

"SZIGMA '88"

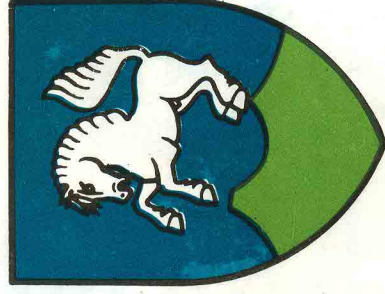
IPARI ÉS SZOLGÁLTATÓ KISSZÖVEGKEZET

3060 Pásztó, Szabadság út 66. Telefon: Pásztó 138

Tevékenységi körök :

1. Hulladék újrahasznosítás
 - lángvágás
 - fémválogatás
 - gumi szerelés
2. Tömegcikk gyártás
 - fakanál
 - esztergált fatermékek
3. Technológiai szerelés
 - mezőgazdasági technológiák
 - szállítópályák
 - acélszerkezetek szerelése

HUNGÁRIA KUPA
TÁJFUTÓ
VERSENY



PÁSZTÓ 1989
JÚLIUS 26-30

Inno-Rheuma Krém



Kapható: gyógyszertárakban és gyógynövény
szaküzletben.

Gyártja:
MÁTRAALJAI ÁLLAMI GAZDASÁG
MATRAMED GT
Pásztó

KÖSZÖNTŐ

Pásztó város vendégszerető lakossága nevében tisztelettel köszöntöm a nemzetközi Hungária Kupa tájfutóverseny 13 országból érkezett résztvevőit.

A nógrádi táj 1975 és 1987 után már harmadszor ad otthont e népszerű, nagy hagyományú 5 napos sporttalálkozónak. A Cserhát és a Mátra szép formájú hegyei, dúsán zöldellő erdősegei színvonalas verseny megrendezéséhez nyújtanak nehéz terepet és kellemes környezetet.

Megtisztelésnek vesszük, hogy városunkat bízták meg a versenyzők fogadásával. Ennek a bizalomnak szeretnénk megfelelni, és a verseny szervezőivel együttműködve a lehetőségeken belül a legjobban biztosítani a versenyzési feltételeket.

Bízunk benne, hogy a kedves versenyzők és érdeklődők a versenyek izgalmait kipihenve felkeresik ősi városunk és a környező falvak történelmi és műemléki nevezetességeit, ismerkednek az itt élő emberek munkájával, kultúrájával.

Remélem, a versenyek elmúltával szép emlékekkel távoznak, és a jövőben visszatérnek akár versenyzőként, akár látogatóként.

Kívánok kellemes tartózkodást nálunk, és sok sikert!

Tolnay Béla

Pásztó Város Tanácsának
megbízott elnöke

WELCOME

On behalf of the hospitable natives of the town Pásztó I would like to welcome all participants who have come here to the Hungária Cup International Orienteering Events from 13 countries.

After 1975 and 1987 it is the third time now that Nógrád Region is a spot for this traditional 5-day long sport event. The impressive mountains and green forests of Cserhát and Mátra provide a difficult terrain in pleasant surroundings for standard races.

We feel it is a privilege to meet the participants in our town. We would like to come up to the expectations and, cooperating with the organizers of this event, provide the possible best chances for racing.

We do hope that the sights of our town and the villages nearby will attract the competitors after the races are over, and they will also find a way of getting to know how people live and work here.

We want you to have good memories of this time and sincerely hope that we may welcome you again and again here either as competitors or as visitors.

I wish you good luck and a good time here.

Béla Tolnay
President of the Town Council
Pásztó

BEGRÜSSUNG

Im Namen der gastfreundlichen Bevölkerung der Stadt Pásztó begrüße ich herzlich alle Sportler, die aus 13 Ländern gekommen sind, um an den Internationalen Hungária OL-Pokal teilzunehmen.

Die Region von Nógrád war eine Wettkampfstätte für dieses traditionelles fünfjähriges Sportereignis in 1975 und 1987, und jetzt ist es wieder so. Die schöne Berge und grüne Wälder des Cserhát und Mátra bieten schwierige Gelände in angenehmer Umgebung zu einem niveauvollen Wettkampf.

Wir fühlen uns beehrt, dass wir die Teilnehmer in unserer Stadt empfangen können. Wir wollen diesem Zutrauen nachkommen und in Zusammenarbeit mit den Organisatoren die besten Wettkampfbedingungen ermöglichen.

Wir hoffen, dass auch die Sehenswürdigkeiten unserer Stadt und ihrer Umgebung für die Sportler etwas bieten können als die Wettkämpfe in Ende sind, und sie werden sich auch mit dem Alltagsleben und Kultur der hiesigen Leute bekanntmachen.

Wir hoffen, dass Sie von uns angenehme Erinnerungen mitnehmen werden und möchte Sie allen – als Läufer oder Besucher – bei uns noch wieder begrüßen können.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg und einen angenehmen Aufenthalt bei uns!

Béla Tolnay
Vorsitzender des Stadtrates
Pásztó

RENDEZŐK

Magyar Tájfutó Szövetség
Nógrád Megyei Tanács művelődési, ifjúsági és sport főosztály
Pásztó Városi Tanács

ORGANIZERS

Hungarian Orienteering Federation
Sport Office of County Nógrád
Town Council of Pásztó

ORGANIZATOREN

Ungarischer Orientierungslauf Verband
Sportbüro vom Komitat Nógrád
Stadtrat Pásztó

FŐVÉDNÖKÖK – GENERAL PROTECTORS – HAUPTPROTEKTOREN

Devcsics Miklós
MSZMP Nógrád Megyei Bizottság első titkára

Dr. Körmendi József
Nógrád Megyei Tanács Elnöke

Juscsák György
Mátraaljai Állami Gazdaság igazgatója

Slezák István ny. vezérőrnagy
a Magyar Tájékozódási Futó Szövetség elnöke

VÉDNÖKÖK – PROTECTORS – PROTEKTOREN

Szilágyi Albert
MSZMP Pásztó Városi Bizottsága első titkára

Tolnay Béla
Pásztó Városi Tanács mb. elnöke

Répássy László
Nógrád Megyei Tanács Művelődési, Ifjúsági és Sport Főosztály
osztályvezetője

Hidvégi Ernő
Pásztó és Vidéke ÁFÉSZ elnöke

SZERVEZŐBIZOTTSÁG – ORGANISATIONSTEAM

Vezető – Gesamtleiter: Skerletz Iván

Helyettes vezetők – Stellvertreter: Balogh Tamás

Tóth László

Szabó Pál

Scultéty Gábor

Almás Károly

Zentai József

Galló Sándor

Óhegyi Albin

Szabó Pál

Hunyadi József

Koczur Kálmán

Hunyadi Károly

Titkár – Sekretär:

Szállás – Unterkunft:

Szállítás – Transport:

Pénzügyek – Finanzen:

Építés – Aufbauten:

Rajt – Start:

Cél – Ziel:

Időmérés – Zeitnehmung:

Eredményjegyzék – Ergebnisliste:

VERSENYBÍRÓSÁG – SCHIEDSGERICHT

Vezető – Gesamtleiter:

Pályaküldők – Bahnleger:

Balassi Kupa – 1. Etappe

Pásztó Kupa – 2. Etappe

Petőfi Kupa – 3. Etappe

Mátra Kupa – 4. Etappe

5. versenynap – 5. Etappe

Ellenőrzőbírók – Bahnkontrolleure:

Balassi Kupa – 1. Etappe

Pásztó Kupa – 2. Etappe

Petőfi Kupa – 3. Etappe

Mátra Kupa – 4. Etappe

5. versenynap – 5. Etappe

Zsűrielnök – Juryleiter:

Dr. Szarka Ernő

T Á J É K Ö Z T A T Ó

VERSENYKÖZPONT

Oktatási központ, Dózsa György általános iskola, Pásztó, Nagymező utca

SZÁLLÁS

- ideiglenes kemping a strandfürdő területén,
- ideiglenes kemping a sportpálya területén,
- tornaterem és tanterem a versenyközpontban (saját felszereléssel),
- motel a 21-es főút mellett,
- diákszálló, Bátorviterenye, Ipari Szakmunkásképző Intézet,
- turistaszálló, Kozárd – Nagymezőpuszta.

SZÁLLÍTÁS

Az autóbuszok a strandtól és a moteltől indulnak és a versenyközpontnál is megállnak.

Menetrend minden napra:

rajtidő (perc)	autóbusz indul
70-ig	7.30
71-től	9.00

A célhelyekről vissza a városba a szállítás folyamatos.

Az autóbuszokra csak a kiadott utazási jegyekkel lehet felszállni.

KÖZLEKEDÉS SAJÁT JÁRMŰVEL

A térképábrázlat alapján közelíthetők meg a célhelyek. Távoltságok:

1. és 2. nap	Pásztó – Kisbárhány	15 km
3. nap	Pásztó – Fallóskút	18 km (hosszú hegymenettel)
4. és 5. nap	Pásztó – Zsillótanya	8 km

ÉLELMEZÉS

A város élelmiszerüzleteit és vendéglőit a mellékelt térkép jelöli. A célhelyeken alkalmi büfék működnek.

A strandon büfé, a strand mellett IV. o. kertvendéglő működik.

Az ABC áruház szombaton rendkívüli nyitvatartással 17 óráig üzemel.

TÉRKÉPEK

1988–89-ben helyesbített, méretarány 1 : 15 000, alapszintköz 5 m. A térképeket nem raktuk védőfóliába!

PÁLYADATOK ÉS PONTMEGNEVEZÉSEK

Ez a füzet tartalmazza mind az 5 versenynapra IOF jelképekkel. A versenytérképeken sem a kódok, sem a pontmegnevezések nincsenek feltüntetve, ezért minden versenyző maga készítse elő a saját táblázatát. Ehhez üres rácsozat a füzetben rendelkezésre áll.

PONTFELSZERELÉS

Állványon lógó narancs-fehér bóják, 2 db rögzített szúróbéllyegző.

RAJTLISTA

Az 1–4. napi rajtidőket az egyesületeknek kiadott rajtlista tartalmazza. Az első négy verseny összesített eredményei alapján készített 5. napi rajtlista július 29-én 21 órakor kerül nyilvánosságra a versenyközpontban.

ELLENŐRZŐKARTONOK

Valamennyi versenynapra a jelentkezéskor kiadtuk.

Az 1–4. versenynapi ellenőrzőkartonokra a versenyzők nevét és rajtidőt számítógéppel kiírtuk. Az 5. versenynapra érvényes rajtidőt a kartonokra a versenyzők maguk kötelesek ráírni a kifüggesztett rajtlista alapján.

RAJT

A rajthelyeket valamennyi versenynapon a célhelyekről szalagozás mentén gyalog kell megközelíteni. A távolságokat a vázlatok mutatják a pályaadatoknál.

Valamennyi versenynapon a nullidő 9.00

A rajtolás módja:

–3 perc, jelentkezés

–2 perc, felkészülés

–1 perc, térkép felvétel

rajtidő, indulás

A versenyzőknek a jelentkezéskor kiadott rajtszámot valamennyi versenynapon a mellén, teljes terjedelemben jól láthatóan viselni kell.

Az 5. versenynapon a versenyzők minden kategóriában az előző napok összesített időeredményeinek megfelelő sorrendben és időközökkel rajtolnak a versenytér 60. percéig, majd a továbbiakban 1–2 percenként.

GYERMEKVERSENY

A célhelyek közelében a 3–4., az 5–6 és 7–8 esztendő gyermekek részére különböző hosszúságú pályákön terepfutóversenyeket rendezünk ellenőrzőpontokkal.

Jelentkezés naponta 10 órától a táblával megjelölt helyen.

Részvételi díj: 5 Ft.

Szervező: Szilávik Éva.

CÉL

Valamennyi célban a befutás után a versenytérképet az egyesület zsákjában el kell helyezni.

A befutó versenyzők frissítőt nem kapnak, erről egyénileg kell gondoskodni. A célhelyeken ivóvíz, egészségügyi szolgálat és büfé mindenki rendelkezésére áll.

EREDMÉNYKÖZLÉS

A célhelyeken a Hungária Kupa hagyományos rendszerében, önkiszolgáló kirakással.

A napi és az összesített eredmények jegyzékét a versenyközpontban függesztjük ki esténként 21 órakor.

EREDMÉNYHIRDETÉS

A Balassi Kupa győzteseit a művelődési központban, a Muzsla táncgyűttes műsorát követően ünnepeljük.

A Pásztó kupa, a Petőfi kupa és a Mátra kupa győztesének a tiszteletdíjakat esténként 20 órakor a versenyközpontban adjuk át.

ZÁRÓÜNNEPÉLY

Az összesített verseny ünnepélyes eredményhirdetése és díjkiosztása az utolsó versenynap céljában 12 órakor kezdődik.

TEREPJELLEMZÉS

1. és 2. versenynapok: Tepke-hegy (Zsunypuszta)

Jellegzetes középhegységi terep 240–570 m közötti magasságban. Meredek és lankásabb nagy hegyoldalak váltakoznak, de egy domborzatilag részletgazdag terület is található.

A fedettség változó, de a versenypályákat nagyobb részben az aljnövényzet nélküli erdőkben vezették. Az utak az esős tavasz hatására benőttek.

Még a veterán versenyzők számára is különlegesség: a terepnek ezen a felén még sohasem rendeztek tájfutó versenyt. A Tepke-hegy déli feléről utóljára 1967-ben jelent meg versenytérkép.

3. versenynap: Tóthegyi-gyűrű-tető

Fennsík jellegű középhegységi terep 480–830 m magasságban. Sok az időszakos vízfolyás. A futást köves talaj nehezíti. A növényzet nem jelent komoly akadályt a futásban, a térképen ábrázolthoz képest ritkul. Az utak itt is benőttek.

A versenypályák keresztezik a Pásztó–Galyatető közötti műutat, az átkelésnél figyeljete! Itt a kögördülések ellen épített 30 cm-es kerítésből a feszítő dróthuzalok még megmaradtak, könnyű elbukni rajta!

A térkép eddigi egyetlen előző kiadása 1985-ös, de jelentős országos versenyt nem rendeztek, így a terep a versenyzők többségének ismeretlen.

4. és 5. versenynap: Ágasvár (Zsilló)

Jellegzetes középhegységi terep 260–630 m magasságban. A meredek északi oldalak kivételével sűrű aljnövényzet akadályozza a futást, a fedettség erősebb a térképen jelölnél. Az utakat is magas fű és gaz nőtte be.

Ezen a terepen zajlott az 1975. évi Hungária Kupa 3. és 4. versenynapja. A terep különböző részleteiről 1968-ban, 1971-ben, 1975-ben és 1982-ben adtunk ki helyesbített versenytérképeket.

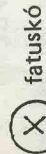
A cél közelében a Kövecses-patak vize védett. A patakban és a víz-tárolóban tilos fürödni.

SPECIÁLIS SZIMBÓLUMOK



világyvezeték-oszlop

szénégető-hely



fatuskó



farakás



háromszögelési gúla

INFORMATION

COMPETITION CENTRE

Education Centre, Dózsa György Primary School, Pásztó, Nagymező street

ACCOMODATION

- provisional camping site in the open-air thermal bath,
- provisional camping site on the sports ground,
- schoolrooms and gymnasium (with own equipment) at the competition centre,
- motel near the main road No 21,
- student hostel, Bányaterenye, Vocational Training Institute,
- tourist hostel, Kozárd—Nagymezőpuszta.

TRANSPORTATION

Buses depart from the thermal bath and from the motel and stop at the competition centre, too.

Timetable (each day):

starting time (min)	departure of buses
up to 70	7.30
from 71	9.00

Transportation from the finish areas back to town goes on according to need: buses depart as soon as they are full up. Boarding the bus is allowed only with the tickets issued upon registration.

USING PRIVATE VEHICLES

The finish areas can be reached by private vehicles as shown in the sketch map. Distances:

days 1 and 2	Pásztó—Kisbárkány	15 km
day 3	Pásztó—Fallsókút	18 km (winding mountain road)
days 4 and 5	Pásztó—Zsillótanya	8 km

CATERING

Food-selling places and restaurants are shown in the town map. Occasional buffets at the finish areas. Buffet in the open-air bath, cheap restaurant near it.

The supermarket (ABC shop) is open on Saturday to 5 p.m.

MAPS

Surveyed in 1988 and 1989, scale 1 : 15 000, contour lines 5 m respectively, drawn according to IOF specifications.
No plastic cover for maps!

COURSES AND CONTROL DESCRIPTIONS

Lengths and codes for the courses as well as control descriptions with IOF symbols for all five competition days can be found in this booklet. No code and control description will be indicated on the competition maps, so competitors are to prepare their own charts. Screens for them are also in this booklet.

CONTROL EQUIPMENTS

Controls on the terrain are indicated with orange-white markers with 2 pcs. of fixed punches on stands.

STARTLISTS

Each club receives the startlists with individual starting times for events 1-4. Startlists for the 5th competition day will be released at the competition office on 29th July at 9 p.m.

CONTROL CARDS

On your arrival at the competition centre you get complete, signed control cards for all races. The starting time for the fifth stage has to be filled in by the competitor himself.

START

The start places can be approached from the finish areas only on foot along streamers on all competition days. Distances are shown through control descriptions.

Starting time is 9.00 each morning.

Competitors are to entry 3 minutes before their start time because the start procedure goes on in the following system,

- 3 minutes: registration,
- 2 minutes: preparing,
- 1 minute: picking the map.

Start numbers are to be worn well visible in full size on the chest on each stage.

On the 5th competition day competitors in each class will start in the order and intervals equal to the differences of the combined time of the previous days till the 60th minute of the competition, and by 1-2 minutes further on.

FINISH

Maps are to be placed into the sack of the club after running-in.

Competitors will not be offered refreshments on running-in. Please provide for it individually.

Occasional buffets with refreshment drinks, snacks and sweets will be available for the participants.

Drink water and medical service in all finish areas.

RESULT SERVICE

Self-display system at the finish places.

Result lists with daily and combined times will be displayed in the competition centre every evening after 9 p.m.

RESULT ANNOUNCEMENTS

Prize awarding of Balassi Cup will take place in the culture centre following the program of Muzsla Dance Group.

Winners of Pászto Cup, Petőfi Cup and Mátra Cup will be awarded their prizes every evening at 8 p.m. in the competition centre.

VICTORY CEREMONY

and prize-giving will take place in the finish of the last competition day at 12 a.m.

CHILDREN'S RACE

Running races for children aged 3-4, 5-6, 7-8 years at the finish areas.

Lengths of courses and number of controls vary to the age group.

Entering: on the spot marked with a board, from 10 oc. on every day.
Fee: 5 Ft.

Organizer: Mrs. Éva Szilávik.

DESCRIPTION OF TERRAIN

Days 1 and 2: Tepke-hegy (Zsunypuszta)

Typical mountain terrains at 240–570 m above sea level. Sharply and gently sloping large mountain-sides but one part full of small land forms, too. Vegetation varies but most courses are in forests with no underwood. Paths are grown-in due to rainy spring.

Special even for senior competitors: this part of the terrain has not been a competition area yet. The last map of the southern part of Tepke-hegy was printed in 1967.

Day 3: Tóthegyi-Gyűr-tető

Plateau-like mountain terrain at 480–830 m above sea level. A lot of seasonal streams. Rocky ground makes running hard, vegetation does not really as it has thinned since the map was drawn. Paths are grown-in.

WARNING: Courses cross the main road Pásztó–Galyatető, watch out when crossing. Wires of a 30 cm high fence against stone-rollings are still there, you can easily stumble.

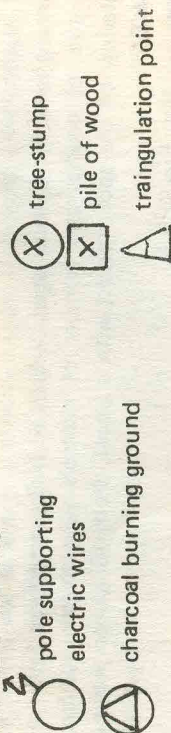
The only previous issue of the map was in 1985 but no big race has been organized here since then, so the terrain is new to most competitors.

Days 4 and 5: Ágasvár (Zsilló)

Typical mountain terrains at 260–630 m above sea level. Thick underwood makes running difficult, except for steep northern sides. Vegetation is somewhat stronger than indicated on the map. Paths are grown-in by high grass and weeds. This was race-terrain for days 3 and 4 at Hungária Cup in 1975. Revised maps of certain parts of the terrain were printed in 1968, 1971, 1975 and 1982.

The water of the brook „Kövecses” near the finish area is protected. No bathing in the brook and in the water storage-lake!

SPECIAL SYMBOLS



INFORMATION

WETTKAMPFZENTRUM

Lehrzentrum, Dózsa György Grundschule, Pásztó, Nagymező Strasse

UNTERKÜNFTE

- Zeltplatz auf dem Strand,
- Zeltplatz auf dem Sportplatz,
- Turnsaal (mit eigener Ausrüstung) im Wettkampfbüro,
- Motel, Hauptstrasse No 21,
- Studentenheim, Bátonyterenye, Institut für Industrielle Facharbeiterausbildung,
- Touristherberge, Kozárd–Nagymezőpuszta.

TRANSPORT

Die Busse fahren morgens vom Wettkampfbüro, vom Strand und vom Motel.

Fahrplan:

Startzeit (Min.)	Abfahrt der Busse
bis 70	7.30
ab 71	9.00

Von den Zielpunkten zurück verkehren die Busse kontinuierlich, wenn ein Bus voll ist, fährt er ab.
Die Autobusse dürfen nur mit den ausgegebenen Fahrkarten in Anspruch genommen werden.

VERKEHR MIT EIGENEM PKW

Jene, die mit eigenen PKW-s verkehren, können die Zielpunkte aufgrund der Kartenskizzen erreichen. Entfernungen:

1. und 2. Tage Pásztó–Kisbárkány	15 km
3. Tag Pásztó–Fallóskút	18 km (Serpentin)
4. und 5. Tage Pásztó–Zsillótanya	8 km

VERKÖSTIGUNG

Die Lebensmittelgeschäfte und die Restaurants der Stadt sind auf dem Stadtplan bezeichnet.

An dem Zielplätzen werden Buffete aufgestellt.

Auf dem Strandbad gibt es Buffete und daneben ist ein billiges Gartenrestaurant.

LAUFKARTEN

Aufgenommen 1988–1989, Mass-Stab 1 : 15 000, Äquidistanz 5 m, nach den IOF-Normen gezeichnet.

Die Karten werden ohne Kunststoff-Tüten verteilt!

POSTEN-AUSRÜSTUNG

Die Posten werden im Gelände mit orange-weißen Postenschildern auf Gestellen mit 2 St. fixen Lochern versehen.

TECHNISCHE ANGABEN

Die Bahnen und Postenbeschreibungen in Symbolen sind für alle der 5 Tagen im Programmheft enthalten. Auf den Laufkarten werden keine Code und Postenbeschreibungen angegeben, so sollte jeder Teilnehmer seine eigene Tabelle vorbereiten. Zu diesem Zweck ist entsprechende leere Seite im Programmheft vorzufinden.

STARTLISTE

Startlisten für 1–4. Etappen hat jeder Sportverein bekommen.

Die Startliste für die 5. Etappe wird am Samstagabend im Wettkampzentrum und am Sonntag am Weg zum Start angeschlagen.

KONTROLLKARTEN

Bei Ihrer Ankunft im Wettkampfbüro erhalten Sie die fertig ausgefüllten Kontrollkarten für alle Wettkämpfe.

Für die fünfte Etappe ist die Startzeit selbst einzutragen.

START

Vom Zielgebiet ist der Weg zum Start markiert. Die Entfernung ist bei Postenbeschreibung angegeben.

An allen Wettkampftagen ist die Nullzeit 9.00 Uhr.

Die Läufer müssen sich 3 Min. vor Startzeit melden, da der Start-System ist:

- 3 Min. Meldung,
- 2 Min. Vorbereitung,
- 1 Min. Karten-Aufheben.

An allen Wettkampftagen sollen die Läufer die Startnummer auf der Brust, in gut sichtbarer Form tragen.

Auf dem 5. Tag starten die Läufer in allen Kategorien in Reihenfolge und mit Startintervall laut Resultate der vorherigen Tage bis 60 Min., daher gibt es ein Startintervall von 1–2 Min.

ZIEL

Die Laufkarten sollen beim Einlaufen in den Sack des Sportvereins eingesetzt werden.

Erfrischung wird am Ziel nicht verteilt, eigene Versorgung ist erforderlich.

Bei allen Zielplätzen gibt es Trinkwasser und Sanitätsdienst.

Beim Ziel kann man Getränke und kleine Speisen kaufen.

RESULTATENVERÖFFENTLICHUNG

Selbstaustecken der Ergebnisse auf den Zielplätzen. Die Liste der Tages- und Gesamtergebnisse werden ab 21 Uhr im Wettkampfbüro ausgehängt.

PREISÜBERGEBEN

Siegerehrung des Balassi Pokals findet im Kulturzentrum nach dem Vortrag des Muzsla Tanzensembles statt. Preisübergaben für die Sieger der Pokale Pásztó, Petőfi und Mátra wird um 8 Uhr abends im Wettkampfbüro durchgeföhrt.

GESAMTSIEGEREHRUNG

und Preisverteilung wird am letzten Wettkampftag am Ziel um 12 Uhr durchgeföhrt.

BESONDERE SYMBOLE



Säule für Oberleitung



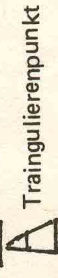
Baumstumpf



Holzstoss

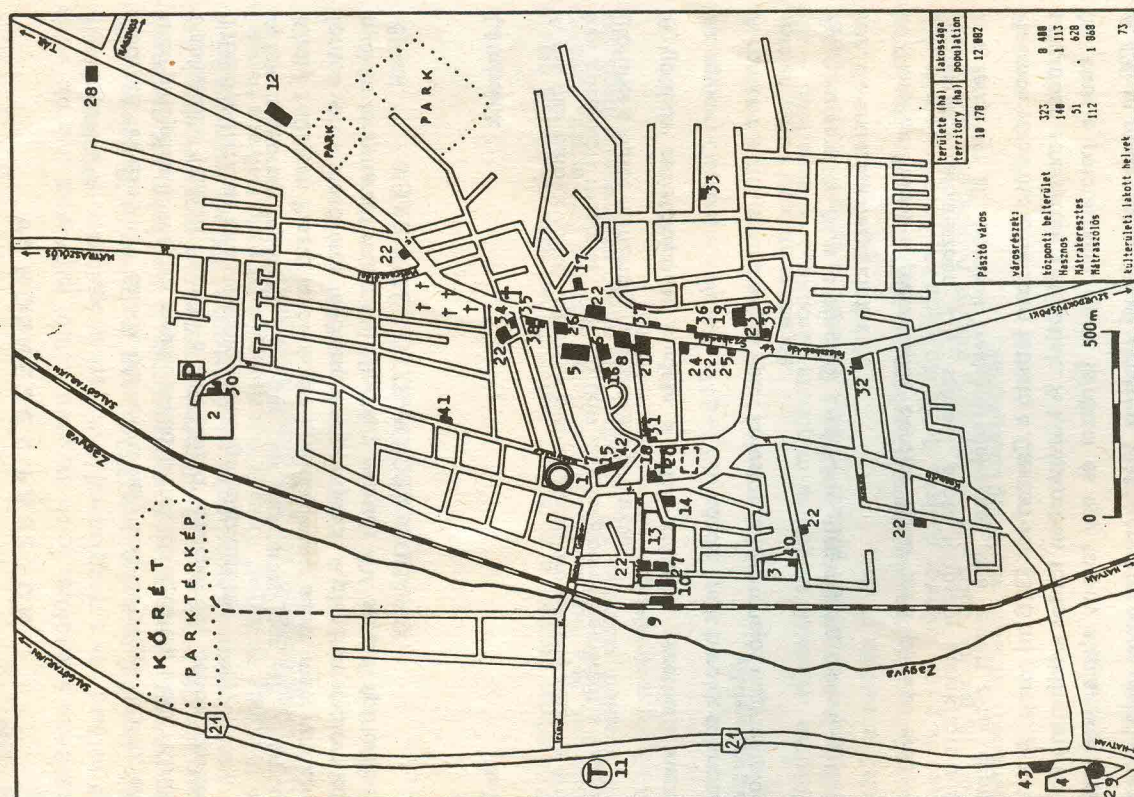


Meilerstelle



Traingulierenpunkt

- 1 Versenyzőközpont
2 Strandfürdő
3 Sportpálya
4 Kemping
5 Városi Tanács
6 Posta
7 OTP
8 Rendőrség
9 Vasútállomás
10 Autóbusz-állomás
11 Benzinkút 6-20
12 Gépjárműjavító
13 Kórház
14 Rendelőintézet
15 Fogorvosi rendelő
16 Gyógyszertár
17 Mentők
18 Művelődési központ
19 Mátra mozi
20 Műemléki övezet
21 Áruház
22 Élelmiszerboltok
23 Piac
24 Könyvesbolt
25 Jármbolt
26 Mátra étterem
27 Ágasvár étterem
28 Pálóc csárda
29 Mátراكapu fogadó
30 Strand kertvendéglő
31 Finom falatok boltja
32 Bárdos kocsmá
33 Rőzsa presszó
34 Napsugar eszpresszó
35 Bence presszó
36 Olasz presszó
37 Eszpresszó
38 Szőke és társa fagyizó
39 Borzó
40 Sport büfé
41 Büfé
42 Zsigmond étterem
43 Autós mozi
- Wettkampfbzentrum
Strandbad
Sportplatz
Bungalows
Rathaus
Postamt
Geldwechsel
Polizei
Bahnhof
Busstation
Tankstelle
Reparaturwerkstatt
Krankenhaus
Ambulatorium
Zahnarzt
Apotheke
Rettungsstation
Kulturzentrum
Kino
Historische Gebäude
Warenhaus
Lebensmittelgeschäfte
Markt
Buchhandlung
Fahrzeugbestandteil
Restaurant
Restaurant
Restaurant
Gasthof
Gartenrestaurant
Imbissstube
Wirtshaus
Espresso
Espresso
Espresso
Espresso
Konditorei
Weinstube
Buffet
Buffet
Restaurant
Auto-Kino
- 10mpetition centre
Thermal bath
Sports ground
Camping
Town Hall
Post-office
Exchange
Police
Railway-station
Bus-station
Petrol-station
Car repairs
Hospital
Polyclinic
Dentist's
Chemist's
Ambulance
Culture centre
Cinema
Area of protected buildings
Stores
Food-shops
Market
Bookshop
Vehicle spare parts
Restaurant
Restaurant
Restaurant
Inn
garden restaurant
Snack-bar
Pub
Coffee-bar
Coffee-bar
Coffee-bar
Coffee-bar
Ice-bar
Wine-bar
Buffet
Buffet
Restaurant
Drive-in movie



VÁROSNÉZÉS PÁSZTÓN

Rövid története

Kedvező fekvése miatt ősidők óta lakott hely volt. A magyar honfoglalás után a fejedelmi, majd a királyi család birtokába került a vidék. Királyi alapításként létesült Pásztón a XII. század legelején egy bencés apátság. 1190-ben III. Béla király ciszterci apátságot alapított itt.

A falu is gyorsan fejlődött, 1298-ban már vásártartási joga volt. Zsigmond Király 1407-ben Pásztó lakói részére kiváltságlevelet adott, mely rendkívül fontos volt a mezőváros fejlődése szempontjából. A plébániatemplom környékén fennmaradt műemléki állomány jelentős XV. századi építkezésekről vall.

Látnivalók

A ma már barokk római katolikus *plébániatemplom* néhány részlete értékes középkori műemlék. Déli gótikus kápolnájában megmaradt a kegyúri ülfülke a Rátót nemzetség hársfaleveles címerével.

A gótikus *temetőkápolna* eredete a XIV. századra vezethető vissza.

Az egykori *ciszterci kolostor* 1715–1720 között épült barokk stílusban.

A *romkert* a XII. század elején épült kolostor és háromhajós nagytemplom romjait tárja a látogató szeme elé.

Az *oskolamester háza* a pincétől a párkány magasságáig eredeti gótikus ház. Berendezése megtekinthető.

A Templom téren a *plébániaház* barokk külső alatt gótikus eredetű. *Mátraszőlős* városrészben XIV. századi, azóta többször átalakított *gótikus templom* áll, korabeli freskótöredékekkel, fára festett oltárképpel.

Hasznos városrész közelében látható a *Cserteri-vár* (316 m) romja. A XIV. században emeltették a Rátótiak. A középkorban fontos erődítmény volt. Ma csak a palotaépület egyes falrészei és egy torony alapjai látszanak.

A 439 m magasságban fekvő városrész, *Mátrakeresztes* egyes családai nemzedékről nemzedékre szálló hagyományként fakanál, fatányér, faszerszám faragással foglalkoznak. *Ágasvár* (789 m) alapfalai, *Óvár* (753 m) sáncai erdei gyalogútúra keretében érhetők el.

A fürdő

1958-ban kutatófúrás során mélyített kútból termálvizet nyertek, amely jó hatással van a mozgásszervi betegségek gyógyítására. A termálkút talpmélysége 486 m, a vízhozam 360 m³/nap, a víz hőfoka 29 Celsius. 1989-ben hivatalosan gyógyvízzé nyilvánították. A fürdőtelep két medencéjének vize 26 C fokos. A 25x20 méteres medence átlagos mélysége 1,5 m, a kisebbik medence szabálytalan alakú vízfelülete 220 m², mélysége 0,5 m. A fürdőhöz 19 000 m² füves és fásított terület tartozik, melyet a Hungária Kupa során ideiglenes kemping céljára használnak.

KIRÁNDULÁSOK PÁSZTÓ KÖRNYÉKÉN

Tar

Körítőfalas temploma középkori alapok felhasználásával készült barokk stílusban, de a múlt században klasszicista stílusban átépítették. A műemlék templom szentélye XII. századból való román részleteket is megőrzött. A község savanyúvizéről (csevice) is nevezetes.

Mátraverebély

Gótikus műemlék temploma megőrizte háromhajós elrendezését. A déli előcsarnok oldalfalán gótikus freskók láthatók, a szőszék kőből készült, késő reneszánsz stílusú.

Szentkút községrész kegytemploma barokk, 1763-ban épült. Hozzá csatlakozik a volt kolostor épülete. A főoltár Mária kegyszobrát a török időkben hozták ide Pásztórol. A templom mögött homokkőbe vájt remetebarlángok láthatók, eredetileg középkoriak.

Bátonyterenye

Maconka városrészben a r.k. templom XII. századi, román szentélyű, gótikus boltozattal, barokkizálva. A szentélyben középkori falkekék

láthatók. Berendezése késő barokk.

Kisterenye városrészben az 1790-ben épült saroktornyos egykori Gyürky-Solymossy-kastély jellegzetes magyar provinciális barokk alkotás.

Sámsonháza

A közelben levő nagyterjedelmű Fehérkő várának ma már csak néhány romfala áll. A huszita háborúk idején pusztult el, a török harcokban már nem volt szerepe.

Hollókő

A községet és környékét természeti szépsége és különleges építészeti értékei miatt tájvédelmi körzettel nyilvánították.

1987. december 21-én felkerült a világ kulturális örökségének UNESCO listájára.

A község fő látványossága az érintetlen falu- és utcakép, amely az utolsó századok építkezési szokásait öröklötte meg. A palóc építkezési mód itt maradt meg a legszelvedben. A házak tetőzete jellegzetesen előreugrik. A tornáctartó oszlopokat fából faragták, a házakat zsúpszalmával fedték. A védett műemléki együttes legrégibb építészeti emléke a XV. században épült római katolikus templom. Egy régi parasztházban van Hollókő Falumúzeuma. A kiemelkedő néprajzi jelentőségű községben a népviselet sem múlt el még teljesen.

A hollókői várat a tatárjárás után építette a Kacsics-nemzetség. A belső vár falai három emelet magasságban megmaradtak. Ötszögű öregtornya még romjaiban is megkapó látvány.

Szirák

A XVII. században kezdték építeni, később erősen átalakították a tornyos Teleki-Degenfeld kastélyt, amely ma szállodaként működik. A kastély dísztermében hét freskó látható. Itt született Teleki László, a múlt századi reformkor egyik vezető alakja.

KULTURÁLIS AJÁNLAT

LOVÁSZ JÓZSEF MŰVELŐDÉSI KÖZPONT

(Lenin út 14.)

26-án 19 órától folklor-est a Muzsla táncgyűttessel, díjmentes!
a Balassi kupa győztesének díjátadása, táncház

26-27-28-án 16 órától játszóházi programok díjmentes!
(fonalmunkák, papírhajtogatás, ujjbáb készítés. . .)

kiállítóteremben végig Csohány Kálmán képzőművész díjmentes!
munkáiból

27-28-án 18 órától disco a Casino-ban műsorfüzettel csak
30 Ft!

29-én 18 órától búcsúest, disco a nagyteremben

ORGONAEST

műsorát a versenyzőközpontban hirdetjük

VÁROSNÉZÉS

a műemlékövezet megtekintésére minden nap 16, 17 és 18 órákor idegenvezetővel csoportokat indítunk.

STRAND ÉS TERMÁLFÜRDŐ

a belépés a műsorfüzet felmutatása mellett a verseny teljes időtartama alatt díjmentes.

DÓZSA GYÖRGY ÁLTALÁNOS ISKOLA

a verseny egész időtartama alatt fotókiállítás az aulában: „Magyarok az olimpián”

MÁTRA FILMSZINHÁZ

műsor

25-én 18.00 és 20.00 Magányos ügynök
26-án 18.00 és 20.00 Magányos ügynök
27-én 18.00 Tanmesék a szexről 20.00 Magányos ügynök
28-án 18.00 Rain Man 20.00 Rendőrákadémia II.
29-én 18.00 és 20.00 Rendőrákadémia II.
naponta 16.00 órától videomoz

AUTÓS KERTMOZI

a 21-es főút mellett, 21.30 kezdettel
25-én Krokodil Dundee I. (ausztrál filmvígjáték)
26–27-én Vörös Zsaru (amerikai akciófilm)
28–29-én Krokodil Dundee II. (ausztrál filmvígjáték)

Rozmaring – népdalkör

1984-ben alakult, elsősorban a nyugdíjas klub tagjaiból. Több alkalommal szerepeltek helyi ünnepségeken, 1987-ben bronz minősítést értek el. Gyűjtik, színpadra állítják a régi, már majdnem feledésbe merült pásztói, Pásztó környéki népdalokat. A közös éneklés adta öröm tartja őket együtt.

A csoport vezetője: Sándor Istvánné

Fenntartója: a Lovász József Művelődési Központ

Muzsla Táncegyüttes

1983-ban alakult szövetkezeti fenntartású csoportként.
1984-ben bronz, 1988-ban ezüst minősítést kaptak.
Fellépéseikkel gazdagítják a helyi ünnepségeket, gyakorta szerepelnek fenntartóik rendezvényein. 1984-ben lengyel, 2 alkalommal cseh szlovákiai meghívásnak tettek eleget.
Feladatuknak tekintik a magyar folklór kincs, ezen belül a palóc vidék táncainak elsajátítását, megismertetését.
Vezetőjük: Ágoston László

CSOHÁNY KÁLMÁN KIÁLLÍTÁSÁHOZ

Csohány Kálmán önéletréje

Pásztón születtem, 1925-ben. Salgótarjánban érettségiztem 1944-ben. 1944–45-ben fakitermelésen dolgoztam a csiki havasokban. 1945–46-ban vasúti pályamunkás Pásztón, 1946–47-ben szénbányász Nagybatonyban. A helyek és évszámok jelzik azt a gyermek- és fiatalkort, melyek a továbbiakban meghatározták egész életemet és minden munkámat.

1947-ben felvettek a képzőművészeti főiskolára, 1952-ben diplomát szereztem. Mestereim voltak: Hincz Gyula, Ék Sándor, Koffán Károly és Konecsni György. 1952-től kezdve rendszeresen résztveszek grafikusként hazai és külföldi kiállításokon. Munkásságomat a legtöbb művészetkritikus a hazai folklorisztikus irányzathoz kapcsolja. Nem tiltakozom ellene, de nem is értek vele egyet. Nem tartom magam folklorisművésznek. Én az embereket szeretném megközelíteni. Életüket, érzelmi világukat szeretném a magam eszközeivel ábrázolni. Ehhez a fent idézett gyermekkor szolgál segítségül. Szűkebb hazám embereit ismerem jól, de úgy érzem, hogy az ő örömük vagy bánatuk papírra vagy rézlemezre való vetésével egyetemes emberi magatartást közelítek meg. Ez legfőbb célja és értelme munkáimnak.

Életrajzi adatok

Csohány Kálmán Pásztón született 1925-ben.

Salgótarjánban érettségizett 1944-ben.

A háború után Erdélyből visszaérkezett Pásztóra.

1946-ig vasúti pályamunkás volt.

1946–47-ben szénbányásként dolgozott Nagybatonyban.

1952-ben szerezte meg a grafikus diplomát.

1951-ben jelennek meg első illusztrációi.

Ettől az időtől fogva rendszeres résztvevője a hazai és külföldi kiállításoknak.

1964, 1967-ben Munkácsy-díjjal tüntették ki.

1974-ben a Magyar Népköztársaság Érdemes művésze lett.

1980-ban Budapesten halt meg.

Pásztón temették el.

TISZTELT MEGRENDELŐNK!

Az Állami Nyomda — hagyományaira építve — kínálja Önöknek a nyomdaipari termékkör szinte teljes palettáját. Az igényes minőségű bélyegek, értékpapírok, könyvek, brossúrák, szórólapok, üvegcsimkék, csomagolóanyagokon kívül nagy mennyiségben gyártunk számítógépes leporellókat, ügyviteli nyomtatványokat, tömböket, garnitúrákat, esküvői meghívókat és névjegykártyákat.

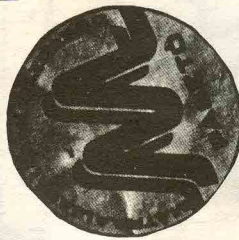
Tudjuk, hogy tevékenységünk szolgáltatás, ezért megrendelőink kívánságára megkeressük a megfelelő megoldást.

LEGYEN A MEGRENDELŐNK!



3060 Pásztó, Szabadság út 141. Telefon: Pásztó 101

KIFORRASZTÓ ÁLLOMÁS



Felhasználási terület:

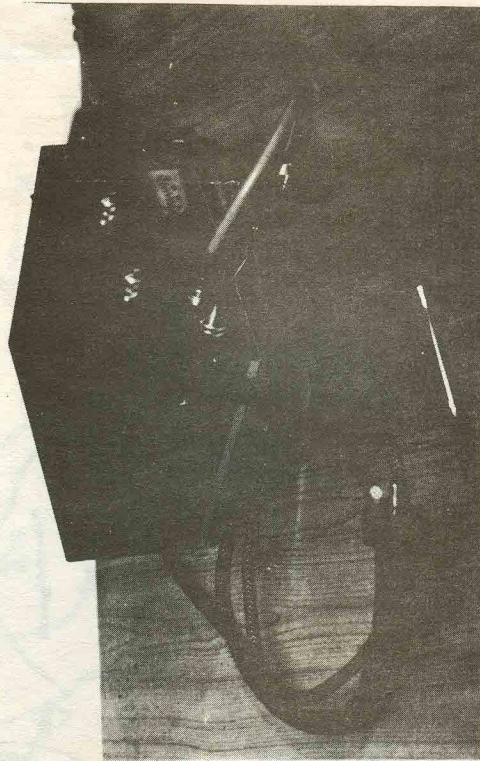
- Híradástechnika
- Mikroelektronika

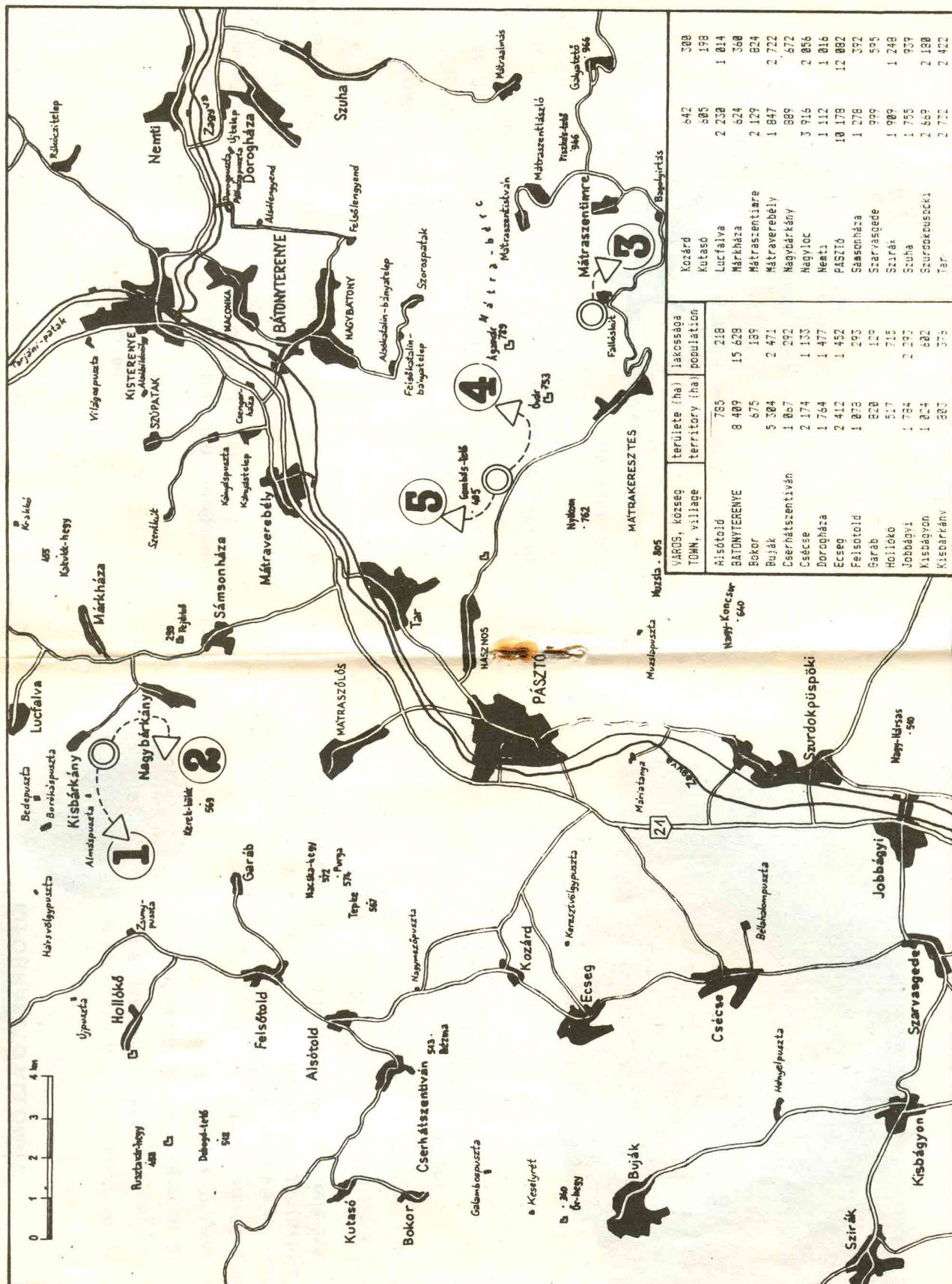
Alkalmazása:

Különféle integrált-áramkörök RC elemek tranzisztorok, nyomtatott áramkörökből történő kiserelésénél használható.

Gyártó:

MAG Pásztó Mátratechnik Üzem
3060 Szabadság út 4—6.





Állomány	terület (ha)	lakosság
Állomány	785	218
BÁTONYTERENYE	8 489	15 629
Bokor	675	139
Buják	5 384	2 471
Cserhátszentiván	1 867	292
Csécse	2 174	1 133
Dorogháza	1 764	1 477
Ecseg	2 412	1 452
Felsőtold	1 873	293
Garáb	820	129
Hollókő	517	715
Jobbágyi	1 784	2 297
Kisbágyon	1 624	682
Kisbágyon	820	375
Kozárd	642	380
Kutasó	585	198
Luctalva	2 238	1 814
Mátraháza	624	380
Mátrászentiván	2 129	824
Mátraverebély	1 847	2 722
Nagybárcskány	889	672
Nagyfoc	3 915	2 856
Nemti	1 112	1 816
PÁSZTÓ	10 178	12 082
Sásonháza	1 278	392
Szarvasgede	999	595
Szirák	1 989	1 248
Szuba	1 755	939
Szurdokpuszta	2 669	2 188
Tar	2 722	2 422

a PÁSZTÓ és VIDÉKE AFÉSZ

40 éve

a vásárlók szolgálatában!

Kiskereskedelmi, vendéglátóipari és ipari szolgáltató tevékenységi körrel megbízható partner.

Reméljük Ön is megbizonyosodik erről!

A Hungária Kupa Tájfutó verseny idején a következő pásztói egységeinket ajánljuk:

Kiskereskedelem

1. sz. Áruház

2. sz. ABC áruház

25. sz. Finomfalatok boltja

35. sz. Élelmiszerbolt

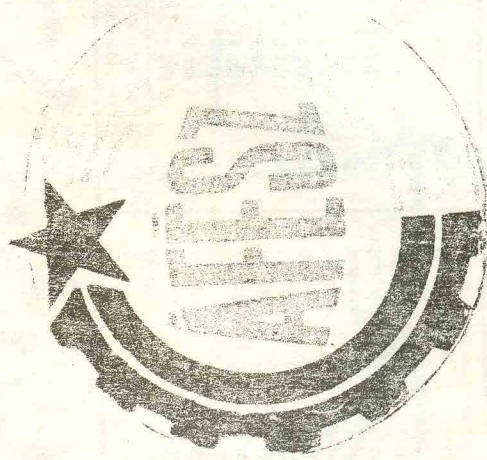
72. sz. Könyvesbolt

Vendéglátás

1. sz. Mátra étterem

4. sz. Ágasvár étterem

14. sz. Nyírfáska eszpresszó



CULTURAL PROGRAMS

LOVÁSZ JÓZSEF CULTURE CENTRE
(Lenin street 14.)

July 26th, 19.00 Muzsila Dance Ensemble, cost-free

prize awarding for

winners of Balassi Cup,

Folk dance program

July 26th, 27th, 28th, 16.00 playing programs

(for children):

spinning, folding,

puppet-making...

July 25th-30rd exhibition: artist Kálmán

Csohány cost-free

July 27th and 28th, 18.00 disco in Casino 30 Ft, showing

up this

booklet

July 29th, 18.00 farewell party, disco

ORGAN CONCERT

notices in the competition centre will say about this program

SIGHTSEEING

guiding groups: every day at 16.00, 17.00 and 18.00

THERMAL BATH

this booklet serves as a ticket to the open-air thermal bath during the competition

DÓZSA GYÖRGY PRIMARY SCHOOL

exhibition of photos in the aula: Hungarians in the Olympic Games

EXCURSIONS

this booklet gives information about the sights in and around town.

FOLK-DANCE GROUP „MUZSLA”

Founded in 1983 from cooperative funds.
Awarded with bronze medal in 1984 and with silver medal in 1988.
Their performances add colour to local festivities as they often dance at the events of the cooperative, still their sponsor. They were on tours in Poland in 1984 and twice in Czechoslovakia.
They are devoted to acquiring and conveying Hungarian folkdances, especially of the Palóc region.
Head of the group: *Mr. László Ágoston*.

FOLK-SONG GROUP „ROZMARING”

Founded in 1984, mainly by members of the Pensionists' Club. They often sang at local festivities and were awarded with a bronze medal in 1987. They collect and put on the stage folksongs of Pásztó and environment, which have been nearly forgotten by natives. The pleasure of singing keep the group together.

Head of the group: *Mrs. István Sándor*

Sponsored by „Lovász József” Culture Centre.

KÁLMÁN CSOHÁNY'S AUTOBIOGRAPHY

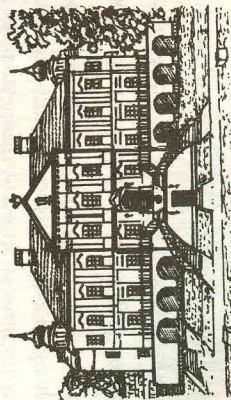
„I was born in Pásztó in 1925. I took my final exams at school in Salgótarján in 1944. I 1944–45 I worked for a timbering company in the alps of Csik, in 1945–46 as a railway-trackman in Pásztó and in 1946–47 as a miner in Nagybátány. The places and dates hint at the childhood and youth I had which determined all my life and all my work.

From 1947 on, I attended the College of Arts. I received my diploma in 1952. Among my masters were: Gyula Hincz, Sándor Ék, Károly Koffán and György Konecsni. I have been exhibiting as a graphic artist at exhibitions in and out of Hungary. Most critics connect my work with Hungarian folklore school. I do not protest against this but nor do I agree with it. I do not regard myself a folklorist.

What I want is to explore people. I want to show their life and the range of their emotions. My childhood, as hinted above, helps me to do it.

It is the people of my region whom I know really well but when putting their pleasure or sorrow on paper or copper plate I mean to gain access to universal ways of human behaviour. This is the main point and aim of my work.

Kálmán Csohány was awarded with Munkácsy Prize in 1964 and in 1967. He was honoured with the title „Artist of Merits of the Hungarian People's Republic”.
He died in Budapest in 1980. He was buried in Pásztó.



Szirák, Kastély Szálló

A SHORT GUIDE TO PÁSZTÓ

History

Due to its favourable geographic situation, it was an inhabited place in pre-historic times. From the 10th century on the area was a royal estate. A Benedictine Abbey and a Cistercian Abbey were founded here by kings of the 12th century.

The village developed quickly. In 1298 it had the right of holding markets. In 1407 King Sigismund granted it a patent which was decisive for developing into a market-town. The 15th century saw a significant construction process, part of which can be seen around the parish-church.

Sights

Roman Catholic Parish-Church — Baroque building with valuable medieval relics. Patron's Sedile in the Gothic Chapel (southern side) with the linden-leaf coat-of-arms of the Rátót Clan.

Graveyard Chapel — Gothic building, dates back to the 15th ct.

One-time Cistercian Abbey — built in baroque style between 1715–1720. *Garden with Ancient Ruins* of the 12th century abbey and three-aisled church.

The Schoolmaster's House — Gothic building. Furnishings on show. *Vicarage* — Baroque exterior, gothic origin.

Mátraszőlős District — Gothic church built in the 14th century, rebuilt later several times. Fragments of frescos, alter-piece painted on wood. *Hasznos District — ruins of Cserter Fort* on the hills (316 m). Built by the Rátótis in the 14th century, it played a significant role in the Middle Ages. Ruins of walls of the palace and ruins of the tower.

Mátrakeresztes District — situated at 439 m. Wood-carvings are (spoons, plates, tools) a traditional activity of the villagers. Ruins of groundwalls of Ágasvár Fort (789 m) and mounds of Óvár Fort (753 m) can be reached in a walking tour through the woods.

The thermal bath

The thermal water from a well deepened in 1958 has proved to effect favourably the disorders of locomotion. The depth is 486 m, water discharge is 360 m³/day, water temperature is 29°C.

Water in the two pools is 26°C. Average depth in the pool of 25x20 m is 1.5 m, water surface of the smaller pool is 220 m² and the depth is 0.5 m.

The open-air bath has a grassland of 19,000 m² which will be available for camping during the Hungária Cup.

TRIPS FROM PÁSZTÓ

Hollókő

Due to its special architectural values and the beauty of nature around it, the village and surroundings have been declared protected area. In 1987 it was included in the UNESCO list of Cultural Properties of the World.

An integral sight of the village shows the custom in village architecture in the last few centuries. This is Palotz way of building at its best. The houses are thatched, with roofs typically protruding. Porch supports are carved of wood. The oldest building in the village is the 15th century church (Roman Catholic). An old peasant house has a Village Museum in it. The village is also remarkable for keeping folk traditions; folk costumes are not an out-of-time wear here.

The Fort of Hollókő was built after the Mongol invasion in the 13th century by the Kacsics-Clan. Only the inner walls have been preserved. The five-square Old Tower is in ruins, but even so, it is rather impressive.

Szirák

The sight of the village is the Teleki-Degenfeld Castle which was started in the 17th century and almost completely rebuilt later. László Teleki, a prominent politician of Hungarian reform movement in the last century was born here.

There are a hotel restaurant, coffee-room in the castle and guides show visitors to the ceremonial hall where frescos can be viewed.

Mátraverebély

Gothic church with frescos and stone pulpit in Renaissance style. The shrine in Szentkút is a Baroque Church built in 1763.

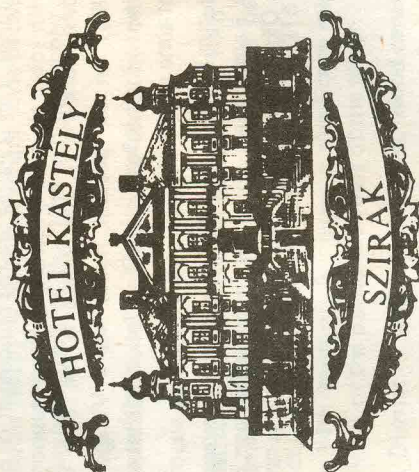
Adjacent to it is the former abbey. Statuette of St. Mary was brought here from Pásztó in Turkish times and is now on the high altar.

There are hermits' caves of Middle Age origin in the sandstone behind the Pietry Church.

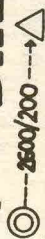
Tar

The village is known for its acid water.

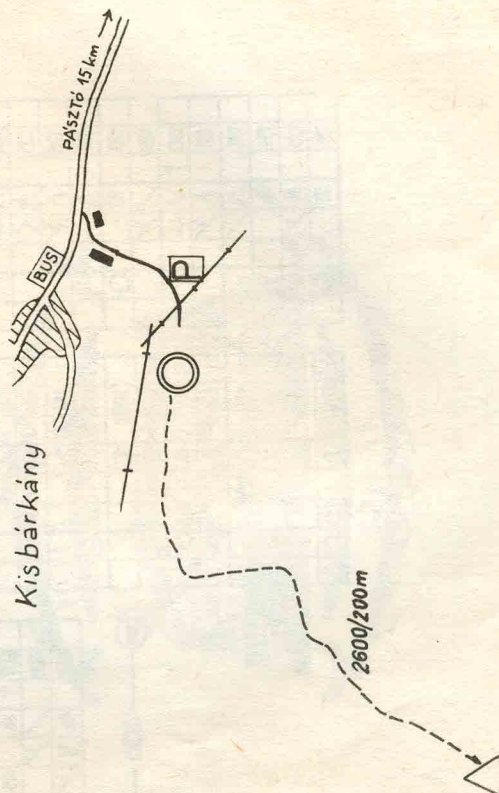
The village church was originally built in Baroque style on Middle Age foundation, but rebuilt in Classicist style in the last century.



1. BALASSI KUPA

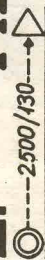
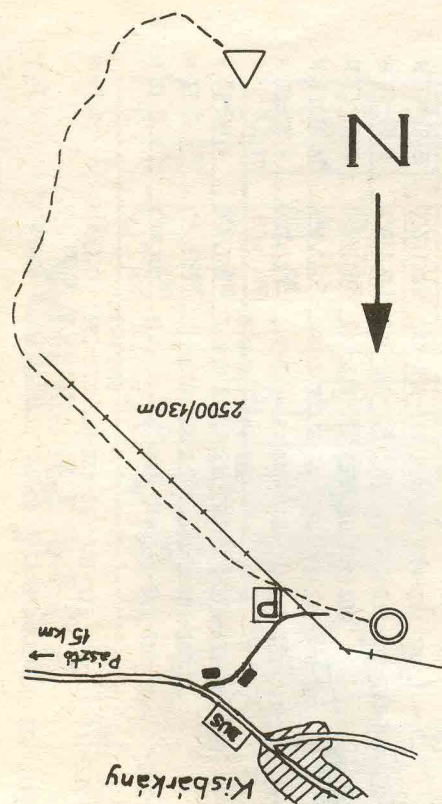
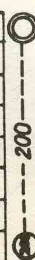
[illegible]

D 21 A	5.6/180	609-173-178-154-150-110-116-108-104-125-199
D 21 B	5.0/140	198-609-602-150-158-119-144-199
D 21 C	4.9/ 75	196-149-111-157-106-118-129-199
D 19-20 A	5.2/190	609-172-178-153-150-116-119-103-126-199
D 19-20 C	4.5/120	143-145-111-133-129-146-147-199
D 17-18 A	4.8/140	602-150-112-117-158-105-144-148-199
D 17-18 C	4.5/ 75	603-195-138-112-106-104-199
D 15-16 A	4.4/ 90	130-110-156-158-133-113-128-124-199
D 15-16 B	4.2/100	602-139-156-157-108-133-129-199
D 15-16 C	3.5/ 90	195-111-118-122-146-147-199
D 13-14 B	3.5/ 50	130-195-137-117-125-127-199
D 13-14 C	3.2/ 65	194-143-145-146-122-129-199
D 11-12 B	3.0/ 50	197-110-138-146-144-199
D 11-12 C	3.0/ 40	194-131-145-122-129-199
D 9-10 C	2.4/ 25	131-142-149-148-199
D 50	2.6/ 50	197-195-141-144-199
D 45	3.4/ 75	197-138-112-135-114-126-199
D 40	3.9/ 75	195-150-158-105-114-199
D 35	4.2/ 75	194-195-141-144-119-103-199



H 21 E	10.6/495	609-607-606-191-160-189-187-185-168-172-173-154-156-136-110-134-157-108-119-113-128-126-124-199
H 21 A	9.2/515	198-604-191-162-165-167-171-173-175-151-156-137-134-157-108-114-125-127-199
H 21 B	8.2/280	607-191-160-189-185-152-154-136-116-107-104-199
H 21 C	6.6/150	604-190-163-165-182-155-118-123-199
H 19-20 A	8.4/305	198-607-162-189-185-178-172-151-139-134-158-105-114-128-124-199
H 17-18 A	7.2/225	608-607-166-168-178-173-175-154-155-136-134-107-104-128-127-199
H 17-18 B	5.6/180	603-178-180-152-156-138-105-104-103-199
H 17-18 C	5.0/ 95	131-145-157-106-123-146-147-199
H 15-16 A	6.3/230	609-604-167-168-171-180-153-136-117-135-107-113-125-199
H 15-16 B	5.0/120	608-604-603-601-112-107-103-199
H 15-16 C	4.5/150	175-180-155-157-122-199
H 13-14 B	3.7/ 75	130-601-112-116-114-128-127-199
H 13-14 C	3.5/ 60	196-142-111-118-123-199
H 11-12 B	3.2/ 50	197-601-137-134-126-127-199
H 11-12 C	3.1/ 35	131-149-146-122-123-199
H 9-10 C	2.5/ 35	131-143-145-146-148-199
H 35 A	7.6/230	608-606-166-167-171-180-152-154-139-110-117-116-108-113-124-127-199
H 40	5.5/160	198-604-602-138-156-158-108-113-103-124-199
H 45	4.3/ 90	603-137-139-155-157-135-105-129-199
H 50	4.2/ 75	194-195-141-144-119-103-199
H 55	3.9/ 75	195-150-158-105-114-199
H 60	3.4/ 75	197-138-112-135-114-126-199

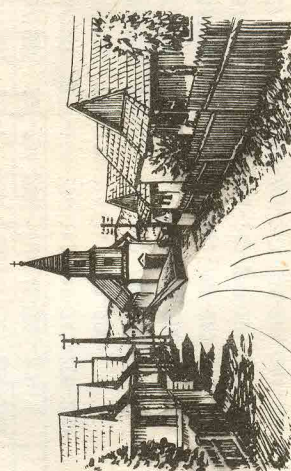
2. PÁSZTÓ KUPA

[illegible]

D 21 A	5.9/240	250-253-256-267-270-274-203-204-281-205-232-239-244-200
D 21 B	4.5/160	263-277-281-234-238-240-244-200
D 21 C	4.4/160	278-286-238-243-247-245-200
D 19-20 A	5.2/215	296-264-266-268-258-232-239-244-200
D 19-20 C	5.1/180	298-286-216-228-207-200
D 17-18 A	5.2/150	263-205-281-216-223-225-228-239-244-200
D 17-18 C	4.3/150	259-232-205-229-238-241-244-200
D 15-16 A	4.2/120	251-249-296-259-257-263-237-241-244-200
D 15-16 B	3.8/120	261-263-299-231-234-241-248-200
D 15-16 C	3.6/110	297-233-234-240-242-247-208-200
D 13-14 B	3.0/120	261-234-238-240-248-246-200
D 13-14 C	3.0/ 90	297-260-236-242-248-247-208-200
D 11-12 B	2.7/110	238-239-241-242-207-200
D 11-12 C	2.6/ 75	233-234-236-242-208-200
D 9-10 C	1.6/ 35	297-248-247-246-208-200
D 35 B	4.4/120	250-260-261-262-264-265-276-232-237-241-200
D 40 B	3.5/100	297-259-261-262-299-205-234-239-200
D 45 B	3.2/110	251-259-261-263-238-241-244-200
D 50 B	3.1/100	252-260-296-263-234-239-200

3. PETŐFI KUPA

H 21 E	10. 8/400	264-205-229-228-225-223-221-212-204-202-271-270-267-255-256-258-249-237-240-244-200
H 21 A	9. 6/350	263-232-228-224-223-221-212-204-274-271-206-255-258-237-240-200
H 21 B	8. 4/300	226-224-221-220-214-274-273-270-265-264-241-200
H 21 C	7. 2/150	227-210-209-215-277-242-207-200
H 19-20 A	8. 2/320	259-262-265-276-281-216-218-213-204-203-274-271-268-256-238-239-244-200
H 17-18 A	6. 2/220	251-257-261-262-264-270-273-203-281-232-237-244-200
H 17-18 B	5. 4/190	250-263-276-216-228-240-242-244-200
H 17-18 C	5. 2/190	233-278-216-228-240-245-200
H 15-16 A	5. 5/230	251-260-257-256-255-267-274-284-231-234-239-244-200
H 15-16 B	5. 2/170	262-276-214-215-281-234-244-200
H 15-16 C	4. 6/160	277-286-240-243-248-247-246-200
H 13-14 B	3. 7/190	296-232-231-234-237-244-200
H 13-14 C	2. 8/ 85	298-233-234-236-243-245-200
H 11-12 B	2. 8/ 85	249-233-238-241-243-245-200
H 11-12 C	2. 7/ 90	235-238-240-208-200
H 9-10 C	2. 2/ 60	236-242-248-246-208-200
H 35 A	6. 7/230	296-232-205-284-202-270-265-264-238-240-244-200
H 40 B	5. 2/170	259-261-264-266-206-255-237-244-200
H 45 B	4. 7/190	266-276-281-231-232-239-244-200
H 50 B	4. 2/150	232-205-229-230-238-241-244-200
H 55 B	3. 4/110	252-260-253-263-234-237-239-244-200
H 60 B	3. 1/100	298-259-234-238-239-244-200

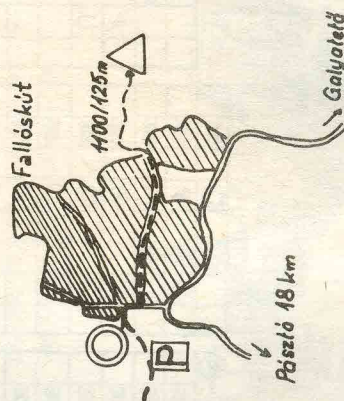


Hollókő, faluközpont

○---1100/425---△

[illegible]

D 21 A	5. 7/250	389-361-364-350-338-351-367-390-342-330
D 21 B	5. 5/200	331-394-337-365-315-367-319-317-329-330
D 21 C	4. 8/175	326-394-383-325-322-318-316-308-330
D 19-20 A	5. 3/225	343-371-385-369-381-339-342-329-330
D 19-20 C	4. 4/115	320-383-337-325-333-318-313-314-304-330
D 17-18 A	5. 0/190	334-335-393-365-351-327-375-341-392-368-330
D 17-18 C	4. 1/115	324-353-333-312-319-311-303-330
D 15-16 A	4. 5/135	343-344-381-333-339-328-346-342-329-330
D 15-16 B	4. 2/125	331-393-350-332-333-315-392-330
D 15-16 C	3. 7/115	323-324-353-322-318-316-304-330
D 13-14 B	3. 4/120	326-325-322-328-314-317-329-330
D 13-14 C	3. 2/ 85	320-321-322-318-309-310-311-304-330
D 11-12 B	2. 5/ 50	315-312-316-310-317-330
D 11-12 C	2. 4/ 25	306-309-310-311-303-304-330
D 9-10 C	1. 6/ 25	301-309-302-303-304-330
D 35 B	4. 4/200	343-335-350-365-345-367-375-346-392-329-330
D 40 B	3. 7/105	331-350-353-327-328-390-304-330
D 45 B	3. 4/ 90	320-343-331-338-318-302-303-330
D 50 B	3. 3/ 85	324-332-321-312-390-308-330



H 21 E	8. 8/445	334-379-396-357-358-370-361-389-365-351-339-340-341-342-368-330
H 21 A	8. 6/410	389-379-356-359-370-377-364-388-350-338-381-327-339-375-376-342-392-330
H 21 B	7. 7/400	334-371-355-370-377-369-393-337-365-345-327-328-375-376-330
H 21 C	6. 6/280	331-362-384-344-347-337-353-318-390-313-308-330
H 19-20 A	7. 8/410	389-371-361-370-377-364-350-351-315-340-341-342-368-330
H 17-18 A	6. 5/320	335-385-360-364-394-381-351-339-375-341-342-368-330
H 17-18 B	6. 3/320	334-331-389-385-369-381-345-315-346-352-392-329-330
H 17-18 C	5. 0/160	326-393-383-337-348-333-319-310-308-330
H 15-16 A	5. 2/235	334-335-393-350-338-339-328-340-341-342-330
H 15-16 B	4. 5/125	343-344-350-353-327-328-346-352-392-329-330
H 15-16 C	4. 3/135	324-347-337-348-318-314-308-330
H 13-14 B	3. 8/125	331-332-333-328-319-311-329-330
H 13-14 C	3. 4/105	323-324-325-322-312-313-314-308-330
H 11-12 B	2. 7/ 45	315-318-312-319-310-317-308-330
H 11-12 C	2. 6/ 55	301-312-313-310-311-314-308-330
H 9-10 C	1. 7/ 25	306-309-302-303-308-330
H 35 A	7. 5/370	334-371-355-372-370-362-361-369-381-351-367-346-376-330
H 40 B	5. 5/235	335-385-395-347-337-321-327-390-392-330
H 45 B	5. 3/165	320-331-394-347-332-327-346-311-317-330
H 50 B	4. 2/200	323-335-394-383-332-345-319-308-330
H 55 B	3. 8/105	331-324-321-367-302-303-330
H 60 B	3. 7/100	331-350-365-318-302-317-330

4. MÁTRA KUPA

2400/200m

401	427	459	484	419-470-449-433-434-426-480-499
402	428	461	415-435-603-417-418-429-471-472-405-499	
403	429	463	456-432-489-417-418-483-420-499	
404	430	464	422-463-457-449-433-426-471-480-499	
405	431	465	488-456-489-483-482-408-499	
406	432	466	454-604-419-430-448-453-472-480-499	
407	433	467	488-489-417-476-410-475-420-499	
408	434	468	604-489-463-430-472-408-499	
409	435	469	479-417-413-430-425-420-499	
410	436	470	454-479-455-476-482-408-499	
411	437	471	409-411-403-483-419-482-405-499	
412	438	472	401-407-410-420-408-499	
413	439	473	415-479-411-403-404-408-499	
414	440	474	406-407-403-475-405-499	
415	441	475	401-402-403-404-408-499	
416	442	476	456-466-455-417-483-420-499	
417	443	477	464-411-403-483-419-429-420-405-499	
418	444	478	464-401-416-455-476-410-482-405-499	
419	445	479	464-407-410-429-480-499	
420	446	480		
421	447	481		
422	448	482		
423	449	483		
424	450	484		
425	451	485		
426	452	486		
427	453	487		
428	454	488		
429	455	489		
430	456	490		
431	457	491		
432	458	492		
433	459	493		
434	460	494		
435	461	495		
436	462	496		
437	463	497		
438	464	498		
439	465	499		
440	466	500		
441	467	501		
442	468	502		
443	469	503		
444	470	504		
445	471	505		
446	472	506		
447	473	507		
448	474	508		
449	475	509		
450	476	510		
451	477	511		
452	478	512		
453	479	513		
454	480	514		
455	481	515		
456	482	516		
457	483	517		
458	484	518		
459	485	519		
460	486	520		
461	487	521		
462	488	522		
463	489	523		
464	490	524		
465	491	525		
466	492	526		
467	493	527		
468	494	528		
469	495	529		
470	496	530		
471	497	531		
472	498	532		
473	499	533		
474	500	534		
475	501	535		
476	502	536		
477	503	537		
478	504	538		
479	505	539		
480	506	540		
481	507	541		
482	508	542		
483	509	543		
484	510	544		
485	511	545		
486	512	546		
487	513	547		
488	514	548		
489	515	549		
490	516	550		
491	517	551		
492	518	552		
493	519	553		
494	520	554		
495	521	555		
496	522	556		
497	523	557		
498	524	558		
499	525	559		
500	526	560		
501	527	561		
502	528	562		
503	529	563		
504	530	564		
505	531	565		
506	532	566		
507	533	567		
508	534	568		
509	535	569		
510	536	570		
511	537	571		
512	538	572		
513	539	573		
514	540	574		
515	541	575		
516	542	576		
517	543	577		
518	544	578		
519	545	579		
520	546	580		
521	547	581		
522	548	582		
523	549	583		
524	550	584		
525	551	585		
526	552	586		
527	553	587		
528	554	588		
529	555	589		
530	556	590		
531	557	591		
532	558	592		
533	559	593		
534	560	594		
535	561	595		
536	562	596		
537	563	597		
538	564	598		
539	565	599		
540	566	600		
541	567	601		
542	568	602		
543	569	603		
544	570	604		
545	571	605		
546	572	606		
547	573	607		
548	574	608		
549	575	609		
550	576	610		
551	577	611		
552	578	612		
553	579	613		
554	580	614		
555	581	615		
556	582	616		
557	583	617		
558	584	618		
559	585	619		
560	586	620		
561	587	621		
562	588	622		
563	589	623		
564	590	624		
565	591	625		
566	592	626		
567	593	627		
568	594	628		
569	595	629		
570	596	630		
571	597	631		
572	598	632		
573	599	633		
574	600	634		
575	601	635		
576	602	636		
577	603	637		
578	604	638		
579	605	639		
580	606	640		
581	607	641		
582	608	642		
583	609	643		
584	610	644		
585	611	645		
586	612	646		
587	613	647		
588	614	648		
589	615	649		
590	616	650		
591	617	651		
592	618	652		
593	619	653		
594	620	654		
595	621	655		
596	622	656		
597	623	657		
598	624	658		
599	625	659		
600	626	660		
601	627	661		
602	628	662		
603	629	663		
604	630	664		
605	631	665		
606	632	666		
607	633	667		
608	634	668		
609	635	669		
610	636	670		
611	637	671		
612	638	672		
613	639	673		
614	640	674		
615	641	675		
616	642	676		
617	643	677		
618	644	678		
619	645	679		
620	646	680		
621	647	681		
622	648	682		
623	649	683		
624	650	684		
625	651	685		
626	652	686		
627	653	687		
628	654	688		
629	655	689		
630	656	690		
631	657	691		
632	658	692		
633	659	693		
634	660	694		
635	661	695		
636	662	696		
637	663	697		
638	664	698		
639	665	699		
640	666	700		
641	667	701		
642	668	702		
643	669	703		
644	670	704		
645	671	705		
646	672	706		
647	673	707		
648	674	708		
649	675	709		
650	676	710		
651	677	711		
652	678	712		
653	679	713		
654	680	714		
655	681	715		
656	682	716		
657	683	717		
658	684	718		
659	685	719		
660	686	720		
661	687	721		
662	688	722		
663	689	723		
664	690	724		
665	691	725		
666	692	726		
667	693	727		
668	694	728		
669	695	729		
670	696	730		
671	697	731		
672	698	732		
673	699	733		
674	700	734		
675	701	735		
676	702	736		
677	703	737		
678	704	738		
679	705	739		
680	706	740		
681	707	741		
682	708	742		
683	709	743		
684	710	744		
685	711	745		
686	712	746		
687	713	747		
688	714	748		
689	715	749		
690	716	750		
691	717	751		
692	718	752		
693	719	753		
694	720	754		
695	721	755		
696	722	756		
697	723	757		
698	724	758		
699	725	759		
700	726	760		
701	727	761		
702	728	762		
703	729	763		
704	730	764		
705	731	765		
706	732	766		
707	733	767		
708	734	768		
709	735	769		
710	736	770		
711	737	771		
712	738	772		
713	739	773		
714	740	774		
715	741	775		
716	742	776		
717	743	777		
718	744	778		
719	745	779		
720	746	780		
721	747	781		
722	748	782		
723	749	783		
724	750	784		
725	751	785		
726	752	786		
727	753	787		
728	754	788		
729	755	789		
730	756	790		
731	757	791		
732	758	792		
733	759	793		
734	760	794		
735	761	795		
736	762	796		
737	763	797		
738	764	798		
739	765	799		
740	766	800		
741	767	801		
742	768	802		
743	769	803		
744	770	804		
745	771	805		
746	772	806		
747	773	807		
748	774	808		
749	775	809		
750	776	810		
751	777	811		
752	778	812		
753	779	813		
754	780	814	</	

H 21 E	10.4/580	435-436-437-438-452-442-443-447-449-448-446-434-426-427-405-499
H 21 A	9.2/490	604-437-468-438-439-461-463-449-433-434-426-414-408-499
H 21 B	8.2/380	421-603-436-437-461-459-465-448-434-427-414-420-408-499
H 21 C	6.5/210	490-466-424-465-449-450-429-404-408-499
H 19-20 A	8.6/410	416-432-437-459-441-443-447-446-434-453-472-480-499
H 17-18 A	7.4/350	432-437-458-461-447-433-434-472-405-499
H 17-18 B	6.6/280	455-422-458-461-447-449-453-414-420-405-499
H 17-18 C	4.7/175	456-466-423-474-457-413-420-405-499
H 15-16 A	5.8/270	432-424-437-459-465-425-426-427-472-405-499
H 15-16 B	5.1/195	416-417-422-430-450-453-471-420-499
H 15-16 C	4.1/110	488-489-417-484-483-404-405-499
H 13-14 B	3.7/125	406-416-417-418-419-413-404-405-499
H 13-14 C	3.1/ 80	415-416-411-403-410-420-408-499
H 11-12 B	3.0/ 75	464-407-410-413-414-420-408-499
H 11-12 C	2.6/ 60	406-402-403-410-420-408-499
H 9-10 C	2.5/ 35	401-407-403-475-420-499
H 35 A	7.2/280	415-435-436-484-457-433-434-471-405-499
H 40 B	5.6/160	407-483-430-433-434-453-480-499
H 45 B	5.1/175	479-418-413-425-450-453-427-414-420-499
H 50 B	4.5/195	409-604-422-474-419-410-408-499
H 55 B	3.9/120	456-466-455-417-483-420-499
H 60 B	3.5/135	464-411-403-483-419-429-420-405-499

NÓGRÁD MEGYEI VENDEGLÁTÓ VÁLLALAT

ZSIGMOND ÉTTEREM

Nagymező út 4.

MINDEN KEDVES VENDÉGET SZERETETTEL VÁRUNK

REGGELIRE, EBÉDRE, VACSORÁRA.

CSOPORTOKNAK ELŐRENDELÉST FELVESZÜNK.

LEGYEN A VENDÉGÜNK!

5. HUNGÁRIA KUPA

1600/125--->

501	502	503	504	505	506	507	508	509	510	511	512	513	514	515	516	517	518	520	521	522	523
Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ
Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ
Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ
Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ
Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ
Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ
Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ
Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ
Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ
Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ
Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ
Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ
Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ
Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ
Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ
Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ
Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ
Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ
Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ
Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ
Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ
Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ
Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ
Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ
Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ
Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ
Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ
Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ
Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ
Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ
Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ
Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ
Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ
Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ
Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ
Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ
Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ
Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ
Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ
Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ
Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ
Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ
Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ
Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ
Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ
Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ
Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ
Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ
Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ
Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ
Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ
Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ
Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ	Λ										

D 21 A	5.6/315	521-522-523-524-525-526-527-528-599
D 21 B	4.3/225	556-558-526-557-562-599
D 21 C	3.7/105	568-530-541-570-553-599
D 19-20 A	5.1/255	520-503-538-539-527-543-551-599
D 19-20 C	4.3/245	520-558-532-557-531-551-559
D 17-18 A	4.7/230	502-558-538-542-554-553-599
D 17-18 C	3.0/ 75	518-580-531-564-571-599
D 15-16 A	3.4/150	501-510-531-512-551-599
D 15-16 B	3.1/ 60	521-520-572-543-554-599
D 15-16 C	3.0/ 95	566-530-541-570-552-599
D 13-14 B	2.8/ 55	518-573-563-554-599
D 13-14 C	2.5/ 65	518-566-530-544-552-599
D 11-12 B	2.0/ 45	546-562-552-553-599
D 11-12 C	1.9/ 30	574-545-552-571-599
D 9-10 C	1.7/ 30	574-545-576-599
D 35 B	3.6/ 85	515-517-520-572-512-554-599
D 40 B	2.9/105	580-531-563-528-599
D 45 B	2.4/ 35	518-573-544-553-599
D 50 B	2.5/ 20	518-573-543-571-599

45,90

55,41

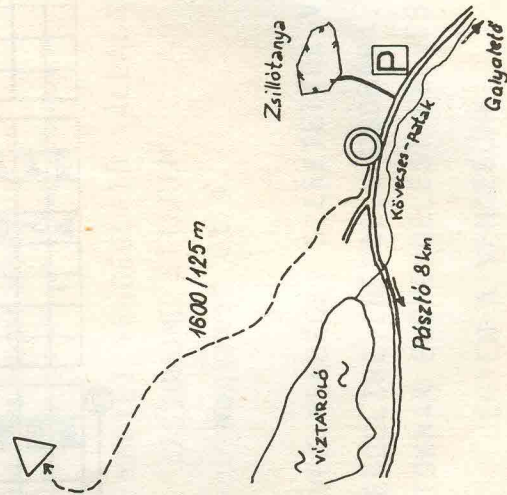
55,93

56,51

56,80

57,90

62,00



H 21 E	8.6/575	501-502-503-504-505-506-507-508-509-510-511-512-513-599
H 21 A	8.4/430	515-514-516-502-532-555-533-505-534-525-531-544-553-599
H 21 B	6.8/375	580-523-555-534-536-537-527-563-528-599
H 21 C	5.9/340	518-530-522-525-537-541-564-562-599
H 19-20 A	7.9/460	556-522-555-505-506-534-525-557-527-554-599
H 17-18 A	6.9/350	517-558-555-534-507-536-539-527-553-599
H 17-18 B	5.6/300	515-514-516-556-526-539-544-599
H 17-18 C	4.2/180	568-532-540-564-552-553-599
H 15-16 A	5.0/260	515-501-510-538-539-543-551-599
H 15-16 B	4.4/220	521-572-557-567-542-553-599
H 15-16 C	2.9/ 95	568-556-572-563-571-599
H 13-14 B	3.2/ 90	520-572-543-570-554-599
H 13-14 C	2.5/ 50	518-530-563-571-599
H 11-12 B	2.5/ 20	518-573-543-571-599
H 11-12 C	2.5/ 80	546-545-563-570-552-599
H 9-10 C	1.7/ 30	574-575-576-599
H 35 A	6.0/330	510-523-524-508-557-551-599
H 40 B	4.4/195	515-556-532-540-527-571-599
H 45 B	4.2/145	520-503-532-541-551-599
H 50 B	3.6/ 85	515-517-520-572-512-554-599
H 55 B	2.9/105	580-531-563-528-599
H 60 B	2.4/ 35	518-573-544-553-599

ONNEK VAN SZÁMITÁSTECHNIKAI FELHASZNÁLÓI IGÉNYE, NEKÜNK VAN VÁLASZTEKÜNK!

Bízsa a SZÜV-re!

Mindenhol ottvagyunk!

Keresse a SZÜV központi és helyi marketing iróddit.



HASZNÁLJON KEVESEBB ANTIBIOTIKUMOT!

FELSŐLÉGUTI GYULLADÁSOS MEGBETEGEDÉSEK KEZELÉSÉRE ORVOSI SEGÍTSÉG NÉLKÜL TERMÉSZETES GYÓGYMÓDOKKAL

Bár a súlyos krónikus ún. nem fertőző betegségek számát tekintve világelső közémelkedtünk, mégis a legtöbb munkából való kiesést továbbra is a felsőlégutak gyulladásos megbetegedései okozzák. Legismertebb típusai a nátha és az influenza. Mindkettő kórokozó leggyakrabban vírusok, melyek hatásos ellenszerét ma még nem ismeri az orvostudomány.

Vírusokat elpusztító gyógyszer ma még nem tud rendelni kezelőorvosunk!

Az ún. antibiotikumok (Maripen, Sumetrolin, Tetran, Doxicidin stb.) csak bakteriális fertőzés kezelésére alkalmasak.

Gyógyszerek helyett hogyan kezeljük hát a heveny felső-légúti gyulladásokat?

Az évszázadok óta, a nátha gyógyítására használt hagyományos, természetes gyógymódok hatékonyságát ma már részletes vizsgálatok is bizonyítják. Tisztítják a légutakat, fétőtlenítik a nyálkahártyák felszínét, védőbevonatot képeznek azon és a gyógyszerekkel ellentétben jelentősen erősítik az immunrendszer ellenállását. Direkt vírusölő tulajdonsággal is rendelkeznek, és általában nincs mellékhatásuk.

A heveny felsőlégúti vírusos gyulladásokat orvos nélkül magunk is felismerhetjük. Megfáztam, náthás lettem, folyik az orrom, szoktuk mondani. Ezek hirtelen lépnek fel és rossz közérzettel, gyengeséggel, enyhe hőemelkedéssel, vagy lázzal, orrdugulással, köhögéssel, tüsszögéssel járnak. Az itt felsorolt gyógymódokkal rögtön elkezdhetjük kezelni betegségeinket. A kezelés ellenére 10 napon belül tünetet nem változtató, nem enyhülő huruttal, náthával szükséges csak orvosunkat felkeresni.

Listánk nem teljes, hiszen a betegség gyakorisága, enyhe lefolyása miatt is számtalan más gyógymódja is ismert. További olvasással bővíthetjük ismereteinket. Legfontosabb az *orrjáratok állandó tisztántartása*. Az áramló levegő maga is tisztítja a gyulladt nyálkahártyákat, amit elérhetünk az orr rendszeres kimosásával, inhalálással, légzőgyakorlatok végzésével. Ha vizet csepegtetünk az orrnyíláson át, addig amíg a garatban meg nem jelenik, majd kifűjük az azonos orrfelet, akkor edzzük a nyálkahár-

tyát, erősítjük ellenállását. A légzőgyakorlatokat mindig nyitott ablak mellett, igen lassan, orron keresztül 2–3 percig és egyenes, laza aktív gerinctartással végezzük.

A táplálkozásunkat betegségek idején jelentősen könnyítsük. Hasznos a bőséges folyadék ivás mellett az 1–2 napos böjt is. Ne együnk tejet, méket, nehéz ételt, cukrot és ne sokat! Elsősorban igyunk frissen préselt zöldség és gyümölcsleveket, gyógyteákat! Ha eszünk, fogyasszunk friss fokhagymát is!

Mindig tartunk otthon a következő gyógyteákat, melyeket gyógy-nővényszaküzletekben vásárolhatunk meg, vagy magunk is begyűjthetjük a természetben.

Kakukkfű (Thymus vulgaris v. serpyllum)

Illóolaja timolt tartalmaz, mely a légutakon kiválva erőteljesen fertőtleníti.

Borsmenta levél (Mentha piperita)

Illóolaja fertőtleníti, érzésteleníti, megnyugtató.

Kőhársvirág (Tilia cordata Mill.)

Hatóanyaggal serkenti az immunrendszert és izzasztanak.

Bodzavirág (Sambucus nigra L.)

Hatóanyagai serkenti az immunrendszert és izzasztanak.

Réti legyezőfű (Filipendula ulmaria Maxim.)

Salicila és illóolaj tartalma miatt izzaszt, gyulladást csökkenti.

Citromfű (Melissa officinalis L.)

Illóolaja még az egyes vírusokat is elpusztítja.

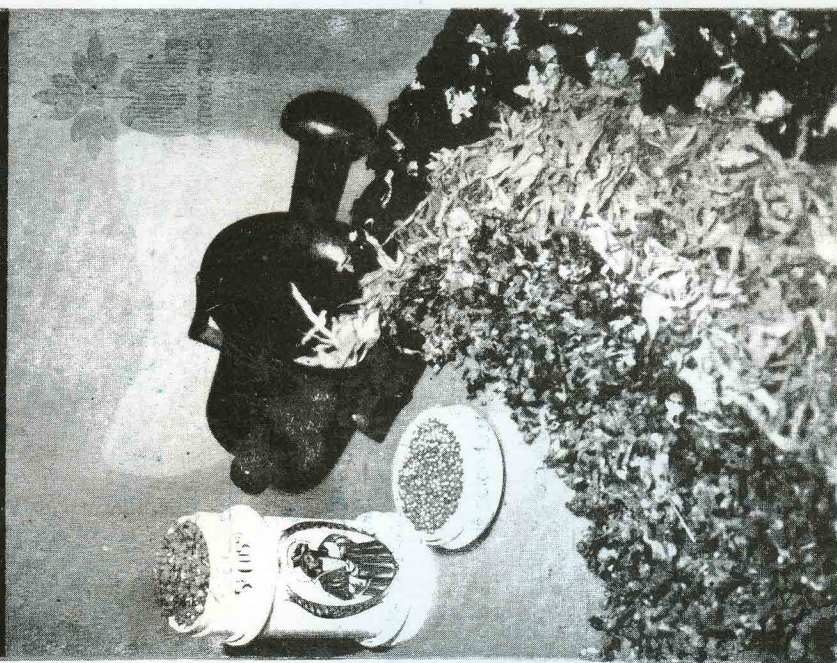
Ezekből a fűvekből készíthetünk keveréket, vagy külön-külön is használhatjuk. Soha ne főzzük csak forrázzuk, ne igyuk forró és hidegen! Náthás, influenzás időszakban ha időnk engedi, pihenjünk, aludjunk a szokásosnál is többet!



ORSZÁGOS EGÉSZSÉGNEVELÉSI INTÉZET



Bizaa
a
szívvel!



GYÓGYNÖVÉNYEK, GYÓGYTEÁK,
FÜSZERNÖVÉNYEK ÉS -KEVERÉKEK
MAGYARORSZÁGRÓL