

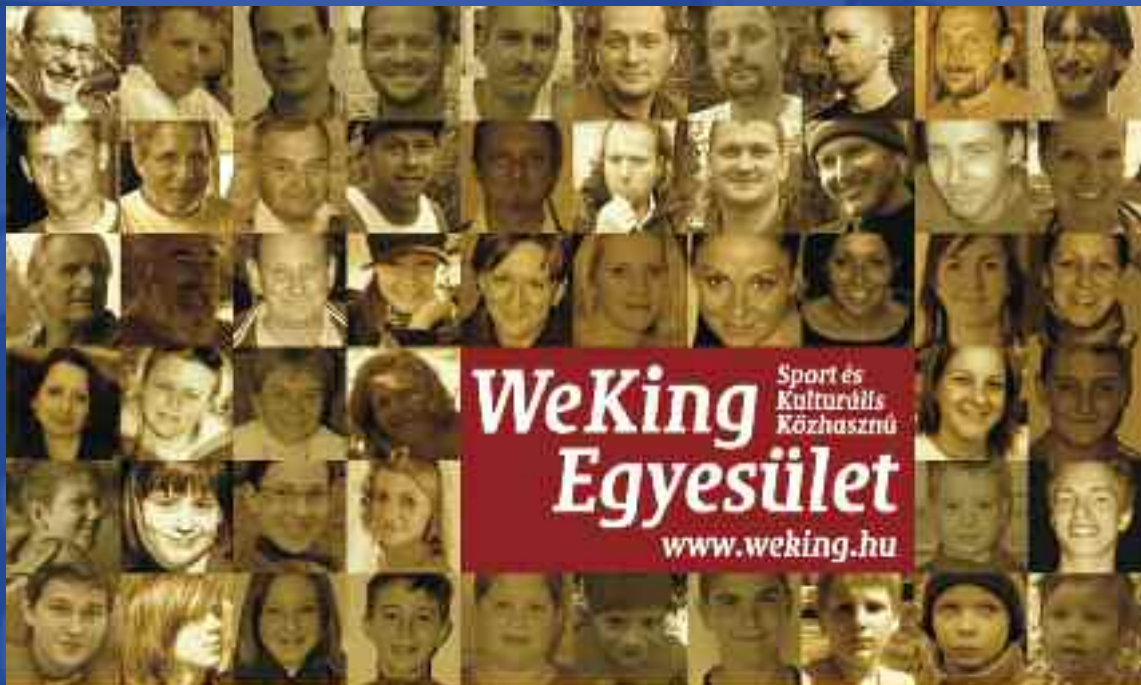
2013. február 16.

PRÓBASZÁM

VÍZEN JÁRÓK

VÍZTURISZTIKAI MAGAZIN





WeKing Sport és
Kulturális
Közhasznú
Egyesület
www.weking.hu



Adód? 1%

18897944-1-18

Köszönjük!



4

Akkor most kié
a víziturizmus?

III. Rába-
Lapátolás



18



6

Interjú **Kele Attilával**
a **Vidra** Vízitúráról



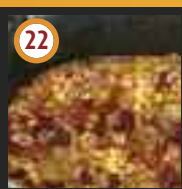
20

A mentő-
mellény



12

Magyar **Vízitúra**
Bajnokságról



22

Chillisbab
bográcsban

Interjú **Dúl Ádám**
barátunkkal



14

IMPRESSZUM

Szerkesztőség:

Fotó:

Olvasó szerkesztő:

Tördelés:

Korrektúra:

Főszerkesztő:

Kiadja:

Megjelenik X példányban.

Akkor most kié a víziturizmus?

Senkié és mindenkié, vagyis az egyes emberé – a gyermeké és a felnőtté, a fiatalé és az aggastyáné, a sportolóé és a sporton kívülié, a városlakóé és a vidékié, a természetjáróé és a természetszeretőé: vagyis az emberi közösségeké.

A vizen járás ősi emberi foglalatosság, a természeti ember mindennapi életvitelének része volt.

A modern ember is éppen azért szeret a vizen járni, hogy ezt az ősi – szellemet erősítő, lelket emelő, életerőt tápláló – élményt ismételten átélje.

A **víziturizmus** emlékezés ember mivoltunk aranykorára, ember és természet harmonikus együttlétezésére, amely a modern korban a természet által közvetített szabadság átélésének szívet gyönyörködtető formája.

A **víziturizmus** a maga fizikai valójában: a vizen történő haladás, komplex emberi cselekvés – összehangolt fizikai, lelki és tudati együttmozgás –, amely nem köthető kizárólagosan egyetlen vízi

jármű típushoz sem. A víziturizmus a vízfelüleleten történő helyváltoztatást célzó haladás, meghatározott túratáv megtételére, tetszőlegesen megválasztott vízi járművel.

A **víziturizmus** horizontális működési alapú társadalmi erőter, vertikális szempontok és érdekek szerint csak tartalmi teljességének megbontása árán tagolható.

Ki vonná kétségbe, hogy a vízitúrázás sportteljesítmény, de bizonyított tény az is, hogy a gyermek- és ifjúsági korosztály vízre nevelése, vizen történő túráztatása, vagy a vízparti programjaik javítják a fiatalok kondícióját, erősítik izomzatát, hatékony eszközei a mindennapos mozgás személyes szükségletté válásának és a természettudatosságra nevelésnek.

A **víziturizmus** egészségmegőrző és rekreációs hatásait jótékony segítő erőnek tekinti az egészségügy, ahogy az idegenforgalom is kiemelt forrásteremtő erő.



De megemlíthető az a közel 700 magyar település is, amelyek folyók, tavak, vagy egyéb víztestek mellett fekszenek, és önkormányzataik egyik kitörési pontja és bevételi forrása éppen a víziturizmus, vagy a vízi természetjárás.

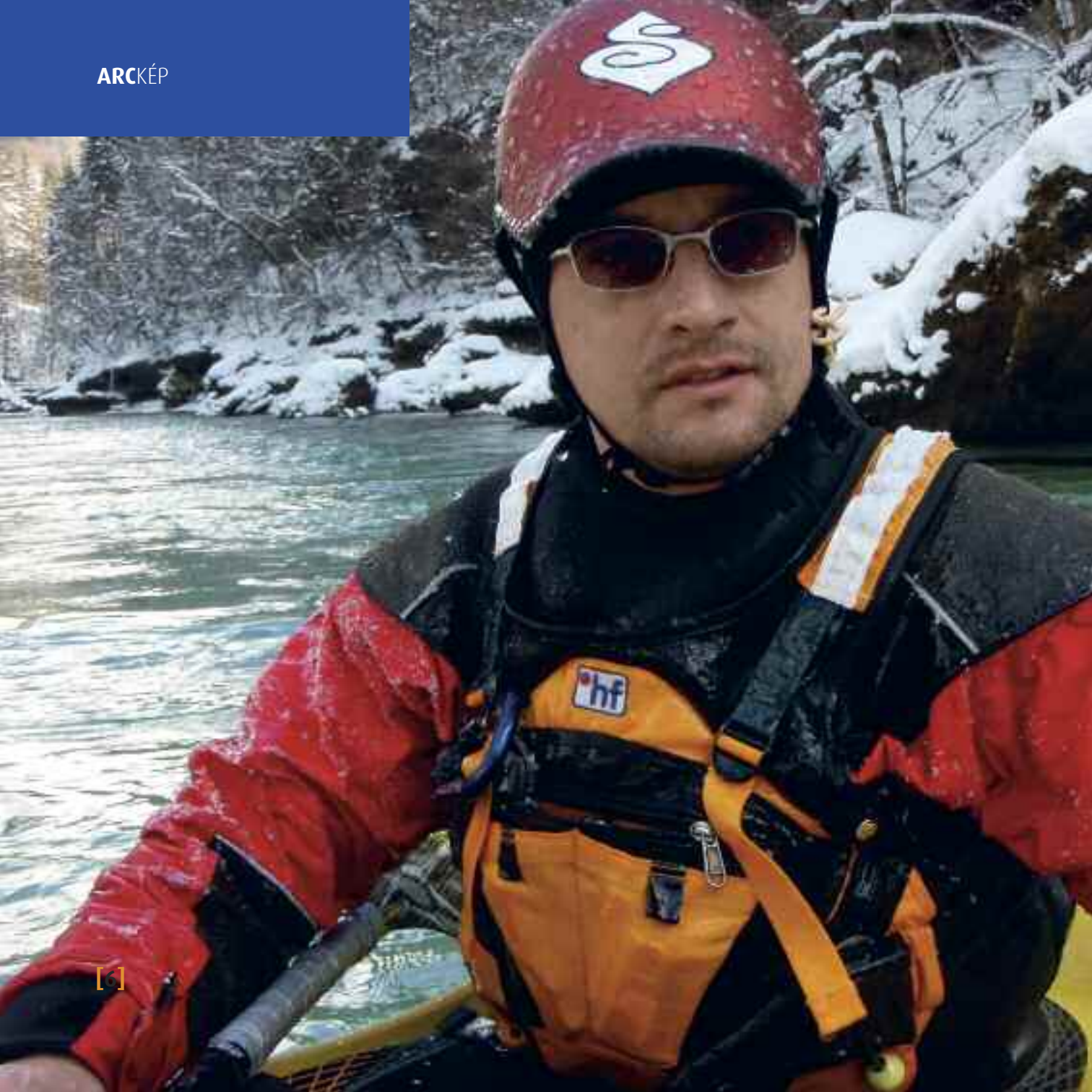
Vagyis már csak az elmondottak miatt sem engedhető meg, hogy a víziturizmust vertikális hatalmi góccok kisajátítsák, ugyanis a víziturizmus bármely emberi erő – természeti erő- vagy gépi erő hajtású építménnyel, szerkezettelőzhető, az emberi lelemény függvényében. Van értelme feltenni a „mi volt előbb a tyúk, vagy a tojás” kérdést? Ugyanis élő példa, hogy mindkettő létezik, mégpedig azonos téridőben. Van értelme azon versengeni, hogy a kajak fontosabb-e, mint az evezős csónak, vagy hogy a sárkányhajó képes-e helyettesíteni a horgászladikot, vagy a vitorláshajót? A vizek világában mindegyik formációra szükség van, mert az egyik ember az egyiket szereti, a másik ember a másikat és éppen ez a sokszínűség teszi önálló és teljes világgá a vízi világot.

Mert hogyan is hat a vízi világ? Körülölel, ringat, tükröz és tükröződik – általa töltekezik az emberi lélek. A vizet nem lehet összenyomni, a víz áramlását büntetlenül nem lehet meggátolni. A vízi világ szereplőit, nem lehet hatalmi szóval világukból kitiltani. Jó példa a víz semlegességére és bölcsességére, hogy a politika megosztó ereje a vízi világ esetében alacsony határfokkal képes csak működni, ugyanis mivel lenne magyarázható, hogy a vízi úttörő mozgalom egyenes folytatása volt a vízi cserkész mozgalomnak, átvéve a nagyon kemény szakmaiságot és nevelő erőt, hogy a kiváló vízi tanítómesterekről ne is beszéljünk. Most akkor kié is a víziturizmus?

A vízi világban magukat otthon érző vizes társadalom egymást kölcsönösen tiszteletben tartó és együttműködőszereplőie!

Pándi László







Interjú Kele Attilával a Vidra Vízitúráról

Régóta érik már ez a „beszélgetés” Attilával, mert azt gondolom, hogy az ő vízitúrás, kajak-kenus tevékenysége, profiz-musa akkora nyomot hagy a víziturizmusban, ami még azokra is hatással van, akik nem is ismerik őt és a munkásságát. Most pedig megismerik! (a szerk.)

ADATLAP

Név: Kele Attila

Kor: 35 év

Család: feleség Detti; 2 fiú
Barni 8 éves,
Soma 6 éves

VIZSGÁK:

- IRF (International Rafting Federation – Nemzetközi Rafting Szövetség): túravezető (Guide és Trip Leader)
- Rescue 3 International: WRT – Whitewater Rescue Technician (vad-vízi mentéstechnika)
- Vízimentők Magyarországi Szakszolgálata: vízimentő
- Magyar Természetbarát Szövetség: vízitúra vezető

– Elképesztő lelkesedéssel és profizmussal végzed a „dolgod” a vízi élet területén. Van-e bármilyen családi kötődés, ösztönzés, vagy magadtól jött a víz szeretete?

– Különösebb vízi kötődés nincs családi vonalon. Maximum a strandon a felfújható hajók. Gyerekkoromban is éreztem, hogy nekem ilyen-nel kell foglalkoznom, de mivel szüleim nem igazán mozogtak ilyen közegben, lehetőségem mélyebb elmélyülésre csak akkor nyílt, amikor már magam dönthetem a dolgaimról.

– Hol eveztélt életedben először? És persze mivel?

– Az első kenunk felfújható volt, talán másfél éves lehettem. Gondolom majdnem mindenkinek volt ilyesmi.

– Jelen pillanatban Rigyácon élsz. Téged sokan a Rába (egyik) „mesterének” tartanak, de Rigyáchoz a Mura jóval közelebb van. Hogyan jött Neked a Rába folyó? (és mi a helyzet a Murával?)

– A Rábán kezdtem el túravezetőként dolgozni először másnak, majd elkezdtem saját túrákat szervezni. A Murán az engedélyeztetés és adminisztráció miatt körülményes a szervezés, de azért oda is szervezünk túrákat.





– Mostanában sokat vagy vadvízen és nagyon jelentős a hazai vadvízi munkásságod. Az „izgalom hiánya” vagy a vadvíz közelsége (Rigyác a Szlovén határ közeli település) készítetett arra, hogy „átnyergelj”?

– Egyik jó barátom, Endrú, a kajakshop.hu tulajdonosa hívott el vadvízi kajakozni. Az első nap a Pitzbach nevű patakon (WW IV-V) eveztünk, majd Öztaler és Venter (WW IV-WW VI) következett. Kicsit erős volt kezdésnek, de túléltem. Első látásra szerelem. Azóta a vadvízi kajak a szenvedélyem.

– Nehéz volt a hazai folyók után vadvízen evezni? Technikai dolgok mellett arra gondolnék, hogy mennyire fogadják be az „idegent” egy külföldi viszonylag zárt világba?

– A vadvízi kajakozás alapjait nagyon jól meg lehet tanulni síkvízen is. Amikor először komoly vadvízre kerültem, akkor már ki tudtam állni limányokba, tudtam eszkimózni, de természetesen sok-sok technikai hiányosságom volt. Nagyon erős alapjaim voltak, emiatt nekem különösebben nem volt nehéz a síkvíz után vadvízen kajakozni.

– A családod is veled tart általában, sőt a párod vízen kísér is nem csak szárazföldön. Milyen érzés sokszor veszélyes helyzetekben megélni azt, hogy a feleséged is melletted evez? (vagy esetleg úszik?)

– Detti vadvízi kajakkal WW III-ig érzi jól magát, trekkal WW IV-ig.

A lányok természetükből adódóan azt a vizet szeretik evezni, ahol még nem rezeget a lécs. Detti is ilyen. Nagyobbik fiam, Barni már önállóan vadízi kajakozik, persze csak könnyebb szakaszokra viszem. De mivel még csak 8 éves, így méretéből adódóan neki így is minden kétszer akkora. A kisebbik fiam még velünk ül egy hajóban. A veszéllyel kapcsolatban pedig csak annyit mondanék, hogy a brutál vizeket nem tekintve, a vadvíz semmivel nem veszélyesebb, mint bármilyen más sport. Természetesen akkor, ha okosan és felkészülten végezzük. Az extrém elnevezés is igazán csak azért jogos, mivel az általánostól eltérően, nem olyan sokan művelik, mint például a focit.



– *Az ország egyik legnagyobb kajak-kenu forgalmazó vállalkozását vezeted. A vadvízi tapasztalatok után vágtdál ebbe bele, vagy már akkor észrevetted ezt a hazánkban uralkodó „úrt”, amikor elsősorban síkvízi túrákat szerveztél?*

– Az egyik dolog hozta a másikat. Kezdetben annak a magyar gyártónak az üvegszál-műgyanta anyagú hajóit forgalmaztuk, ahol mi is először vásároltunk, majd pár év alatt teljesen átálltunk a PE kajakok, kenuk árusítására. 10-12 kitűnő gyártó hajói vannak nálunk, ez közel 100 különböző hajót jelent. A bolt Nagykanizsán van, nyáron vízitúra boltként működik, téli hónapokban snowboard boltként. Meg persze egész évben készítjük a pólókat, azon a területen is sikerült elérnünk, hogy ismerjék és szeressék a pólóinkat. Röviden a történet. Elég nehéz kajak-kenu forgalmazóként talpon maradni Magyarországon, a multikkal nekünk is nehéz versenyezni. A kifejezetten kajak-kenu forgalmazók itthon kivétel nélkül mind kajakosok, kenusok. Szakértelmük van, tudnak segíteni, tanácsot adni, nem árulnak gagyit. Sokunknál van

lehetőség próbára is. A nagy sportáruházak kicsi választékkal, de lenyomott árral dolgoznak, és lehetőségük van reklámmal megtorpedózni a vásárlókat. A Vidra nem támogatásokkal, pályázatokkal, mások hátán mászik felfelé, nekünk is mindenért keményen meg kell küzdenünk minden nap.

– *Híres vagy arról, hogy sokat teszel a vízitúra szakmai fejlődéséért. Számtalan tanfolyamot tartasz, mindezek mellett a weboldalaid hemzsegnek fontos információktól, folyóleírásoktól. Támogatnak ebben vízitúrárs körökben? Elismernek, vagy furcsa „bogaras” embernek tart inkább a nagyközönség?*

– Nem én találtam fel a spanyolviaszt. Előttem is rengetegen készítettek vízitúrárs szakmai anyagokat síkvízi és vadvízi vonalon is. De mostanában tényleg kevesebb új és friss információ jelenik meg, pedig az Internet a gyors és ingyenes információáramlás miatt egy ragyogó lehetőség lenne erre.

– *Vannak fizetős képzéseink és vannak workshop jellegű ingyenes tréningek is. Sajnos*

az érdeklődés a profi túravezetők és hobbivezősök részéről is elég alacsony, még az ingyenes programokra is. Pedig a síkvízi és vadvízi evezés egyaránt olyan, hogy mindig tudunk újat tanulni, a már tanult anyagokat pedig évről-évre újra át kell ismételni, gyakorolni. Különösen fontosnak tartom a mentéstechnika és elsősegélynyújtás készség szintű ismeretét.

– Sajnos Magyarországon elég sokan úgy vezetnek túrát, hogy nincs komolyabb tudás mögötte. Vadvízen ennél jobb a helyzet szerintem, a magyar vadvízi túravezetők jól felkészült, profi szakemberek.

Támogatni különösebben nem támogat senki ebben, de nem is igénylem. Mindig is a magam útját jártam, a függetlenséghez és szabadsághoz ragaszkodom is.

– *A túraszervező cégek jó része nem törekszik az általa felhalmozott információk megosztására, ám előszeretettel használják mások anyagait. Előfordult már, hogy egy általad készített anyag, cikk, folyóismertető feltűnt más weboldalakon?*

– A kérdés két részből áll. A cégek szerintem nem azért nem osztják meg az általuk ismert túrák részleteit, hogy a hobbi evezősök odamenjenek, hanem azért, hogy más cégek ne szervezzenek oda túrát. Nincs ezzel semmi baj, nem kevés költsége van egy túraszervező cégnél egy újabb útvonal megismerésének, kidolgozásának.

A honlapon lévő anyagokkal találkozom természetesen más oldalakon is, de azért a többség tiszteltben tartja más munkáját, nem jellemző annyira a lopás. De mindenképpen szánalmas amikor egy

másik túraszervező cég az én szövegemmel vagy képpemmel hirdeti a saját túráit.

– *Te köztudottan kultúrált túrákat szervezel és vezetsz. A részegeskedés és üvöltözés nem része a vízitúráidnak. Ez persze az értékrended miatt van, és ha valaki ebbe nem illik bele, az nem túrázhat veled. Nem néz ki emiatt a többi szervező? Sok az ilyen jellegű konfliktus?*

– A vízen a túlzott alkoholfogyasztást valóban nem engedem meg a túráimon, de ezt szerintem minden túravezetőnek kezelni kellene. Sajnos nem csak az önálló szervezésű túrákra jellemző a fetrengés. Az összeillő emberek vonzzák és megtalálják egymást, valahogyan úgy alakult, hogy a problémás emberek a mi túráinkat elkerülik. Konfliktus természetesen adódik, az éjjel kettőkor részegen hóbörgő és ordító turázó kezelése valóban nehéz, főleg akkor, ha ő egy másikhoz tartozik, esetenként túravezető.

– *Gyermekeidet hogyan „neveled” a víz szeretetére? Szakmai szempontok alapján, vagy hagyod, hogy megérjen bennük a dolog?*

– Nálunk a fiúk ebbe beleszülettek, nekik ez nem furcsa. A biztos úszótudás már óvodás korban megvolt, nálunk a kenuzás, kajakozás olyan, mint a kerékpározás.

– *Van-e valamilyen célod a vízitúra/vízisportok területén, amit még nem értél el? (Mesélnél róla?)*

– Nincs, evezgetek a barátaimmal és a fiaimmal, közben pedig sok-sok embernek megmutatni a síkvízi és vadvízi evezés szépségét.

»» Klemecz Henrik



Magyar **Vízitúra** Bajnokságról

A Magyar Vízitúra Bajnokság Magyarország legnagyobb és legnépszerűbb országos méretű amatőr vízitúrás versenysorozata. A bajokság 12 éve indult egy civil kezdeményezés részeként és töretlenül halad a maga útján a napjainkban is. Az indulásnál a Magyar Természetbarát Szövetség és a Magyar Kajak-Kenu Szövetség mellett több önkéntes segítő szervezőnek és koordinátornak is köszönhető, hogy mára a legjobban fejlődő vízi szabadidős és tömegsport rendezvénné nőtte ki magát a túrabajnokság.

Tudnivalók röviden

- A bajnokság amatőr versenysorozat, elsősorban vízitúrásoknak, hajó típustól függetlenül. (versenykiírás szerint)
- A bajnokság több fordulóból áll, melyek májustól szeptemberig az ország több vízterületén kerülnek megrendezésre.
- A bajnokság egy vízi tömegsport rendezvény, egy fordulón több száz hajó is indulhat!
- A nevezési feltételek szerények, a célunk a víz szeretetének és a vízi sportok megismerésének elősegítése, nem akarjuk felvenni a versenyt a profi vízi sporttal. A versenyzőink baráti kézfogással szentesítik az eredményt a dobogón és válnak el egymástól a fordulók másnapján!
- Mind a helyi versenyeken, mind a sorozat végén összetettben is értékelünk, így érdemes minden fordulón indulni.

- Az ajándékok szerények, pénz díjazás nincs. A fordulók szervezői kedves meglepetésekkel és jó hangulatú hétvégével, finom vacsorával várnak minden versenyzőt és érdeklődőt. Ez minden helyszínen megtalálható!
- Fontosnak tartjuk a családok és a gyermekek megjelenését a versenyeken. Minden versenyen indítunk családi-baráti kategóriát 4 személyes túrakenukban.
- információk és a versenykiírás itt és a www.ke-numaraton.hu oldalon érhetők el.



A kezdetek...

A több fordulóból álló rendezvénysorozat átível az egész országon és a hazai folyóink és tavaink nagy részét érinti, elősegítve ezzel az adott régió vízi életének fejlődését. Az egyik „ős” alapító (Felső-Szigetközi Szabadidő és Vízi Sport Egyesület) által több mint egy évtizede minden évben megrendezett Szigetköz Maraton például már nemzetközivé nőtte ki magát, így a bajnokság híre mára egész Európát bejárta.

A Szigetköz mellett több olyan fordulója is van a versenynek, amely mondhatni „zarándokhellyé” vált a versenyzők között, így közel egy évtizede oda is eljutnak a túrázók, ilyen a Körösökön a szanazugi „Szana Maraton”.

A közelmúlt...

Néhány éve a versenysorozat rendkívül megerősödött, a Rába és a Ráckevei-Soroksári Duna belépésével hatalmas fejlődésnek indult. Az itteni egyesületek szervezőinek önkéntes összefogásának köszönhetően 2012-ben már közel 1000! versenyző indult a fordulókön, és rendkívüli módon megnőtt a média érdeklődése a rendezvény iránt. A május elején megrendezett óbudai forduló pedig egy pillanatra visszahozza a Római-partra azt a vízi nyüzsgést, amely remélhetőleg a segítségünkkel nemsokára állandóan jelen lesz a budapesti vízi paradicsom életében.

Gyertek Ti is!



Interjú **Dúl Ádám** barátunkkal

A lehetséges küldetés

Dúl Ádám 1979. december 30-án született egy gyógyíthatatlan betegséggel, a hemofiliával. 1999. április 2-án kezdett el kajakozni az Építők-nél a Margitszigeten. Akkor még nem tudta, mibe vágott bele. Azóta is hetente többször jár edzésre, a sportolás pedig teljesen megváltoztatta az életét. Rengeteg érem, trófea és oklevél bizonyítja, hogy nem hiába választotta az aktív sportolást a lustaság és az önsajnálát helyett.

– *Több, mint egy évtizednyi pályafutással a hátad mögött nyugodtan állíthatjuk, hogy nem mindennapi eredményeket értél el. Beteg emberként határozod el, hogy kajakos leszel. Nehéz döntés volt?*

– Igazából nem tudom meghatározni, honnan jött az ötlet. Úgy érztem, kezdenem kell valamit az életemmel és ezzel egyetértettek az ismerőseim is. Azonban amikor a kajakozás iránt érdeklődtem, sokan nem örültek. Féltettek, hogy baj lesz. Én úgy gondoltam, hogy nincs veszteni valóm a sok kudarc után, így kitartottam a kajakenu sportág mellett. Kezdetben rendszeresen bevéztek az ízületeim, nem volt hozzászokva a szervezetem a tartós terheléshez, a rendszeres sportoláshoz. A vízen töltött hetekből hónapok, majd évek lettek. Egy idő után azon vettem



észre magam, hogy a szervezetem egyre többet és többet bír, jobb lett a közérzetem és úgy éreztem magamat, mintha egészséges ember lennék. Ezt a környezetem is észrevette. A mai napig lejárók a szigetre evezni, szeretem a kajakozást. Az edzések egyik legerősebb momentuma a csapat, melynek részévé váltam. Eleinte az Építők MDKC szabadidős szakosztályába jártam, az utóbbi években pedig a Kajak Akadémia csoportjába. Sok barátot szereztem a vízen, akiktől rengeteg segítséget, biztatást kapok.

– *BA: Bár szabadidősként ragadtad meg a lapátot, az utóbbi években egyre gyakrabban láthatunk versenyeken is. Mikor történt az áttörés, aminek köszönhetően merészebb tervekre vállalkoztál?*

– Amire nagyon büszke vagyok, hogy 2010-ben, a nevezésem körüli hosszás küzdelem után részt vehettem egy legendás kajak-kenu rendezvényen, a Bécs-Budapest maratonon. Úgy indultam el a túrára, hogy ha nem bírom fizikailag az első



napot, nem leszek makacs és felelőtlen, hanem kiszállok – nem kockáztatom a saját magam életét és a szervezők hírnevét. Végül az első nap végén fáradtan, de beértem a célba. Kimerültem, de úgy éreztem folytatni akarom a túrát. A harmadik nap végén kezdtem hinni abban, hogy sikerülni fog. Az ötödik napon nagy megkönnyebbüléssel futottam be a csapattal a Lágymányosi öbölbe, a célba. Ekkor jöttem rá arra, hogy nekem is van helyem a túrabajnokságok világában.

– *Az utóbbi két évben pedig úgy eveztélt ebben a világban, mintha oda született volna. Kitől kaptad a kezdő lökést?*

– A 2011-es és 2012-es túrabajnokságra az edzőm, Fülep Márton beszélt rá, hogy bátran induljak el a többiekkel együtt. Biztos volt benne, hogy sikerülni

fog. Igaza is lett! A túrákon a „para” kategóriában indultam. Sok szép látványt és jó élményt kaptam.

– *Bizonyára nem volt könnyű dolgod egyik bajnokságon sem. Mesélnél egy kicsit erről az időszakról?*

– 2011. június 18-án, Tiszafüreden, az éves túrabajnokság harmadik állomásán, amikor a nap végén derült ki, hogy 29 km helyett végül 42 km a táv, amit le kellett evezni: nagyon jó érzéssel töltött el a tudat, hogy sikerült. Illetve az ötödik, záró állomás, Dunakiliti emléke marad meg a legjobban bennem. Nagyon félttem a 11 átemeléstől, talán jobban, mint a 42 km levezésétől. Végül sikerült és a nap végén kategória győztesként hívtak ki, ami nagyon jó érzés volt. Igaz, ez a túrabajnokság nem a versenyről szólt, hanem a túrákról és az élményekről, de a kategória győzelem szuper érzés. A 2012-es túrabajnokság két, számomra élményekben gazdag fordulója a Rába lapátolás és az előző évből is emlékezetes Dunakiliti. Idén ezt a két állomást kajakos társamnak Tóth Balázsnak köszönhetem, aki a két túrán – a veszélyekkel és a nehézségekkel nem törődve – védő angyalként ott volt velem. Ezért neki külön hálás vagyok.

– *13 év nagyon hosszú idő, bennfentes vagy már a csapatban. Milyennek látod a sporttársaidat, talán azt is mondhatjuk, kajakos barátaidat?*

– Itt nem a versenysporton, teljesítmény-kényszeren van a hangsúly. A tanulás, a munka és a család mellett, kikapcsolódni, mozogni jövünk a Margitszigetre. Ugyanakkor biztos vagyok benne, hogy minden csapattagnak megvan a saját célkitűzése, milyen szintre is szeretne eljutni a kajakozásban: egy technikásabb hajótípus



megülni, hosszabb vízitúrákra menni, egy-egy dunai séta- vagy szárnyashajó hullámaival megbirkózni... És bőven van alkalmunk a vidámságra/bolondságokra is, bográcsolunk, pizzázunk, karácsonyozunk... Talán a legfontosabb célja a rendszeres sportolásnak, hogy bekerülhess egy csapatba; olyan emberek közé, akikre bármikor számíthatsz.

– *Más emberek szemszögéből nézve, te milyen tanulságot vonnál le a történetedből?*

– *Úgy érzem, hogy ha én ilyen hátrányos helyzetből, kitartással és akaraterővel el tudtam érni, hogy sportember lehessenek, akkor erre bárki képes lehet. Mindenkinek csak ajánlani tudom, hogy tűzzön ki maga elé merész célokat, még akkor is, ha azok lehetetlennek tűnnek. Ha én nem tettem volna ugyanezt annak idején és nem kezdtem volna kajakozni, most valószínűleg sokkal rosszabb lenne a testi és lelki állapotom.*

– *Azt hiszem, már eddig is nagyon sokat tettél magadért és a környezetedért azzal, hogy betegséged ellenére ennyi mindent elértél. Vannak még terveid a jövőre nézve?*

– Egyik nagy álmom, hogy teljes hosszában végig-evezhessem a Dunát. Erre lehetőséget nyújt egy túracsoport, mely arra invitálja a kajak-kenu szerelmeseit, hogy együtt teljesítsék a 2840 km-es távot. A közeljövőben arra készülök, hogy csatlakozhassak hozzájuk.

– *Ez egy fantasztikus ötlet, szurkolok hogy sikerüljön! Mit gondolsz, mire van szüksége egy embernek ahhoz, hogy szabadidős sportolóként valóra válthassa álmait?*

– Szerintem minden embernek – akár hátrányos helyzetű, akár hétköznapi ember vagy versenyszerűen sportoló – elsősorban önmagát kell legyőznie ahhoz, hogy elérje céljait. Ha ez sikerül, jobb emberré válhatunk tőle, akkor pedig jöhet az újabb kihívás, hogy még tovább juthassunk. Muhammad Ali bokszolót idézve: „A lehetetlen nem létezik.”

Rajtam kívül álló okok miatt állást kell váltanom. Tervbe volt véve hogy új 8 órás állást szeretnék amit halogattam a nagy kockázat miatt. Most 50% hogy elkerülhetetlen a váltás. Ami fontos, hogy 10 év munkatapasztalatom van a médiában és a közsférában e mellett a leendő munkáltatóm a betegségem miatt engedményekre jogosult. Ami érdekelne egyetemek, önkormányzatok, sporttal kapcsolatos szövetségek. Aki tud kérem segítsen!

ÁDÁM KÉRÉSE

HEMOFÍLIA: közismertebb nevén vérzékenység.

Az „A” típusú hemofília esetében a VIII-as faktor, míg a B típusúban a IX-es faktor aktivitása csökken. Mivel a hibás gén az X kromoszómán helyezkedik el, a vérzékenység nagyrészt férfiakon mutatkozik, a nők csak átörökítik. A hemofília az egyik legrégebben ismert vérzési rendellenesség, ezt már az ókorból fennmaradt írásos feljegyzések is bizonyítják. Fájdalmas tünetei, mint pl. az izületi vagy izom vérzés, rendkívül megehezítik a betegek életét és visszafordíthatatlan mozgásszervi károsodásokat okoznak.

Az interjú elkészítésében és publikálásában közre működtek: Kovács Szilvia, Pintér Erik, Budai Kitti Titanilla, Kamarási Zoltán, Demeter Zita, Gerényi Gábor.





RÁBALAPÁTOlás
KAJAK-KENU VERSENY
2013. június 22.

A táv 24 km. Rajt az Akácfa Kempingnél, a cél a VíziVándor Táborhelyen.
Nevezés: hodzsi@weking.hu, www.kenumaraton.hu - **További infók:** www.weking.hu





III. RábaLapátolás

A 2013-as esztendőben kerül megrendezésre a III. RábaLapátolás. Az idei esztendőben a Kormorán és a WeKing Egyesület szervezői számos újdonsággal készülnek. A verseny a szokásos szakaszon lesz. A táv viszonylagosan

után ne siessenek haza, hanem egy közös levezető buzliban folytatódjon az este. Ennek elősegítését szolgálja az ingyenes szálláshely a VíziVándor kempingben, illetve a vendéglátás színvonalának eme-



rövidsége miatt megmaradt energiák az eredményhirdetést követően kerülnének felhasználásra. A felállított színpadon számos meglepetés várja a versenyzőket és az érdeklődőket. A rendezők azt szeretnék, hogy a versenyzők az eredményhirdetés

lése. Az est folyamán fellép egy meglepetés vendég majd kifulladásig dj. szórakoztatja a vendégeket. A verseny alatt a megszokott légifotózás is megörökíti az esemény pillanatait. A csapatverseny megújult formában ismételtelen meghirdetésre kerül.

A mentő- mellény

Elég sok a tanácstalanság mentőmellény ügyben. Hallani, olvasni mindenféle dolgot. A cikk arról szól, hogy mit is érdemes tudni a mentőmellényekről vízitúrázóknak a magyar vizeken.

A kép bal oldalán egy síkvízi vagy rafting túrára teljesen alkalmas, kényelmes, rendkívül erős, zsebekkel, gyorskioldó hevederrel felszerelt mellény látható. Ezt a mellényt használják sok országban a hivatásos (vadvízi) vízimentők és tűzoltók. Ezt a mellényt nem fogadják el a magyar vizeken, ha például széllcsendben a Balaton partjától 50 méterre evezel. A jobb oldali képen egy egyszerű, nem különösebben erős anyagból készült, a bajbajutott ember súlyát kiemeléskor el nem bíró, kényelmetlen mellény látható. Magyarországon szabályos. A bal oldali mellény kb. 60e Ft, a jobb oldali ennek tizede.

Az előírás

Azt tudjuk, hogy mentőmellény kötelező kajakban, kenuban. Ha valakinek kimegy a fejéből, akkor a vízirendőrök segítenek megjegyezni:

Csónak és vízi sporteszköz használatára vonatkozó szabályok megszegése esetén, a Hajózási Szabályzat II. RÉSZ 4.07 cikk 1. és 3. pont alapján a helyszíni bírság 40 000 Ft, eljárás esetén 80 000 Ft.



„Egyszerű mentő mellény”
(PFD - Personal Flotation Device)
MSZ EN 395, ISO 12402-3

„Magas teljesítményű mentő mellény”
MSZ EN 396, ISO 12402-4
Hibrid szélcsendmentő

„3. Vízen levő (közlekedő vagy veszteglő) csónakban tartózkodó úszni nem tudó, valamint 14 évnél fiatalabb személy, továbbá vízi sporteszközön közlekedő minden személy köteles mentőmellényt viselni.”

Ok, de milyen?

A 13/2001. (IV. 10.) KöViM rendelet (a belvízi utakon közlekedő úszólétesítmények hajózásra alkalmassága, és megfelelősége feltételeiről, az üzemképesség vizsgálatáról és tanúsításáról) mellékletében található 10. fejezet 10.05 cikk (mentőgyűrűk és mentőmellények) 2. pontja szerint: „2. Minden, a vízijármű fedélzetén szokásosan tartózkodó személy számára legyen hozzáférhető személyhez igazított, önműködően felfújódó, az EN 395:1998 sz., EN 396:1998 sz., EN ISO 12402-3:2006 sz. vagy EN ISO 12402-4:2006 sz. európai szabványnak megfelelő mentőmellény.” Tehát ami jó: MSZ EN 395: 2000, új szabvány: ISO 12402-4: 2006. jelölésű mellény.

A 2/2000. (VII. 26) KöViM rendelet 1. sz. melléklet 3.7.5. pontja szerint a mentőmellényen el kell helyezni a „CE” kezdőbetűket. A meglévő mentőmellények esetén az új nemzetközi szabvány bevezetését követően hatályát vesztt, korábbi „EN 395” és „EN 396” szabvány szerint korábban készült, forgalmazott és használatban lévő mentőmellények továbbra is mindaddig használhatóak, amíg a felhasználó megítélése szerint, vagy hatósági ellenőrzés alapján állapotuk megfelelő (töltőanyag, borítás, hevederek, vizsgálata alapján). Azt, hogy a mentőmellény állapota megfelelő-e, a rendőr minden esetben a helyszínen szemrevételezés után dönti el. Azaz csak amiatt nem kell új mellényt venni, mert azon csak a régi minősítés szerepel.

Úszást segítő eszköz: EN 393 számú

Ami a kajakosoknak és kenusoknak fontos az, hogy az 50 N-os mentőeszközök (MSZ EN 393: 2000, új szabvány: ISO 12402-5: 2006. jelölésű mentőeszköz), csak úszássegítő eszköz, mentőmellényként nem használható, a rendőrök nem fogadják el. Pedig a legtöbb kajakos és kenus ilyen jelölésű eszközt használ evezés közben, mivel ezek a szabad mozgást egyáltalán nem akadályozzák.

Mi a különbség a mentőmellény és az úszást segítő eszköz között funkció szempontjából?

Az úszást segítő eszköz (PFD – Personal Flotation Device) feladata az, hogy a vízbe került embernek segít fent maradni a víz tetején. A feladata ennyi, és nem több. Azt az energiát, mozgást persze, amit az eszköz nélkül pusztán csak a fennmaradásra

használna a vízbe került ember, másra tudja felhasználni, jobban és gyorsabban tud közreműködni a saját mentésében. Tehát fontos még egyszer kihangsúlyozni, hogy az úszást segítő eszközök alkalmasak arra, hogy úszni tudó, nem kifáradt és nem pánikba esett embereknek segítséget nyújtsanak. Tök jó! Nekünk pont erre van szükségünk, amikor kaja-kozunk és kenuzunk. A PFD-ben vízbe pottyant ember akkor is fent marad a víz tetején, ha nem csinál semmit.

A mentőmellények feladata viszont az, hogy úszni nem tudó, vagy eszméletlen embert is a felszínen tartson. A mellkas felüli töltet miatt a hátára fordítja, a gallér pedig megtartja egy eszméletlen ember fejét is, megnövelve a túlélés esélyeit. Nem szabad elfeledkeznünk arról, hogy hirtelen hideg vízbe kerülve, a hirtelen hideghatás életveszélyes szívritmuszavart, keringésleállást, légzés megállást okozhat. Másrészt a hideg vízbe került test mentőmellényben is hamar kihűlhet (hypothermia).

A mentőmellényekben mozogni nehezebb, sportolásra annyira nem kényelmesek. Érdekes módon nem minden MSZ EN 395/ISO 12402-4 minősítésű mellénynek van gallérja, nincs elől töltet, mégis megkapja a minősítést. Kimondható, hogy bizonyos mentőmellény minősítésű mellényekben az eszméletlen ember megfulladna.

A megoldás, ha használható mellényben szeretnél evezni, de ne büntessenek meg érte? Páran megoldják, úgy eveznek, hogy viselik a kényelmes, sportolásra teljesen alkalmas úszást segítő eszközöket, a kajakban pedig magukkal visznek egy megfelelő minősítésű mellényt.



Chillisbab bográcsban

A chillisbab egy finom, tápláló étel, amely kis előkészületeket követően könnyedén elkészíthető bográcsban is.

Hozzávalók:

fűszerkeverék (örölt kömény, római kömény, oregáno, bazsalikom, koriander, chilli por, fekete bors, cayenne bors, kakaópor) – az alkotóelemeket előzőleg 1-1 arányban összekeverjük és kis flakonban lezárva tároljuk. 3 kg darálthús (fele sertés, fele marha), 10 babkonzerv, 5 kukorica konzerv, 1 liter paradicsomlé, 2 dl vörösbor, 3-4 fej közepes vöröshagyma, kevés zsiradék, színes kaliforniai paprika.

Elkészítés:

Meghámozunk 3-4 fej közepes vöröshagymát és felkockázzuk. Zsiradékban üvegesre piritjuk, majd a ledarált húst megpirítjuk. Hozzákeverjük a fűszereket, majd az előfőzött babkonzerveket és felöntjük a paradicsomlével és a vörösborral. Lassú tűzön minimum 20 percet forraljuk. A vége előtt 10 perccel hozzáadjuk az előfőzött kukoricát és a paprika darabokat. Ha lehetőségünk van, a vége előtt közvetlenül egy kanál háziszírt keverjük bele.

Frissen sült lepénnyel vagy kenyérral tálaljuk. Aki csípősebben szereti, az utólag még tehet bele chilli darálékot.



Vidra kajak-kenu bolt
Vidra polobolt
Vidra snowboard bolt

Telefon: Ati +3630/2164668 • Detti +3630/2385600 • E-mail: info{kukac}vidra-vizitura.hu

Bolt és iroda: **Nagykanizsa, Fő út 7.** Centrum udvar • Postai cím: **Vidra Vízitúra**, 8883 Rigyác, Valéria u. 5.

Számlaszám: 11749015-20071824 • Koordináták: szélesség: 46°27'41.45"N, hosszúság: 16°51'51.15"E

www.vidra-vizitura.hu • www.vidra-snowboard.hu • www.vidra-polo.hu

XII. Magyar Vízitúra Bajnokság



A XII. Magyar Vízitúra Bajnokság állomásai:

1. forduló — május 4., **Óbuda** • Buda • II. Kert Helyzetek Napja
2. forduló — június 1., **Szennyező** • Kőrösök • Szona Maraton
3. forduló — június 22., **Csűrűtűk** • **Csalánnyelvény** • Hódos • III. Hódos Napjaink
4. forduló — július 6., **Szigetköz** • Buda • Szigetköz Napjaink Maraton
5. forduló — július 28., **Kiskunhalas** • Buda • III. Hódos Napjaink
6. forduló — augusztus 17., **Szend** • Tisza-tó • I. Tisza-tó Napja • Szend
7. forduló — szeptember 7., **Dunakiliti** • Buda • Szigetköz • Csöfölköz Maraton

A versenysorozat résztvevői a következő kategóriákban állhatnak rajthoz:

Egyes túrakajak — férfi, nő • Páros túra kajak — férfi, nő, vegyes • Páros túra kenu — férfi, vegyes • Hároms túra kenu — open

Négyes túra kenu — open • Versenyhajó — kajak open • Versenyhajó — kenu open • Tengeri kajak — open.

Valamennyi hajónemben a megváltozott képességű sportolók számára „para” kategóriában indulási lehetőség biztosított! A regisztrált élsportolókat külön értékelik.

További információk: www.magyar-vizitura.hu • www.kenumaraton.hu

