23.7	1:38.0
87.5%	3- 4	3- 4 M	16.7	25.7	35.3	46.2	[illegible]	[illegible]	1:26.1	1:40.8
85.0%	4- 5	3- 4 M	17.2	26.5	36.3	47.3	1:00.[illegible]	[illegible]	1:28.6	1:43.8
82.5%	5- 7	2- 3 M	17.7	27.3	37.4	48.1	1:02.[illegible]	[illegible]	1:31.3	1:46.9
80.0%	8- 9	2- 3 M	18.2	28.1	38.6	50.[illegible]	[illegible]	[illegible]	1:34.1	1:50.2
77.5%	10-12	1- 2 M	18.8	29.0	39.9	52.[illegible]	1:08.[illegible]	[illegible]	1:37.2	1:53.8
75.0%	13-15	1- 2 M	19.5	30.3	41.2	54.[illegible]	1:08.[illegible]	[illegible]	1:40.4	1:57.6
72.5%	16-18	60-90 S	20.1	31.[illegible]	42.6	55.[illegible]	1:10.[illegible]	1:25.9	1:43.9	2:01.5
70.0%	19-21	60-90 S	20.8	32.1	44.1	57.[illegible]	1:13.3	1:30.0	1:47.6	2:06.0
67.5%	22-24	45-75 S	21.6	33.3	45.8	1:00.[illegible]	1:16.1	1:33.4	1:51.5	2:10.7
65.0%	25-29	45-75 S	22.5	34.6	47.5	1:02.3	1:19.0	1:36.9	1:55.8	2:15.7
62.5%	30-35	30-60 S	23.3	36.0	49.4	1:04.8	1:22.1	1:40.8	2:00.5	2:21.1
60.0%	36-40	30-60 S	24.3	37.5	51.5	1:07.5	1:25.6	1:45.0	2:05.5	2:27.0

Seb.	Ism.	Pihenő	500 m	600 m	800 m	1000 m	1200 m	1600 m	2000 m	2400 m	2800 m	3200 m
95.0%	0- 1	----	1:47.0	2:15.9	3:14.5	4:16.5	5:19.6	7:29.7	9:43.1	11:58.8	14:15.7	16:33.5
92.5%	1- 2	4- 5 M	1:49.9	2:19.6	3:19.8	4:23.4	5:28.2	7:41.8	9:58.8	12:18.2	14:38.9	17:00.3
90.0%	2- 3	4- 5 M	1:52.9	2:23.5	3:25.3	4:30.7	5:37.5	7:54.6	10:15.5	12:38.7	15:03.3	17:28.7
87.5%	3- 4	3- 4 M	1:56.2	2:27.6	3:31.2	4:38.5	5:47.0	8:08.2	10:33.0	13:00.4	15:29.1	17:58.6
85.0%	4- 5	3- 4 M	1:59.6	2:31.9	3:37.4	4:46.7	5:57.2	8:22.6	10:51.7	13:23.3	15:56.4	18:30.1
82.5%	6- 7	2- 3 M	2:03.2	2:36.5	3:44.0	4:55.4	6:08.0	8:37.8	11:11.4	13:47.7	------	------
80.0%	8- 9	2- 3 M	2:07.1	2:41.4	3:51.0	5:04.6	6:19.5	8:54.0	11:32.4	------	------	------
77.5%	10-12	1- 2 M	2:11.1	2:46.6	3:58.5	5:14.4	6:31.7	9:11.2	------	------	------	------
75.0%	13-15	1- 2 M	2:15.5	2:52.1	4:06.4	5:24.9	6:44.8	------	------	------	------	------
72.5%	16-18	60-90 S	2:20.2	2:58.1	4:14.9	5:36.1	------	------	------	------	------	------
70.0%	19-21	60-90 S	2:25.2	3:04.4	4:24.0	------	------	------	------	------	------	------
67.5%	22-24	45-75 S	2:30.6	3:11.3	4:33.8	------	------	------	------	------	------	------
65.0%	25-29	45-75 S	2:36.4	3:18.6	------	------	------	------	------	------	------	------
62.5%	30-35	30-60 S	2:42.6	3:26.6	------	------	------	------	------	------	------	------
60.0%	36-40	30-60 S	2:49.4	------	------	------	------	------	------	------	------	------

160 Pontérték iramtáblázata

Seb.	Ism.	Pihenő	100 m	150 m	200 m	250 m	300 m	350 m	400 m	450 m
92.5%	1- 2	4- 5 M	16.0	24.7	33.9	44.4	56.4	1:09.2	1:22.8	1:37.0
90.0%	2- 3	4- 5 M	16.4	25.3	34.8	45.7	57.9	1:11.2	1:25.1	1:39.7
87.5%	3- 4	3- 4 M	16.9	26.1	35.8	47.0	59.6	1:13.2	1:27.5	1:42.5
85.0%	4- 5	3- 4 M	17.4	26.8	36.9	48.4	1:01.3	1:15.3	1:30.1	1:45.5
82.5%	6- 7	2- 3 M	17.9	27.6	38.0	49.8	1:03.2	1:17.6	1:32.8	1:48.7
80.0%	8- 9	2- 3 M	18.5	28.5	39.2	51.4	1:05.2	1:20.0	1:35.7	1:52.1
77.5%	10-12	1- 2 M	19.1	29.4	40.4	53.0	1:07.3	1:22.6	1:38.8	1:55.8
75.0%	13-15	1- 2 M	19.7	30.4	41.8	54.8	1:09.5	1:25.4	1:42.1	1:59.6
72.5%	16-18	60-90 S	20.4	31.5	43.2	56.7	1:11.9	1:28.3	1:45.6	2:03.7
70.0%	19-21	60-90 S	21.1	32.6	44.8	58.7	1:14.5	1:31.5	1:49.4	2:08.2
67.5%	22-24	45-75 S	21.9	33.8	46.4	1:00.9	1:17.2	1:34.9	1:53.4	2:12.9
65.0%	25-29	45-75 S	22.8	35.1	48.2	1:03.2	1:20.2	1:38.5	1:57.8	2:18.0
62.5%	30-35	30-60 S	23.7	36.5	50.1	1:05.8	1:23.4	1:42.5	2:02.5	2:23.5
60.0%	36-40	30-60 S	24.7	38.0	52.2	1:08.5	1:26.9	1:46.7	2:07.6	2:29.5

Seb.	Ism.	Pihenő	500 m	600 m	800 m	1000 m	1200 m	1600 m	2000 m	2400 m	2800 m	3200 m
95.0%	0- 1	----	1:48.9	2:18.4	3:18.2	4:21.5	5:26.0	7:38.9	9:55.2	12:14.0	14:34.0	16:54.9
92.5%	1- 2	4- 5 M	1:51.8	2:22.1	3:23.6	4:28.6	5:34.8	7:51.3	10:11.3	12:33.8	14:57.6	17:22.3
90.0%	2- 3	4- 5 M	1:54.9	2:26.1	3:29.2	4:36.0	5:44.1	8:04.4	10:28.3	12:54.8	15:22.6	17:51.3
87.5%	3- 4	3- 4 M	1:58.2	2:30.2	3:35.2	4:43.9	5:53.9	8:18.2	10:46.3	13:16.9	15:48.9	18:21.9
85.0%	4- 5	3- 4 M	2:01.7	2:34.7	3:41.5	4:52.3	6:04.3	8:32.9	11:05.3	13:40.3	16:16.8	18:54.3
82.5%	- 7	2- 3 M	2:05.4	2:39.3	3:48.3	5:01.1	6:15.3	8:48.4	11:25.4	14:05.2	------	------
80.0%	8- 9	2- 3 M	2:09.3	2:44.3	3:55.4	5:10.5	6:27.1	9:04.9	11:46.8	------	------	------
77.5%	10-12	1- 2 M	2:13.5	2:49.6	4:03.0	5:20.6	6:39.6	9:22.5	------	------	------	------
75.0%	13-15	1- 2 M	2:17.9	2:55.3	4:11.1	5:31.2	6:52.9	------	------	------	------	------
72.5%	16-18	60-90 S	2:22.7	3:01.3	4:19.7	5:42.7	------	------	------	------	------	------
70.0%	19-21	60-90 S	2:27.8	3:07.8	4:29.0	------	------	------	------	------	------	------
67.5%	22-24	45-75 S	2:33.2	3:14.8	4:39.0	------	------	------	------	------	------	------
65.0%	25-29	45-75 S	2:39.1	3:22.2	------	------	------	------	------	------	------	------
62.5%	30-35	30-60 S	2:45.5	3:30.3	------	------	------	------	------	------	------	------
60.0%	36-40	30-60 S	2:52.4	------	------	------	------	------	------	------	------	------

140 Pontérték iramtáblázata

Seb.	Ism.	Pihenő	100 m	150 m	200 m	250 m	300 m	350 m	400 m	450 m
92.5%	1- 2	4- 5 M	16.2	25.0	34.4	45.1	57.3	1:10.4	1:24.2	1:38.7
90.0%	2- 3	4- 5 M	16.7	25.7	35.3	46.4	58.9	1:12.3	1:26.5	1:41.4
87.5%	3- 4	3- 4 M	17.1	26.4	36.3	47.7	1:00.5	1:14.4	1:29.0	1:44.3
85.0%	4- 5	3- 4 M	17.6	27.2	37.4	49.1	1:02.3	1:16.6	1:31.6	1:47.4
82.5%	6- 7	2- 3 M	18.2	28.0	38.5	50.6	1:04.2	1:18.9	1:34.4	1:50.6
80.0%	8- 9	2- 3 M	18.7	28.9	39.7	52.2	1:06.2	1:21.4	1:37.3	1:54.1
77.5%	10-12	1- 2 M	19.3	29.8	41.0	53.8	1:08.3	1:24.0	1:40.5	1:57.8
75.0%	13-15	1- 2 M	20.0	30.8	42.4	55.6	1:10.6	1:26.8	1:43.8	2:01.7
72.5%	16-18	60-90 S	20.7	31.9	43.9	57.6	1:13.1	1:29.8	1:47.4	2:05.9
70.0%	19-21	60-90 S	21.4	33.0	45.4	59.6	1:15.7	1:33.0	1:51.2	2:10.4
67.5%	22-24	45-75 S	22.2	34.3	47.1	1:01.8	1:18.5	1:36.4	1:55.3	2:15.2
65.0%	25-29	45-75 S	23.1	35.6	48.9	1:04.2	1:21.5	1:40.1	1:59.8	2:20.4
62.5%	30-35	30-60 S	24.0	37.0	50.9	1:06.8	1:24.7	1:44.1	2:04.6	2:26.0
60.0%	36-40	30-60 S	25.0	38.5	53.0	1:09.5	1:28.3	1:48.5	2:09.8	2:32.1

Seb.	Ism.	Pihenő	500 m	600 m	800 m	1000 m	1200 m	1600 m	2000 m	2400 m	2800 m	3200 m
95.0%	0- 1	----	1:50.8	2:20.9	3:22.1	4:26.7	5:32.6	7:48.5	10:07.9	12:29.9	14:53.1	17:17.2
92.5%	1- 2	4- 5 M	1:53.8	2:24.7	3:27.5	4:33.9	5:41.6	8:01.1	10:24.4	12:50.1	15:17.2	17:45.2
90.0%	2- 3	4- 5 M	1:57.0	2:28.8	3:33.3	4:41.5	5:51.1	8:14.5	10:41.7	13:11.5	15:42.7	18:14.8
87.5%	3- 4	3- 4 M	2:00.3	2:33.0	3:39.4	4:49.6	6:01.1	8:28.6	11:00.0	13:34.1	16:09.6	18:46.1
85.0%	4- 5	3- 4 M	2:03.9	2:37.5	3:45.8	4:58.1	6:11.7	8:43.6	11:19.5	13:58.1	16:38.2	19:19.2
82.5%	6- 7	2- 3 M	2:07.6	2:42.3	3:52.7	5:07.1	6:23.0	8:59.5	11:40.0	14:23.5	------	------
80.0%	8- 9	2- 3 M	2:11.6	2:47.4	3:59.9	5:16.7	6:34.9	9:16.3	12:01.9	------	------	------
77.5%	10-12	1- 2 M	2:15.8	2:52.8	4:07.7	5:26.9	6:47.7	9:34.3	------	------	------	------
75.0%	13-15	1- 2 M	2:20.4	2:58.5	4:15.9	5:37.8	7:01.3	------	------	------	------	------
72.5%	16-18	60-90 S	2:25.2	3:04.7	4:24.8	5:49.5	------	------	------	------	------	------
70.0%	19-21	60-90 S	2:30.4	3:11.3	4:34.2	6:02.0	------	------	------	------	------	------
67.5%	22-24	45-75 S	2:36.0	3:18.4	4:44.4	------	------	------	------	------	------	------
65.0%	25-29	45-75 S	2:42.0	3:26.0	------	------	------	------	------	------	------	------
62.5%	30-35	30-60 S	2:48.4	3:34.2	------	------	------	------	------	------	------	------
60.04	36-40	30-60 S	2:55.5	------	------	------	------	------	------	------	------	------

120 Pontérték iramtáblázata

Seb.	Ism.	Pihenő	100 m	150 m	200 m	250 m	300 m	350 m	400 m	450 m
92.5%	1- 2	4- 5 M	16.4	25.4	34.9	45.8	[illegible]	1:11.5	1:25.6	1:40.4
90.0%	2- 3	4- 5 M	16.9	26.1	35.9	47.[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	1:43.2
87.5%	3- 4	3- 4 M	17.4	26.8	36.9	48.4	[illegible]	[illegible]	[illegible]	1:46.2
85.0%	4- 5	3- 4 M	17.9	27.[illegible]	38.0	49.[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
82.5%	6- 7	2- 3 M	18.4	28.4	39.1	51.4	[illegible]	[illegible]	[illegible]	1:52.6
80.0%	8- 9	2- 3 M	19.0	29.3	40.3	53.0	[illegible]	[illegible]	[illegible]	1:56.1
77.5%	10-12	1- 2 M	19.6	30.3	41.6	54.7	[illegible]	[illegible]	1:42.2	1:59.9
75.0%	13-15	1- 2 M	20.3	31.3	43.0	[illegible]	[illegible]	[illegible]	1:45.6	2:03.9
72.5%	16-18	60-90 S	21.0	32.4	44.5	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	2:08.1
70.0%	19-21	60-90 S	21.7	33.5	46.1	1:00.5	[illegible]	[illegible]	[illegible]	2:12.7
67.5%	22-24	45-75 S	22.5	34.7	47.8	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	2:17.6
65.0%	25-29	45-75 S	23.4	35.[illegible]	49.6	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	2:22.9
62.5%	30-35	30-60 S	24.3	37.5	51.6	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	2:28.6
60.0%	36-40	30-60 S	25.3	39.1	53.8	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	2:34.8

Seb.	Ism.	Pihenő	500 m	600 m	800 m	1000 m	1200 m	1400 m	2000 m	2400 m	2800 m	3200 m
95.0%	0- 1	----	1:52.8	2:23.5	3:26.9	4:32.1	5:39.6	7:58.5	[illegible]	[illegible]	[illegible]	17:40.5
92.5%	1- 2	4- 5 M	1:55.9	2.27.5	3:31.6	4:39.5	5:48.7	8:11.4	10:38.0	[illegible]	15:37.7	18.09.2
90.0%	2- 3	4- 5 M	1:59.1	2:31.6	3:37.5	4:47.3	[illegible]	8:25.1	[illegible]	13:29.0	16:03.8	18:39.5
87.5%	3- 4	3- 4 M	2:02.5	2:35.9	3:43.7	4:55.5	6:08.6	8:39.5	11:14.4	13:52.[illegible]	16:31.3	19:11.4
85.0%	4- 5	3- 4 M	2:06.1	2:40.5	3:50.3	5:04.2	6:19.4	8:54.8	11:31.8	[illegible]	17:00.4	19:45.3
82.5%	6- 7	2- 3 M	2:09.9	2:45.4	3:57.3	5:13.4	6:30.9	9:11.0	[illegible]	14:42.5	------	------
80.0%	8- 9	2- 3 M	2:14.0	2:50.5	[illegible]	[illegible]	[illegible]	9:28.2	[illegible]	------	------	------
77.5%	10-12	1- 2 M	[illegible]	2:56.0	[illegible]	[illegible]	[illegible]	9:46.[illegible]	------	------	------	------
75.0%	13-15	1- 2 M	[illegible]	3:01.9	[illegible]	[illegible]	7:10.0	------	------	------	------	------
72.5%	16-18	60-90 S	2:27.8	3:08.2	[illegible]	5:56.6	------	------	------	------	------	------
70.0%	19-21	60-90 S	2:33.1	3:14.9	4:39.6	6:09.3	------	------	------	------	------	------
67.5%	22-24	45-75 S	2:38.8	[illegible]	4:50.9	------	------	------	------	------	------	------
65.0%	25-29	45-75 S	[illegible]	[illegible]	------	------	------	------	------	------	------	------
62.5%	30-35	30-60 S	[illegible]	[illegible]	------	------	------	------	------	------	------	------
60.0%	36-40	30-60 S	[illegible]	------	------	------	------	------	------	------	------	------

100 Pontérték iramtáblázata

Seb.	Ism.	Pihenő	100 m	150 m	200 m	250 m	300 m	350 m	400 m	450 m
92.5%	1- 2	4- 5 M	16.7	25.7	35.4	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	1:42.2
90.0%	2- 3	4- 5 M	17.1	26.4	36.4	47.8	[illegible]	[illegible]	1:29.5	1:45.1
87.5%	3- 4	3- 4 M	17.6	27.2	37.4	[illegible]	[illegible]	[illegible]	1:32.1	1:48.1
85.0%	4- 5	3- 4 M	18.1	28.0	38.5	50.6	[illegible]	[illegible]	1:34.8	1:51.3
82.5%	6- 7	2- 3 M	18.7	28.8	39.7	52.2	[illegible]	[illegible]	[illegible]	1:54.6
80.0%	8- 9	2- 3 M	19.3	29.7	40.9	53.8	[illegible]	[illegible]	[illegible]	1:58.2
77.5%	10-12	1- 2 M	19.9	30.7	42.3	[illegible]	[illegible]	[illegible]	1:44.0	2:02.0
75.0%	13-15	1- 2 M	20.6	31.7	43.7	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	2:06.1
72.5%	16-18	60-90 S	21.3	32.8	45.2	[illegible]	1:15.8	1:32.8	1:51.2	2:16.4
70.0%	19-21	60-90 S	22.0	34.0	46.8	1:01.[illegible]	1:18.1	1:36.1	[illegible]	2:15.1
67.5%	22-24	45-75 S	22.8	35.3	48.5	1:03.7	1:21.0	1:39.7	1:59.4	2:20.1
65.0%	25-29	45-75 S	23.7	36.6	50.4	1:06.2	1:24.2	[illegible]	2:04.0	2:25.5
62.5%	30-35	30-60 S	24.7	38.1	52.4	1:08.9	1:27.5	[illegible]	2:08.9	2:31.3
60.0%	36-40	30-60 S	25.7	39.7	54.6	1:11.7	1:31.2	1:52.2	2:14.3	2:37.6

Seb.	Ism.	Pihenő	500 m	600 m	800 m	1000 m	1200 m	1600 m	2000 m	2400 m	2800 m	3200 m
95.0%	0- 1	----	1:54.9	2:26.4	3:30.2	4:37.8	5:46.7	8:08.9	10:35.0	13:03.7	15:33.9	18:05.0
92.5%	1- 2	4- 5 M	1:58.0	2:30.3	3:35.9	4:45.3	5:56.1	8:22.1	10:52.2	13:24.9	15:59.1	18:34.3
90.0%	2- 3	4- 5 M	2:01.3	2:34.5	3:41.9	4:53.2	6:06.0	8:36.1	11:10.3	13:47.3	16:25.8	19:03.2
87.5%	3- 4	3- 4 M	2:04.8	2:38.9	3:48.2	5:01.6	6:16.4	8:50.8	11:29.5	14:10.9	16.53.9	19:37.9
85.0%	4- 5	3- 4 M	2:08.4	2:43.6	3:54.9	5:10.5	6:27.5	9:06.4	11:49.7	14:35.9	17:23.7	20:12.6
82.5%	6- 7	2- 3 M	2:12.3	2:48.5	4:02.0	5:19.9	6:39.2	9:23.9	12:11.2	15:02.5	------	------
80.0%	8- 9	2- 3 M	2:16.5	2:53.8	4:09.6	5:29.9	6:51.7	9:40.6	12:34.1	------	------	------
77.5%	10-12	1- 2 M	2:20.9	2:59.4	4:17.6	5:40.5	7:05.0	9:59.3	------	------	------	------
75.0%	13-15	1- 2 M	2:25.6	3:05.4	4:26.2	5:51.9	7:19.1	------	------	------	------	------
72.5%	16-18	60-90 S	2:30.6	3:11.8	4:35.4	6:04.0	7:34.3	------	------	------	------	------
70.0%	19-21	60-90 S	2:36.0	3:18.6	4:45.2	6:17.0	------	------	------	------	------	------
67.5%	22-24	45-75 S	2:41.7	3:26.0	4:55.8	------	------	------	------	------	------	------
65.0%	25-29	45-75 S	2:48.0	3:33.9	------	------	------	------	------	------	------	------
62.5%	30-35	30-60 S	2:54.7	3:42.5	------	------	------	------	------	------	------	------
60.0%	36-40	30-60 S	3:02.0	------	------	------	------	------	------	------	------	------

80 Pontérték iramtáblázata

Seb.	Ism.	Pihenő	100 m	150 m	200 m	250 m	300 m	350 m	400 m	450 m
92.5%	1- 2	4- 5 M	16.9	26.1	35.9	47.3	1:00.1	1:14.0	1:28.7	1:44.1
90.0%	2- 3	4- 5 M	17.4	26.8	36.9	48.6	1:01.8	1:16.1	1:31.1	1:47.0
87.5%	3- 4	3- 4 M	17.9	27.6	38.0	50.0	1:03.6	1:18.3	1:33.8	1:50.1
85.0%	4- 5	3- 4 M	18.4	28.4	39.1	51.4	1:05.4	1:20.6	1:36.5	1:53.3
82.5%	6- 7	2- 3 M	18.9	29.3	40.3	53.0	1:07.4	1:23.0	1:39.4	1:56.7
80.0%	8- 9	2- 3 M	19.5	30.2	41.6	54.7	1:09.5	1:25.6	1:42.5	2:00.4
77.5%	10-12	1- 2 M	20.2	31.2	42.9	56.4	1:11.8	1:28.3	1:45.8	2:04.3
75.0%	13-15	1- 2 M	20.8	32.2	44.3	58.3	1:14.2	1:31.3	1:49.4	2:08.4
72.5%	16-18	60-90 S	21.6	33.3	45.9	1:00.3	1:16.7	1:34.4	1:53.1	2:12.9
70.0%	19-21	60-90 S	22.3	34.5	47.5	1:02.5	1:19.4	1:37.8	1:57.2	2:17.6
67.5%	22-24	45-75 S	23.2	35.8	49.3	1:04.8	1:22.4	1:41.4	2:01.5	2:22.7
65.0%	25-29	45-75 S	24.1	37.1	51.2	1:07.3	1:25.6	1:45.3	2:06.2	2:28.2
62.5%	30-35	30-60 S	25.0	38.6	53.2	1:10.0	1:29.0	1:49.6	2:11.3	2:34.1
60.0%	36-40	30-60 S	26.1	40.2	55.4	1:12.9	1:32.7	1:54.1	2:16.7	2:40.4

Seb.	Ism.	Pihenő	500 m	600 m	800 m	1000 m	1200 m	1600 m	2000 m	2400 m	2800 m	3200 m
95.0%	0- 1	----	1:57.1	2:29.2	3:34.5	4:43.7	5:54.2	8:19.8	10:49.5	13:21.9	15:55.7	18:30.5
92.5%	1- 2	4- 5 M	2:00.3	2:33.3	3:40.3	4:51.3	6:03.8	8:33.3	11:07.1	13:43.5	16:21.5	19:00.5
90.0%	2- 3	4- 5 M	2:03.6	2:37.5	3:46.4	4:59.4	6:13.9	8:47.6	11:25.6	14:06.4	16:48.8	19:32.2
87.5%	3- 4	3- 4 M	2:07.1	2:42.0	3:52.9	5:08.0	6:24.6	9:02.7	11:45.2	14:30.6	17:17.6	20:05.7
85.0%	4- 5	3- 4 M	2:10.9	2:46.8	3:59.7	5:17.1	6:35.9	9:18.6	12:05.9	14:56.2	17:48.1	20:41.2
82.5%	6- 7	2- 3 M	2:14.8	2:51.8	4:07.0	5:26.7	6:47.9	9:35.6	12:27.9	15:23.3	------	------
80.0%	8- 9	2- 3 M	2:19.0	2:57.2	4:14.7	5:36.9	7:00.6	9:53.5	12:51.3	------	------	------
77.5%	10-12	1- 2 M	2:23.5	3:02.9	4:22.9	5:47.7	7:14.2	10:12.7	------	------	------	------
75.0%	13-15	1- 2 M	2:28.3	3:09.0	4:31.7	5:59.3	7:28.7	------	------	------	------	------
72.5%	16-18	60-90 S	2:33.4	3:15.5	4:41.1	6:11.7	7:44.1	------	------	------	------	------
70.0%	19-21	60-90 S	2:38.9	3:22.5	4:51.1	6:25.0	-----	------	------	------	------	------
67.5%	22-24	45-75 S	2:44.8	3:30.0	5:01.9	-----	-----	------	------	------	------	------
65.0%	25-29	45-75 S	2:51.1	3:38.1	-----	-----	-----	------	------	------	------	------
62.5%	30-35	30-60 S	2:58.0	3:46.8	-----	-----	-----	------	------	------	------	------
60.0%	36-40	30-60 S	3:05.4	-----	-----	-----	-----	------	------	------	------	------

60 Pontérték iramtáblázata

Seb.	Ism.	Pihenő	100 m	150 m	200 m	250 m	300 m	350 m	400 m	450 m
92.5%	1- 2	4- 5 M	17.1	26.5	36.5	48.0	1:01.1	1:15.3	1:30.3	1:46.1
90.0%	2- 3	4- 5 M	17.6	27.2	37.5	49.4	1:02.8	1:17.4	1:32.8	1:49.0
87.5%	3- 4	3- 4 M	18.1	28.0	38.6	50.8	1:04.6	1:19.6	1:35.5	1:52.1
85.0%	4- 5	3- 4 M	18.7	28.8	39.7	52.3	1:06.5	1:22.0	1:38.3	1:55.4
82.5%	6- 7	2- 3 M	19.2	29.7	40.9	53.9	1:08.6	1:24.5	1:41.2	1:58.9
80.0%	8- 9	2- 3 M	19.8	30.6	42.2	55.5	1:10.7	1:27.1	1:44.4	2:02.7
77.5%	10-12	1- 2 M	20.5	31.6	43.6	57.3	1:13.0	1:29.9	1:47.8	2:06.6
75.0%	13-15	1- 2 M	21.1	32.7	45.0	59.2	1:15.4	1:32.9	1:51.4	2:10.8
72.5%	16-18	60-90 S	21.9	33.8	46.6	1:01.3	1:18.0	1:36.1	1:55.2	2:15.3
70.0%	19-21	60-90 S	22.7	35.0	48.2	1:03.5	1:20.8	1:39.5	1:59.3	2:20.2
67.5%	22-24	45-75 S	23.5	36.3	50.0	1:05.8	1:23.8	1:43.2	2:03.7	2:25.4
65.0%	25-29	45-75 S	24.4	37.7	51.9	1:08.4	1:27.0	1:47.2	2:08.5	2:31.0
62.5%	30-35	30-60 S	25.4	39.2	54.0	1:11.1	1:30.5	1:51.5	2:13.6	2:37.0
60.0%	36-40	30-60 S	26.4	40.8	56.3	1:14.0	1:34.3	1:56.1	2:19.2	2:43.5

Seb.	Ism.	Pihenő	500 m	600 m	800 m	1000 m	1200 m	1600 m	2000 m	2400 m	2800 m	3200 m
95.0%	0- 1	----	1:59.3	2:32.2	3:39.0	4:49.8	6:02.0	8:31.2	11:04.6	13:40.8	16:18.5	18:57.3
92.5%	1- 2	4- 5 M	2:02.6	2:36.3	3:44.9	4:57.7	6:11.8	8:45.0	11:22.6	14:03.0	16:45.0	19:28.0
90.0%	2- 3	4- 5 M	2:06.0	2:40.7	3:51.2	5:05.9	6:22.2	8:59.6	11:41.6	14:26.4	17:12.9	20:00.5
87.5%	3- 4	3- 4 M	2:09.6	2:45.3	3:57.8	5:14.7	6:33.1	9:15.1	12:01.6	14:51.2	17:42.4	20:34.8
85.0%	4- 5	3- 4 M	2:13.4	2:50.1	4:04.8	5:23.9	6:44.6	9:31.4	12:22.8	15:17.4	18:13.7	21:11.1
82.5%	6- 7	2- 3 M	2:17.4	2:55.3	4:12.2	5:33.7	6:56.9	9:48.7	12:45.4	15:45.2	------	------
80.0%	8- 9	2- 3 M	2:21.7	3:00.8	4:20.1	5:44.2	7:09.9	10:07.1	13:09.3	------	------	------
77.5%	10-12	1- 2 M	2:26.3	3:06.6	4:28.4	5:55.3	7:23.8	10:26.7	------	------	------	------
75.0%	13-15	1- 2 M	2:31.2	3:12.8	4:37.4	6:07.1	7:38.6	------	------	------	------	------
72.5%	16-18	60-90 S	2:36.4	3:19.5	4:47.0	6:19.8	7:54.4	------	------	------	------	------
70.0%	19-21	60-90 S	2:42.0	3:26.6	4:57.2	6:33.3	------	------	------	------	------	------
67.5%	22-24	45-75 S	2:48.0	3:34.2	5:08.2	-----	------	------	------	------	------	------
65.0%	25-29	45-75 S	2:54.4	3:42.5	-----	-----	------	------	------	------	------	------
62.5%	30-35	30-60 S	3:01.4	3:51.4	-----	-----	------	------	------	------	------	------
60.0%	36-40	30-60 S	3:09.0	-----	-----	-----	------	------	------	------	------	------

40 Pontérték iramtáblázata

Seb.	Ism.	Pihenő	100 m	150 m	200 m	250 m	300 m	350 m	400 m	450 m
92.5%	1- 2	4- 5 M	17.4	26.9	37.1	48.8	1:02.2	1:16.7	1:32.0	1:48.1
90.0%	2- 3	4- 5 M	17.9	27.6	38.1	50.2	1:03.9	1:18.8	1:34.5	1:51.1
87.5%	3- 4	3- 4 M	18.4	28.4	39.2	51.6	1:05.7	1:21.1	1:37.2	1:54.3
85.0%	4- 5	3- 4 M	18.9	29.2	40.3	53.1	1:07.7	1:23.4	1:40.1	1:57.7
82.5%	6- 7	2- 3 M	19.5	30.2	41.6	54.7	1:09.7	1:26.0	1:43.1	2:01.2
80.0%	8- 9	2- 3 M	20.1	31.1	42.9	56.5	1:11.9	1:28.7	1:46.3	2:05.0
77.5%	10-12	1- 2 M	20.8	32.1	44.3	58.3	1:14.2	1:31.5	1:49.8	2:09.0
75.0%	13-15	1- 2 M	21.5	33.2	45.7	1:00.2	1:16.7	1:34.6	1:53.4	2:13.3
72.5%	16-18	60-90 S	22.2	34.3	47.3	1:02.3	1:19.4	1:37.8	1:57.3	2:17.9
70.0%	19-21	60-90 S	23.0	35.5	49.0	1:04.5	1:22.2	1:41.3	2:01.5	2:22.9
67.5%	22-24	45-75 S	23.8	36.9	50.8	1:06.9	1:25.2	1:45.1	2:06.0	2:28.2
65.0%	25-29	45-75 S	24.8	38.3	52.8	1:09.5	1:28.5	1:49.1	2:10.9	2:33.9
62.5%	30-35	30-60 S	25.7	39.8	54.9	1:12.3	1:32.0	1:53.5	2:16.1	2:40.0
60.0%	36-40	30-60 S	26.8	41.5	57.2	1:15.3	1:35.9	1:58.2	2:21.8	2:46.7

Seb.	Ism.	Pihenő	500 m	600 m	800 m	1000 m	1200 m	1600 m	2000 m	2400 m	2800 m	3200 m
95.0%	0- 1	----	2:01.7	2:35.3	3:43.7	4:56.2	6:10.2	8:43.2	11:20.5	14:00.7	16:42.5	19:25.4
92.5%	1- 2	4- 5 M	2:05.0	2:39.5	3:49.7	5:04.2	6:20.3	8:57.3	11:38.9	14:23.4	17:09.6	19:56.9
90.0%	2- 3	4- 5 M	2:08.5	2:44.0	3:56.1	5:12.7	6:30.8	9:12.2	11:58.3	14:47.4	17:38.2	20:30.2
87.5%	3- 4	3- 4 M	2:12.1	2:48.6	4:02.8	5:21.6	6:42.0	9:28.0	12:18.8	15:12.8	18:08.5	21:05.3
85.0%	4- 5	3- 4 M	2:16.0	2:53.6	4:10.0	5:31.1	6:53.8	9:44.7	12:40.6	15:39.6	18:40.5	21:42.5
82.5%	6- 7	2- 3 M	2:20.1	2:58.9	4:17.6	5:41.1	7:06.3	10:02.4	13:03.6	16:08.1	------	------
80.0%	8- 9	2- 3 M	2:24.5	3:04.5	4:25.6	5:51.8	7:19.7	10:21.3	13:28.1	------	------	------
77.5%	10-12	1- 2 M	2:29.2	3:10.4	4:34.2	6:03.1	7:33.8	10:41.3	------	------	------	------
75.0%	13-15	1- 2 M	2:34.1	3:16.8	4:43.3	6:15.2	7:49.0	------	------	------	------	------
72.5%	16-18	60-90 S	2:39.5	3:23.5	4:53.1	6:28.2	8:05.1	------	------	------	------	------
70.0%	19-21	60-90 S	2:45.2	3:30.8	5:03.6	6:42.0	------	------	------	------	------	------
67.5%	22-24	45-75 S	2:51.3	3:38.6	5:14.8	------	------	------	------	------	------	------
65.0%	25-29	45-75 S	2:57.9	3:47.0	------	------	------	------	------	------	------	------
62.5%	30-35	30-60 S	3:05.0	3:56.1	------	------	------	------	------	------	------	------
60.0%	36-40	30-60 S	3:12.7	------	------	------	------	------	------	------	------	------

20 Pontérték iramtáblázata

Seb.	Ism.	Pihenő	100 m	150 m	200 m	250 m	300 m	350 m	400 m	450 m
92.5%	1- 2	4- 5 M	17.7	27.3	37.7	49.6	1:03.3	1:18.1	1:33.7	1:50.2
90.0%	2- 3	4- 5 M	18.1	28.1	38.7	51.0	1:05.0	1:20.2	1:36.3	1:53.3
87.5%	3- 4	3- 4 M	18.7	28.9	39.8	52.5	1:06.9	1:22.5	1:39.1	1:56.5
85.0%	4- 5	3- 4 M	19.2	29.7	41.0	54.0	1:08.9	1:25.0	1:42.0	1:59.9
82.5%	6- 7	2- 3 M	19.8	30.6	42.2	55.7	1:11.0	1:27.5	1:45.1	2:03.6
80.0%	8- 9	2- 3 M	20.4	31.6	43.6	57.4	1:13.2	1:30.3	1:48.4	2:07.4
77.5%	10-12	1- 2 M	21.1	32.6	45.0	59.2	1:15.5	1:33.2	1:51.9	2:11.6
75.0%	13-15	1- 2 M	21.8	33.7	46.5	1:01.2	1:18.1	1:36.3	1:55.6	2:15.9
72.5%	16-18	60-90 S	22.5	34.8	48.1	1:03.3	1:20.7	1:39.6	1:59.6	2:20.6
70.0%	19-21	60-90 S	23.3	36.1	49.8	1:05.6	1:23.6	1:43.2	2:03.8	2:25.6
67.5%	22-24	45-75 S	24.2	37.4	51.6	1:08.0	1:26.7	1:47.0	2:08.4	2:31.0
65.0%	25-29	45-75 S	25.1	38.9	53.6	1:10.6	1:30.1	1:51.1	2:13.4	2:36.9
62.5%	30-35	30-60 S	26.1	40.4	55.8	1:13.5	1:33.7	1:55.5	2:18.7	2:43.1
60.0%	36-40	30-60 S	27.2	42.1	58.1	1:16.5	1:37.6	2:00.4	2:24.5	2:49.9

Seb.	Ism.	Pihenő	500 m	600 m	800 m	1000 m	1200 m	1600 m	2000 m	2400 m	2800 m	3200 m
95.0%	0- 1	----	2:04.1	2:38.6	3:48.6	5:02.9	6:18.8	8:55.7	11:37.2	14:21.6	17:07.7	19:55.0
92.5%	1- 2	4- 5 M	2:07.5	2:42.9	3:54.7	5:11.1	6:29.1	9:10.2	11:56.0	14:44.9	17:35.5	20:27.3
90.0%	2- 3	4- 5 M	2:11.0	2:47.4	4:01.3	5:19.8	6:39.9	9:25.4	12:15.9	15:09.5	18:04.8	21:01.3
87.5%	3- 4	3- 4 M	2:14.8	2:52.2	4:08.2	5:28.9	6:51.3	9:41.6	12:36.9	15:35.4	18:35.8	21:37.4
85.0%	4- 5	3- 4 M	2:18.7	2:57.2	4:15.5	5:38.6	7:03.4	9:58.7	12:59.2	16:03.0	19:08.6	22:15.5
82.5%	6- 7	2- 3 M	2:22.9	3:02.6	4:23.2	5:48.8	7:16.2	10:16.8	13:22.8	16:32.1	------	------
80.0%	8- 9	2- 3 M	2:27.4	3:08.3	4:31.4	5:59.7	7:29.9	10:36.1	13:47.9	------	------	------
77.5%	10-12	1- 2 M	2:32.2	3:14.4	4:40.2	6:11.3	7:44.4	10:56.6	------	------	------	------
75.0%	13-15	1- 2 M	2:37.2	3:20.9	4:49.5	6:23.7	7:59.8	------	------	------	------	------
72.5%	16-18	60-90 S	2:42.7	3:27.8	4:59.5	6:37.0	8:16.4	------	------	------	------	------
70.0%	19-21	60-90 S	2:48.5	3:35.2	5:10.2	6:51.1	------	------	------	------	------	------
67.5%	22-24	45-75 S	2:54.7	3:43.2	5:21.7	------	------	------	------	------	------	------
65.0%	25-29	45-75 S	3:01.4	3:51.8	------	------	------	------	------	------	------	------
62.5%	30-35	30-60 S	3:08.7	4:01.0	------	------	------	------	------	------	------	------
60.0%	36-40	30-60 S	3:16.5	------	------	------	------	------	------	------	------	------

0 Pontérték iramtáblázata

Seb.	Ism.	Pihenő	100 m	150 m	200 m	250 m	300 m	350 m	400 m	450 m
92.5%	1- 2	4- 5 M	17.9	27.7	38.3	50.5	1:04.4	1:19.5	1:35.5	1:52.4
90.0%	2- 3	4- 5 M	18.4	28.5	39.3	51.9	1:06.2	1:21.7	1:38.2	1:55.5
87.5%	3- 4	3- 4 M	18.9	29.3	40.5	53.4	1:08.1	1:24.1	1:41.0	1:58.8
85.0%	4- 5	3- 4 M	19.5	30.2	41.7	54.9	1:10.1	1:26.5	1:43.9	2:02.3
82.5%	6- 7	2- 3 M	20.1	31.1	42.9	56.6	1:12.2	1:29.2	1:47.1	2:06.0
80.0%	8- 9	2- 3 M	20.7	32.1	44.3	58.4	1:14.5	1:32.0	1:50.4	2:10.0
77.5%	10-12	1- 2 M	21.4	33.1	45.7	1:00.3	1:16.9	1:34.9	1:54.0	2:14.2
75.0%	13-15	1- 2 M	22.1	34.2	47.2	1:02.3	1:19.4	1:38.1	1:57.8	2:18.6
72.5%	16-18	60-90 S	22.9	35.4	48.8	1:04.4	1:22.2	1:41.5	2:01.9	2:23.4
70.0%	19-21	60-90 S	23.7	36.6	50.6	1:06.7	1:25.1	1:45.1	2:06.2	2:28.5
67.5%	22-24	45-75 S	24.6	38.0	52.5	1:09.2	1:28.3	1:49.0	2:10.9	2:34.0
65.0%	25-29	45-75 S	25.5	39.5	54.4	1:11.8	1:31.7	1:53.2	2:15.9	2:40.0
62.5%	30-35	30-60 S	26.5	41.0	56.7	1:14.7	1:35.3	1:57.7	2:21.4	2:46.4
60.0%	36-40	30-60 S	27.6	42.8	59.0	1:17.8	1:39.3	2:02.6	2:27.3	2:53.3

Seb.	Ism.	Pihenő	500 m	600 m	800 m	1000 m	1200 m	1600 m	2000 m	2400 m	2800 m	3200 m
95.0%	0- 1	----	2:06.7	2:41.9	3:53.7	5:10.0	6:27.8	9:08.8	11:54.6	14:43.5	17:34.2	20:26.0
92.5%	1- 2	4- 5 M	2:10.1	2:46.3	4:00.0	5:18.3	6:38.3	9:23.6	12:14.0	15:07.4	18:02.7	20:59.2
90.0%	2- 3	4- 5 M	2:13.7	2:50.9	4:06.7	5:27.2	6:49.4	9:39.3	12:34.4	15:32.6	18:32.8	21:34.2
87.5%	3- 4	3- 4 M	2:17.5	2:55.8	4:13.7	5:36.5	7:01.1	9:55.8	12:55.9	15:59.3	19:04.6	22:11.1
85.0%	4- 5	3- 4 M	2:21.6	3:01.0	4:21.2	5:46.4	7:13.4	10:13.4	13:18.7	16:27.5	19:38.2	22:50.3
82.5%	6- 7	2- 3 M	2:25.9	3:06.5	4:29.1	5:56.9	7:26.6	10:32.0	13:42.9	16:57.4	------	------
80.0%	8- 9	2- 3 M	2:30.4	3:12.3	4:37.5	6:08.1	7:40.5	10:51.7	14:08.6	------	------	------
77.5%	10-12	1- 2 M	2:35.3	3:18.5	4:46.4	6:19.9	7:55.4	11:12.7	------	------	------	------
75.0%	13-15	1- 2 M	2:40.4	3:25.1	4:56.0	6:32.6	8:11.2	------	------	------	------	------
72.5%	16-18	60-90 S	2:46.0	3:32.2	5:06.2	6:46.1	8:28.2	------	------	------	------	------
70.0%	19-21	60-90 S	2:51.9	3:39.8	5:17.1	7:00.7	-----	------	------	------	------	------
67.5%	22-24	45-75 S	2:58.3	3:47.9	5:28.9	-----	-----	------	------	------	------	------
65.0%	25-29	45-75 S	3:05.1	3:56.7	5:41.5	-----	-----	------	------	------	------	------
62.5%	30-35	30-60 S	3:12.5	4:06.2	-----	-----	-----	------	------	------	------	------
60.0%	36-40	30-60 S	3:20.6	4:16.4	-----	-----	-----	------	------	------	------	------

3/A ÁLLANDÓ SEBESSÉG TÁBLÁZATOK

Közbeeső távok ideje az állandó sebességü futásokhoz

400 M	100 M	150 M	200 M	250 M	300 M	350 M	450 M	500 M	600 M	700 M
43.0	10.8	16.1	21.5	26.9	32.3	37.6	48.4	53.8	1:04.5	1:15.3
44.0	11.0	16.5	22.0	27.5	33.0	38.5	49.5	55.0	1:06.0	1:17.0
45.0	11.3	16.9	22.5	28.1	33.8	39.4	50.6	56.3	1:07.5	1:18.8
46.0	11.5	17.3	23.0	28.8	34.5	40.3	51.8	57.5	1:09.0	1:20.5
47.0	11.8	17.6	23.5	29.4	35.3	41.1	52.9	58.8	1:10.5	1:22.3
48.0	12.0	18.0	24.0	30.0	36.0	42.0	54.0	1:00.0	1:12.0	1:24.0
49.0	12.3	18.4	24.5	30.6	36.8	42.9	55.1	1:01.3	1:13.5	1:25.8
50.0	12.5	18.8	25.0	31.3	37.5	43.8	56.3	1:02.5	1:15.0	1:27.5
51.0	12.8	19.1	25.5	31.9	38.3	44.6	57.4	1:03.8	1:16.5	1:29.3
52.0	13.0	19.5	26.0	32.5	39.0	45.5	58.5	1:05.0	1:18.0	1:31.0
53.0	13.3	19.9	26.5	33.1	39.8	46.4	59.6	1:06.3	1:19.5	1:32.8
54.0	13.5	20.3	27.0	33.8	40.5	47.3	1:00.8	1:07.5	1:21.0	1:34.5
55.0	13.8	20.6	27.5	34.4	41.3	48.1	1:01.9	1:08.8	1:22.5	1:36.3
56.0	14.0	21.0	28.0	35.0	42.0	49.0	1:03.0	1:10.0	1:24.0	1:38.0
57.0	14.3	21.4	28.5	35.6	42.8	49.9	1:04.1	1:11.3	1:25.5	1:39.8
58.0	14.5	21.8	29.0	36.3	43.5	50.8	1:05.3	1:12.5	1:27.0	1:41.5
59.0	14.8	22.1	29.5	36.9	44.3	51.6	1:06.4	1:13.8	1:28.5	1:43.3
1:00.0	15.0	22.5	30.0	37.5	45.0	52.5	1:07.5	1:15.0	1:30.0	1:45.0
1:01.0	15.3	22.9	30.5	38.1	45.8	53.4	1:08.6	1:16.3	1:31.5	1:46.8
1:02.0	15.5	23.3	31.0	38.8	46.5	54.3	1:09.8	1:17.5	1:33.0	1:48.5
1:03.0	15.8	23.6	31.5	39.4	47.3	55.1	1:10.9	1:18.8	1:34.5	1:50.3
1:04.0	16.0	24.0	32.0	40.0	48.0	56.0	1:12.0	1:20.0	1:36.0	1:52.0
1:05.0	16.3	24.4	32.5	40.6	48.8	56.9	1:13.1	1:21.3	1:37.5	1:53.8
1:06.0	16.5	24.8	33.0	41.3	49.5	57.8	1:14.3	1:22.5	1:39.0	1:55.5
1:07.0	16.8	25.1	33.5	41.9	50.3	58.6	1:15.4	1:23.8	1:40.5	1:57.3
1:08.0	17.0	25.5	34.0	42.5	51.0	59.5	1:16.5	1:25.0	1:42.0	1:59.0
1:09.0	17.3	25.9	34.5	43.1	51.8	1:00.4	1:17.6	1:26.3	1:43.5	2:00.8

Közbeeső távok ideje az állandó sebességü futásokhoz

400 m	800 m	900 m	1000 m	1200 m	1500 m	1600 m	2000 m	2400 m	2800 m	3200 m
[illegible]	1:26.0	1:36.0	1:47.5	2:09.0	2:41.3	2:52.0	3:35.0	4:18.0	5:01.0	5:44.0
[illegible]	[illegible]	1:39.0	1:50.0	2:12.0	2:45.0	2:56.0	3:40.0	4:24.0	5:08.0	5:52.0
[illegible]	[illegible]	1:41.3	1:52.5	2:15.0	2:48.8	3:00.0	3:45.0	4:30.0	5:15.0	6:00.0
[illegible]	1:52.0	1:43.5	1:55.0	2:18.0	2:52.5	3:04.0	3:50.0	4:36.0	5:22.0	6:08.0
[illegible]	1:54.0	1:45.0	1:57.5	2:21.0	2:56.3	3:08.0	3:55.0	4:42.0	5:29.0	6:16.0
[illegible]	1:56.0	1:46.0	2:00.0	2:24.0	3:00.0	3:12.0	4:00.0	4:48.0	5:36.0	6:24.0
[illegible]	[illegible]	1:50.3	2:02.5	2:27.0	3:03.8	3:16.0	4:05.0	4:54.0	5:43.0	6:32.0
[illegible]	[illegible]	[illegible]	2:05.0	2:30.0	3:07.5	3:20.0	4:10.0	5:00.0	5:50.0	6:40.0
[illegible]	[illegible]	[illegible]	2:07.5	2:33.0	3:11.3	3:24.0	4:15.0	5:06.0	5:57.0	6:48.0
[illegible]	[illegible]	[illegible]	2:10.0	2:36.0	3:15.0	3:28.0	4:20.0	5:12.0	6:04.0	6:56.0
[illegible]	[illegible]	[illegible]	2:12.5	2:39.0	3:18.8	3:32.0	4:25.0	5:18.0	6:11.0	7:04.0
[illegible]	[illegible]	2:01.5	2:15.0	2:42.0	3:22.5	3:36.0	4:30.0	5:24.0	6:18.0	7:12.0
[illegible]	[illegible]	2:03.0	2:17.5	2:45.0	3:26.3	3:40.0	4:35.0	5:30.0	6:25.0	7:20.0
[illegible]	[illegible]	2:05.0	2:20.0	2:48.0	3:30.0	3:44.0	4:40.0	5:36.0	6:32.0	7:28.0
[illegible]	[illegible]	2:06.3	2:22.5	2:51.0	3:33.8	3:48.0	4:45.0	5:42.0	6:39.0	7:36.0
[illegible]	[illegible]	2:10.5	2:25.0	2:54.0	3:37.5	3:52.0	4:50.0	5:48.0	6:46.0	7:44.0
[illegible]	[illegible]	2:12.8	2:27.5	2:57.0	3:41.3	3:56.0	4:55.0	5:54.0	6:53.0	7:52.0
1:00.0	2:00.0	2:15.0	2:30.0	3:00.0	3:45.0	4:00.0	5:00.0	6:00.0	7:00.0	8:00.0
1:01.0	2:02.0	2:17.3	2:32.5	3:03.0	3:48.8	4:04.0	5:05.0	6:06.0	7:07.0	8:08.0
1:02.0	2:04.0	2:19.5	2:35.0	3:06.0	3:52.5	4:08.0	5:10.0	6:12.0	7:14.0	8:16.0
1:03.0	2:06.0	2:21.8	2:37.5	3:09.0	3:56.3	4:12.0	5:15.0	6:18.0	7:21.0	8:24.0
1:04.0	2:08.0	2:24.0	2:40.0	3:12.0	4:00.0	4:16.0	5:20.0	6:24.0	7:28.0	8:32.0
1:05.0	2:10.0	2:26.3	2:42.5	3:15.0	4:03.8	4:20.0	5:25.0	6:30.0	7:35.0	8:40.0
1:06.0	2:12.0	2:28.5	2:45.0	3:18.0	4:07.5	4:24.0	5:30.0	6:36.0	7:42.0	8:48.0
1:07.0	2:14.0	2:30.8	2:47.5	3:21.0	4:11.3	4:28.0	5:35.0	6:42.0	7:49.0	8:56.0
1:08.0	2:16.0	2:33.0	2:50.0	3:24.0	4:15.0	4:32.0	5:40.0	6:48.0	7:56.0	9:04.0
1:09.0	2:18.0	2:35.3	2:52.5	3:27.0	4:18.8	4:36.0	5:45.0	6:54.0	8:03.0	9:12.0

Közbeeső távok ideje az állandó sebességü futásokhoz

400 m	100 m	150 m	200 m	250 m	300 m	350 m	450 m	500 m	600 m	700 m
1:10.0	17.5	26.3	35.0	43.8	52.5	1:01.3	1:18.8	1:27.5	1:45.0	2:02.5
1:11.0	17.8	26.6	35.5	44.4	53.3	1:02.1	1:19.9	1:28.8	1:46.5	2:04.3
1:12.0	18.0	27.0	36.0	45.0	54.0	1:03.0	1:21.0	1:30.0	1:48.0	2:06.0
1:13.0	18.3	27.4	36.5	45.6	54.8	1:03.9	1:22.1	1:31.3	1:49.5	2:07.8
1:14.0	18.5	27.8	37.0	46.3	55.5	1:04.8	1:23.3	1:32.5	1:51.0	2:09.5
1:15.0	18.8	28.1	37.5	46.9	56.3	1:05.6	1:24.4	1:33.8	1:52.5	2:11.3
1:16.0	19.0	28.5	38.0	47.5	57.0	1:06.5	1:25.5	1:35.0	1:54.0	2:13.0
1:17.0	19.3	28.9	38.5	48.1	57.8	1:07.4	1:26.6	1:36.3	1:55.5	2:14.8
1:18.0	19.5	29.3	39.0	48.8	58.5	1:08.3	1:27.8	1:37.5	1:57.0	2:16.5
1:19.0	19.8	29.6	39.5	49.4	59.3	1:09.1	1:28.9	1:38.8	1:58.5	2:18.3
1:20.0	20.0	30.0	40.0	50.0	1:00.0	1:10.0	1:30.0	1:40.0	2:00.0	2:20.0
1:21.0	20.3	30.4	40.5	50.6	1:00.8	1:10.9	1:31.1	1:41.3	2:01.5	2:21.8
1:22.0	20.5	30.8	41.0	51.3	1:01.5	1:11.8	1:32.3	1:42.5	2:03.0	2:23.5
1:23.0	20.8	31.1	41.5	51.9	1:02.3	1:12.6	1:33.4	1:43.8	2:04.5	2:25.3
1:24.0	21.0	31.5	42.0	52.5	1:03.0	1:13.5	1:34.5	1:45.0	2:06.0	2:27.0
1:25.0	21.3	31.9	42.5	53.1	1:03.8	1:14.4	1:35.6	1:46.3	2:07.5	2:28.8
1:26.0	21.5	32.3	43.0	53.8	1:04.5	1:15.3	1:36.8	1:47.5	2:09.0	2:30.5
1:27.0	21.8	32.6	43.5	54.4	1:05.3	1:16.1	1:37.9	1:48.8	2:10.5	2:32.3
1:28.0	22.0	33.0	44.0	55.0	1:06.0	1:17.0	1:39.0	1:50.0	2:12.0	2:34.0
1:29.0	22.3	33.4	44.5	55.6	1:06.8	1:17.9	1:40.1	1:51.3	2:13.5	2:35.8
1:30.0	22.5	33.8	45.0	56.3	1:07.5	1:18.8	1:41.3	1:52.5	2:15.0	2:37.5
1:31.0	22.8	34.1	45.5	56.9	1:08.3	1:19.6	1:42.4	1:53.8	2:16.5	2:39.3
1:32.0	23.0	34.5	46.0	57.5	1:09.0	1:20.5	1:43.5	1:55.0	2:18.0	2:41.0
1:33.0	23.3	34.9	46.5	58.1	1:09.8	1:21.4	1:44.6	1:56.3	2:19.5	2:42.8
1:34.0	23.5	35.3	47.0	58.8	1:10.5	1:22.3	1:45.8	1:57.5	2:21.0	2:44.5
1:35.0	23.8	35.6	47.5	59.4	1:11.3	1:23.1	1:46.9	1:58.8	2:22.5	2:46.3
1:36.0	24.0	36.0	48.0	1:00.0	1:12.0	1:24.0	1:48.0	2:00.0	2:24.0	2:48.0

Közbeeső távok ideje az állandó sebességü futásokhoz

400 M	800 M	900 M	1000 M	1200 M	1500 M	1600 M	2000 M	2400 M	2800 M	3200 M
1:10.0	2:20.0	2:37.5	2:55.0	3:30.0	4:22.5	4:40.0	5:50.0	7:00.0	8:10.0	[illegible]
1:11.0	2:22.0	2:39.8	2:57.5	3:33.0	4:26.3	4:44.0	5:55.0	7:06.0	8:17.0	[illegible]
1:12.0	2:24.0	2:42.0	3:00.0	3:36.0	4:30.0	4:48.0	6:00.0	7:12.0	8:24.0	[illegible]
1:13.0	2:26.0	2:44.3	3:02.5	3:39.0	4:33.8	4:52.0	6:05.0	7:18.0	8:31.0	[illegible]
1:14.0	2:28.0	2:46.5	3:05.0	3:42.0	4:37.5	4:56.0	6:10.0	7:24.0	8:38.0	[illegible]
1:15.0	2:30.0	2:48.8	3:07.5	3:45.0	4:41.3	5:00.0	6:15.0	7:30.0	8:45.0	[illegible]
1:16.0	2:32.0	2:51.0	3:10.0	3:48.0	4:45.0	5:04.0	6:20.0	7:36.0	8:52.0	[illegible]
1:17.0	2:34.0	2:53.3	3:12.5	3:51.0	4:48.8	5:08.0	6:25.0	7:42.0	8:59.0	[illegible]
1:18.0	2:36.0	2:55.5	3:15.0	3:54.0	4:52.5	5:12.0	6:30.0	7:48.0	9:06.0	[illegible]
1:19.0	2:38.0	2:57.8	3:17.5	3:57.0	4:56.3	5:16.0	6:35.0	7:54.0	9:13.0	[illegible]
1:20.0	2:40.0	3:00.0	3:20.0	4:00.0	5:00.0	5:20.0	6:40.0	8:00.0	9:20.0	[illegible]
1:21.0	2:42.0	3:02.3	3:22.5	4:03.0	5:03.8	5:24.0	6:45.0	8:06.0	9:27.0	[illegible]
1:22.0	2:44.0	3:04.5	3:25.0	4:06.0	5:07.5	5:28.0	6:50.0	8:12.0	9:34.0	[illegible]
1:23.0	2:46.0	3:06.8	3:27.5	4:09.0	5:11.3	5:32.0	6:55.0	8:18.0	9:41.0	[illegible]
1:24.0	2:48.0	3:09.0	3:30.0	4:12.0	5:15.0	5:36.0	7:00.0	8:24.0	9:48.0	[illegible]
1:25.0	2:50.0	3:11.3	3:32.5	4:15.0	5:18.8	5:40.0	7:05.0	8:30.0	9:55.0	[illegible]
1:26.0	2:52.0	3:13.5	3:35.0	4:18.0	5:22.5	5:44.0	7:10.0	8:36.0	0:02.0	[illegible]
1:27.0	2:54.0	3:15.8	3:37.5	4:21.0	5:26.3	5:48.0	7:15.0	8:42.0	0:09.0	[illegible]
1:28.0	2:56.0	3:18.0	3:40.0	4:24.0	5:30.0	5:52.0	7:20.0	8:48.0	0:16.0	[illegible]
1:29.0	2:58.0	3:20.3	3:42.5	4:27.0	5:33.8	5:56.0	7:25.0	8:54.0	0:23.0	[illegible]
1:30.0	3:00.0	3:22.5	3:45.0	4:30.0	5:37.5	6:00.0	7:30.0	9:00.0	0:30.0	[illegible]
1:31.0	3:02.0	3:24.8	3:47.5	4:33.0	5:41.3	6:04.0	7:35.0	9:06.0	0:37.0	2:08.0
1:32.0	3:04.0	3:27.0	3:50.0	4:36.0	5:45.0	6:08.0	7:40.0	9:12.0	0:44.0	2:16.0
1:33.0	3:06.0	3:29.3	3:52.5	4:39.0	5:48.8	6:12.0	7:45.0	9:18.0	0:51.0	2:24.0
1:34.0	3:08.0	3:31.5	3:55.0	4:42.0	5:52.5	6:16.0	7:50.0	9:24.0	0:58.0	2:32.0
1:35.0	3:10.0	3:33.8	3:57.5	4:45.0	5:56.3	6:20.0	7:55.0	9:30.0	1:05.0	2:40.0
1:36.0	3:12.0	3:36.0	4:00.0	4:48.0	6:00.0	6:24.0	8:00.0	9:36.0	1:12.0	2:48.0

4/A CSÖKKENTETT SEBESSÉGÉRTÉK TÁBLÁZATOK FOLYAMATOS FUTÁSHOZ

Csökkentett sebességérték táblázatok folyamatos futáshoz, átlagkilométerre vonatkozóan

100.0%	97.5%	95.0%	92.5%	90.0%	87.5%	85.0%	82.5%	80.0%
2:30.0	2:33.8	2:37.9	2:42.2	2:46.7	2:51.4	2:56.5	3:01.8	3:07.5
2:33.0	2:36.9	2:41.1	2:45.4	2:50.0	2:54.9	3:00.0	3:05.5	3:11.3
2:36.0	2:40.0	2:44.2	2:48.6	2:53.3	2:58.3	3:03.5	3:09.1	3:15.0
2:39.0	2:43.1	2:47.4	2:51.9	2:56.7	3:01.7	3:07.1	3:12.7	3:18.8
2:42.0	2:46.2	2:50.5	2:55.1	3:00.0	3:05.1	3:10.6	3:16.4	3:22.5
2:45.0	2:49.2	2:53.7	2:58.4	3:03.3	3:08.6	3:14.1	3:20.0	3:26.3
2:48.0	2:52.3	2:56.8	3:01.6	3:06.7	3:12.0	3:17.6	3:23.6	3:30.0
2:51.0	2:55.4	3:00.0	3:04.9	3:10.0	3:15.4	3:21.2	3:27.3	3:33.8
2:54.0	2:58.5	3:03.2	3:08.1	3:13.3	3:18.9	3:24.7	3:30.9	3:37.5
2:57.0	3:01.5	3:06.3	3:11.4	3:16.7	3:22.3	3:28.2	3:34.5	3:41.3
3:00.0	3:04.6	3:09.5	3:14.6	3:20.0	3:25.7	3:31.8	3:38.2	3:45.0
3:03.0	3:07.7	3:12.6	3:17.8	3:23.3	3:29.1	3:35.3	3:41.8	3:48.8
3:06.0	3:10.8	2:15.8	3:21.1	3:26.7	3:32.6	3:38.8	3:45.5	3:52.5
3:09.0	3:13.8	3:18.9	3:24.3	3:30.0	3:36.0	3:42.4	3:49.1	3:56.3
3:12.0	3:16.9	3:22.1	3:27.6	3:33.3	3:39.4	3:45.9	3:52.7	4:00.0
3:15.0	3:20.0	3:25.3	3:30.8	3:36.7	3:42.9	3:49.4	3:56.4	4:03.8
3:18.0	3:23.1	3:28.4	3:34.1	3:40.0	3:46.3	3:52.9	4:00.0	4:07.5
3:21.0	3:26.2	3:31.6	3:37.3	3:43.3	3:49.7	3:56.5	4:03.6	4:11.3
3:24.0	3:29.2	3:34.7	3:40.5	3:46.7	3:53.1	4:00.0	4:07.3	4:15.0
3:27.0	3:32.3	3:37.9	3:43.8	3:50.0	3:56.6	4:03.5	4:10.9	4:18.8
3:30.0	3:35.4	3:41.1	3:47.0	3:53.3	4:00.0	4:07.1	4:14.5	4:22.5
3:33.0	3:38.5	3:44.2	3:50.3	3:56.7	4:03.4	4:10.6	4:18.2	4:26.3
3:36.0	3:41.5	3:47.4	3:53.5	4:00.0	4:06.9	4:14.1	4:21.8	4:30.0
3:39.0	3:44.6	3:50.5	3:56.8	4:03.3	4:10.3	4:17.6	4:25.5	4:33.8
3:42.0	3:47.7	3:53.7	4:00.0	4:06.7	4:13.7	4:21.2	4:29.1	4:37.5

Csökkentett sebességérték táblázat folyamatos futáshoz, átlagkilométerre vonatkozóan

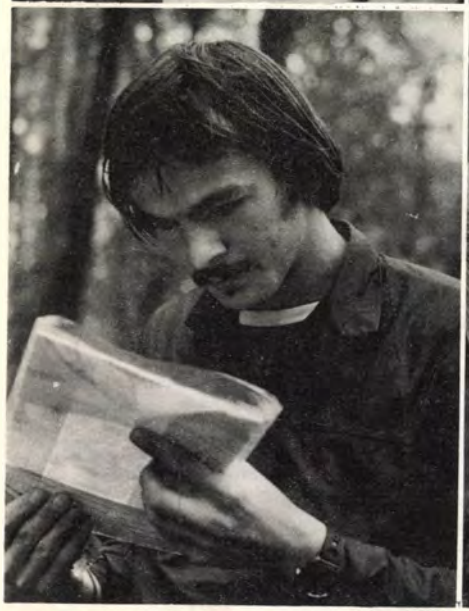
100.0%	97.5%	95.0%	92.5%	90.0%	87.5%	85.0%	82.5%	80.0%
3:45.0	3:50.8	3:56.8	4:03.2	4:10.0	4:17.1	4:24.7	4:32.7	4:41.3
3:48.0	3:53.8	4:00.0	4:06.5	4:13.3	4:20.6	4:28.2	4:36.4	4:45.0
3:51.0	3:56.9	4:03.2	4:09.7	4:16.7	4:24.0	4:31.8	4:40.0	4:48.8
3:54.0	4:00.0	4:06.3	4:13.0	4:20.0	4:27.4	4:35.3	4:43.6	4:52.5
3:57.0	4:03.1	4:09.5	4:16.2	4:23.3	4:30.9	4:38.8	4:47.3	4:56.3
4:00.0	4:06.2	4:12.6	4:19.5	4:26.7	4:34.3	4:42.4	4:50.9	5:00.0
4:03.0	4:09.2	4:15.8	4:22.7	4:30.0	4:37.7	4:45.9	4:54.5	5:03.8
4:06.0	4:12.3	4:18.9	4:25.9	4:33.3	4:41.1	4:49.4	4:58.2	5:07.5
4:09.0	4:15.4	4:22.1	4:29.2	4:36.7	4:44.6	4:52.9	5:01.8	5:11.3
4:12.0	4:18.5	4:25.3	4:32.4	4:40.0	4:48.0	4:56.5	5:05.5	5:15.0
4:15.0	4:21.5	4:28.4	4:35.7	4:43.3	4:51.4	5:00.0	5:09.1	5:18.8
4:18.0	4:24.6	4:31.6	4:38.9	4:46.7	4:54.9	5:03.5	5:12.7	5:22.5
4:21.0	4:27.7	4:34.7	4:42.2	4:50.0	4:58.3	5:07.1	5:16.4	5:26.3
4:24.0	4:30.8	4:37.9	4:45.4	4:53.3	5:01.7	5:10.6	5:20.0	5:30.0
4:27.0	4:33.8	4:41.1	4:48.6	4:56.7	5:05.1	5:14.1	5:23.6	5:33.8
4:30.0	4:36.9	4:44.2	4:51.9	5:00.0	5:08.6	5:17.6	5:27.3	5:37.5
4:33.0	4:40.0	4:47.4	4:55.1	5:03.3	5:12.0	5:21.2	5:30.9	5:41.3
4:36.0	4:43.1	4:50.5	4:58.4	5:06.7	5:15.4	5:24.7	5:34.5	5:45.0
4:39.0	4:46.2	4:53.7	5:01.6	5:10.0	5:18.9	5:28.2	5:38.2	5:48.8
4:42.0	4:49.2	4:56.8	5:04.9	5:13.3	5:22.3	5:31.8	5:41.8	5:52.5
4:45.0	4:52.3	5:00.0	5:08.1	5:16.7	5:25.7	5:35.3	5:45.5	5:56.3
4:48.0	4:55.4	5:03.2	5:11.4	5:20.0	5:29.1	5:38.8	5:49.1	6:00.0
4:51.0	4:58.5	5:06.3	5:14.6	5:23.3	5:32.6	5:42.4	5:52.7	6:03.8
4:54.0	5:01.5	5:09.5	5:17.8	5:26.7	5:36.0	5:45.9	5:56.4	6:07.5
4:57.0	5:04.6	5:12.6	5:21.1	5:30.0	5:39.4	5:49.4	6:00.0	6:11.3

HAZAI KÖRKÉP

1976


ich hab Dich
gefressen
natürlich naturfrisch


1528



BUDAPEST

Sportágunk eredményes évet zárt, mivel sikerült előbbre lépnünk az utánpótlás biztositásában. Igaz, az emelkedés csak 6-7%, de biztató a fejlődés tendenciája. Különösen az uttörő koruak kapcsolódtak be nagyobb számmal. Ez annak köszönhető, hogy szövetségünk rendszeresen megrendezi a körzeti majd a budapesti általános és középiskolai bajnokságot.

Már lassan hagyomány, hogy Plovdivban ismét sikerült megnyernünk a nemzetközi vásárvárosok kupáját, ahol mind férfi, mind női csapatunk az első helyen végzett, pedig nem is tudtunk a legjobb összeállitásban versenyezni.

Szövetségünk minden versenynaptárban levő versenyt megrendezett, azok szinvonala is szépen fejlődött. Növekedett az összes versenyszámban a rajthoz állók száma, mely már tulhaladta az 11000 főt.

Legnagyobb sikerünk, hogy az év végén a Sporthivatalunk segitségével sikerült megszerezni a Hárshegy aljában levő "szabadidő házat" mint edzőbázist. 1977. márciusától a hét 5 napján ad lehetőséget az edzések lebonyolitására 23 szakosztályunk részére.

BUDAPEST "A"

Nappali egyéni bajnokság

F 21 A (57 fő)

1. Horváth Attila	OSC	155,39
2. Dosek Ágoston	TFSE	174,48
3. Kempelen Miklós	OSC	188,24

N 19 A (25 fő)

1. Kovács Magda	Tipográfia	120,33
2. Szopori Éva	Tipográfia	147,21
3. Szentpétery Mónika	BEAC	159, 159,00

Éjszakai egyéni bajnokság

F 21 A (25 fő)

1. Sőtér János	BSE	82,46
2. Boros István	BSE	84,51
3. Kéki Miklós	BSE	89,03

BUDAPEST "B"

Csapatbajnokság

F 21 B

1. Vasas Kismotor	299,11
2. KFKI	302,41
3. MMG	309,13

N 19 B

1. MAFC	232,18
2. --	

F 17 B

1. BEAC	146,42
2. K.Lombik	154,41
3. Bp.MÁV Ig.	190,49

N 17 B

1. BEAC	196,58
2. K.Lombik	212,05
3. OSC	231,40

F 15 B

1.	BEAC	80,47
2.	K.Lombik	89,18
3.	Bp.Postás	101,56

N 15 B

1.	MMG	132,58
2.	Bp.MÁV Ig.	136,41
3.	BEAC	138,15

F 13 C

1.	OSC	69,23
2.	BEAC	74,14
3.	Bp.MÁV Ig.	79,04

N 13 C

1.	MMG	93,15
2.	Bp.MÁV Ig.	122,14
3.	K.Lombik	184,31

Nappali egyéni bajnokság 1976. IX.19. Salgótarján

F :21 B (94 fő

1.	Balla Sándor	MAFC	126,45
2.	Harkányi Csaba	K.Lombik	132,12
3.	Komár Béla	Tipográfia	134,34

N 19 B (38 fő)

1.	Jenővári Gabriella	STE	120,42
2.	Muzsnai Ágota	STE	123,15
3.	Hanusz Mária	OSC	130,03

F 17 B (19 fő)

1.	Posta Botond	K.Lombik	112,37
2.	Heller László	OSC	114,19
3.	Vasi László	K.Lombik	114,19

N 17 B (10 fő)

1.	Hehl Éva	Postás	96,23
2.	Koczur Anna	Postás	105,07
3.	Ratter Éva	BSE	105,15

F 15 B (21 fő)

1.	Hirth Jenő	K.Lombik	60,54
2.	Gergely Attila	K.Lombik	68,21
3.	Mets Miklós	OSC	72,14

N 15 B (18 fő)

1.	Ambró Judit	MMG	71,15
2.	Halász D.Éva	K.Lombik	78,26
3.	Csákány Anikó	KFKI	91,01

F 13 C (20 fő)

1.	Török Ákos	OSC	66,32
2.	Pálfy József	Postás	67,22
3.	Bándi Tibor	OSC	67,38

N 13 C (11 fő)

1.	Deme Klári	KFKI	57,54
2.	Ujhelyi Edit	Bp.MÁV Ig.	63,16
3.	Maácz Györgyi	Postás	64,08

Éjszakai egyéni bajnokság

F 21 B (34 fő)

1.	Komár Béla	Tipográfia	85,37
2.	Kéri Péter	Tipográfia	87,40
3.	Balla Sándor	MAFC	87,44

F 17 B (14 fő)

1.	Gergely Attila	K.Lombik	69,49
2.	Kolba Mihály	OSC	76,59
3.	Tóth Károly	OSC	78,54

Váltóbajnokság

F 21 B (14 csapat)

1.	Tipográfia (Kéri-Komár-Szemler)	168,24
2.	Spartacus (Bruckner-Loch-Bozán)	176,02
3.	Bp. MÁV I.g (Sárfalvi-Ngy -Dikácz)	194,55

N 19 B (7 csapat)

1.	Bp.MÁV Ig. (Kalmár-Török-Kirisits)	182,25
2.	Bp.Postás (Csipi-Németh-Korikné)	186,14
3.	OSC (Hanusz-Karsai-Demeter)	188,15

F 17 B (7 csapat)

1. BEAC (Kele-Molnár-Téssy)	107,42
2. OSC (Kozma-Soós-Heller)	110,40
3. K.Lombik (Dóra-Halmai-Gergely)	121,15

F 15 B (5 csapat)

1. BEAC (Mezei-Varga-Madár)	94,58
2. OSC (Tóth-Kolba-Mets)	95,45
3. K.Lombik (Vasy-Szilassy-Balogh)	101,30

F 13 C (6 csapat)

1. Tipográfia (Sütő-Apjok-Csupor)	178,55
2. OSC (Török-György-Bárdi)	180,55
3. ----	

N 17 B (5 csapat)

1. K.Lombik (Székely-Bakos-Halász)	202,43
2. Bp. Postás (Török-Koczur-Hehl)	------
3. OSC (Guczoghy-Mészáros-Tardos)	211,19

N 15 B (5 csapat)

1. K.Lombik (Balla-Répás-Józsa)	157,25
2. MÁV Ig. (Ujhelyi-Szilassy-Vizkelety)	157,32
3. OSC (Zolnai-Delencsin-Nunn)	227,37

N 13 C (3 csapat)

1. K.Lombik (Székely-Valkony-Bangó)	147,29
2. MMG (Krasznai-Kubinyi-Almás)	184,15
3. Bp.MÁV Ig. (Endresz-Vizkelety-Vidra)	184,17

BARANYA MEGYE

1976. év további fejlődést jelentett. A tájékozódási futásnak eredményes szakosztálya alakult Pécsen kivül is. Eredményesek voltak már a serdülő és uttörő versenyzők is, a felnőtt férfiak pedig bekerültek az élvonalba.

A szakosztályok száma is nőtt, a három társadalmi egyesület mellett már 4 középiskolai szkkosztály van, s talán az egyetemi sportkörnél is meggyökeresedik a tájfutás.

Ez az örvendetes fejlődés nagy terhet rói az Elnökségre, de már egyre inkább számithatunk a fital aktivákra.

30 aktiv versenybiránk van: 4 fő I.osztályu, 10 fő II.osztályu, 5 fő III.osztályu, 6 fő gyakorló. További 5 főt első osztályu minősitésre terjesztünk fel. Ennek ellenére szükséges ujabb tanfolyamot szervezni, hiszen a mult évben 20 versenyt rendeztünk a megyében - "C" fokozatu váltó kivételével valamennyi "C" és "B" fokozatu bajnokságot, 7 kupaversenyt, közte 2 "A" fokozatut és az Országos Váltóbajnokságot - a versenybirói feladatok jövőre csak nőni fognak. Versenyeinken kb. 1300 fő állt rajthoz.

Térképeink egy, igaz csak kisméretü, de értékes szelvénnyel gyarapodtak (Szuadó).

Segéd edzőink száma 8, valamennyien aktivan dolgoznak. E mellett társadalmi edzők is müködnek. Után pótlást a jelenleg tanfolyamra járó 4 fő biztositja.

A megyében az aktiv versenyzők száma 140.
Versenyzőink számos kupaversenyen elért egyéni és csapat győzelme mellett a bajnokságokon is jól szerepeltek. Egyéni bajnokságokon két negyedik, Országos Váltóbajnokságon egy negyedik és harmadik, Országos Csapatbajnokságon egy negyedik, Országos Középiskolás Bajnokságon egy első és egy második helyezést értek el.

Az eredmények alapján a megyében három első osztályu (Szabó, Gyenis, Nagy L.) és három arany jelvényes minősitésü versenyző van. A másod osztályu versenyzők száma 27. Harmad osztályt ért el 17 fő, ezüst jelvényt előreláthatóan 20 fő.

Szabó László (PVSK) a válogatott, Gyenis Zoltán és Nagy Lajos (PVSK) az utánpótlás válogatott tagja. Eredményeiket és a I.osztályu minősitést megközelitette Dr.Kovács és Göbölös (PVSK) valamint Kóger PVM ijfusági versenyzőink közül Tóth János (PVSK) és Nagy Márton (PVSK) emelhetők ki. Serdülőknél Kropp Károly (Gépipari) és Sélley Tamás, Sziebert Ákos (PVSK) volt erddményes. Ezüst jelvényes lett az uttörő koru Sziebert Péter (PVSK) és Szeles Gábor is. Nőknél Faltiszné (PVM) mellé Mező és Krémer (PVSK) fejlődött fel és jól szerepelt a még ifjusági Zsirmon (PVSK) is.

A mohácsi gimnázium eredményét a serdülő koru Molnár és May Erika neve fémjelzi.

A szakosztályok közül a PVSK az országos rangsorban 7. helyen van. Rangsorolt a POEÜ is. A PVM az utánpótlás nevelésében nevezhető eredményesnek. A középiskolás szakosztályok közül a legnagyobb fejlődést a mohácsi Gimnázium SK-nál láttuk.

Reméljük, az ez évi fejlődés 1977-ben tovább folytatódik és minden tekintetben elismerést fognak aratni Baranya megye tájékozódási futói.

Nappali Egyéni Bajnoksá IX.12-26. Közép Mecsek - Remete rét
Nyugati Mecsek - Zobák psz.

F 21 B (27 fő)			N 19 B (7 fő)		
1. Nagy Lajos	PVSK	127,08	1. Krémer Klára	PVSK	143,22
2. Göbölös István	PVSK	129,36	2. Mező Éva	PVSK	148,46
3. Gyenis Zoltán	PVSK	130,30	3. Szarka Teréz	POEÜ	210,25
F 17 B (4 fő)			**N 17 B (2 fő)**		
1. Nagy Márton	PVSK	138,07	2. Keresztes Etelke	PVM	186,22
2. Wolford Béla	PVSK	188,29	2. Szarka Éva	POEÜ	199,05
3. Hammer Emil	500.ISTK	208,26			
F 15 B (10 fő)			**N 15 B (2 fő)**		
1. Kropp Károly	P.Gépip.	96,34	1. Molnár Andrea	Mohácsi G.	94,54
2. Ildzsa Csaba	500.ISTK	98,04	2. May Erika	Mohácsi G.	103,28
3. Sziebert Ákos	PVSK	98,40			
F 13 C (4 fő)			**N 13 C (7 fő)**		
1. Széles Gábor	PVSK	72,23	1. Darvas Zita	PVM	172,37
2. Gajdos György	PVSK	125,41	2. Gyurkó Katalin	PVM	177,50
3. Blaskó Zoltán	PVM	201,05	3. Miholics Tünde	PVM	179,56

Éjszakai Egyéni Bajnokság VI.11.
Közép Mecsek

F 21 B (27 fő)			F 17 B (9 fő)		
1. Gyenis Zoltán	PVSK	96,47	1. Nagy Márton	PVSK	129,10
2. Tóth János	PVSK	112,09	2. Sziebert Péter	PVSK	131,27
3. Balogh Béla	U.PEAC	115,15	3. Sziebert Ákos	PVSK	133,00

Megyei Csapabajnokság VI.11.
Kákasd-Szekszárdi hegy

F 21 B (2 csapat + tartalék - 31 fő)		N 19 B (1 csapat + tartalék - 12 fő)	
1. Pécsi Vörös Meteor (Lajtai-Rácz-Bodó)	329,33	1. POEÜ (Burbucs-Szarka-Illés)	370,29
2. POEÜ (Dr.Tihanyi-Szabados-Vicze)	406,35		
F 17 B (3 csapat + tartalék - 13 fő)		**N 17 B (2 csapat + 6 fő)**	
1. PVSK (Tóth-Nagy M.-Sélley G.)	147,25		

F 15 B (4 csapat + tartalék - 19 fő)

1. PVSK
(Sziebert P.-Séley T.) 123,07
2. Mohács
(Kovacsev-Czeiner) 143,03
3. 500 ITSK
(Tóth-Ildzsa) 165,41

N 15 B (2 csapat + tartalék - 12 fő)

1. PVM
(Lukácsi-Gyurkó) 175,32
2. Mohács
(May-Molnár) 198,20

Megyei Váltóbajnokság VI.6.
Kelet-Mecsek - Pusztabánya

F 21 B (2 csapat + 6 fő)

1. PVM
(Rácz-Lajtai-Kóger 1 156,26
2. POEÜ
(Vincze-dr.Tihanyi-Jónás) 192,32

N 19 B (3 csapat, 9 fő)

1. PVSK
(Krémer-Mező-Baán) 175,55
2. POEÜ
(Szarka-Szarka-Illés) 184,24
3. PVM
(Keresztes-Faltiszné-Ozsváth) 227,56

F 17 B (5 csapat, 15 fő)

1. PVSK
(Nagy-Sélley-Tóth) 175 16
2. POEÜ
(Kovács-Benczes-Fábián) 176,04
3. Gépip.
(Wolford-Szarkándi-Pál) 203,19

N 17 B (1 csapat, 3 fő)

F 15 B (4 csapat, 12 fő)

1. PVSK
(Sziebert,-Sziebert-Széllley) 123,53
2. 500 ITSK
(Tóth-Ildzsa-Kiss) 124,35
3. Gépip.
(Turbéki-Jádi-Kropp) 140,41

N 15 B (3 csapat + 1 tartalék, 10 fő)

1. Mohács
(Takács-Kizsnavics-Merényi) 209,12
2. PVM
(Lukács-Gyurka-Borbás) 209,20
3. Gépip.
(Varga-Galambos-Balta) 209,21

Megyei Középiskolás Bajnokság Váltó
V.8. - Közép Mecsek

F 17 B (14 fő)

1. Tóth János	Széchenyi G.	49,08
2. Nagy Márton	500.ITSK	59,07
3. Sélley Gábor	Széchenyi G.	63,44

N 17 B (5 fő)

1. Zsirmon Ágnes	Radnóti Szk.	54,23
2. Kovér Mária	Gépipari	94,06
3. Szarka Éva	J.Pannonius	99,16

F 15 B (14 fő)

1. Sélley Tamás	Nagy Lajos G.	39,57
2. Ildzsa Csaba	500.ITSK	43,05
3. Kropp Károly	Gépipari	43,36

N 15 B (9 fő)

1. May Erika	Mohács G.	73,18
2. Majer Erika	Mohács G.	75,29
3. Molnár Andrea	Mohács G.	81,19

Megyei Uttörő Olimpia
V.9. Közép Mecsek

F 13 (11 fő)

1. Sziebert Péter	Jókai u.Isk.	22,15
2. Sziebert Ákos	Jókai u.Isk.	24,00
3. Széles Gábor	Belvárosi Isk.	25,14

N 13 (11 fő)

1. Gyurka Katalin	39.Dandár u.isk.	95,10
2. Radnai Andre	Belvárosi Isk.	95,55
3. Jagadics Anna	39.Dandár u.Isk.	97,18

Desodorok az NDK-ból

BIZTOS FELLÉPÉS

KELLEMES KÖZÉRZET

Kapható, szaküzletben, díszdobozban

Forgalomba hozza:

VEGYIANYAG KERESKEDELMI VÁLLALAT BUDAPEST

BÉKÉS MEGYE

1976-ban megyénk tájékozódási futósportját a stagnálás jellemezte. Ez részben a megyei szövetség személyi problémáiból, részben a szakosztályok szükös anyagi körülményei miatt következett be. A tervezett megyei versenyek 80-90%-át megrendeztük, de a résztvevők száma nem a megfelelő mértékben alakult.

Az elmult évi eredmények közül kiemelni való nem nagyon van. A szakosztályok év versenyzők között nem volt kiugróan nagy teljesitményt nyujtó. 1977-es terveink között szerepel az elnökség személyi problémáinak megoldása, a szakosztályok anyagi helyzetének stabilizálása.

BORSOD-ABAUJ ZEMPLÉN MEGYE

Az 1976-os évet, mint az eddigi legeredményesebb évet könyvelheti el megyénk tájékozódási futó társadalma.

Az év során sikeresen rendeztük meg megyénkben a megyei illetve a városi szövetség által a következő versenyeket: nyolc bajnoki és négy kupa vagy emlékverseny, valamint a DVTK hét fordulós kupaversenye illetve a MEAFC egy kupaversenye, a megyei szövetség rendezte az 1976. évi Országos Nappali Egyéni Bajnokságot is. A megye versenyzői 46 versenyen 69 versenynapon álltak rajtvonalhoz 1565 alkalaommal. A minősitettek száma, sajnos csak ifjuási szinten növekedett jelentősen. Az 1976-os évben a minősitettek száma az alábbiak szerint alakul: 2 fő I. osztályu, 16 fő II. osztályu, 5 fő III. osztályu, 4 fő IV. osztályu, 5 fő Aranyjelvényes, 20 fő Ezüstjelvényes, 42 fő Bronzjelvényes minősitést szerzett.

Az év első három hónapjában sikeres versenybirói tanfolyamot rendeztünk, melyen 19 fő fiatal versenyző végzett, akik nagy többsége már aktivan kivette részét a versenybirói munkából.

Sikeresen birkoztunk meg az MTFSZ megbizásából az idén is az Országos Nappali Egyéni Bajnokság megrendezésével, melyet sokan nehéznek találtak, de szerintünk csak ilyen nehézségü versenyen szabad eldönteni az országos bajnoki cimeket. És hasonló versenyek segitik elő a sikeres nemzetközi szereplést. Több más MTFSZ rendezvényen is sikeresen müködtünk közre, mint ellenőrzőbiró vagy más beosztásu rendező.

Az első alkalommal megrendezett középiskolás bajnokságon nagy létszámban indultak el a megyénk középiskoláinak versenyzői. Tömegbázisunk van sajnos társadalmi egyesülettünk kevés. Uj társadalmi szakosztályt létrehozni nem sikerült a tulzott olimpia centrikusság miatt, van sajnos olyan szakosztály, amelyik megszünt (Ozdi Kohász) és van olyan is amelynek léte forog kockán. Mint az MTFSZ mi is csak tétlenül tudjuk nézni a fejleményeket.

Viszonylag sok és jó térképpel vagyunk ellátva ezek kijavitásához nagyban hozzájárultunk mi is, de az idén tapasztaltak alapján az elkövetkezendő évek őszi versenyeinek teljes a létbizonytalansága, mert a Bükkben legálisan (erdészeti engedély birtokában) versenyt rendezni ősszel nem lehet, csak illegálisan, engedély nélkül.

Reméljük az elkövetkező években tovább tudunk lépni és nem következik be törés megyénk eddigi felfelé törekvő tájékozódási futó életében.

Zsigmond Tibor

CSB

F 21 (1 csapat)

1. KFSC (Máramarosi-Vincze-Weisz)

F 17 (6 csapat)

1. DVTK (Fellegi-Hajdufi-Káposzta)
2. Irinyi (Kurusta-Sarkadi-Gál)
3. MEAFC (Fürjesi-Tóth-Rózsahegyi)

F 15 (2 csapat

1. Irinyi (Bellér-Gál-Juhász)

N 19 (1 csapat)

1. Irinyi (Gembiczki-Koritár-Nagy)

N 17 (3 csapat)

1. Irinyi (Dodó-Jobbágy-Nagy)
2. Tokaj (Regős-Szobeczki-Magyar)
3. DVTK (Kaló-Prekovics-Berecnz)

N 15 (1 csapat)

1. Tokaj (konrát-Bárdi-Fila)

VB

F 17 (6 váltó)

1. DVTK (Hajdufi-Káposzta-Fellegi)
2. MEAFC (Fürjesi-Rózsahegyi-Tóth)
3. Villamosipari (Ficzere-Szárnya-Lakatos)

F 15 (4 váltó)

1. DVTK (Sándor-Magyar-Suszter)

N 19 (1 váltó)

1. Irinyi (Gembiczki-Koritár-Nagy)

N 17 (2 váltó)

1. Irinyi (Dodó-Jobbágy-Brunáczki)

NEB

F 21 (14 induló)

1.	Bokros György	DVTK
2.	Zsigmond Tibor	DVTK
3.	Szücs Lajos	MEAFC

F 17 (19 induló)

1.	Fellegi György	DVTK
2.	Tóth László	MEAFC
3.	Ficzere János	Villamosipari

F 15 (21 induló)

1.	Juhász Ferenc	Irinyi
2.	Less Nándor	DVTK
3.	Bellér László	Irinyi

N 19 (2 induló)

1.	Kaló Annamária	DVTK
2.	Korsovszki Ágnes	DVTK

N 17 (4 induló)

1.	Berecz Ibolya	DVTK
2.	Brunáczky Magdolna	Irinyi

N 15 (6 induló)

1.	Molnár Zsuzsa	Zrinyi
2.	Schiroki Ágnes	MEAFC
2.	Szabó Györgyi	Zrinyi

ÉEB

F 21 (14 induló)

1.	Zsigmond Tibor	DVTK
2.	Szücs Lajos	MEAFC
3.	Gudlin Péter	MEAFC

F 17 (10 induló

1.	Tóth László	MEAFC
2.	Wirtz György	Leninváros
3.	Ficzere János	Villamosipari

Ifjusági Bajnokság

F 18 (3 induló)

1. Kurusta Ferenc Irinyi

F 16 (7 induló)

1. Gömöri Barna DVTK
2. Juhász Ferenc Irinyi
3. Gál Szilárd Irinyi

F 17 (14 induló)

1. Tóth László MEAFC
2. Béres András DVTK
3. Lánczi József DVTK

F 15 (11 induló)

1. Káposzta Zsolt DVTK
2. Halász Péter DVTK
3. Üveges Péter DVTK

N 17 (4 induló)

1. Jobbágy Katalin Irinyi
2. Brunáczky Magdolna Irinyi

N 16 (3 induló)

1. Berecz Ibolya DVTK

N 15 (3 induló)

1. Üveges Gabriella DVTK
2. Szonják Edit MEAFC
3. Schiroki Ágnes MEAFC

Uttörő Olimpia

F 13 (12 induló)

1. Less Nándor Kilián D-i Ált.
2. Üveges Péter Kilián D-i Ált.
3. Halász Péter Kilián D-i Ált.

N 13 (6 induló)

1. Árvai Éva Kilián D-i Ált.
2. Szabó Ildikó Kilián D-i Ált.
3. Szakállas Erika Kilián D-i.

Középiskolás Bajnokság (váltó)

F 17 (13 váltó)

1. 2.sz. Ipari Szakközépiskola (Fellegi-Káposzta-Koleszár)
2. Földes Gimnázium (Fürjesi-Rózsahegyi-Tóth)
3. Villamosipari (Ficzere-Lakatos-Hajdufi)

N 17 (9 váltó)

1. Irinyi (Jobbágy-Gembiczki-Dodó)
2. Földes Gimnázium (Jójárt-Szonják-Schiroki)
3. Tokaji Gimnázium (Regős-Konrát-Fila)

(egyéni)

F 17 (41 induló)

1. Hajdufi Csaba Villamosipari
2. Hodossy Zsolt Zrinyi Gimn.
3. Fellegi György 2-es Szakközép.

F 15 (51 induló)

1. Káposzta Zsolt 2-es Szakközép.
2. Fodor István 100.Ipari Szmk.
3. Szabó Zoltán 102.Ipari szmk.

N 19 (9 induló)

1. Dodó Magdolna Irinyi
2. Jobbágy Katalin Irinyi
3. Koritár Mária Irinyi

N 15 (15 induló)

1. Schiroki Ágnes Földes Gimn.
2. Béres Gabriella Irinyi
3. Fábián Márta I.László Gimn.

CSONGRÁD MEGYE

Csongrád megye tájékozódásu futó sportja eredményes évet zárt 1976-ban!

Több év szisztematikus munkájának eredményeként - legfőbb célkitüzésünk megvalósitása ebben az évben is sikerült, nevezetesen: minél több emberrel megismertetni sportágunkat, majd ezen tul bekapcsolni őket versenyrendszerünkbe!

Megyénkben nincsenek "kiemelt" egyesültetek (bár remélhetőleg hamarosan "B" kategóriás lehet a Hódmezővásárhelyi VSE szakosztálya!) Közel azonos a szinvonal a 8 társadalmi egyesületi és 9 DSK tájékozódási futó szakosztályban.(Különben 3 uj szakosztály alakult 1976-ban.)
A Jó középmezőny "kiszolgálását" segiti a 46 versenybiró (fele 1976 tavaszán vizsgázott) - a 12 tájékozódási futó edző)(közülük 4 fő elvégezte, másik 4 most végzi a TF.edzőképzőjét!) és az 5 tagu megyei elnökség, mintegy 30 fős aktiva hálózatával.

Alapvető célkitüzésünk - a bajnoki versenyek megrendezése - mind C., mind B. fokozaton! - az ehhez szükséges anyagi, személyi és tárgyi feltételek maradéktalan biztositása.
Nagy mértékben segitette munkánkat - az a tény, hogy a Hajdova térképkivágattal gazdagodhattunk 1976-ban, reméljük a jövő évnek is lesz "termése" ezen a téren!

Többfordulós középiskolai bajnokságot rendeztünk a megyei müvelődési osztály teljes anyagi támogatását élvezve, az OM. rendelet adta lehetőségek között. Ezen a bajnokságon, kizárólag az DSK tájékozódási futó szakosztályokba igazolt tanulók indultak.

Az igény sportágunk iránt, csak fokozódott az ODK-k bekapcsolódása révén, ezt a munkánkat nagymértékben segitheti az a tény a jövőben, hogy a terület (ODK) szakágvezetője- tájékozódási futó edző!

A fentieknek megfelelően fokozott gondot forditottunk a D.fokozatu versenyek kiirására ill. megrendezésére ebben az évben.

114 fő vett részt megyénkből az idei Hungária Kupán. A költségek csökkentése érdekében "megyei szálláshelyet" szerveztünk - ez viszont nem ment sem a kényelem, sem a higiénia rovására. Ezt a módszert alkalmasnak tartjuk a jövőben is nagyobb létszámu - elsősorban diák fiatalok - megyei csoportjainak elhelyezési gondjainak enyhitésére; talán a központi szervezőkön is segit szervező munkánk! - igy Nagykanizsán is.

Tovább erősödött kapcsoltunk a megyei sajtóval, az eredményeken tul néhány alkalommal értékelő, elemző cikk is jelent meg sportágunk életéből.

1977-től "lőirtuk" társadalmi egyesületeink számára a serdülő bajnokságon (megyei, egyelőre!) való részvételt. Ennek megvalósitása során nagymértékben számitunk a DSK-k keretében működő szakosztályaink vezetőinek megértő támogatására, hogy átigazolásokkal segitik a határozat maradéktalan megvalósitását.

Rostás Irén megyénk Érdemes Sportolója VB. érme szépen csillog, ennek szellemében további skandináv eredményességet kivánunk megyénk tájékozódási futó sportjának a jövő évre!

dr.Tóth Imre

Megyei csapatbajnokság
IV.25. Piliscsaba, Szirtes-tető

F 21 B (3 csapat)

Szegedi VSE
(Mécs-Simon-Sindely-Szokol)

F 27 B (6 csapat)

Sz.Radnóti M.
(Deák-Felisz-Simon L.)

F 15 B (1 csapat)

Sz.KLTE (
(Csonka-Pálfi-Schopper)

N 19 B (2 csapat)

HVSE
(Apró-Csorja-Nagy)

N 17 B (4 csapat)

Sz.Radnóti M.
(Égető-Huszaka-Pásztor)

N 16 B (2 csapat)

Sz.KSZV.SE
(Deák-Csonka-Karasz)

Megyei váltóbajnokság
VI.6. Pilisszentlászló, Szt.Lászlóhegy

F 21 B (3 váltó)

Szegedi VSE (
(Csamangó-Sindely-Szokol)

F 17 B (3 váltó)
HVSE
(Lugosi-Hideg-Marton)

F 15 B (2 váltó)

HVSE
(Bán-Hegyi-Magyar)

N 19 B (2 váltó)

Szentesi VSC
(Bakai-Palásti-Szarvas)

N 17 B (4 váltó)

HVSE
(Bereczki-Erdei-Lack)

Éjszakai egyéni bajnokság
IX.11. Lakitelek-- Szikra

F 21 B (10 induló)

1.	Simon István	SzVSE
2.	Szokol Lajos	SzVSE
3.	Szekeres Sándor	SzVSE

F 17 B)10 induló)

1	Hajagos Henrik	(Sz.VSE
2	Hideg István	(HVSE)
3	Marton Sándor	(HVSE)

Nappali egyéni bajnokság

IX.25-26. Mecsek-Márévár-Zobák pszta

F 21 B (11. induló)

1.	Szokol Lajos	SzVSE
2.	Mécs László	SzVSE
3.	Sindely Pál	SzVSE

F 17 B (12 induló)

1.	Simon László	SzVSE
2.	Hideg István	HVSE
3.	Balogh Gábor	SzVSE

F 15 B (15 induló)

1.	Gárgyán István	Sz.KLTE
2.	Schopper János	Sz.KLTE
3.	Goldring Jenő	HVSE

N 19 B (10 induló)

1.	Szakálos Anna	SZVSE
2.	Kotogány Ilona	Sz.KSZV SE
3.	Szokol Ilona	Sz.KSZV SE

N 17 B (15 induló)

1.	Bereczki Vera	HVSE
2.	Kotormán Piroska	HVSE
3.	Keresztes Zsuzsa	SzVSE

N 15 (12 induló)

1.	Deák Rozália	Sz.KSZV SE
2.	Szarvas Judit	Sz.KLTE
3.	Csernus Mária	Szentesi Kgt.

I. Országos Középiskolai tájékozódási futó bajnokság
Csongrád megyei selejtezőjének eredménye:

1976. május 22-23. Budai hegyek, Visegrádi hegys.

F 17 B

1.	Felisz Lajos	Sz.Radnóti
2.	Juhász Tibor	Sz.Radnóti
3.	Lippai Zoltán	Sz.Radnóti

F 15 B

1.	Gárgyán István	Sz.Radnóti M.DSK
2.	Berényi László	Sz.Kiss F. DSK
3.	Sperenyi Zoltán	Sz.Kiss F.DSK

N 17 B

1.	Bereczki Vera	H.Frankel L.DSK
1.	Erdei Rrszébet	H.Franekl L.DSK
1.	Tisza Erszébet	Szentesi Kgt.DSK

N 16 B

1.	Deák Rozália	Sz.Ker.Vend.isk.DSK
1.	Rieder Mária	Sz.Textilip.DSK
1.	Törökk Irén	Sz.Textilip.DSK

Váltó bajnokok:

Fiuk:
Szegedi Radnóti M.DSK
(Felisz-Juhász-Lippai)

Lányok:
Szentesi Közg.-i DSK
(Forgó-Huszka-Tisza)

XII.Nyári Uttörő Olimpia Csongrád megyei döntőjének eredménye:

I. korcsoport (F 13)(9 induló)

1. Magyar Sándor Hmv Zrinyi I.ucs.

N 13 (14 induló)

1. Papp Éva Szegedi Zrinyi I.ucs.

II. korcsoport

F 11

1. Bán Zsolt Hmv.Kertvárosi isk.

N 11

1. Zám Katalin Hmv.Zrinyi I.ucs.

FEJÉR MEGYE

Szövetségünk 1976-ban eredményes munkát végzett.

Annak ellenére, hogy aktiv versenybiróink létszáma az év folyamán tovább csökkent (8 fő vett részt versenyrendezésben), a naptárban tervezett versenyeinket megrendeztük.

Rendeztünk továbbá két olyan versenyt, amylek az eredeti versenynaptárban nem szerepelt: a megyei Főiskolai Bajnokságot ill. a megyei Diák Turisztikai Bizottság felkérésére "középiskolás népszerüsitő" versenyt. Ez utóbbi népszerüségét mi sem bizonyitja jobban, minthogy a kedvezőtlen időjárás ellenére 199 középiskolás diák állt rajthoz.

A megyei szövetség 1976-ban 12 versenyt ill. bajnoki versenyt rendezett. Hozzászámitva ehhez a városi szövetség által rendezett 3 bajnoki ill. egy erdei futóversenyt, kijelenthetjük, hogy folyamatos programot biztositottunk megyénk versenyzőinek.

1977-ben főleg középiskolásaink körében szeretnénk tovább népszerüsiteni sportágunkat. Erre minden lehetőségünk megvan, hisz a megyei Diák Turisztikai Bizottság teljes lelkesedéssel támogatja törekvéseinket.

Fokozatosan szeretnénk bevonni az általános iskolák tanulóit, és felkésziteni őket az "Uttörő Olimpia" 1977. évi versenyeire.

Tovább szeretnénk emelni versenyeink szinvonalát.

Páhy Tibor

Megyei nappali egyéni bajnokság

F 21 B

1. Szatzker János	Vo	170,59
2. Mics Jenő	Videoton SC	191,42
3. Kiss Gyula	319.MÜM Ser.	205,48

N 19 B

1. Osváth Éva	Volán SE	155,18
2. Sipos Erzsébet	Volán SE	187,45
3. Fogas Mária	Volán SE	188,22

F 17 B

1. Baté Lajos	319.MÜM Ser.	167,36
2. Kadlecsik Jenő	319.MÜM Ser.	168,06
3. Adamak Imre	Volán SE	174,05

N 17 B

1. Fogas Márta	Volán SE	207,53
2. Horváth Ildikó	Volán SE	203,01
3. ---		

F 15 C

1. Rácz János	Volán SE	155,36
2. Gócza János	319.MÜM Ser.	157,07
3. Gőcze Béla	319.MÜM Ser.	157,59

N 15 C

1. Selmeczy Irén	Volán SE	179,20
2. Rácz Valéria	Volán SE	180,15
3. Sáfrán Zsuzsa	Volán SE	181,48

Csapatbajnokság (1976. április 25. - Kotló hegy)

F 21 B

1. VOLÁN II. (Mogyorósi-Tóth-Szatzker)	239,54
2. VIDEOTON (Sáfrán-Mics-Fehér)	256,27
3. VOLÁN III. (Szabó-Farkas-Várszegi)	261,59

N 19 B

1. VOLÁN (Sipos-Osváth)	133	133,10
2. ----		
3. ----		

F 17 B

1. Seregélyes (Bauer-Kadlecsik-Baté)	246,16
2. ----	
3. ----	

N 17 B

1. VOLÁN II. (Szlávik-Horváth)	177,21
2. VOLÁN I. (Fogas-Csikesz)	175,59

F 15 C

1. VIDEOTON (Caaládi-Lukács-Németh)	222,45
2. ----	
3. ----	

N 15 C

1. VOLÁN (Nagy-Pahodi)	135,43

Éjszakai bajnokság (1976.szept.18.-Zánka)

F 21 B

1. Szatzker János	Volán SE	60,31
2. Sáfrán Zoltán	Videoton	62,59
3. Mátrai István	Videoton	76,44

F 17 B

1. Adamek Imre	Volán SE	73,54
2. Várszegi Ferenc	Volán SE	77,59
3. Kadlecsik Jenő	Seregélyes	89,02

Váltóbajnokság (1976. junius 6. - Csákvár)

F 21 B

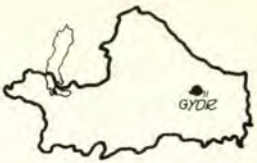
1. VOLÁN I. (Tóth-Mogyorosi-Szatzker)	171,00
2. VOLÁN II. (Világos-Farkas-Törjék)	171,16
3. ----	

N 19 B

1. VOLÁN SC (Kun-Osváth-Fogas)	278,15

F 15 B

1. VIDEOTON I. (Fisi-Lukács-Családi)	150,43
2. VOLÁN SC I. (Lencsés-Klémán-Nagy)	162,04
3. VOLÁN SC II. (Prill-Takács-Jankovics)	162,05



GYŐR-SOPRON MEGYE

Az eddigi legjobb eredményt érték el összességében megyénk sportolói.

A SMAFC maroknyi csapata két I. osztályu minősitésss versenyzővel büszkélkedhet. Első izben ezévben Köpf Jenő és Spiegl János több figyelemreméltó eredmény elérésével szerezte meg a régvárt trófeát. Az országos bajnokságok közül a váltóbajnokság II. helyezése volt nagy öröm és meglepetés. Reméljük női versenyzőink is jelentkeznek hasonló eredményekkel.

Az Erdészeti Szakközépiskola is figyelemreméltó eredményekkel büszkélkedhet. Az első izben megrendezett középiskolás váltóbajnokságon két számban szereztek elsőséget az iskola tanulói, akik közül ketten arany minősitést is szereztek. Sajnos az iskola versenyzőivel szakavatott edző nem foglalkozik s igy az eddigi eredmények különösen dicsérendők.

Reméljük megfelelő térképpel segithetjük hamarosan a megye középső területén fekvő iskolák sportunk iránti érdeklődését. Az 1977-ben kiadásra kerülő Sopron 3 térkép ugyanis igen kevés a megyében müködő jó térképhelyesbitők javitási vágya kielégitéséhez.

A Sopron városi Szövetség munkájához jó segitséget kapott az 1976-ban vizsgát tett 13 uj versenybirótól, s az év végén tanulmányi célból városunkba jött veszprémi versenybirótól, Horváht Erzsébettől. A Veszprém megyei TFSZ-nél már 1975-ben is voltak kezdeményezések közös rendezvények lebonyolitására. Ezt a jó együttmüködést tovább szeretnénk a jövőben folytatni velük, s a szomszédos Vas megyei TFSZ-szel is.

Győrött 1976-ban három szakosztály müködött eredményesen. Különösen a Hild J. Építőipari Szakközépiskola, ahol három fő ért el aranyjelvényes szintet.

A Müszaki Főiskola csak az év utolsó versenyére kapcsolódott be ismét, teljesen uj versenyzőkkel.

A Tanitóképző (Universitat) szintén az év végén jelentkezett, ugyancsak uj versenyzőkkel.

Horváth - Varga

Megyei nappali egyéni bajnokság (1976.IX. 12.)

F 21 B (20 fő)

1. Nagy Imre	GYVM	77,01
2. Vajda Géza	SMAFC	77,18
3. Lovász István	SMAFC	87,21

F 17 B (22 fő)

1. Tomor László	Hild	93,06
2. Orbán József	Erdész	94,60
3. Serkédi István	Hild	95,72

F 15 B (11 fő)

1. Neuberger István	E4dész	71,99
2. Laczkó László	SMAFC	77,13
3. Kovács János	Erdész	90,03

F 17 D (12 fő)

1. Nusser György	Erdész	78,14
2. Faragó Károly	Pü.	82,85
3. Budai Ferenc	Gépipari	90,71

F 15 D (10 fő)

1. Varhai Ferenc	Pattantyus	55,57
2. Németh Tamás	Pattantyus	59,57
3. Nováb Attila	Erdész	65,64

N 19 B (5 fő)

1. Lovász Gabriella	SMAFC	118,06
2. Laki Erzsébet	GYVM	153,40
3. Niczky Éva	GYVM	159,64

N 17 B (4 fő)

1. Polocz Andre	Hild	107,65
2. Nits Mária	Hild	131,71
3. Tóth Klára	Révai	138,51

N 15 B (6 fő)

1. Kovács Gyöngyi	Hild	85,29
2. Barabás Gabriella	Révai	85,46
3. Orbán Irén	Hild	108,90

Csapatbajnokság (1976.IV.25. - Dögállás)

F 21 B (3 csapat)

1. Ráth Gy.
(Kürt-Csorba-Jáger) 227,57
2. GYVM
(Nagy-Szigeti-Szekeres) 230,06
3. STC
(Stániczt-Farkas-Miléder) 337,54

F 17 B (5 csapat)

1. Róth I.
(Fekete-Limp-Zsámbék) 158,50
2. Róth II.
(Kiss-Simon-Biró) 196,39
3. Hild
(Tomor-Pápai-Koczka) 200,57

N 19 B (1 csapat)

1. Révai G.
(Tóth-Csörnyei) 150,23
2. ----
3. ----

N 17 B (2 csapat)

1. Hild
(Nits-Polocz) 127,56
2. Révai
(Csontos-Horgány) 136,40
3. ---

N 15 B (2 csapat)

1. Hild I.
(Horváth-Kovcás) 145,15
2. Hild II.
(Orbai-Gede) 207,42

Éjszakai egyéni (1976.IX.18. - Püspökerdő)

F 21 B (11 fő)

1. Vajda Géza	SMAFC	83,40
2. Nagy Imre	GYVM	93,32
3. Donko Károly	SMAFC	95,23

F 17 B (12 fő)

1. Tomor László	Hild	51,18
2. Jankó Tamás	Révai	53,15
3. Koczka Béla	Hild	55,06

F 15 C (2 fő)

1. Üveges Csaba	Erdész	50,05
2. Neuberger István	Erdész	53,55
3. Németh József	Hild	81,45

Váltóbajnokság (1976. VI.6. - Püspökerdő)

F 21 B (4 csapat)

1. Soproni Textil
(Csigó-Miléder-Farkas) 211,067
2. Gy.Vörös Meteor I.
(Szendi-Prettenhoffer-Nagy) 218,00
3. Gy. Vörös Meteor II.
(Horváth-Szerekes-Szigeti) 220,34

F 17 B (4 csapat)

1. Hild
(Kiss-Tomor-Pápai) 133,50
2. Róth II.
(Cseh-Nagy-Barna 193,02
3. ---

N 19 B (1 csapat)

1. Gy. Vörös Meteor
(Tóth-Szekeres-Laki) 208,38
2. ---
3. ---

N 17 B (2 csapat)

1. Hild
(Orbán-Polocz-Nits) 227,40
2. Gy. Vörös Meteor
(Csontos-Horváth-Niczky) 255,05
3. ---

F 15 C (2 csapat)

1. Hild
(Varga-Eke-Móró) 133,36
2. Róth
(Kovács-Üveges-Neuberger) 153,02
3. ---

N 15 C (1 csapat)

1. Hild
(Gede-Horváth-Kovács) 134,38
2. ---
3. ---

HAJDU-BIHAR MEGYE

A lassu, de eredményes fejlődés éveként zártuk 1976-ot. Igen örvendetes az a tény, hogy a bajnokságainkon és egyéb versenyeinken indulók száma az 1975. évihez képest mintegy 50%-kal, az előző évekhez képest mintegy 100%-kal emelkedett. Az ugrásszerü létszámelekedés folyamatos minőségi fejlődésünket is meginditotta. 5 éves szünet után ismét van megyénkben aranyjelvényes versenyző, de a többi minősitések száma is minden eddigit meghaladó. Az év folyamán 16 bajnoki és 3 kupa versenyt rendeztünk meg. Uj szakosztály is alakult a megyében. 1976-tól megkezdte működését a Müanyaggyár S.E. szakosztálya. A szinte csak ifjusági és uttörő koru versenyzőkkel indult szakosztály már az első évben szép eredményeket ért el.

A Megyei Tanács Müvelődésügyi Osztálya, a KISZ és az Uttörő Szövetség segitségével tovább növeltük az érdeklődést sportágunk iránt megyénkben is. E szervekkel együttmüködve a sportág elméleti tudnivalóinak ismertetése céljából a megye 39 középfoku és 13 alsófoku oktatási intézménye tanulói és tanárai részére tarottunk egy 10 órából álló előadást sorozatot. A sorozat sikerét bizonyitja az érdeklődés alapos növekedése rendezvényeink iránt. E sikeren fellelkesedve az 1976/77. tanévben némi programváltozással, de megismételjük az előadás sorozatot.

Bajnoki versenyeinken nem ritka a 200 fő körüli induló létszám, de a 120-140 fő részvétele szinte általános. E szép mezőny mintegy 20 középiskola és 5-6 általános iskola tanulóiból, valamint a DEAC és a Müanyag SE versenyzőiből tevődik össze.

Versenyeink rendezéséhez jelenleg Debrecen környékén 3 szines helyesbitett térkép áll rendelkezésre. 1977-ben uj térképpel bővül készletünk, hiszen egyik tonfos területünkön Püspökladány környékén is elkészül egy uj térkép. 1976-ban már annyira lecsökkent az aktiv versenybirói létszámunk, hogy y rendezvények zavartalan lebonyolitása tulzottan nagy feladat elé állitották rendezőinket, amelyeket ilyen körülmények között nem mindig sikerült hibátlanul megoldani. Igen nagy öröm volt számunkra, hogy április végén versenybirói tanfolyamunk befejezésekor 18 fő uj versenybirónk végzett és az uj birók egy része már a második félévi versenyeknél is aktivan tevékenykedett. 1977-től kezdve már igen nagy szükség lesz aktiv munkájukra a várható további létszám emelkedést figyelembe véve. Jelenleg egy segédedzőnk van, aki nem tevékenykedik szerződés hiányában.

1977-ben továbbra is fontos feladatunk, hogy a kapcsolatok felhasználásával az iskolai tanulók körében tovább népszerüsitsük a sportágat. Most azonban már lényegesen nagyobb sulyt kell fektetni az uttörők bevonására az Uttörő Szövetség megfelelő aktivitásával. A megindult minőségi fejlődést szeretnénk tovább növelni. Lehetőség van további uj szakosztályok megalakulására, s remélhetőleg 1977-től kezdve már ismét uj szakosztályunk kapcsolódik be a sportág vérkeringésébe. 1977-re a sportág további népszerüsitésén tulmenőleg fontos célunk a versenyek rendezési szinvonalának emelése, a versenybiróink megfelelő továbbképzése, ujabbak képzése, hogy egyre növekvő feladatainkat a sportág fejlődése érdekében minél sikeresebben megoldahssuk.

Vass Zoltán

Megyei nappali egyéni bajnokság (1976.IX.19. - Monostori erdő)

F 21 B

1. Takács István	DEAC	108,17
2. Balázs Oszkár	DEAC	150,44
3. Csobádi Ferenc	DEAC	150,59

F 17 B

1. Kerecseny József	Gépipari	91,07
2. Dombi János	Hb.Bocskai	95,11
3. Kádas István	Ref.Gimn.	100,48

F 13 C

1. Csiga Attila	Müanyag	80,01
2. Agárdi Lajos	Müanyag	92 ,11

F 17 D

1. Molnár József	Bocskai	98,46
2. Pelbárt Zoltán	Bocskai	98,58
3. Vancsa István	Bocskai	106,04

N 19 B

1. Fekésházi Anikó	DEAC	145,13
2. ---		
3. ---		

N 17 B

1. Kristóf Anikó	Müanyag	88,18
2. Surjányi Ágnes	Bocskai	114,07
3. Gyenge Éva	Bocskai	116,52

N 17 D

1. Derzsi Mária	Bocskai	149,09
2. Dáné Julianna	Ker.Szakk.	165,21
3. Katona Ilona	Müanyag	190,17

Csapatbajnokság (1976. március 21. - Hármashegyalja)

F 21 B

1. DEAC I. (Szabados-Balács-C odádi)	188,48
2. DEAC II. (Szabó II.-Görögh-Tóth)	237,12
3. Müanyag SE (Cseke-Kovács-Kerekes)l	246,02

F 17 B

1. Református Gimnázium I. (Kádas-Boncsér-Timár)	158,41
2. Gépipari Szakközép Isk. (Balázs-Sándor-Kerecseny)	173,48
3. Bocskai I. Gimnázium I. (Fehér-Dombi-Kónya)	180,55

F 15 B

1. Arany János Ált.isk. (Virág-Agárdi-Csige)	153,52
2. ---	
3. ---	

N 17 B

1. Bocskai Gimn. (Surjányi -Keczán-Berkes)	340,27
2. ---	
3. ---á	

N 13 B

1. Komócsin Z. ált. isk. (Szathmári-Tóth-Lucnzer)	340,41

Éjszakai egyéni bajnokság (1976. IX. 10. - Nagyerdő

F 21 B

1. Csodádi Ferenc	DEAC	69,45
2. Takács István	DEAC	72,25
3. Balázs Oszkár	DEAC	75,42

F 17 B

1. Gidófalvy Péter	Ref.Gimn.	87,12
2. Virág Attila	Müanyag SE	94,52
3. Aranyos Imre	Gépipari	102,00

Váltóbajnokság (1976. IV.25. - Bánki erdő)

F 21 B

1. Műanyag SE (Kerekes-Cseke-Kovács) 274,43
2. Vegyipari Szakközépisk. (Bálint-István-Hajdu) 349,37
3. ---

F 17 B

1. Református Gimnázium I. (Gidófalvy-Kádas-Boncsér) 144,05
2. Refomátus Gimnázium (Horkai-Timár-Szénási) 145,55
3. Gépipari Szakközépisk. (Kerecseny-Balázs-Sándor) 161,21

F 15 B

1. Műanyag SE (Perecsényi-Becsei-Kiss) 163,09
2. Arany J. Ált.iks. (Agárdi-Virág-Csige) 178,47
3. ---

F 17 D

1. H.böszörményi Bocskai G.I. (Vancsa-Polbárt-Tóth) 171,57
2. H.böszörményi Bocskai G. II. (Török-Gyökös-Lőrincz) 172,12
3. Építőipari Szakközépisk. (Serfőző-Mészáros-Petics) 208,26

N 19 B

N 17 B

1. H.böszörményi Gimn.I. (Surjányi-Keczán-Berkes) 156,18
2. H.böszörményi Gimn. II. (Erdei-Gyenge-Csuka) 156,20
3. Református Gimn. I. (Szabó-Tóth-Puskás) 156,52

HEVES MEGYE

Az idén is kijutott a sikerekből a megye versenyzőinek. Ez már hagyomány, aminek ápolásához az Egri Spartacus-on kivül a többi három szakosztály is hozzájárult már. A közeljövő eredményességét nagyon befolyásolja munkájuk sikere. Recsk, Sirok és Gyöngyös szakemberei és versenyzői már elindultak a pontgyüjtés csigalépcsőjén - felfelé. Csak igy tovább.

A szakszövetség "mumusa" megmaradt, mert az 1976-os esztendőben sem sikerült "csont nélküli" versenyeket rendezni. A szomszédos borsodiak segitsége enyhitett szakembereink gondjain a legfontosabb bajnokság megrendezésében.

Nyáron Tardoson mintaszerüen bonyolitottuk le az Országos Ifjumunkás Camping Találkozó tájfutó versenyét 900 fővel.

A tervezések éve is volt 1976. Uj szakemberek képzése indult be. Megtörtént az 1978-as Hungária Kupa rendezésének vállalása. Ugy érezzük, hogy a Dobó István emlékverseny összeházasitása a borsodi Hermann Ottó versennyel uj szint visz majd a hazai versenyprogramba.

Nagy György

Csapatbajnokság (1976. IV.25. - Mátraszentistván)

F 21 B (3 csapat)

1. Egri Spartacus (Tóth II.-dr.Nagy-Kutus) 241,36
2. Recski Bányász (dr.Csongrádi-Török-Doór) 262,15
3. ---

N 19 B (3 csapat)

1. Recski Bányász (Csongrádiné-Maruzs-Gosztonyi) 299,13
2. GYESE (Bodor-Wemlovszki-Szépe) 302,21
3. Egri Spartacus (Kálmán-Cseh-Szücs) 319,34

F 17 B (3 csapat)

1. GYESE (Szép-Seres-Bodor) 295,15
2. Egri Spartacus (Aros-Lakatos-Aros) 363,39

N 17 B (3 csapat)

1. Egri Spartacus (Körömi-Molnár-Marczis) 254,32
2. ---
3. ---

Váltóbajnokság (1976. VI.6.

F 21 B (3 csapat)

1. Siroki Vasas (Papp-Turna-Honfi) 278,42
2. ---
3. ---

F 17 B (1 csapat)

1. Egri Spartacus (Lakatos-Aros-Aros 314,00
2. ---
3. ---

F 15 C (7 csapat)

1. Recski Bányász I. (Tóth-Tripolszki-Csortos) 188,40
2. Siroki Vasas (Mile-Sulyok-Osztafia) 188,46
3. Recski Bányász IV. (Farkas-Kámán-Hrács) 191,06

N 19 B (3 csapat)

1. GYESE (Csillikné-Veszelovszki-Bodor) 215,14
2. Egri Spartacus (Körömi-Molnár-Csank) 236,42
3. Siroki Vasas (Turna-Honfi-Kozák) 246,43

N 17 B (1 csapat)

1. Egri Spartacus (Cseh-Kuczmann-Marcis) 286,20

N 15 C (2 csapat)

1. Recski Bányász (Jónás-Osztafiu-Gáspár) 256,09

KOMÁROM MEGYE

A megyei szakszövetség 1976-ban 15 versenyt rendezett, amelyen 1356-an álltak rajthoz. A sportág növekvő népszerüségét bizonyitja a megyében, hogy ebből 1025 induló a megyéből került ki. 10 versenyen D kategóriákat is rendeztek és ezen 529 ODK tag és általános iskolás tanuló ismerkedett a sportág alapjaival. A versenyeiken 8 minősitett versenybiró müködött közre. Segitséget nyujtottak a Pest megyei szakszövetségnek is a B fokozatu váltóbajnokság és a B fokozatu nappali egyéni bajnokság egyik fordulójának a megrendezésével.

A megyében 2 társadalmi és 6 iskolai szakosztály inditott versenyzőt a minősitő kategóriákban. 37 minősitett versenyző van a megyében s közülük 6-an II. osztályu, 7-en pedig aranyjelvényes minősitést értek el. Legjobb eredményt ebben az évben is - balszerencsésen sikerült évük ellenére is - az Árpád Gimnázium szakosztálya érte el. 4 bajnoki pontot szereztek, 6 aranyjelvényes minősitő versenyzőjük van és jól szerepeltek az elsőizben megrendezett országos középiskolás bajnokságon is.

Jövő évi főbb célkitüzéseik: növelni a szakosztályok és a minősitett versenyzők létszámát. Az alacsony versenybirói létszám növelésére versenybirói tanfolyamot rendeznek, mihelyt a tanfolyam objektiv feltételei adottak lesznek. 13 versenyen rendeznek D kategóriát az általános iskolások és az ODK tagok versenyzésének elősegitésére és a versenyen keresztül a sportág megkedveltetésére.

Az elnökségi üléseket rendszeresen megtartják s azon a 8 elnökségi tag részt vesz.

Az MTFSZ IB ülésen beszámoltak az évben a megyében végzett munkáról.

Pólya Dezső

Megyei nappali egyéni bajnokság (1976. IX.11-12. - Vértes)

F 21 B (6 fő)

1. Kónya István	TBSC	154,43
2. Kocsis Sándor	ATSC	175,29
3. Vida Antal	TBSC	177,39

F 17 B (10 fő)

1. Szentgyörgyi Ferenc	Árpád G.	161.06
2. Garai Csaba	ATSC	176,21
3. Tóth József	Áprád G.	179,50

F 15 B (5 fő)

1. Vigh Gábor	Jávorka Szkk.	164,14
2. Kovács Zoltán	Jávorka Szkk.	178,15
3. Kuti Péter	Jávorka Szkk.	194,04

N 19 B (6 fő)

1. Hidvégi Nóra	Árpád G.	174,04
2. Pólya Gabriella	Árpád G.	148,29
3. Pólya Zsuzsa	Árpád G.	160,43

N 17 B (4 fő)

1. Tima Ilona	ATSC	135,07
2. Bohák Éva	Árpád G.	157,26
3. Kuczmann B.	Árpád G.	159,59

N 15 B (2 fő)

1. Takács Erika	Árpád G.	241,29
2. Dankó Zsuzsanna	Árpád G.	241,33
3. ----		

Éjszakai egyéni bajnokság (1976. VI.26. - Várgesztes)

F 21 B (9 fő)

1. Szücs László	TBSC	70,28
2. Kocsis Sándor	ATSC	80,43
3. Mágyel István	TBSC	86,58

F 17 B (6 fő)

1. Perdi Zoltán	Árpád G.	79,30
2. Szentgyörgyi F.	Árpád G.	113,45
3. Komlósi László	ATSC	116,43

Csapatbajnokság (1076. IV.25. - Vérteszőlős)

F 21 B (2 csapat)

1. Árpád Gimnázium (Knitzky-Pardi-Tóth)	225,15
2. TBSC (Szücs-Petrovicz-Vida)	231,57
3. ---	

F 17 B (6 csapat)

1. Árpád Gimnázium (Horváth-Kovács-Dégen)	150,29
2. ATSC (Garai-Komlósi-Somogyi)	180,49
3. Táncsics Gimnázium (Kovács-Turbucz-Nagy)	224,08

N 19 B (2 csapat)

1. TBSC (Császár-Zentai-Kónya)	232,35
2. Árpád Gimnázium (Dárdai-Csanádi-Papp)	278,23
3. ---	

N 17 B (3 csapat)

1. Árpád Gimnázium (Pólya-Hidvégi-pólya)	123,35
2. ----	
3. ---	

F 15 B (1 csapat)

1. Jávorka Szakk. (Vigh-Kuti-Kovács) 225,12/3
2. ---
3. ---

N 15 B (2 csapat)

1. 312.sz. ITSK (Jedi-Barabás-Serfőző) 279,20/2
2. Táncsics Gimnázium (Kiss-Soós-Nagy) 219,00/4

Váltóbajnokság (1976. VI.6. - Komárom-Ácsi erdő)

F 21 B (3 csapat)

1. TBSC (Viczena-Petrovicz-Szücs) 151,08
2. Árpád Gimnázium (Szentgyörgyi-Dégen-Knitzky) 198,08
3. ---

F 17 B (3 csapat

1. Árpád Gimnázium (Tóth-Pardi-Horváth) 115,29
2. ATSC (Somogyi-Komlósi-Garai) 169,41
3. ---

F 15 B (1 csapat)

1. Jávorka Szakk. (Víg-Kovács-Kuti) 273,59
2. ---
3. ---

N 19 B (1 csapat)

1. TBSC (Varga-Császár-Kónya) 173,25
2. ---
3. ---

N 17 B (1 csapat)

1. Árpád Gimnázium (Pólya-Bogák-Hidvégi) 123,06
2. ---
3. ---

N 15 B (3 csapat)

1. Árpád Gimnázium (Csanádi-Dankó-Papp) 232,20
2. ---
3. ---

NOGRÁD MEGYE

Megyei egyéni bajnokság (1976. IX.5. - Cserhát)

F 21 B (12 fő)

1. Zentai József	NBSE	84,25
2. Marczis István	SBTC	86,44
3. Kormos József	NBSE	104,50

F 19 B (5 fő)

1. Nagy Árpád	SBTC	100,35
2. Bolcsó János	NBSE	106,45
3. ---		

F 17 B (10 fő)

1. Zentai László	NBSE	68,59
2. Kordics Gergely	MEDOSZ	77,52
3. Záboszky Csaba	MEDOSZ	80,28

N 17 B (7 fő)

1. Tóth Éva	MDDOSZ	112,12
2. ---		
3. ---		

N 15 B (5 fő)

1. Kormos Mária	NBSE	51,57
2. Halász Erzsébet	SBTC	56,00
3. Kulik Zsuzsa	MEDOSZ	76,19

F 15 B (2 fő)

1. Varga András	SBTC	94,44
2. ---		

Éjszakai egyéni bajnokság (1976. IX.11. - Pécskő)

F 21 B (6 fő)

1. Zentai József	NBSE	90,10
2. Marczis István	SBTC	163,45
3. Bessenyei István	SBTC	170,10

F 19 B (22 fő)

1. Nagy Árpád	SBTC	129,20
2. Kordics Gergely	MDDOSZ	132,12
3. Nagy Szilárd	MEDOSZ	134,15

Csapatbajnokság (1976. IV.25. - Karancs)

F 21 B (3 csapat)

1. NBSE (Zentai-Kormos)	154,29)
2. SBTC (Marczis-Nagy)	189,42
3. NBSE (Herperger-Bolcsó)	219,17

F 17 B (2 csapat)

1. NBSE (Zentai-Horváth)	154,54
2. Bgy.MEDOSZ (Nagy-Kordics)	242,34
3. ---	

F 15 C (2 csapat)

1. SBTC (Klenóczky-Varga)	129,42
2. ---	
3. ---	

N 17 B (2 csapat)

1. Bgy. MEDOSZ (Szabó-Szalai)	266,00
2. ---	
3. ---	

N 15 C (2 csapat)

1. SBTC (Krenács-Halász)	57,29
2. Bgy.MEDOSZ (Kulik-Hajzsel)	133,87

PEST MEGYE

Megyei nappali egyéni bajnokság (1976. IX.12. - Vértes)

F 21 B (3 fő)

1. Petró Géza	GEAC	109,18
2. Pataki József	GEAC	125,34

Csapatbajnokság

F 21 B (2 csapat)

1. FORTE SC
(Petőcz L.-Vasi L.-Vizkelethy Gy.-
-Posta B.) 335,55

F 17 B)(1 csapat)

1. FORTE SC
(Hirth J.-Vörös T.-Bolgár J.) 167,57

F 15 B (5 csapat)

1. MONORI ERDŐ
(Kálmán M.-Bujdos I.-Pál Gy.) 314,45

Váltóbajnokság (1976. VI.6. - Kisalföld)

F 21 B (2 csapat)

1. FORTE SE
(Vizkelethy-Gy.-Vasi L.-Pallagi G.) 156,03

F 17 B (1 csapat)

1. FORTE SC
(Posta-Vörös T.-Hirth.J.) 134,38

F 15 B (2 csapat)

1. FORTE SC I.
(Radnó J.-Kováts G.-Józsa T.) 144,41

N 15 B (1 csapat)

1. Pest megyei uttörő válogatott
(Bákonyi J.-Misela E.-Timkó M.) 152,25

SOMOGY MEGYE

Lassan érik a korábbi küzdelmes évek gyümölcse a somogyi tájékozódási futás berkeiben. Ismerik munkánkat, elismerik eredményeinket. Ha nem is sikerült a tervezett versenyzői létszámot elérni (ezer fő rajthozállását terveztük minősitő versenyeinken), megközelitettük és a népszerüsitő versenyeket tekintve megkétszereztük azt.

A megyei müvelődésügyi sportfelügyelő és az Uttörő Szövetség sportosztálya nagy lelkesedéssel szervezi az általános iskolások és középiskolások gyakorló versenyeit. Az egyé éve müködő városi szövetség biztositja a fentiekhez a szakmai irányitást. A "C" bajnokságok rendezésével a megyei szövetség erőinek egy részét felszabaditotta, igy az 1977. évben a városi bajnoksággal egyidőben a megyei szövetség a Balaton melletti szakosztályoknak és Marcali környékén megrendezheti a járási bajnokságokat.

Sportágunk minőségi javulását fémjelzi, hogy az 1976-os évben 2 másodosztályu és 5 aranyjelvényes minősitésü sportolónk van. Külön gondot forditunk az uj versenybirók munkába állitására. Ennek eredményeként a 9 versenybiró közül csak kettő nem teljesitette a minősitéséhez szükséges feladatokat. Ebben az évben ujabb tiz versenybirójelölt tett eredményes vizsgát, igy már rendezheti sorait versenybiróságunk a következő évi feladatok megoldására. Eredményeink közé sorolhatjuk azt is, hogy az elmult évben országos versenyeken dobogóra kerülhetett somogyi tájékozódási futó. Reméljük, hogy a továbbiakban a minőségi munka javulása és további tömegek rajthozállitása dokumentálja eredményes munkánkat.

NEB 1-2. forduló

F 21 (9 induló)		N 19 (3 induló)	
1. Kiss László	Kapos TE	-	
2. Kovács Lajos	Kapos TE		
3. Marton Péter	Rákóczi SE		
F 17 (11 induló)		**N 17 (4 induló)**	
1. Németh Ferenc	Rákóczi SE	-	
2. Simon Gábor	Rákóczi SE		
3. Csizmadia Gyula	Munkácsy G.SK		
F 15 (20 induló)		**N 15 (10 induló)**	
1. Ágoston Lajos	Táncsics G.SK	1. Rózsa Valéria	Táncsics G.SK
2. Varró József	503-as ITSK	2. Standi Erzsébet	Táncsics G.SK
3. Péter Attila	Táncsics G.SK	3. Koczur Györgyi	Gépészeti SK

CS

F 21 (4 csapat)	N 19 (2 csapat)
1. Kapos (Kiss-Csizmadia-Mester)	-
2. Rákóczi (Marton-Balogh-Kutnyánszky)	
3. Kapos (Papp-Szőke-Kovács)	

F 17 (5 csapat)

1. Rákóczi
(Lipics-Németh-Kelemen)
2. Rákóczi
(Rapp-Bertók-Ronga)
3. Táncsics
(Takács-Balassa-Ambrus)

F 15 (6 csapat)

1. Táncsics
(Ágoston-Péter-Bejczi)
2. 503-as ITSK
(Varró-Feredics-Sárfi)
3. Gépészeti
(Horváth Gy.I.-Berecz-Szobonya)

VB

F 21 (4 csapat)

1. Rákóczi
(Kelemen-Kutnyánszky-Marton)
2. Rákóczi
(Dr.Pavlovics-Balogh-Ujlaki)
3. Kapos
(Kovács-Papp-Mester)

F 17 (6 csapat)

1. Rákóczi
(Rapp-Ronga-Németh)
2. Rákóczi
(Hefler-Barna-Czimmermann)
3. Táncsics
(Ambrus-Balassa-Pósa)

F 15 (3 csapat)

1. Táncsics
(Ágoston-Bejczi-Péter)
2. 503-as ITSK
(Feredics-Varró-Dörnyei)
3. Gépészeti
(Ács-Horváth Gy.I.-Fajtai)

N 17 (3 csapat)

1. Munkácsy
(Horváth-Vindics-Witzl)
2. Munkácsy
(Filebics-Skáfár-Eperjesi)
3. Munkácsy
(Farkas-Nagy I.-Nagy Á.)

N 15 (1 csapat)

1. Táncsics
(Szijártó-Széntó-Koczur)

N 19

N 17 (2 csapat)

N 15 (3 csapat)

SZABOLCS-SZATMÁR MEGYE

Szabolcs-Szatmár megye - az ország keleti csücske - távol esik azoktól a megyéktől és Budapesttől, ahol a legtöbb és legszinvonalasabb tájfutó versenyeket rendezik. Mint alföldi megye a versenyzők nevelésében igyekszik mindent megtenni, hogy ne csak a nyiladékok által felparcellázott, könnyünek mondható terepen versenyezzenek, hanem a tokaji sziklás, tereplépcsős, nehezen futható vagy bükki terepen rendezzék versenyeiket.

A versenyek, bajnokságok helyezésein többnyire a Bottyán, TITÁSZ és a Mezőgazdasági Főiskola osztozik, de igen szépen szerepelnek a középfoku oktatási intézmények ODK köreiben müködő versenyzők is. Értékes helyezéseikkel hivták fel magukra a figyelmet a demecseri-, Kisvárda Csá-

szy-, Kisvárda Bessenyei-, Baktalórántházi-, Vásárosnaményi-, Nagykálló Korányi Gimnázium valamint Nagykálló Ovónőképző és Nyiregyháza Vendéglátóipari Szakközépiskola versenyzői.

Három járási-városi szintü szövetség működik a megyében, Nyiregyháza városi, Nyiregyháza járási, Kisvárda járási-városi. Mindhárom többnyire a versenyek, bajnokságok megrendezésére fordit nagyobb figyelmet, bár szükség lenne a szakmai irányitó munkájukra is. A működő járási-városi szövetségek megerősitését, ujabb szövetségek létrehozását tervezik a megyei szövetség, ahol erre igény és lehetőség van. Igy Vásárosnamény, Nagykálló járási és Mátészalka járási-városi szövetség megalakitása szükséges részben a bajnokságban való fokozottabb bekapcsolás részben a szakmai irányitás érdekében.

Eredményeinket sikeresnek mondhatjuk: Bottyán HSE OCSB és OVB 9. illetve 10. helyezését illetően, hasonlóan a TITÁSZ OÉEB felnőtt 2. helyezése és ifjusági bajnoki cim elérésével, melyet Krajcsovics András és Hrenkó László szerzett meg.

A minősitett versenyzők számát tekintve évről évre előbbre lépünk. Első alkalommal sikerült megyénkben I.osztályu minősitési szintet teljesiteni Krajcsovics András TITÁSZ versenyzőnek. 12 fő II. osztályu és 8 fő aranyjelvényes szintet teljesitett. Jövőbeni legfőbb feladataink közé tartozik ujabb társadalmi egyesületeknél tájfutó szakosztály létrehozása, segitése, versenyző- és versenybiró képző tanfolyam utján kellő szakgárda nevelése, különös figyelemmel a megyeszékhelytől távol eső városokban és járási székhelyeken. Bizunk abban, hogy közös erővel munkánk eredményeként megyénk az elkövetkezőkben már előbbre fog lépni ha erőnket, energiánkat a klubok létrehozására, segitsére, középfoku iskolák szakmai munkájának irányitására és nem klubérdekü káros hatásu vitákra forditjuk.

Nagy István-Hrenkó József

Megyei nappali egyéni bajnokság (1976. IX.18.-19. - Csanyik-völgy)

F 21 B (8 fő)			N 19 B (5 fő)		
1. Ertel Zoltán	Bottyán HSE	154,55	1. Takács Erzsébet	Bottyán HSE	179,55
2. Hrenkó László	TITÁSZ	159,39	2. Molnár Magdolna	Bottyán HSE	180,83
3. Szokol István	Bottyán HSE	162,57	3. Papp Ilona	Bottyán HSE	184,12
F 17 B (4 fő)			**N 17 B (6 fő)**		
1. Moravszki János	Bottyán HSE	133,30	1. Kocsis Gizella	Bottyán HSE	102,34
2. Györe Tamás	Császy G.	165,59	2. Szőke Katalin	TITÁSZ	165,59
3. Mihalkó József	TITÁSZ	170.04	3. Fekete Vilma	Császy G.	183,54
F 15 B (10 fő)			**N 15 B (8 fő)**		
1. Zelei Ferenc	Bottyán HSE	86,11	1. Szabó Valéria	Bodai DSK	133,36
2. Száraz Attila	Bottyán HSE	110,09	2. Csontos Mária	Császy G.	160,81
3. Bihari Sándor	Császy G.	117,53	3. Gavallér Veronika	Császy G.	165,44

Éjszakai egyéni bajnokság (1976. IX.4. - Szabolcsi dombvidék)

F 21 B (13 fő)		
1. Krajcsovics András	TITÁSZ	97,41
2. Kovács András	Bottyán	112,10
3. Sipos József	TITÁSZ	116,40
F 17 B (12 fő)		
1. Hrenkó László	TITÁSZ	77,07
2. Bodnár Sándor	TITÁSZ	85,37
3. Schmotzer Tamás	TITÁSZ	88,40

Csapatbajnokság (1976. IV.25. - Bükk)

F 21 B (3 csapat)

1. Nyh.TITÁSZ (Jászai-Adony-Krajcsovics) 298,43
2. Nyh.MG Főisk. (Csalami-Varga-Szalai) 367,35
3. ---

F 17 B (7 csapat)

1. Nyh.TITÁSZ (Marina Z.-Bodnár-Hrenkó) 200,16
2. Nyh. Bottyán (Kinyik-Szilágyi-Morovszki) 245,10
3. ---

F 15 B (6 csapat)

1. Nyh. Bottyán (Száraz-Zelei-Habarcsák) 107,11
2. Nyh. 107. DSK (Hunucskó-Szmalár-Bartus) 146,08
3. Bessenyei Gimnázium (Fekete-Páza-Szabó) 181,34

N 19 B (2 csapat)

1. Nyh. Bottyán (Velicskó-Molnár-Kocsis) 367,51
2. ---
3. ---

N 17 B (6 csapat)

1. Nyh.TITÁSZ (Papp-Majoros-Szőke) 263,04
2. KV.Bessenyei (Lesku-Balogh-Kovács) 327,35
3. Nyh.Keredk.Sz. (Szendrei-Bodnár-Koncz) 369,54

N 15 B (3 csapat)

1. Nyh.Bottyán (Pásztor-Bajnai-Humenyik) 305,21
2. ---
3. ---

Váltóbajnokság (1976. III.28. Szabolcsi-dombvidék)

F 21 B (9 csapat)

1. TITÁSZ SE (Sipos-Adonyi-Krajcsovics) 180,50
2. Mg.Főiskola (Hőgye-Vass-Mezei) 195,46
3. Demecser G.)Kántor-Papp-Belányi) 212,37

F 17 B (11 csapat)

1. TITÁSZ SE (Bodnár-Mihalkó-Hrenkó) 109,45
2. Bottyán SE (Papp-Szilágyi-Morószki) 115,17
3. Demecser G. (Rácz-Kántor-Dócs) 193,46

F 15 B (10 csapat)

1. Bottyán HSE (Haburcsák-Zelei-Száraz) 123,14
2. Demecser G. (Golyán-Vasas-Gomba) 201,25
3. Keresk.Sz. (Papp-Menyhért-Vaskó) 201,26

N 19 B (2 csapat)

1. Bottyán HSE (Molnár-Papp-Kocsis) 271,15
2. TITÁSZ SE (Bálint-Papp-Magyar) 312,59/3

N 17 B (9 csapat)

1. TITÁSZ SE (Majoros-Csordás-Szőke) 181,52
2. 107. DSK (Vécsi-Estók-Orosz) 181,55
3. Császy G. (Kató-Kovács-Zám) 188,49

N 15 B (5 csapat)

1. Demecser G. (Borbély-Kelemen-Szilágyi) 237,02/4
2. Császy G. (Bolega-Szabó-Eszenyi) 237,01/7
3. 107.DSK (Ignéczi-Frecska-Szücs) 271,52/8

SZOLNOK MEGYE

Lelkes DSK vezetők és tanulók ismerkednek a sportág szépségeivel (és nehézségeivel). Ez bizakodással tölti el a Szakszövetség vezetőit. A bizakodásra szükség is van a megye vezetőinek, mert a minősitett versenyzők száma mind minőségben, mind mennyiségben az utóbbi évben tovább csökkent. Az iskolák szerény anyagi lehetősége, valamint a megye adottsága miatt arra nem lehet számitani, hogy a minősitést elért versenyzők száma növekedik, de a versenyzők számszerü növekedése a sportág szélesebbkörü megismerését és majd a társadalmi szakosztályok erősödését eredményezheti.

A megyei szakszövetség az elmult évben a versenynaptár szerint minden versenyt megrendezett. Az elindult versenyzők száma növekedést mutat.

A társadalmi szakosztályok közül a Szolnoki MÁV és a Karcagi Vörös Meteor képviseli a megyei szinvonalat. Az iskoláknál a Jászapáti Gimnázium tartja többéves előnyét. Az elmult év eredményei alapján vetélytársként a Jászberényi Erősáramu Szakközépiskola léphet a Karcagi Mezőgazdasági Szakközépiskola helyére.

Aknai Béla

Megyei nappali egyéni bajnokság (1976. IX.11-12. Galyatető)

F 21 B (13 fő)

1. Tatár András	Sz.MÁV	124,04
2. Koczka András	Jászapáti	125,17
3. Dani Csaba	Sz.MÁV	128,48

F 17 B (3 fő)

1. Caanádi István	Karcagi VM	290,23
2. Virágh Zoltán	Sz.TITÁSZ	298,50
3. Szépfalvi György	Sz.TITÁSZ	339,30

F 15 B (10 fő)

1. Mészáros István	Jb.Erősáramu	106,04
2. Márkus Balázs	Jb.Erősáramu	109,05
3. Urbán László	Jászapáti	110,27

F 15 C (10 fő)

1. Gyetvai Tamás	Jb.Erősáramu	91,07
2. Varga László	Jb.Erősáramu	101,56
3. Jámbor Zoltán	Jászapáti	105,23

N 19 B (6 fő)

1. Kis Mária	Jászapáti	138,57
2. Vincze Józsefné	Karcag VM	158,25
3. Sipos Etelka	Szo.MÁV	164,56

N 17 B (4 fő)

1. Majoros Mária	Karcag VM	186,21
2. Lékó Erzsébet	Jászapáti	202,17

N 15 B (4 fő)

1. Léki Erzsébet	Jászapáti	125,55
2. Szabó Ilona	Jászapáti	127,09
3. Pataki Mária	Jászapáti	135,53

Éjszakai egyéni bajnokság (1976. VI.6. Ujszász-Parkerdő)

F 21 B (10 fő)

1. Dani Csaba	Sz.MÁV	86,07
2. Tatár András	Sz.MÁV	109,06
3. Lukács Aladár	Sz.MÁV	122,05

F 17 B (17 fő)

1. Márkus Balázs	Jb.Erősáramu	74,10
2. Gyetvai Tamás	Jb.Erősáramu	90,20
3. Jámbor Zoltán	Jászapáti G.	92,24

Csapatbajnokság (1976. IV.25. - Pilis-Hosszuhegy)

F 21 B (4 csapat)

1. Jászberényi Cipőipari SE (Batkó-Szelei-Boros) 453,48

F 17 B (2 csapat)

1. Jászberény Erősáramu Szakközép (Oláh-Bódis-Csecse) 372,30

F 15 B (3 csapat)

1. Jászberényi Erősáramu Szakközép (Veres-Márkus-Mészáros) 224,25

F 13 C (2 csapat)

1. Szolnoki MÁV (Munkácsy-Vincze-Varga) 328,00

N 17 B (3 csapat)

1. Karcagi VMSE (Csermák-Mándi-Sarkadi) 347,05

N 15 B (2 csapat)

1. Jászapáti Gimnázium (Lékó-Léki-Szabó) 328,43

N 13 C (1 csapat)

1. Jászapáti Gimnázium (Mihályi-Szabó-Molnár) 217,30

Váltóbajnokság (1976. V.16. - Monostori erdő)

F 21 B (4 csapat)

1. Karcagi VMSE (P.Nagy-Veres-Lévai) 171,12

F 17 B (3 csapat)

1. Jászberényi Erősáramu (Velkei-Oláh-Gecse) 204,30

F 15 B (1 csapat)

1. Jászberényi Erőááramu (Sallai-Márkus-Mészáros) 215,35

F 15 C (2 csapat)

N 19 B (1 csapat)

N 17 B (2 csapat)

TOLNA MEGYE

Tolna megye tájékozódási futó életében az 1976-os évben is a szinvonal emelkedés tapasztalható. Sajnos megyei szövetséget 1976-ban sem sikerült létrehozni, a sportág irányitását a versenyek rendezését a Paksi járási Tájfutó Szövetség végzi.

A versenynaptárban szereplő 7 versenyen kivül, az Országjáró Diákok Megyei Találkozóján 167, az Uttörő Olimpián 30. Április 4 versenyen szintén 30 fő állt rajthoz. A szövetség 1976-ban 10 versenyt rendezett. Ugy érezzük hogy versenylehetőség biztositása érdekében a szövetség mindent megtett.

A legszebb eredmények a Paksi SE tájékozódási futószakosztályánál születtek. A versenyzőgárda (30 fő) minőségi előrelépsét bizonyitja a területi, vidéki és országos versenyeken való szereplés. Eljutottak az országos csapatbajnokságra Zalaegerszegre, az országos egyéni bajnokságon

Miskolcon a 4 aranyjelvényes szintet elért Müller János sulyos bokatörést szenvedett és igy a nag álom az első aranyjelvényes tájékozódási futóra csak a következő években számithatunk.

Az I. Országos Középiskolai Tájfutó Bajnokságon Tuba Csilla II. helyével szükebb megyénket képviselte Bulgáriában a Rogyina Kupán. A paksi tájfutók közül 9-en ezüst, 17-en bronz ijfusági minősitést szereztek.

Az 1974-ben az Imsós erdőről készült 1500 db térkép elfogyott, ez talán érzékelteti, hogy a versenynaptáron kivül a népszerüsitő versenyek száma is jelentős.

Az ODK-ák a megyében most ismerkednek a tájfutás szépségével, igy a paksi versenyeken, bátaszéki, gyönki, dombóvári, tamási, dunaföldvári versenyzők is indulnak.

Nagy problémát okoz a megyében a szakember hiány. A nyáron Bodor Árpád tanár (Szekszár Garay Gmn.) 2 hetes ODK továbbképzésen vett részt.

Reméljük az 1977-es év ujabb sikereket hoz és a szakember hiányt is sikerül csökkenteni.

A sikerek elérésében feltétlenül szükség van az uj módositott Imsós térkép kiadásához és a szomszédos megyékkel (Baranya, Somogy) a kialakitott sportbaráti kapcsolat továbbfejlesztése.

A sportág fejlesztésében elért eredményekért Mittler József a szövetség elnöke a Testnevelés és Sport Érdemes Dolgozója kitüntetésben részesült.

DUNAKÖMLŐD IX. 21-22.

NEB

F 17 B

1. Müller János Paksi SE
2. Kertai Pál Paksi SE
3. Szeri Ferenc Paksi SE

N 17 B

1. Grósz Margit Paksi SE
2. Vizi Márta Paksi SE
3. Vájer Éva Paksi SE

F 15 B

1. Törjék Ferenc Paksi SE
2. Jáger Csaba Paksi SE
3. Kozma Balázs Paksi SE

CSB

F 17

1. PSE (Müller-Peresztegi-Máté)
2. PSE (Dávid-Szeri-Bach)
3. PSE (Kertai-Baksay-Czicer)

N 17

1. PSE (Feil-Kiszli-Tuba)
2. PSE (Vájer-Grósz-Hermann)
3. Szekszárd Garay (Lukács-Bajor-Katona)

F 15 B

1. PSE (Mukli-Bese-Máté)
2. Szekszárd Garay (Farkas-Illés-Feny (Farkas-Illés-Fenyves)
3. PSE (Jáger-Kozma-Genye)

VAS MEGYE

A megyei szövetségnek a sportág népszerüsitése és az utánpótlá-s nevelése volt a célja. Ez sikerült is, hiszen versenyeinken 2371 fő állt rajthoz. Elmondhatjuk azt is, hogy most már nemcsak a megyeszékhely, hanem Kőszeg, Vasvár, Vép, Olad, Csepreg, Körmend, Jánosháza, Sárvár, Celldömölk versenyzői is rajthoz álltak. A minőségi szint javulását mutatja, hogy 1976-ban 1 fő I.o. (Nyul József, HALADÁS), 3 fő II.o., 10 fő III.o. minősitést szerzett. Az ifjuságiak közül 2 fő aranyjelvényes (Barki Andrea és Kiss Gabriella, SAVARIA), 23 fő ezüst és 52 fő bronzjelvényes versenyzőt tarthatunk nyilván.

Az edzői minősitést két fő szerezte meg.

Versenybiróinkra nagy és sok feladat hárult. Az aktiv versenybiróinknak, majdnem minden versenyen közre kellett működni, hogy versenyeinket zökkenőmentesen tudjuk lebonyolitani.

Létrejött a határmenti kapcsolat Burgenlanddal. 1975-ben az osztrák versenyzők, jöttek Vas megyébe, mig 1976-ban a megyei válogatott csapat Burgenlandban állt rajthoz. Szép eredmény született: Nyul József az F 21 A kategóriában első lett, maga mögé utasitva az osztrák válogatottakat is.

A tájfutás népszerüsitése és az utánpótlás versenyeztetése érdekében rendezzük meg évenként az Április 4., a Bozi L. és Nov.7. emlékversenyeket, melyen csak iskoláskoruak indulhatnak. Ezeken a versenyeken az induló létszám 514 fő volt.

Nagy Jolán

Megyei nappali egyéni bajnokság (1976. IX.12. - Pankasz, Zalai dombvidék - Pácod)

F 21 B (8 fő)

1. Nyul József	Sz.Haladás	58,00
2. Nyul János	Sz.Haladás	70,33
3. Gyöngypál Z.	Sz.Haladás	89,09

F 17 B (22 fő)

1. Dúh István	Sz.Haladás	54,05
2. Odor Ferenc	Sz.Haladás	56, 01
3. Balázs László	Sz.Haladás	67,09

F 15 B (16 fő)

1. Koczka Tibor	Sz.Haladás	39,47
2. Németh Tamás	NLG	56,11
3. Mészáros László	NLG	65,10

F 13 C (5 fő)

1. Kajdi Csaba	Sz.Haladás	34,27
2. Gelesics Tibor	Sz.Haladás	46,40
3. Bárdosi Zoltán	Sabaria SE	53,29

F 11 D (12 fő)

1. Őra Róbert	Sabaria SE	14,40
2. Koczka Zoltán	Sabaria SE	17,42
3. Bangó József	Sabaria SE	22,29

N 19 B (1 fő)

1. Barki Katalin	Sabaria SE	72,13

N 17 B (8 fő)

1. Roznár Gyöngyi	Sabaria SE	36,47
2. Barki Andrea	Sabaria SE	54,11
3. Kiss Gabriella	Sabaria SE	60,12

N 15 B (10 fő)

1. Lendvai Erika	NLG	45,05
2. Hojnák Zsuzsa	NLG	48,28
3. Székely Márta		48,47

N 11 D (5 fő)

1. Pál Magdolna	Sabaria SE	37,12
2. Horváth Éva	Sabaira SE	41,11
3. Török Éva	Sabaria	81,40

Csapatbajnokság (1976. IV.24. - Kőszegi hegység)

F 21 B (3 csapat)

1. Sabaria (Bori-Hajdu-Nagy L.) 487,33

F 17 B (5 csapat)

1. Haladás (Tanai-Biró-Düh) 257,43

F 15 B (4 csapat)

1. Haladás (Lukács-Balázs-Kovács) 242,53

F 13 C (4 csapat)

1. Haladás (Szerdahelyi-Koczka-Vajdi) 83,09

N 19 B (1 csapat)

1. Sabária (Horváth-Barki-Pintér) 428,00

N 17 B (2 csapat)

1. Sabaria (Székely-Rozmár-Barki) 270,31

N 13 C (1 csapat)

1. Sabaria (Csecse-Horváth-Török) 193,59

N 11 C (1 csapat)

1. Sabaria (Horváth-Horváth-Budai) 310,07

Váltóbajnokság(1976. VI.6. - Velem)

F 21 B (4 csapat)

1. Haladás
s (Gyöngypál-Nyul-Nyul) 200,04

F 17 B (5 csapat)

1. Haladás (Odor-Balázs-Tanai) 230,08

F 13 C (3 csapat)

1. Sabaria I. (Nagy-Pálma-Ora) 186,55

N 17 B (4 csapat)

1. Sabaria (Kiss-Roznár-Barki) 216,35

N 15 B (2 csapat)

1. Sabaria II. (Mánfai-Horváth É.-Lőrinc) 218,46

Járási és városi váltó bajnokság (1976. V.16. - Szőszeg-hg.)

F 21 C

1. Haladás (Gyöngypál-Schreiner-Nyul) 174,55
2. Sabaria (Baktay-Sámson-Keszei) 225,14
3. ---

F 13 D

1. Haladás (Gelesits-Koczka-Szerdahelyi) 136,02

F 11 D

1. Szk.Uttörőház (Farkas-Molnár-Koczka) 153,04
2. Kőszegi Balogh Á. ált.isk. (Mészáros-Siphuber-Hökkön) 184,46
3. Kőszegi Balogh Á. ált.isk. (Vajda-Fekete-Maroskövi) 197,33

VESZPRÉM MEGYE

A képzeletbeli történelemkönyvekben az 1976-os esztendő talán csak a Hungária Kupa társitásával fog megőrizni valamit Veszprém megyéből, mégis ez a feltevés sem akadályozhat meg bennünket abban, hogy most először másról adjunk számot a tájfutó társadalom hirei előtt.

Önámitásként célszerü a számokkal kezdeni: Veszprém megyében - arról a bizonyosról nem beszélve 23 (8) rendezvény megszervezése, előkészitése és lebonyolitása adott feladatot a sportág megyei aktiváinak. Mindez a változatlanul két szakosztályban tömöritett mintegy 60 nyilvántartott versenybiró és 110 minősitett, valamint további kb. 150 igazolással rendelkező versenyző közreműködésével, részvételével igazán elismerésre méltó teljesitmény volt.

Jóleső érzés bejelenteni azt is, hogy bajnokságunk megyei rendszere hároméves kisérletezés után megerősödött és az adottságainkhoz mérten testhezállónak bizonyult.

Uj fejezet kezdődött a középiskolások szervezett versenyeztetésében. Végre tudjuk, hogy mit miért és kikkel. Erről már irás is van! Aztán 490 diák Gézaházán, az ODK találkozón, aztán "tisztán" továbbjutó versenyzők a nyiregyházai országos bajnokságra. Ugye, ez is valami?! Viszont változatlanul rejtelmes világ még az uttörő olimpiai rendszer, és nem nyert polgárjogot az egyetemközi sportvetélkedő sem. (Pedig a KATE és VVE kinálja magát!)

No, és a szakosztályok? Rangsorolni lehet őket, de sorolni csak hétig...

Országos eredményekre egyaránt képes az Ajkai Bányász, a BVTC és a Schönherz Z. HSE is. Itt-ott kijön a lépés, egy-egy bajnoki pont kicsuszik, de a tartós kimagasló eredmények még váratnak magukra.

A szakmai munka terén, legmasszebbre az alig négy éve alakult Ajkai Bányász jutott; saját nevelésü versenyzőit 10-12 éves kortól alapos munkára szoktatja. Az első vetés Benkő Ottó, Sebő Ferenc, Molnár Gyula, Ernyei Vera, Kazsás György és a többiek személyében most kezd beérni.

A BVTC a korábban felkarolt ajkai és balatonfüredi versenyzőivel "bedolgozó rendszerü" klubéletet él. Bár ennek több a gondja-baja, mint az előnye, mégis kellemes meglepetést idén Francia Vilmos szereplése hozta, aki vidékről is kiemelkedő eredménnyel járta meg az összes éjszakai bajnoki lépcsőt.

Sok jót és szépet mondhatunk a Schönherz HSE-ről, ahol Földesi Tibor lelkes munkája nyomán valóságos tájfutó paradicsom bontakozott ki a katonai szolgálatot teljesitő utánpótlás kerettagok és esélyesek rendszeres gondozásával.

Az MHD B.füredi SE megszállta az általános iskolákat, se szeri, se száma a kedvcsináló versenyeknek - viszont hiányzik a foglalkoztatottság tervszerüsége.

Keszthelyen luj szelek, friss szelek fujdogálnak - mig Pápán minden a régi: hál' istennek birja még erővel és egészséggel, Gáti László, a textilesek veteránja.

Pét idén csak a mütrágyát és a rendezőit reklámozta, versenyzői mintha elfogytak volna. Pedig Szőnyi Péter kiugró teheségére jobban kell vigyázniuk.

Lám itt a sor vége és a Hungáriórl már nem is kell beszélni. Jó volt, szép volt - elmult. Mégis: A tájfutásról többet mondott és mutatott, mint mi veszprém megyeiek együttvéve, akik évtizede csak próbálgattuk itt szép szóval, jó szóval elmondani és talán elhitetni, hogy:

A tájfutás a legnagyszerübb sportág.

Hát, köszönjük meg ezt neked, Hungária Kupa.

Hornák Zoltán

Megyei nappali egyéni bajnokság (1976. IX.11. Gézaháza - I. forduló)
(1976. IX.12. Vinye - II. forduló)

F 21 B (31 fő)

1. Ládi János	BVTC	120,87
2. Erdő Imre	Ajkai B.	125,88
3. Horváth János	Schönherz	135,05

N 19 B (3 fő)

1. Ott Magdolna	K.Haladás	176,13
2. Ernyei Vera	Ajkai B.	193,48
3. ---		

F 17 B (13 fő)

1. Kaszás György	Ajkai B.	129, 36
2. Sebő Ferenc	Ajkai B.	130, 31
3. Benedek István	BVTC	134, 44

F 15 C (6 fő) 1. Som

1. Somogyi László	Pápai Text.	125, 51
2. Gondolla Gábor	Ajkai B.	128, 10
3. Kósa László	Ajkai B.	136, 99

F 13 C (11 fő)

1. Kugler György	Schönherz	35, 77
2. Fazekas László	MHD.BSE	42, 02
3. Lévai Sándor	Ajkai B.	54, 66

N 17 B (7 fő)

1. Czirják Ildikó	BVTC	135, 05
2. Csényi Elvira	BVTC	138, 58
3. Somogyi Tünde	BVTC	174, 87

Éjszakai egyéni bajnoskgá (1976- IX.18. Ságh-erdő)

F 21 B (24 fő)

1. Arató János	Ajkai B.	61, 17
2. Francia Vilmos	BVTC	61, 30
3. Szücs László	Schönherz	72, 08

F 17 B (8 fő)

1. Sebő Ferenc	Ajkai B.	36, 27
2. Egresi Péter	Ajkai B.	42, 24
3. Kaszás György	Ajkai B.	43, 31

F 15 C (5 fő)

1. Császár Csaba	Ajkai B.	25, 45
2. Molnár József	Balatonfüred	27, 07
3. Verebélyi András	Ajkai B.	28, 59

Csapatbajnokság (1976. IV.25. - Gaja-szurdok)

F 21 B (3 csapat)

1. Péti MTE (Hornák-Németh-Weigart-Mayer)	351, 38

F 17 B (3 csapat)

1. Ajkai Bányász (Kaszás-Egresi-Molnár)	220, 22

F 15 C (3 csapat)

1. BVTC (Kauker-Szarvas-Schaffer)	192, 25

F 13 C (5 csapat)

1. MHD B.füred (Molnár-Pisch-Fazekas)	96, 53

N 19 B (1 csapat)

1. Ajkai Bányász (Ernyei-Vass-Tóth)	309, 49

N 17 B (1 csapat)

1. BVTC (András-Nagy-Bogárdi)	274, 23

N 15 C (1 csapat)

1. MHD B.füred SE (Morvai-Pintér)	87, 52

N 13 C (2 csapat)

1. Ajkai Bányász (Verebély-Nagy)	85, 58

ZALA MEGYE

A versenynaptárba beütemezett minden versenyt lebonyolitottunk kivéve a nagykanizsai Május 1. Emlékversenyt. Ezen kivül több uttörő és spartakiad versenyen adtunk szakmai segitséget. A nyár folyamán tartott ijfusági turavezetői tanfolyam keretén belül sok általános iskolai tanárnak is tartottunk tájfutó szabályismertetést két kisebb gyakorló versennyel egybekötve.

A megye versenyzőinek száma az előző évihez viszonyitva valamelyest növekedett. Legnagyobb nehézséget az okozza, hogy kevés az olyan térkép amely a két városnak, megközelités szempontjából kedvező. A zalaegerszegi "csácsi erdő" és a nagykanizsai "alsó erdő) a két jól megközelithető terep, de ezeknek a pár év óta versenyzők minden zugát ismerik már. Az 1974-es Hungária Kupa térképei közül akár a Pácod, akár a (vsvári) városi erdő nagykanizsai versenyzőknek megközelités szempontjából kedvezőtlen, költséges.

Sokszor okoz nehézséget a váratlanul bejelentett nyugati vadász megjelenése. Az 1976. évi egyéni bajnokság I.fordulója előtt két nappal tiltották le (a már előkészitett pályán) a versenyt.

Igy az egyéni bajnokság az elmult évben is az előző évi ok miatt egy fordulós volt. Kárpótlásul rendeztünk egy éjszakai versenyt, amiből 1977-re bajnokságot is terveztünk.

A másik nehézség a fentieken kivül az, hogy kevés a versenybiró és azok közül is kevés a mobilizálható. A télen tervezünk versenybirói tanfolyamot tartani.

Peram Géza

EB F 21 B 17 fő

1. Tavaszi József NK.Gazdász
2. Kovács Lajos NK.Gazdász
3. Jakab Béla NK.Gazdász

F 17 B 15 fő

1. Hajgató Miklós NK.Gazdász
2. CSóka Gábor NK.Gazdász
3. Szalay Géza ZTE

CSB

F 21 B 4 cs. (14 fő)

1. NK.Gazdász
(Tóth János-Husz György-Emmer Konkrád)
2. ZTE
(Doszpoth Miklós-Völgyi Tibor-Salamon B.)
3. NK.Gazdász
(Kovács Lajos-Jaka Béla-Miklós István)

F 17 B 4 cs. (18 fő)

1. ZTE I.
(Egyed László-Nemesházy L.-Csordás J.)
2. ZTE II.
(Turbucz I.-Egyed B.-Tóth Andárs)
3. NK.Gazdász
(Csóka Gábor-Hajgató Miklós-Juhász Béla)

N 19 B 1 fő

1. Balázs Zsuzsa NK.V.Izzó
2. Vidák Márta NK.V.Izzó

N 17 B 11 fő

1. Kovács Márta NK.Gazdász
2. Ujhelyi Magda NK.Gazdász
3. Sipos Magda ZTE

N 17 B 2 cs. (7 fő)

1. NK.Gazdász
(Kovács Márta-Ujhelyi Magda-Kaiser Zsuzsa)
2. ZTE
(Sipos Magda-Szekeres Zsuzsa-Harsányi Á.)

VB

F 21 B 6 cs.

1. ZTE I.
(Nemesházy L.-Csordás J.-Egyed L.)
2. NK.Gazdász
(Emmer K.-Husz Gy.-Tóth J.)

F 17 B 9 cs.

1. ZTE I.
(Kvarda A.-Szalay G.-Tóth A.)
2. NK.Gazdász
(Kiss R.-CSóka G.-Hajgató M.)
3. NK.Gazdász
(Bakos T.-Juhász B.-Horváth Gy.)

N 17 B 4 cs.

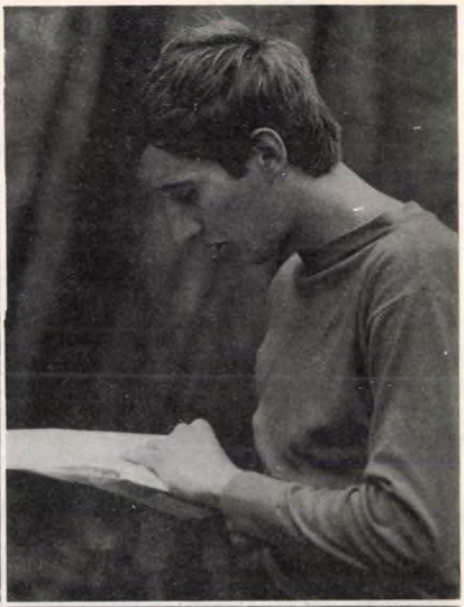
1. NK.Gazdász
(Ujhelyi M.-Pete R.-Kovács M.)
2. NK.Gazdász
(Varga É.-Tanai I.-Lenkovics M.)
3. Zeg.Ságvári
(Sipos M.-Krizmanics I.-Somogyi G.)

* * *


1561

HUNGÁRIA KUPA

VESZPRÉM




1126


elegant
MÁJUS 1 RUHAGYÁR