



Csetneki Sándor

# A KINIZSI SZÁZAS ÚTIKALAUZA

 Publio

## **A Kinizsi Százás útikalauza**

*Könyv hazánk első hosszútávú teljesítménytúrájának történetéről, útvonaláról, a K-100-ra való felkészülésről és teljesítéséről, valamint statisztikáiról és további érdekességekről*

Csetneki Sándor

2016

Publio Kiadó

[www.publio.hu](http://www.publio.hu)

Minden jog fenntartva!

## **Köszönetnyilvánítás**

Köszönöm barátaimnak, túratársaimnak, akik motiváltak és ezen könyv megírására biztattak, többek között Jeremcsuk Istvánnak, Orbán Baláznak, Pathy-Nagy Lászlónak, Rakk Gyulának, Sűvöltős Lajosnak, Szekeres Tímeának, Tóth Andrásnak, Zettisch Kornélnak. Valamint szüleimnek és öcsémnek, akik gyermek- és kamaszkoromban megszerettették velem a természetjárást és a teljesítménytúrázást.

## **A szerzőről**

A Kinizsi Százassal csaknem egyidős vagyok, és eddig kilenc egymást követő évben gyalogoltam végig a túrát (kétszer oda-vissza is bejártam a távot). E könyv megjelenésének évében a tizedik teljesítesemre készülök. Emellett teljesítettem a Pozsony környéki Nagyszombati Százast, a K-100 "őspanyját", valamint a Kinizsi Százashoz kapcsolódó teljesítménytúrákat: a "fordított Kinizsi Százast", azaz az Iszinik 100-at, továbbá a Szuperkatlan 30-at és az Iszkiri 100-at. Túraélményemiről már évek óta webnaplót vezetek, és gyűjtöm az információkat, érdekességeket, relikviákat a Kinizsi Százásról.

## **Mottók**

*"A Kinizsi Százás az akarat erő kihívása, komolyabb mint bármi, amiben valaha is részem volt. 100 kilométert legyalogolni nem kell speckó felszerelés, nem kell extra genetika, nem kell sokéves élsportolói rutin. Átlagos testalkattal, átlagos felkészüléssel is meg lehet csinálni, de csakis átlagon felüli akarat erővel."*

*(Éjfél Kapitány)*

*"Nem tudom, hogy pontosan mi történik hosszú távú, intenzív gyaloglás közben, de egyértelműen drogos élmény, 15 kilométer után már teljes sebességgel haladtam, a maratoni távot jelző Nagy-Gete csúcsáról nevetve, kőről-kőre szökellve jöttem le, utána a Wave of Mutilationt fütyörészttem a Pixiestől, majd a Havalinát, "Walking in the breeze / On the plains of old Sedona / Aaaaarizooooooooona", nem vagyok nagy híve a vulgárfarmakológiának, de tudom, hogy van egy pro-opiomelanokortin nevű fehérje, ami számos peptidnek, köztük a béta-endorfinnak is az*

*előmolekulája, a béta-endorfin pedig ugyanahhoz a receptorhoz köt, mint a morfium, csak a hatása sokkal erősebb, és nem lennék meglepve, ha ezek a molekulák meg-megjelentek volna a véráramban."*

*(Orosz Péter, Cink.hu)*

*"Olyan nekem, mintha a teljesítménytúrázás ünnepnapja lenne, amit évente egyszer, akkor és ott megünnepelünk."*

*(Süvöltős Lajos)*

*"A jelvény egyik jelentése számomra - amiért a Kinizsit csinálom -: kitartásból jeles."*

*(Forester)*

*"A francnak jöttem ide! Soha többet nem csinállok ekkora baromságot!"*

*(ismeretlen túrázó a Kinizsi Százasa első komolyabb emelkedőjén, Oszkár gyűjtése)*

## **Bevezető**

Gyermekkorom óta az egyik álmom, hogy egyszer majd írok egy könyvet. Az utóbbi években aztán egyre egyértelműbbé vált, hogy művem témája a Kinizsi Százasa teljesítménytúra lesz, ugyanis a túrát évről évre teljesítve és élményeimről webnaplót is vezetve nagyon sok személyes tapasztalatot és információt gyűjtöttem össze, ráadásul erről a témáról eddig még nem született önálló kiadvány.

Könyvem címe: A Kinizsi Százasa útikalauza. Először A Kinizsi Százasa könyve címre gondoltam, de az útikalauz találhatóbb és talán kevésbé öntelt cím (a "könyve" szó mintha túlságosan utalna a mű teljességére, amire törekszem ugyan, de nem hiszem, hogy e munka teljes lenne), ugyanakkor jobban ki is fejezi írásom lényegét.

Az olvasó ugyanis egy útikalauzt tart a kezében, több szempontból is: a szó hagyományos értelmében vett útikönyvként végigvezeti az olvasót a Kinizsi Százasa útvonala által érintett földrajzi és történelmi helyszíneken, érdekességeken. Végigvezet továbbá a túra több mint egyharmad évszázados történetén és a Kinizsi Százasa-ra való testi-lelki felkészülésen is, valamint a túra teljesítésének küzdelmein és szépségein.

A könyvet igyekeztem úgy megírni és úgy felépíteni, hogy mindenki találhasson benne érdekes és hasznos fejezeteket: az is, aki már tapasztalt Kinizsi Százasa teljesítő, és az is, aki még csak most ismerkedik ezen száz kilométeres, monumentális séta vagy úgy általában a természetjárás, teljesítménytúrázás világával.

A könyv írása közben a Kinizsi Százasa túrafüzetei, "itinerei" is mintaként szolgáltak, hiszen funkcióját tekintve ez is egyfajta itiner, mely azonban megpróbál még szélesebb és időállóbb kitekintést és bővebb tartalmat nyújtani.

Az írás nem volt olyan könnyű, mint kezdetben tűnt, de így utólag visszatekintve a nehézségek miatt is megérte. Ebből a szempontból hasonlított a könyv születésének folyamata a Kinizsi Százasa teljesítéséhez: az ihlet- és motivációszegeyebb napok a túra holtpontjaihoz voltak hasonlatosak, a

küzdelmes emelkedőkhöz és a bakancstól feltört láb sajgásához, de a billentyűzet fölött is ugyan úgy hajtott a bizonyítási vágy, mint a túra ösvényein gyalogolva. Amikor könyvem még negyed- vagy félkész állapotban volt, és inkább kesze-kusza jegyzetekhez hasonlított semmint kidolgozott műhöz, hasonló érzés kerített hatalmába, mint amikor egy túrán megérint a feladás gondolata. De aztán igyekeztem összeszedni az erőmet, és tovább haladni.

Kedves olvasó, köszönöm, hogy most a kezedben tartod ezt a könyvet, hiszen neked írtam, jó olvasást és (további) sikeres Kinizsi Százasteljesítés(eke)t kívánok!

## ***1. Mi a Kinizsi Százast?***

Báró dr. Eötvös Loránd (1848 - 1919), fizikus és hegymászó így határozta meg a természetjárás lényegét, szépségének forrását:

"Turista az, aki útrakél azért, mert foglalkozásának egyformasága, gondjainak sokasága közepett álmaiban feltűnik előtte egy olyan szebb világ, melyben zöldebb a fű, kékebb az ég, magasabbak a hegyek, szebbek vagy különösebbek a házak, barátságosabbak az emberek, s aki ez álmokképi eredetijét fáradtságtól vissza nem riadva keresi - s mert hiszen e földön élünk, talán soha meg nem találja, de azért jó kedvét el nem veszíti, hiszen örömét ez a keresés teszi."

A teljesítménytúra résztvevői is átélhetik mindezt, kereshetik és akár meg is láthatják a kékebb eget és a zöldebb füvet, és a grandiózus, akár egész napos séta közben sok-sok ilyen "álmokképi", kilátás, erdőrészlet, rét tárul a szemük elé. A komoly fizikai próbatétel révén pedig ritkán átélhető belső utazásra, önmagunk jobb megismerésére is hívnak a túrák. Ahogy Goethe fogalmazott: "Amit nem megtanultam, azt vándorlásaim során tapasztaltam meg."

Azonban nem mindenki hallott még a természetjárás ezen formájáról. Egy túratársam, Stepanek Sándor egyszer például elkapott egy beszélgetést a 6-os villamoson:

- Te, képzelj, az unokám májusban valami kirándulásra megy, ahol egész nap, és egész éjjel gyalognak. Aszonta, 100 kilométert kell menni.

- És te ezt elhiszed neki? Nincs ilyen hülye. Amikor katonák voltunk, akkor is csak 40-et mentünk. De ott puskát fogtak ránk. Biztos ki akar rúgni a hámból. Vagy valami lányhoz megy.

Egy másik túratársam, úgy hiszem, hogy Oszkár, a metrón volt fültanúja annak, ahogy egy lány megjegyezte a mellette ülő barátnőjének, egy csapzott, sáros fickót meglátva:

- Látod, mondtam, hogy ne menjünk szabadtéri diszkóba!

Nos, az első beszélgetésben emlegetett kirándulást nem csak az unoka találta ki alibiként, hanem valóban létezik, és Kinizsi Százast (K-100) a neve, és a csapzott, sáros fickó is a Kinizsi Százastól volt csapzott és sáros, nem pedig a szabadtéri diszkótól. Esős időjárás esetén ugyanis könnyen előfordul, hogy a K-100 után úgy néznek ki az résztvevők, mintha belefeküdtek volna a sárba - mert olykor valóban bele is csúsznak egy-egy pocsolába.

A Kinizsi Százast kirándulásként is felfogható, de inkább túra. Pontosabban hosszútávú túra, vagy még inkább: teljesítménytúra. A K-100 egy fogalom, "márkanév" a természetjárásban, melyről előbb-utóbb minden túrázó hall. Tulajdonképpen a teljesítménytúrázás "Balaton-átúszása" (sőt, a Kinizsi Százast 1981-es létrejötté időben megelőzte a Balaton-átúszást, mely hivatalos rendezvényként csak 1983-ban született meg, így inkább a Balaton-átúszást tekinthető a nyíltvízi úszást "Kinizsi Százastának").

A feladat egyszerűnek hangzik, de valójában elég komoly kihívást jelent: 100 kilométert kell gyalogolni 24 órán belül, egy meghatározott útvonalon, a Pilis és a Gerecse hegységekben, leküzdve összesen 2930 méter emelkedőt, ami annyi, mintha valaki 10-szer felmászna a párizsi Eiffel-torony tetejére, vagy százszor fellepcsőzne egy panelház tizedik emeletére. A Kinizsi Százas évente egyszer kerül megrendezésre, május végén (a hónap utolsó teljes hétvégéjén, kivéve ha az Pünkösdre esik, mert akkor egy héttel előbbre kerül a K-100). Napjainkban évről évre 1000-1500 induló vág neki a távnak, és átlagosan kétharmaduk ér szintidőn belül a célba, hogy ott átvegye jelvényét és névre szóló oklevelét, valamint felkerüljön a teljesítőket a kezdetektől nyilvántartó névsorra, mely elérhető a Kinizsi Százas hivatalos weboldalán ([kinizsi.org](http://kinizsi.org)), valamint megjelenik a következő évi túrafüzetben.

Fontos megemlíteni, hogy a Kinizsi Százas nem verseny, hivatalosan nem is tartják nyilván a leggyorsabb teljesítőket, és ugyan olyan jelvényt és oklevelet kap az is, aki az adott évben a leghamarabb ér célba, és az is, aki utolsóként (de még a 24 órás szintidőn belül).

Az 1980-as években elterjedt volt még a túra "nonstop" jelzője is, arra utalva, hogy a távot egy nap alatt, egyben (persze egyéni tempóban, akár hosszabb-rövidebb pihenőkkel) kell legyőzni.

## **Mi még ezenkívül a Kinizsi Százas?**

A Kinizsi Százas azon kívül, hogy egy hosszútávú teljesítménytúra, számos más dolog is. Például közösségi élmény és esemény, ahol régi túratársak, barátok találkoznak és új barátságok születnek; továbbá a Pilis és a Gerecse, a nappali és az éjszakai erdő felfedezése; komoly testi és szellemi kihívás, ahol megismerhetjük a saját határainkat, teljesítőképességünket, és olyan tulajdonságainkat, melyeket csak az önmagunkkal vívott komoly küzdelemben ismerhetünk igazán meg, úgy mint akaraterő, kitartás, fájdalomtűrés, vagy akár bajtársiasság.

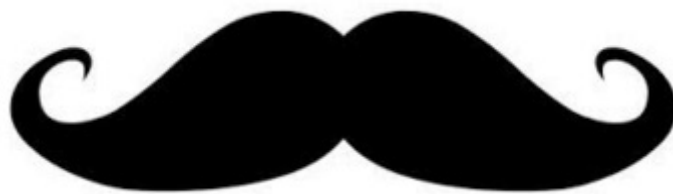
A sikeres teljesítés növeli az önbizalmat, és erőt adhat az élet más területein is a nehézségek leküzdéséhez. Emellett a Kinizsi Százas egy olyan dolog, amivel később az unokáknak is dicsekedni lehet - igaz, többeknek erre nem kell éveket vagy évtizedeket várniuk, mert számos jó erőben lévő nagymama és nagyapa is teljesítette már a K-100-at, a legidősebb teljesítők csaknem 80 évesek.

## **Mi a jó még a Kinizsi Százasban?**

A fenti szempontokon kívül az is, hogy a teljesítéseket, jelvényeket és okleveleket gyűjteni lehet. Ha az ember évről évre teljesíti a Kinizsi Százast, az olyan, mintha egy egyre magasabb kártyavárat építene, hiszen egyre nagyobb az esély, hogy egyszer csak közbejön valami, vagy egyszerűen már nem lesz elég ereje és motivációja a 100 kilométer legyaloglásához. De alakulhat úgy is, hogy az ember egyre jobb erőben van az évek múlásával, és nem csak egyszerűen arra törekszik, hogy szintidőn belül a célba érjen, hanem korábbi önmagával versenyezve megpróbál gyorsabban beérni, mint a régebbi teljesítései alkalmával.

A Kinizsi Százas nem válik unalmassá akkor sem, ha valaki sokszor teljesíti: változik, alakul a táj, más és más társaságban megy az ember, máshol jönnek elő a holtpontok. Ahogy nem lehet kétszer ugyanabba a folyóba lépni, ugyanígy nincs két egyforma Kinizsi Százas sem.

## **Kinizsi Pál és a Kinizsi Százas**



A túra a nevét nem közvetlenül a törökverő hadvezérről, a csaknem egyedülálló módon minden csatáját megnyerő Kinizsi Pálról (1431 - 1492) kapta - bár kaphatta volna róla is, hiszen egy ekkora gyalogtúra még a legenda szerint Mátyás királynak malomkő-tálcán vizet kínáló Kinizsi Pálnak is becsületére vált volna - hanem a túrát rendező Kinizsi Természetbarát Egyesületről, melynek 1976-ban alapított Encián Szakosztálya szervezi a K-100-at.

Érdekesség egyébként, hogy az így áttételesen mégiscsak a törökverő Kinizsi nevét viselő túra útvonala egy szakaszon (Péliföldszentkereszt és Pusztamarót között) egybeesik a "Szultán útja" (Sultans Trail) nevű nemzetközi túraútvonallal, mely Bécstől Isztambulig kanyarog 2200 kilométer hosszan.

Kinizsi Pál és a Kinizsi Százak útvonala közötti kapcsolat még, hogy Mátyás második felesége, Aragóniai Beatrix királyné 40 hajónyi "vörös márványt" szállítatott a Bánya-hegyi kőfejtőkből Budára, a Vár építéséhez.

## **De mit is jelent az, hogy teljesítménytúra?**

A Kinizsi Százak mibenlétének alaposabb megismeréséhez nézzük meg, hogy mit is jelent pontosan az, hogy teljesítménytúra. A teljesítménytúrázás, ahogy a fentebbiekből már kiderült, a természetjárás egyik új, a XX. század végén született ágazata, melynek közismertsége és népszerűsége napjainkban is egyre növekszik. És hazánkba éppen a Kinizsi Százassal "érkezett" ez az egészséges és szép hobbi.

Népszerűségét annak is köszönheti, hogy aránylag egyszerű és olcsó sportról van szó, hiszen nem kell hozzá speciális felszerelés, és a legtöbb túra nevezési díja nem haladja meg az egy-kétezer forintot (a Kinizsi Százak a jelenleg háromezer forintos nevezési díjával a drágább túrák közé tartozik, bár ha a túra hosszára vetítjük ezt az árat, akkor már kedvezőbb értéket kapunk).

Ami a felszerelést illeti, sokan még a komoly teljesítménytúrázók közül is teljesen hétköznapi, sőt akár elnyűtt ruhákban járják a teljesítménytúrák útvonalait (mely ruhadarabokért már "nem kár"), és egyszerű sportcipőt viselnek. De azért ajánlottabb felszerelés a jó minőségű és tartós túracipő vagy bakancs, a praktikus hátizsák és a kellően szellőző és az időjárásnak megfelelő öltözet, melyekből már nagyon széles és divatos választék van a sportruházatokban és outdoor boltokban, a gazdaságos árúaktól az exkluzív túra(divat)márkák - Fjall Raven, Napapijri, Moncler - méregdrága darabjaiig, így mindenki megtalálhatja az igényeinek és pénztárcájának megfelelőit. Ahogy a mondás tartja: "nincs rossz idő, csak rosszul öltözött túrázó", a "rosszul öltözöttet" itt persze nem elsősorban az aktuális divathoz, hanem az aznapi időjárási körülményekhez viszonyítva kell érteni.

A teljesítménytúrákból szintén nagyon széles a kínálat: minden hétvégén és ünnepnapon több túra is várja a hosszabb-rövidebb kirándulásra vágyókat, akár még télen is. A túrák hagyományosan szombaton vannak, de sok jut vasárnapra is. Egy-egy teljesítménytúrának általában több "résztávja" van, azaz a leghosszabb táv mellett akár rövidebbekre is van lehetőség nevezni (így például a Kinizsi Százaknak is megrendezik a "kistestvéreit", a Kinizsi 25-öt és a Kinizsi 40-et).

Utazni sem kell feltétlenül sokat, hiszen minden hegységnek, tájegységnek megvannak a maga teljesítménytúrái, még az Alföldön is akad néhány. A legszerencsésebbek ebből a szempontból a

Budapesten vagy környékén lakók, mert a legtöbbet a Budai-hegységben rendezik, tömegközlekedéssel is könnyen megközelíthető rajt- és célhelyszínnel, de a Mátra, Bükk, Börzsöny, Bakony, Vértes és Gerecse környékén élők is sok hétvégén találhatnak a lakhelyükhöz közeli teljesítménytúrát.

Tehát nem kell hozzá feltétlenül drága felszerelés, más sportrendezvényekhez képest nagyon alacsony a nevezési díj (a futóversenyek, városi vagy erdei maratonok díjának például a töredéke), és általában utazni sem kell hozzá messzire. A természetjárás szépségein, új tájegységek felfedezésén kívül élményt ad még a gyorsan kialakuló baráti társaság is, hiszen a túrákon mindenféle korosztály indul. Emellett a rendszeres séta javítja az álló- és ellenállóképességet és jó hatással a vérnyomásra, testi-lelki egyensúlyra.

A teljesítménytúrák mindezekon felül a gyűjtögetni, apróbb tárgyakat megszerezni szeretőknek is kiváló terepet jelentenek: a túrák végén ugyanis a teljesítésért kitűző vagy jelvény, valamint oklevél vagy emléklap jár, de megőrizhető az útvonal leírása, térképe is. Bizonyos túrák együttes teljesítéséért pedig kupák is szerezhetőek, valamint az évente megtett kilométerek és leküzdött emelkedők függvényében különböző fokozatokat és jelvényeket kaphat, aki erre igényt tart.

## **Miben különbözik a teljesítménytúra a terepfutó versenytől, és milyen sportrendezvények vannak még az erdőkben?**

A "Gyalogos teljesítménytúrák szervezési szabályzata" így definiálja a teljesítménytúrát: "[...] az a természetjáró sportrendezvény, ahol a résztvevőknek meghatározott útvonalon, meghatározott szintidőn belül gyalog kell végighaladniuk. A teljesítménytúrák célja: a természetjárók fizikai teljesítőképességének, erőnlétének, állóképességének növelése, a rendszeres túratevékenységre való ösztönzése, és a szabadidő hasznos eltöltése."