

atlétika



1989/2

ATLÉTIKA. A Magyar Atlétikai Szövetség lapja. Felelős szerkesztő: Krasovec Ferenc. Kiadja a HungariaSport Vállalat. Felelős kiadó: Száraz András igazgató. Készült a HungariaSport Vállalat sokszorosító üzemében. (1143 Bp., Dózsa György út 1-3.). Műszaki vezető: Novotny Tibor. Az előállítás ideje: 1989. február TZ 89145 Megjelenik havonként. Terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető bármely hírlapkézbesítő postahivatalnál, a Posta hírlapüzleteiben és a Hírlapelőfizetési és Lapellátási Irodánál (HELIR) Budapest, XIII., Lehel u. 10/a. – 1900, közvetlenül vagy postautalványon, valamint átutalással a HELIR 215–96162 pénzforgalmi jelzőszámra. Számonként kapható a HungariaSport terjesztési iroda és nyomtatványboltjában (1061 Bp., Népköztársaság útja 6.). Előfizetési díj egy évre: 108,—Ft, számonkénti ára: 9,—Ft.

ISSN 0571–799X

INDEX SZ.: 26–035

STRECHING



Irtta és összeállította:
DR. HARSÁNYI LÁSZLÓ

I. BEVEZETŐ

A sportteljesítményt többek közt az ízületek lazasága /flexibilitása/, az izmok, inak, szalagok nyújthatósága /elaszticitása/ is meghatározza.

Az e témával foglalkozó szakirodalom igen bőséges. Munkánk során ezek közül DE VRIES /1/, HORTOBÁGYI /2/, MARTIN - BORRA /3/, ÖLVEBORN /4/, továbbá SCHMIDT és mtsai /5/ publikációira támaszkodunk.

A lazaság, nyulékonyosság fejlesztésére a következő eljárásokat ismerjük:

1. Nyújtó hatású gimnasztika, utánmozgásokkal /ballisztikus gyakorlatok/.
2. Proprioceptív neuromuszkuláris facilitáció /ideg - izom lazítás/.
3. Stretching /statikus feszítés - lazítás - statikus nyújtás/.

Munkánk célja, hogy a fenti eljárások közül a stretching alkalmazásának módszereit és a főbb izomcsoportokra vonatkozó edzéseszközöket /gyakorlatait/ ismertessük.

II. A STRETCHING ALKALMAZÁSI MÓDSZEREI

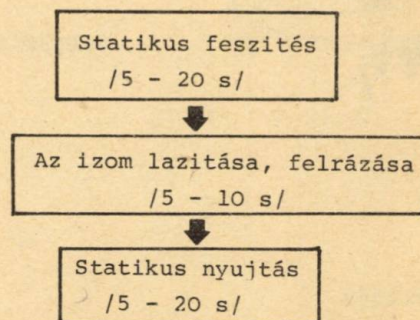
Elsősorban arra kell utalnunk, hogy a stretching is csak egyfajta eljárásmód a sok közül. Éppen ezért a felkészülés más igazolt vagy tapasztalati uton helyesnek tartott eljárások közé beillesztve, céljának megfelelően lehet csak hasznos.

Azt tanácsoljuk, hogy sportág-, versenyszám-specifikus szempontból kiindulva célszerű JANDA /5/ módszerével megvizsgálni a legfontosabb izomcsoportok nyulékonyságát. Ahol ez nem megfelelő mértékű, azoknál feltétlenül kerüljön sor - a többi módszer mellett - a stretching alkalmazására is.

Ugyancsak célszerű felhasználni a stretchinget a DE VRIES /1/ által leírt izomgörcsök, izomfájdalmak feloldására is. Éppen ezért az intenzív futóedzések, erőfejlesztő edzések által igénybe vett izmok stretchinggel történő foglalkoztatása az edzés végén vagy edzés közben /sorozatok, szériák közt/ is megoldható.

Hasznos az is, ha ezzel az eljárással élünk a bemelegítő, nyújtó - erősítő hatású gimnasztika végefelé is.

A stretching végrehajtási módja:



A statikus feszítés a lehetségesnek csak 30-40 %-ával történjen.

Az izom felrázása akár utánmozgásos gimnasztikával is történhet.

A statikus nyújtás ne hirtelen, gyors, hanem lassu, fokozatosan erősödő intenzitással, a fájdalom határáig történjen.

Feltétlenül szükséges betartani a három szakaszra megadott azonos időtartamokat.

A következő ábrákon a fekete színnel sematikusán jelzett izomcsoportok azok, amelyek az adott gyakorlatnál nyújtásra kerülnek:



Feszítés

Felrázás



Nyújtás

1. Deltaizom, nagy mellizom



Feszítés

2. Nagy és kis mellizom,
hüllőcsőrkarizom

Felrázás

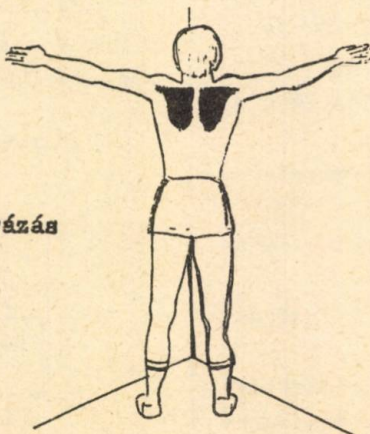


Nyújtás



Feszítés

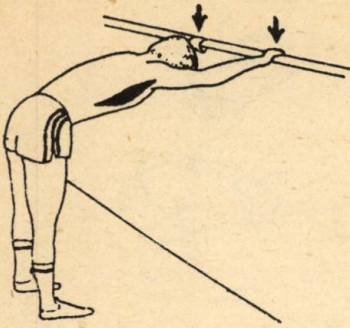
Felrázás



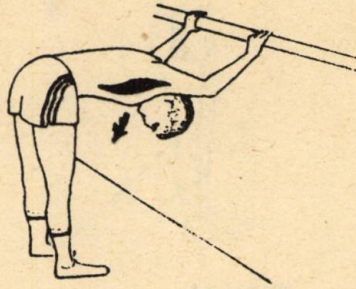
Nyújtás

3. Nagy mellizom

4. Nagy mellizem, nagygörgeteg izem



Felrázás



Nyújtás

Feszítés



Feszítés



Nyújtás

Felrázás

5. Nagy mellizem



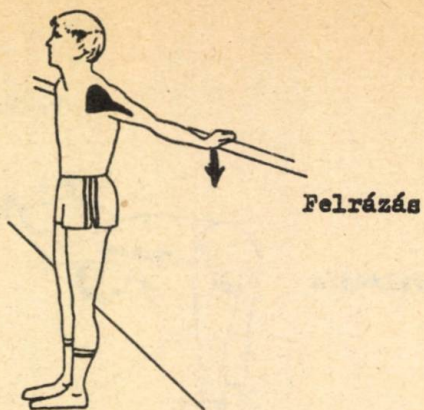
Feszítés

Felrázás

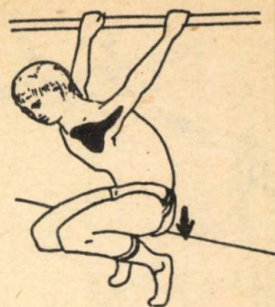


Nyújtás

6. Lapocka alatti és nagy mellizem kulcscenti része



Feszítés



Nyújtás

7. Hüllőcsőrkarizem, deltaizem hasi része, nagy mellizem és kétféjű karizem rövid feje



Felrázás



Nyújtás

8. Deltaizem hátsó része, széles hátizem és trapézizem

Feszítés



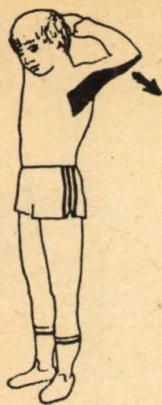
Feszítés

Felrázás



Nyújtás

9. Kétféjű karizem hosszú feje, széles hátizem, deltaizem és nagygörgeteg - izem



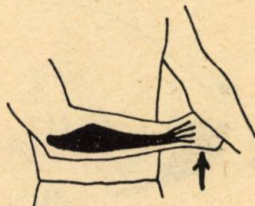
Feszítés

Felrázás



Nyújtás

10. Széles hátizom, deltaizom
és háromfejű karizom



Feszítés

Felrázás



Nyújtás

11. Ujjfesztőizom, kisujjfesztő izom, singcsenti csuklófesztő izom, rövid és hosszú ersőcsenti csuklófesztő izmek és hanyintóizom



Feszítés

Felrázás



Nyújtás

12. Felületes és mély ujjhajlítóizmok, hosszú hüvelykujjhajlító izom és sing-és ersőcsenti csuklóhajlító izom



Feszítés

Felrázás



Nyújtás

13. Felületes és mély ujjakathajlító, hosszú hüvelykujjhajlító, ring-és ersócsenti csuklóhajlító izmok



Feszítés

Felrázás



Nyújtás

14. Felületes és mély ujjakathajlító, hosszú hüvelykujjhajlító, ring-és ersócsenti csuklóhajlító és a hosszú tenyérizmok



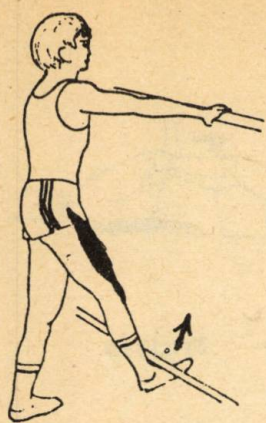
Feszítés

Felrázás



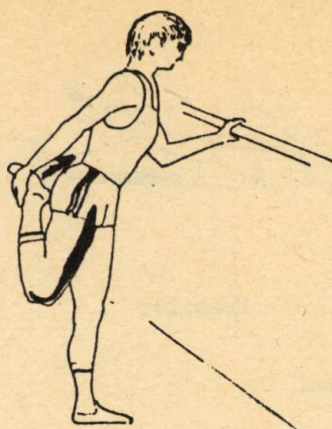
Nyújtás

15. Felületes és mély ujjakathajlító, hosszú hüvelykujjhajlító, ring-és ersócsenti csuklóhajlító és a hosszú tenyérizmok



Feszítés

Felrázás



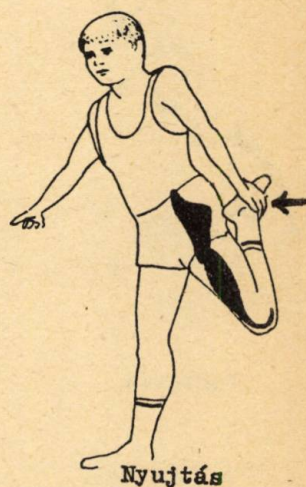
Nyújtás

16. Négyfejű combfeszítő izom



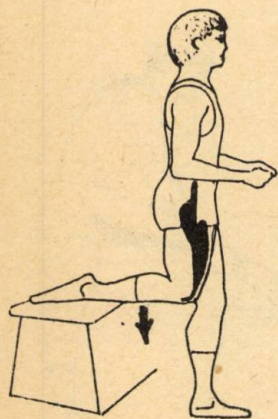
Feszítés

Felrázás



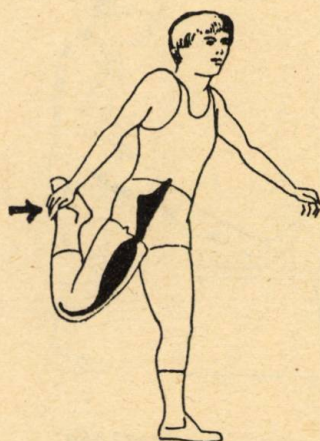
Nyújtás

17. Négyfejű combfeszítő és csipőherpaszizom



Feszítés

Felrázás



Nyújtás

18. Négyfejű combfeszítő - csipő - nagy herpasz - és csipőherpaszizom



Feszítés



Felrázás

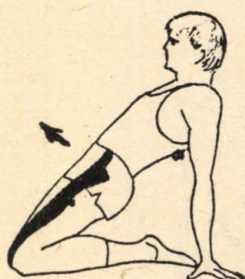
Nyújtás

19. Négyfejű combfeszítőizom



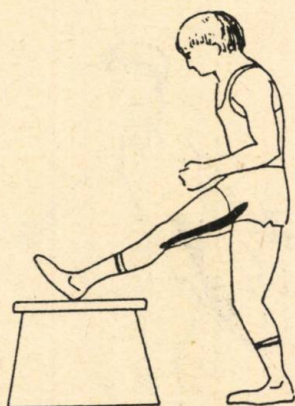
Feszítés

Felrázás



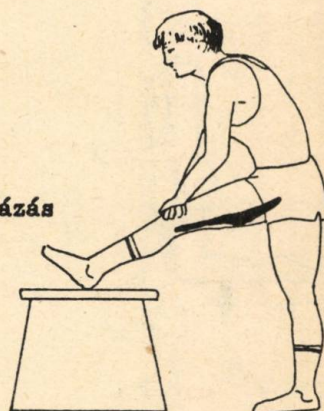
Nyújtás

20. Négyfejű combfeszítő - és csípőhorpaszizom



Feszítés

Felrázás



Nyújtás

21. Kétféjű combhajlító, félighártyás, féliginas izmok



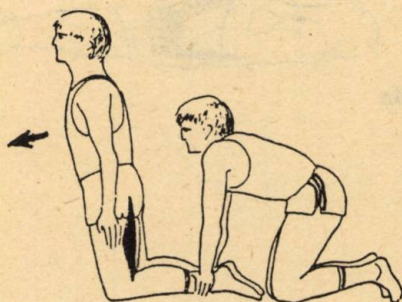
Feszítés

Felrázás



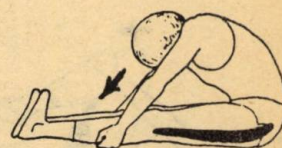
Nyújtás

22. Kétfejű combhajlító, félhártyás, félínas izmek



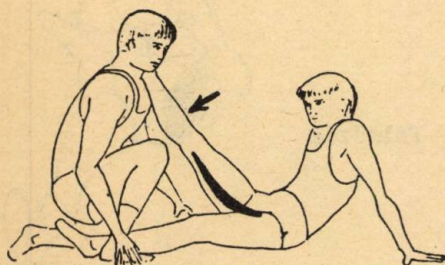
Feszítés

Felrázás



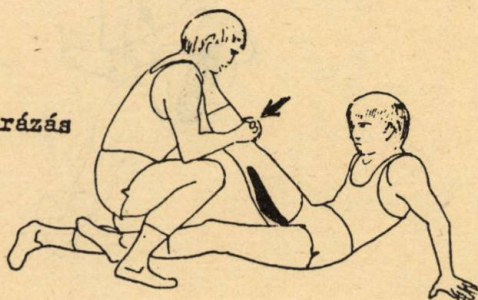
Nyújtás

23. Kétfejű combhajlító, félhártyás, félínas és nagy farizmok



Feszítés

Felrázás



Nyújtás

24. Kétfejű combhajlító, félhártyás, félínas, és nagy farizmok



Feszítés

Felrázás



Nyújtás

25. Kétféjű combhajlító, félhártyás - és félínasizom



Felrázás



Feszítés

Nyújtás

26. Kétféjű combhajlító, félínas, félhártyás, nagy far-és nagy combközelítő izom



Feszítés

Felrázás



Nyújtás

27. Kétféjű combhajlító hosszú feje, félínas, félhártyás, nagy - közép- és kis farizom és a combpólya-feszítő izom



Feszítés

Felrázás



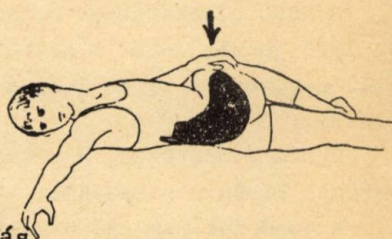
Nyújtás

28. Kétfejű combhajlító, félínas, félhártyás, nagy, középső és kis farizom és combpólya-feszítő izom



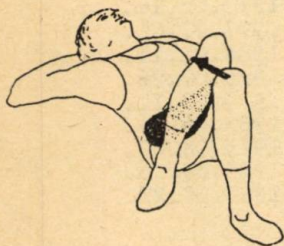
Feszítés

Felrázás



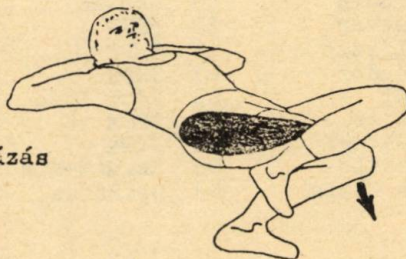
Nyújtás

29. Combpólya-feszítő, középső és kis far, felső és alsó iker, körteképű, négyszögű és külső-belső elfedőizom



Feszítés

Felrázás



Nyújtás

30. Combpólya-feszítő, szabó, körteképű, alsó-felső iker, felső elfedő középső- és kisfarizom

/Folytatjuk/



IFJÚSÁGI ÖRÖKRANGLISTA

A MASZ elnökségének határozata alapján 1989 január 1-től a nőknél és a férfiaknál egységesen 19 év lesz az ifjúsági korhatár.

Ezzel a döntéssel a szövetség alkalmazkodni kíván a nemzetközi gyakorlathoz.

A gondolat nem új, hiszen a magyar atlétika története során több alkalommal is változott az ifjúsági korhatár.

Az első világháborút megelőző években 18 év, majd 1921-től a betöltött 19. év számított. Ki tudja miért, az 1960-as években a férfiaknál visszatértek a 18 éves korhatárhoz, amely 1973. január 1-től azután ismét 19 évre emelkedett!

A női ifjúsági versenyzők eredményeinek, rekordjainak nyilvántartását csak a felszabadulás után kezdte el a MASZ-s egységesen 18 évben szabta meg a korhatárt. Ez azután változatlan maradt mostanáig.

A fentieknek megfelelően, az ifjúsági rekordok is állandóan változtak. Statisztikus legyen a talpán, aki ezeket követni tudta! Egyébként a legújabb döntés nemcsak az ifi, de a felnőttek kivételével valamennyi korosztályt is érinti.

Ujra lehet írni a rekordokat és a ranglistákat. Erre teszünk kísérletet s az alábbiakban.

FÉRFIAK

100 méter

10.35	Havas Endre	66	KSC	Cottbus	1985.08.25.
10.2	Lépolc Endre	55	Moh.TE	Budapest	1973.06.16.
10.59	Tatár István	58	BHSE	Budapest	1977.07.01.
10.59	Daragó László	66	BHSE	Budapest	1984.08.11.
10.59	Utasi Sándor	67	SKSE	Miskolc	1986.07.26.
10.62	Rezák Pál	66	Váci Izzó	Budapest	1984.08.11.
10.4	Hajdú Lajos	46	TFSE	Budapest	1965.06.26.
10.4	Pintér József	56	DVTK	Budapest	1975.08.02.
10.65	Lángi László	68	Sz.MÁV-MTE	Miskolc	1985.03.26.
10.69	Zajovics Csaba	69	Gy.Dózsa	Sudbury	1988.07.27.

200 méter

20.92	Molnár Tamás	68	NYVSSC	Miskolc	1987.08.21.
21.00	Havas Endre	66	KSC	Cottbus	1985.08.25.
21.24	Zajovics Csaba	69	Gy.Dózsa	Miskolc	1988.07.17.
21.31	Nagy István	59	Hév.SE	Szófia	1977.08.07.
21.2	Lépolc Endre	55	Moh.TE	Budapest	1973.07.22.
21.45	Tatár István	58	BHSE	Budapest	1977.07.27.
21.47	Rezák Pál	66	Váci Izzó	Miskolc	1985.06.02.
21.50	Karlik Pál	63	Vasas	Debrecen	1982.08.08.
21.52	Fetter György	63	BHSE	Budapest	1982.06.20.
21.3	Babály László	57	DMVSC	Budapest	1976.06.24.



TATÁR ISTVÁN

400 méter

45.65	Molnár Tamás	68	NYVSSC	Neubrandenb.	1986.08.02.
46.75	Martina Tibor	68	PMSC	Cottbus	1985.08.24.
47.22	Szalai József	61	Sz. MÁV-MTE	Budapest	1980.08.28.
47.23	Szabó G. István	65	U. Dózsa	Budapest	1984.06.28.
47.27	Ujhelyi Sándor	61	U. Dózsa	Prága	1979.08.04.
47.2	Nagy Tibor	54	DMTE	Budapest	1973.03.29.
47.4	Hirt Mihály	55	Kap. R.	Budapest	1975.07.13.
47.5	Gyulai István	43	BHSE	Budapest	1962.10.27.
47.5	Bátori István	47	Csepel	Odessza	1966.09.24.
47.6	Forizs László	58	SZSOL	P. Brasov	1977.03.03.

800 méter

1:46.17	Bereczki József	62	MMSC	Utrecht	1981.08.23.
46.94	Szalai István	62	TBSC	Utrecht	1981.08.23.
48.3	Sulyok Attila	59	Spart.	Budapest	1978.08.22.
48.57	Reichnach Ferenc	64	TBSC	Budapest	1983.07.03.
48.58	Martina Tibor	68	PMSC	Miskolc	1986.09.08.
48.9	Hirenek János	54	Postás	Duisburg	1973.08.26.
49.1	Paróczai András	56	Sz. MÁV	Budapest	1975.08.31.
49.2	Ötvös Imre	57	Dföldv.	Budapest	1976.06.15.
49.32	Weiner Csaba	67	DVTK	Budapest	1986.03.10.
49.5	Szabó Zsolt	61	DVTK	Budapest	1980.08.11.

1500 méter

3:42.5	Szász László	61	MVSC	Budapest	1980.08.29.
42.6	Ötvös Imre	57	Dföldvár	Budapest	1976.03.22.
42.7	Serfőző Sándor	66	DVTK	Miskolc	1984.08.15.
42.9	Sárközi Gyula	66	Sz. Dózsa	Miskolc	1984.03.01.
43.1	Sulyok Attila	59	Spart.	Budapest	1978.07.08.
43.21	Sári Zoltán	67	SZVSE	Budapest	1986.07.18.
43.67	Bereczki József	62	MVSC	Budapest	1981.08.08.
43.9	K. Szabó Gábor	62	DMVSC	Ostrava	1980.07.09.
44.0	Sajgó László	63	MVSC	Debrecen	1982.08.07.
44.13	Szalai István	62	TBSC	Budapest	1981.08.08.

5000 méter

13:42.87	K.Szabó Gábor	62	DMVSC	Prága	1981.06.23.
52.78	Káldy Zoltán	69	U.Dózsa	Miskolc	1988.07.17.
14:08.9	Szász László	61	MVSC	Budapest	1980.08.31.
11.06	Kovács József	67	Szf.h.I.	Budapest	1986.05.10.
13.8	Horváth Béla	55	BHSE	Budapest	1974.07.21.
13.8	Barcza Sándor	67	Kap.R.	Miskolc	1986.05.25.
15.8	Szénégető István	56	KVSE	Budapest	1975.07.26.
17.4	Szekeres János	52	BHSE	Budapest	1971.10.03.
21.00	Sárközi Gyula	66	Sz.Dózsa	Cottbus	1985.08.24.
21.2	Kispál László	53	KBSK	Budapest	1972.10.11.

10.000 méter

28:39.20	K.Szabó Gábor	62	DMVSC	Varsó	1981.07.04.
56.20	Káldy Zoltán	69	U.Dózsa	Budapest	1987.06.06.
29:13.10	Barcza Sándor	67	Kap.R.	Budapest	1986.06.01.
35.65	Kovács József	67	Szf.h.I.	Budapest	1986.06.01.
57.5	Fekete Tibor	59	CVSE	Budapest	1978.07.01.
30:08.14	Ságli Ferenc	69	U.Dózsa	Budapest	1988.05.22.
13.42	Baier Tibor	66	Gy.ETO	Székesfehérvár	1985.09.20.
14.8	Kiskirály Ernő	58	KBSK	Budapest	1977.10.02.
26.54	Vajkovichs Károly	68	Vasas	Budapest	1987.06.06.
40.49	Zsigovits Tibor	67	Szf.h.I.	Budapest	1986.06.01.



K. SZABÓ GÁBOR /25/

Maratoni futás

2:17:21	Kovács József	67	Szf.h.I.	Budapest	1985.10.27.
19:29	Jagicza Endre	66	PMSC	Szeged	1986.03.22.
22:36	Zsigovits Tibor	67	Szf.h.I.	Szeged	1986.03.22.
22:54	Francsics Attila	66	U.Dózsa	Szeged	1986.03.22.
23:12	Kárpáti Zsolt	68	Ajka	Budapest	1986.10.26.
23:42	Kovács Attila	66	Vasas	Budapest	1986.10.26.
23:52	Cserpekáló István	66	Csepel	Nagykőrös	1985.09.06.
24:29	Kecskeméti József	69	Kap.E.	Nagykőrös	1988.09.17.
25:37	Holba Zoltán	68	U.Dózsa	Budapest	1987.10.25.
26:26	Szemán János	69	VSE	Budapest	1988.10.30.

110 m gátfutás

14.17	Szekeres Péter	66	ZTE	Cottbus	1985.08.23.
14.20	Bakos György	60	U.Dózsa	Szófia	1979.08.04.
14.27	Bodó Béla	59	DMTE	Budapest	1978.09.13.
14.30	Varga Zoltán	65	MTK-VM	Debrecen	1984.08.18.
14.50	Polgár Róbert	67	MTK-VM	Miskolc	1986.06.15.
14.51	Molnár Zsolt	67	MTK-VM	Miskolc	1986.06.15.
14.3	Bartha Attila	57	Csepel	Budapest	1974.09.21.
14.55	Megyeri Andor	63	Vasas	Budapest	1981.09.05.
14.58	Páni András	66	Vasas	Budapest	1984.06.23.
14.61	Törőcsik József	61	Sz.MÁV-MTE	Budapest	1980.06.17.
14.61	Kelemen Zoltán	64	BVTC	Budapest	1983.07.09.

400 m gátfutás

50.65	Szalai József	61	Sz-MÁV-MTE	Nevers	1979.09.01.
50.98	Csapó Lajos	62	DMVSC	Stg.de Cuba	1980.08.15.
51.15	Spiriev Attila	64	MTK-VM	Schwechat	1983.08.23.
51.23	Bágyi Róbert	67	GEAC	Athén	1986.07.17.
52.02	Szatmári Zoltán	68	BHSE	Budapest	1987.07.06.
52.25	Bakos György	60	U.Dózsa	Budapest	1979.06.16.
52.63	Szücs Béla	69	Lpitók	Havanna	1987.08.23.
52.76	Fügedi Zsolt	67	Spart.	Miskolc	1986.07.27.
52.93	Vasas Zsolt	69	V.Ikarus	Budapest	1987.07.23.
53.18	Simon Balla István	58	DKSE	Pozsony	1977.07.31.
53.18	Borsos Károly	70	KSI	Lipcse	1988.07.07.

3000 m akadályfutás

8:36.2	Balogh Gyula	61	Sz.Dózsa	Budapest	1980.08.30.
39.37	Szücs Csaba	65	Vasas	Budapest	1984.07.26.
41.0	Markó Gábor	60	BHSE	Budapest	1979.07.28.
52.4	Sári Elek	51	DVSC	Debrecen	1970.10.10.
52.8	Banai Róbert	67	Domb.VSE	Debrecen	1984.09.15.
54.1	Serfőző Sándor	66	DVTK	Budapest	1985.07.10.
58.5	Lamuth Jakab	64	Sz.Dózsa	Budapest	1983.09.14.
58.92	Vágó Béla	63	KSC	Budapest	1981.09.05.
59.0	Kazsimér Attila	66	DVTK	Budapest	1985.07.10.
59.90	Pécsi Zoltán	66	TBSC	Budapest	1985.07.18.



VÁGÓ BÉLA

10 km gyaloglás

41:47.6	Kirszt Károly	69	KBSK	Zalaegerszeg	1988.06.26.
42:41.26	Szép János	70	KBSK	Nyíregyháza	1988.08.13.
43:15.0	Kovács András	66	DVTK	Miskolc	1984.06.07.
43:40.0	Papp János	54	Sz.MÁV	Debrecen	1972.08.27.
43:43.5	Major Ferenc	61	Hal.VSE	Szolnok	1980.07.15.
43:48.0	Farkas Zoltán	60	TBSC	Tatabánya	1979.09.29.
44:12.2	Kéri Ferenc	58	SZVSE	Szeged	1977.07.10.
44:20.4	Kovács Gyula	67	Építők	Budapest	1985.06.09.
44:24.6	Alföldi Csaba	66	KBSK	Russze	1984.04.15.
44:25.0	Takács Mihály	58	DVTK	Szeged	1977.07.10.

20 km gyaloglás

1:27:30	Kirszt Károly	69	KBSK	Budapest	1988.08.27.
1:28:48	Szép János	70	KBSK	Budapest	1988.08.27.
1:32:15	Kovács András	66	DVTK	Békés	1985.09.22.
1:32:30	Alföldi Csaba	66	KBSK	Ózd	1984.05.26.
1:32:54	Nagy Zsolt	62	DVTK	Miskolc	1981.08.25.
1:33:10	Poldán Ferenc	67	TBSC	Naumburg	1986.05.01.
1:33:10	Drahota Mihály	67	SZVSE	Budapest	1986.06.08.
1:33:54	Kollár István	62	DVTK	Ajka	1981.09.06.
1:33:57	Papp János	54	Sz.MÁV	Ajka	1973.06.24.
1:33:58	Kovács Gyula	67	Építők	Ózd	1986.06.29.

50 km gyaloglás

4:11:57	Poldán Ferenc	67	TBSC	Budapest	1986.10.05.
4:35:43	Urbanik Sándor	64	TBSC	Ózd	1983.04.24.
4:36:25	Szép József	66	KBSK	Ózd	1985.08.25.
4:38:21	Bajzáth Sándor	61	Eger SE	Budapest	1980.10.05.
4:41:19	Molnár József	68	SZVSE	Budapest	1987.09.27.
4:50:20	Dudás Gyula	66	SZVSE	Ózd	1985.08.25.
4:54:49	Fodor Károly	65	Bcsaba	Békéscsaba	1984.04.08.
5:02:33	Germán Tibor	64	Bcsaba	Ózd	1983.04.24.
5:05:10	Laurinyecz András	66	Bcsaba	Ózd	1985.08.25.
5:10:48	Bogár Zoltán	65	Bcsaba	Budapest	1984.10.06.

Magasugrás

2.24	Társi Zoltán	61	TBSC	Waldkraibg.	1980.06.08.
2.18	Raus Károly	63	PMSC	Miskolc	1982.06.06.
2.18	Pál Ferenc	66	Vasas	Plovdiv	1984.08.05.
2.17	Bese Benő	66	Csepel	Lodz	1985.08.11.
2.15	Varga Zoltán	63	Építők	Budapest	1980.06.01.
2.15	Szendrei Zsolt	65	DMVSC	Debrecen	1984.08.19.
2.15	Tresch András	68	BHSE	Miskolc	1987.06.07.
2.14	Várhelyi Tamás	62	DUSE	Budapest	1980.08.08.
2.13	Jámbor József	57	TFSE	Győr	1976.08.15.
2.13	Nagy Attila	69	BHSE	Budapest	1988.06.26.

Távolugrás

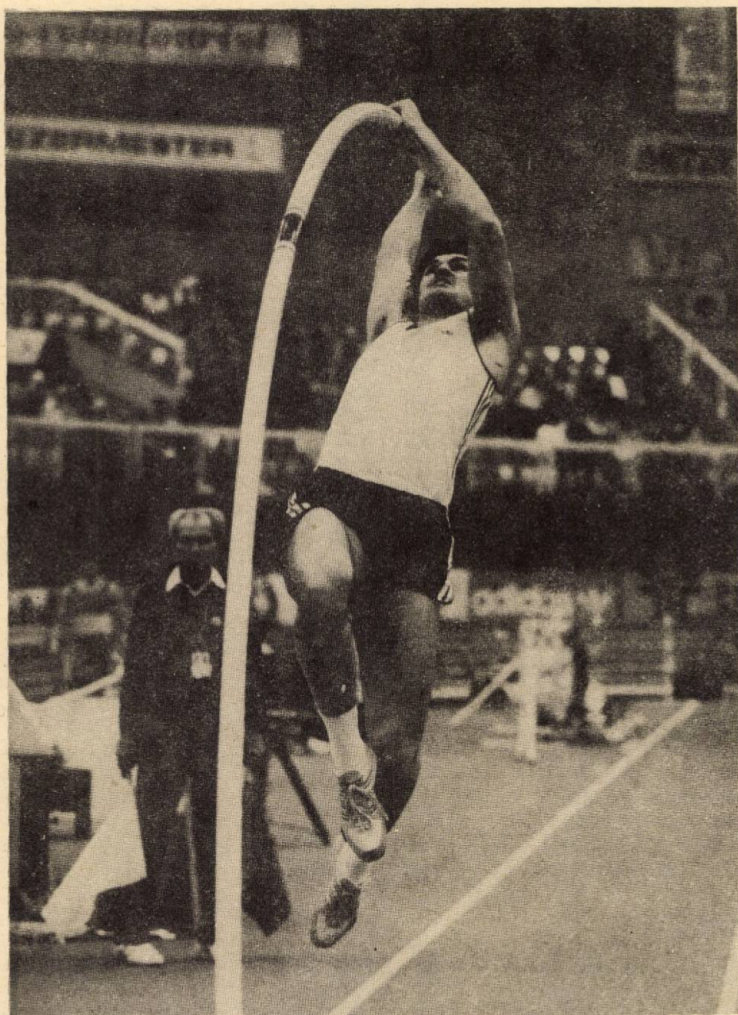
7.81	Szalma László	57	Vasas	Budapest	1976.08.21.
7.75	Szabó Zsolt	64	NYVSC	Miskolc	1983.05.11.
7.71	Katona Gábor	52	BHSE	Budapest	1971.05.15.
7.63	Szenczi László	59	DKSE	Budapest	1977.08.27.
7.60	Szekeres Attila	67	ZTE	Miskolc	1986.06.15.
7.58	Pálóczi Gyula	62	NYVSSC	Utrecht	1981.08.21.
7.55	Kandár Tibor	51	MAFC	Budapest	1970.07.11.
7.54	Almási Csaba	66	DVTK	Budapest	1984.08.11.
7.54	Hargitai Pál	67	DVTK	Miskolc	1986.05.25.
7.51	Ébert Zoltán	69	Moh.TE	Budapest	1988.06.18.



SZALMA LÁSZLÓ

Hármasugrás

16.06	Katona Gábor	52	BHSE	Budapest	1971.05.23.
15.88	Erdélyi Géza	64	TBSC	Schwechat	1983.08.28.
15.86	Pálóczi Gyula	62	NYVSSC	Utrecht	1981.08.23.
15.74	Bakosi Béla	57	NYVSSC	Budapest	1976.08.22.
15.63	Kovács István	67	SZVSE	Budapest	1987.09.28.
15.59	Sárk Kálmán	60	BVTC	Veszprém	1979.06.07.
15.59	Czinger Zsolt	71	KSI	Nyíregyháza	1988.08.13.
15.58	Matkó György	59	BHSE	Budapest	1978.07.23.
15.53	Kárpáti Péter	68	PMSC	Cittadella	1987.09.28.
15.50	Fekete Gábor	63	SZEOL	Debrecen	1981.08.02.



BAGYULA ISTVÁN

Rúdugrás

5.65	Bagyula István	69	Csepel	Sudbury	1988.07.28.
5.30	Molnár Gábor	64	Spart.	Szófia	1983.05.21.
5.20	Bende Gusztáv	66	U.Dózsa	Fürth	1986.06.15.
5.05	Salbert Ferenc	60	Csepel	Budapest	1979.09.27.
5.00	Szabó Dezső	67	U.Dózsa	Budapest	1985.05.26.
4.98	Nagy László	60	Csepel	Budapest	1979.10.08.
4.91	Steinhacker Róbert	50	Spart.	Budapest	1969.06.29.
4.90	Balogh László	67	U.Dózsa	Debrecen	1986.06.29.
4.85	Rohánszky Pál	70	Csepel	Budapest	1987.08.28.
4.80	Tóth Ferenc	66	U.Dózsa	Budapest	1984.06.09.
4.80	Kovács Sándor	66	DMVSC	Budapest	1985.05.26.

Súlylökés

18.45	Kóczián Jenő	67	BEAC-MAFC	Budapest	1986.08.15.
17.49	Fejér Géza	45	BHSE	Klagenfurt	1964.10.04.
17.45	Hlavaty Attila	65	TBSC	Debrecen	1984.08.18.
17.17	Barcsai Miklós	65	NYVSSC	Nyiregyháza	1984.09.12.
17.00	Kovács László	66	ZTE	Veszprém	1985.08.03.
16.89	Faragó János	46	MEAFK	Miskolc	1965.05.29.
16.84	Rainitzer Lajos	58	Gyu.SE	Nyiregyháza	1977.07.16.
16.49	Ladányi Zsigmond	61	Sz.MÁV-MTE	Budapest	1980.09.05.
16.43	Várkonyi Gábor	50	Bp.VM	Budapest	1969.08.30.
16.39	Horváth Attila	67	Hal.VSE	Szombathely	1986.06.03.

Diszkoszvetés

61.84	Horváth Attila	67	Hal.VSE	Budapest	1985.05.18.
60.06	Bicsor József	65	NYVSSC	Budapest	1984.06.12.
58.82	Kerekes László	64	NYVSSC	Ungvár	1983.10.09.
57.88	Saskói Alfonz	58	Csepel	Budapest	1977.08.07.
56.34	Tégla Ferenc	47	SZVSE	Szeged	1966.10.23.
55.12	Faragó János	46	MEAFK	Budapest	1965.09.05.
54.84	Szauer Pál	51	BHSE	Budapest	1970.09.05.
54.76	Holló Csaba	58	BHSE	Szentes	1975.10.12.
54.46	Németh László	60	Hal.VSE	Budapest	1979.08.12.
54.16	Péter Tamás	71	PMSC	Eszék	1988.04.16.

Gerelyhajítás/régi/

80.06	Paragi Ferenc	53	Kilián	Szolnok	1972.10.05.
78.22	Németh Miklós	46	Vasas	Budapest	1965.09.18.
77.00	Lukács László	54	KSI	Budapest	1972.08.12.
76.22	Stefán László	63	NYVSSC	Nyiregyháza	1982.09.11.
75.48	André László	63	Építők	Sur la Seyne	1982.07.17.
75.32	Szkubénics György	59	K.bánya	Hausenberg	1978.05.27.
74.72	Boros Sándor	49	U.Dózsa	Budapest	1968.10.31.
74.60	Egei Sándor	60	K.bánya	Mór	1978.10.15.
73.82	Szeverényi Kálmán	63	KSC	Debrecen	1981.09.13.
73.32	Kovács László	59	KSI	Budapest	1978.08.22.

Gerelyhajítás /uj/

65.60	Szabó József	71	H.nánás	Nyiregyháza	1988.08.14.
65.02	Szedlák Róbert	69	BVSC	Jászberény	1988.10.08.
64.24	Kállay Tamás	71	Vasas	Ebensee	1988.08.28.
64.28	Zátrók Zsolt	67	PMSC	Miskolc	1986.06.15.
64.12	Nagy Csaba	69	Sz-MÁV-MTE	Budapest	1987.06.26.
62.40	Kámen Tibor	67	Csepel	Budapest	1986.08.21.
62.20	Gáspár Zoltán	67	Csepel	Budapest	1986.06.07.
62.10	Gábor István	69	BVSC	Budapest	1987.06.10.
61.78	Fehér István	68	Gy.Dózsa	Budapest	1987.05.31.
61.60	Frikker Márton	68	Tszlós	Budapest	1987.08.30.

Kalapácsvetés

71.66	Vida József	63	Hal.VSE	Szombathely	1982.07.21.
69.60	Verebes János	69	PMSC	Budapest	1988.06.19.
68.26	Sinka Albert	62	Építők	Budapest	1981.05.31.
68.02	Fábián Zoltán	69	Hal.VSE	Szombathely	1988.08.07.
67.92	Kaltenecker Antal	64	Építők	Budapest	1983.09.16.
67.90	Gécsek Tibor	64	Hal.VSE	Budapest	1983.09.04.
67.47	Rédei László	70	Hal.VSE	Nyiregyháza	1988.08.14.
66.82	Sági Zoltán	66	Építők	Rehlingen	1985.05.27.
66.74	Szítás Imre	61	Hal.VSE	Budapest	1980.06.14.
66.46	Lezsák Balázs	65	Hal.VSE	Debrecen	1984.09.15.



Tízpróba

7.330	Szabó Dezső	67	U.Dózsa	Miskolc	1986.05.24/25.
			11.41	719 1202 191	49.30
			15.63	3884 460 4672	4:27.47
7.247	Munkácsi Sándor	69	GEAC	Budapest	1988.08. 6/7.
			11.36	703 1113 202	49.91
			15.31	3558 430 4628	4:17.86
7.120	Fábián Csaba	67	Bcs.	Szfehérvár	1986.06.21/22.
			11.46	716 1175 194	50.52
			15.25	3916 400 4936	4:34.97
7.116	Kiss Árpád	56	U.Dózsa	Drezda	1974.08. 2/3.
			11.1	630 1332 195	49.9
			15.6	3738 430 4614	4:39.3
7.103	Bagyula István	69	Csepel	Budapest	1986.09.27/28.
			10.88	718 1051 203	50.84
			15.64	2716 530 4170	4:56.30
7.065	Sárközi Lajos	67	Sz.MAV-MTE	Szfehérvár	1986.09.23/24.
			11.20	663 1334 192	52.05
			14.92	4172 380 5660	4:58.13
7.011	Czuder Antal	62	SalTC	Budapest	1981.06. 6/7.
			11.38	720 1178 192	51.34
			16.42	4114 380 5466	4:36.85
6.978	Nagy László	60	Csepel	Budapest	1979.07.28/29.
			11.90	715 1317 210	53.08
			15.41	3979 400 5334	5:12.6
6.906	Márkus Gábor	61	Vid.	Prága	1986.06. 7/8.
			11.57	660 1299 192	52.10
			15.62	3778 380 5762	4:41.58
6.881	Matiz László	61	DVTK	Budapest	1980.06.14/15.
			11.41	694 1092 200	51.20
			16.64	3488 400 5018	4:25.3

NŐK

100 méter

11.4	Szabó Ildikó	55	NYVSC	Budapest	1974.07.20.
11.5	Neszmélyi Vera	39	Bp.Dózsa	Varsó	1955.08.05.
11.5	Károly Zsuzsa	55	DVTK	Budapest	1973.07.20.
11.5	Mádai Mónika	68	MVSC	Miskolc	1984.05.30.
11.6	Molnár Edit	65	DVTK	Miskolc	1984.06.07.
11.7	Balogh Györgyi	48	Vasas	Budapest	1967.06.17.
11.7	Könye Irma	54	BHSE	Bukarest	1972.07.08.
11.7	Németh Ilona	56	BVTC	Budapest	1974.07.20.
11.7	File Krisztina	67	DVTK	Miskolc	1984.05.30.
10.95	Kovács Mónika	69	DVTK	Naubrandenburg	1986.08.03.

200 méter

23.2	Szabó Ildikó	55	NYVSC	Budapest	1974.07.21.
24.13	Mádai Mónika	68	MVSC	Pitesti	1985.08.05.
24.0	Károly Zsuzsa	55	DVTK	Budapest	1973.09.30.
24.33	Kozmeth Éva	67	Gy.ETO	Budapest	1984.08.12.
24.1	Neszmélyi Vera	39	Bp.Dózsa	London	1955.08.12.
24.1	Bartha Angéla	59	SKSE	Budapest	1976.08.29.
24.34	Pétróczi Ágnes	62	SZEOL AK	Budapest	1980.08.09.
24.34	File Krisztina	67	DVTK	Budapest	1984.08.12.
24.2	Forgács Judit	59	BHSE	Budapest	1976.08.29.
24.35	Gazdag Zsuzsa	64	BHSE	Debrecen	1983.05.29.

400 méter

53.24	Palanek Éva	63	KSI	Stg.de Cuba	1980.08.15.
53.43	Forgács Judit	59	BHSE	Budapest	1978.08.14.
53.60	Erdélyi Andrea	67	Szfeh.I.	Budapest	1984.07.19.
53.60	Bátori Noémi	70	KSI	Budapest	1987.07.06.
53.62	Szabó Erzsébet	63	SZEOL	Budapest	1982.06.26.
54.04	Bartakovics Andrea	67	Gy.ETO	Budapest	1984.07.19.
54.09	Biacsics Elvira	64	Gy.Dózsa	Debrecen	1983.05.28.
54.63	Pap Éva	67	SZEOL Délé.	Budapest	1984.07.20.
54.6	Séfer Rozália	51	Szh.Hal.	Bukarest	1970.09.19.
54.80	Szekeres Judit	66	Sz-MAV-MTE	Budapest	1984.07.19.

800 méter

2:03.18	Todorán Erzsébet	70	Nybátor	Budapest	1987.07.06.
04.41	Csordos Rita	67	Hal.VSE	Miskolc	1986.07.27.
04.62	Bartakovics Andrea	67	Gy.ETO	Budapest	1985.07.18.
05.5	Horváth Janka	55	Szh.Hal.	Budapest	1974.09.08.
06.6	Budavári Mária	50	BHSE	Budapest	1969.08.31.
06.7	Kazi Olga	41	MAFC	Budapest	1960.08.14.
07.25	Ágoston Zita	65	DKSE	Budapest	1984.07.27.
07.3	Banyakó Erika	61	TBSC	Budapest	1979.08.08.
07.52	Szabó Andrea	67	U.Dózsa	Budapest	1986.05.25.
07.89	Bálint Mónika	70	V.Ikarus	Budapest	1987.09.15.

1500 méter

4:18.40	Bálint Mónika	70	V.Ikarus	Budapest	1988.09.09.
18.97	Ágoston Zita	65	DKSE	Varsó	1984.07.15.
19.64	Dóczi Éva	70	VSE	Nyíregyháza	1988.08.12.
20.53	Csordos Rita	67	Hal.VSE	Miskolc	1986.07.26.
20.6	Horváth Janka	55	Hal.VSE	Budapest	1974.06.16.
20.82	Todorán Erzsébet	70	Nybátor	Budapest	1988.06.21.
21.3	Banyakó Erika	61	TBSC	Szófia	1979.08.04.
22.2	Felsőbüki Klára	62	Vasas	Budapest	1979.05.30.
22.6	Visnyei Márta	62	SZVSE	Budapest	1980.08.29.
22.77	Bakos Enikő	67	Vasas	Budapest	1985.07.24.

3000 méter

9:09.74	Ágoston Zita	65	DKSE	Budapest	1984.07.26.
14.7	Felsőbüki Klára	62	Vasas	Budapest	1980.07.18.
19.77	Dóczi Éva	70	VSE	Nyíregyháza	1988.08.12.
28.18	Bakos Enikő	67	Vasas	Budapest	1985.08.18.
28.6	Visnyei Márta	62	SZVSE	Budapest	1981.06.06.
31.9	Szabó Karolina	61	Csepel	Budapest	1980.05.11.
34.6	Jankó Ilona	57	BVTC	Budapest	1976.09.05.
34.96	Rédli Szilvia	67	Vasas	Budapest	1986.08.02.
35.56	Horváth Marianna	69	VSE	Budapest	1987.07.11.
37.18	Nagy Andrea	69	Gy.Dózsa	Budapest	1986.07.13.

5000 méter

16:32.92	Dóczi Éva	70	VSE	Miskolc	1988.07.15.
39.03	Bakos Enikő	67	Vasas	Budapest	1985.09.19.
53.69	Hardy Éva	66	Gy.ETO	Budapest	1985.08.31.
17:04.15	Horváth Mariann	69	VSE	Miskolc	1987.08.19.
05.9	Nagy Andrea	69	Gy.Dózsa	Budapest	1986.07.12.
10.99	Rédli Szilvia	67	Vasas	Budapest	1986.05.10.
16.0	Oláh Katalin	68	TFSE	Budapest	1987.06.26.
16.10	Gombos Márta	67	Gy.ETO	Budapest	1985.05.19.
17.85	Gulyás Jolán	67	Sz.MÁV	Budapest	1985.05.19.
19.17	Rogányi Izabella	66	PMSC	Budapest	1985.05.19.

10.000 méter

34:14.5	Ágoston Zita	65	DKSE	Budapest	1984.05.24.
52.67	Bakos Enikő	67	Vasas	Budapest	1986.06.01.
55.34	Gombos Márta	67	U.Dózsa	Budapest	1986.06.01.
56.82	Dóczi Éva	70	VSE	Budapest	1988.09.06.
35:01.9	Jóó Anikó	67	Videoton	Budapest	1986.09.11.
14.50	Hardy Éva	66	Gy.ETO	Budapest	1985.05.25.
15.43	Horváth Mariann	69	VSE	Budapest	1988.09.06.
30:19.0	Javos Anikó	71	DKSE	Budapest	1988.05.08.
57.2	Nagy Judit	65	Gy.Dózsa	Budapest	1984.05.24.
36:00.72	Rédli Szilvia	67	Vasas	Budapest	1984.05.24.





ÁGOSTON ZITA /98/

Maratoni futás

26	40:51	Majzer Ildikó	68	Szfeh.Ik.	Szeged	1987.03.14.
	48:12	Joó Anikó	67	Videoton	Budapest	1986.10.26.
	50:37	Galbó Mária	73	ek.	Budapest	1985.10.27.
	54:00	Gombik Éva	68	BHSE	Nagykőrös	1985.09.07.
	54:14	Bönyi Márta	66	Gy.ETO	Szeged	1985.03.16.
	57:54	Arany Tünde	69	Szfeh.Ik.	Budapest	1986.10.26.
	58:23	Böjtös Tünde	71	ek.	Budapest	1988.04.24.
	58:54	Pék Teréz	64	DKSE	Ótrock	1983.06.26.
	59:32	Fazekas Livia	67	BKV Előre	Budapest	1986.10.26.
36	00:27	Hegedüs Andrea	74	ek.	Nagykőrös	1987.09.17.

10 km gyaloglás

48:45	Rosza Mária	67	Bcsaba	Budapest	1986.06.08.
50:37	Horváth Katalin	67	Hal.VSE	Békéscsaba	1986.04.20.
51:09	Kocsis Zsuzsa	68	DVTK	Varsó	1988.09.17.
51:37	Ilyés Ildikó	66	Bcsaba	Russze	1985.06.22.
52:12	Benedek Krisztina	68	GEAC	Békéscsaba	1986.04.20.
52:12	Szabó Andrea	72	Bcsaba	Budapest	1988.08.27.
52:41	Veres Hajnalka	70	Bcsaba	Budapest	1988.08.27.
52:50	Fertály Zita	68	BHSE	Békés	1988.09.17.
53:19	Szászi Beatrix	72	Szeged SC	Budapest	1988.08.27.
53:36	Szokonya Anikó	70	Bcsaba	Budapest	1987.

100 m gátfutás

13.70	Molnár Edit	65	DVTK	Miskolc	1984.06.20.
13.5	Bartha Angéla	59	SKSE	Budapest	1976.07.11.
13.88	Gazdag Zsuzsa	64	MTK-VM	Debrecen	1982.07.29.
13.7	Siska Xénia	57	Vasas	Budapest	1975.06.29.
13.94	Nagy Andrea	67	BHSE	Miskolc	1986.07.26.
13.97	Fekete Ildikó	66	DMVSC	Budapest	1985.07.09.
13.98	Tarjáni Eszter	62	BHSE	Budapest	1980.06.22.
13.98	Rostás Mónika	64	FTC	Poznan	1981.06.12.
14.03	Szabó Mónika	65	SKSE	Budapest	1984.09.22.
14.05	Bokor Edina	69	Hal.VSE	Budapest	1987.07.06.

400 m gátfutás

58.70	Palanek Éva	63	KSI	Budapest	1980.08.29.
58.6	Zarnóczyai Klára	60	NYVSSC	Nyíregyháza	1980.09.20.
59.12	Balázs Éva	68	BHSE	Miskolc	1987.08.21.
59.0	Antok Zsófia	70	BHSE	Miskolc	1988.07.17.
59.42	Szekeres Judit	66	Sz.MÁV	Miskolc	1984.06.17.
60.25	Tóth Angéla	70	Sujhely	Budapest	1987.06.28.
60.46	Szopori Erika	63	SZEOL	Budapest	1980.08.29.
60.59	Gyovai Gertrud	61	BEAC	Budapest	1978.07.23.
60.64	Löki Andrea	67	DMVSC	Budapest	1985.07.25.
60.7	Kóczián Judit	69	MTK-VM	Miskolc	1988.07.17.

Magasugrás

1.89	Kovács Judit	69	Debr.SI	Neubrandenburg	1986.08.03.
1.87	Sterk Katalin	61	TBSC	Budapest	1980.06.22.
1.86	Rudolf Erika	54	MAFC	Budapest	1973.05.06.
1.86	Vajda Katalin	65	DMVSC	Budapest	1984.05.06.
1.85	Juha Olga	62	Vasas	Budapest	1981.06.05.
1.84	Mátay Andrea	55	MAFC	Budapest	1973.05.06.
1.84	Solti Krisztina	68	Sz.MÁV	Pitesti	1985.08.04.
1.84	Viroszt Beáta	69	NYVSSC	Prága	1986.07.02.
1.82	Büki Bernadett	66	ZTE	Gyula	1984.06.02.
1.81	Kozák Ildikó	62	Sz.MÁV	Szolnok	1981.04.11.
1.81	Mayer Ildikó	68	Domb.VSE	Budapest	1986.06.22.



RUDOLF ERIKA

Távolugrás

6.59	Szabó Ildikó	55	NYVSSC	Budapest	1974.07.21.
6.56	Fekete Ildikó	66	DMVSC	Budapest	1985.07.09.
6.39	Csapó Katalin	69	Debr.SI	Miskolc	1986.06.15.
6.38	Zarnóczyai Klára	60	NYVSSC	Budapest	1978.07.23.
6.35	Szabó Andrea	61	DKSE	Budapest	1979.06.10.
6.29	Kovács Judit	69	Debr.SI	Debrecen	1987.07.06.
6.26	Forisek Erzsébet	51	TBSC	Budapest	1969.09.21.
6.26	Lájer Klára	58	TFSE	Budapest	1977.06.14.
6.25	Pácsor Gabriella	66	Videoton	Budapest	1983.08.07.
6.23	Nagy Éva	65	Spart.	Budapest	1982.06.24.



SZABÓ ILDIKÓ

Súlylökés

15.93	Tóbiás Veronika	67	TBSC	Tatabánya	1986.08.26.
15.33	Takács Mária	66	FTC	Vác	1985.08.24.
15.25	Stefanovics Mónika	70	GyuSE	Debrecen	1987.06.07.
15.23	Takács Erika	69	BHSE	Prága	1986.07.01.
15.22	Miklós Judit	63	Hal.VSE	Szombathely	1982.04.15.
15.14	Armuth Edit	53	BHSE	Budapest	1972.09.02.
15.08	Bognár Judit	39	MTK	Budapest	1958.06.14.
15.05	Herth Hajnal	59	U.Dózsa	Szolnok	1978.08.19.
15.04	Elekes Tünde	63	BEAC	Budapest	1981.05.30.
14.94	Tiszavölgyi Aranka	58	BHSE	Győr	1976.08.15.

Diszkoszvetés

54.64	Csöke Katalin	57	Csepel	Miskolc	1976.05.29.
54.24	Molnár Ilona	65	Hal.VSE	Szombathely	1984.10.13.
52.64	Kripli Márta	60	BVTC	Pápa	1979.08.25.
52.42	Börzsönyi Mária	66	Hal.VSE	Miskolc	1985.06.01.
51.50	Varga Gabriella	53	BHSE	Budapest	1972.09.27.
51.10	Papp Teréz	58	FTC	Szentes	1977.10.15.
50.84	Tóbiás Veronika	67	TBSC	Budapest	1986.05.18.
50.64	Stefanovics Mónika	70	GyuSE	Budapest	1988.05.08.
50.50	Triff-Árkosi Anikó	68	TBSC	Tatabánya	1987.09.26.
50.36	Miklós Judit	63	Hal.VSE	Szombathely	1982.07.21.

Gerelyhajítás

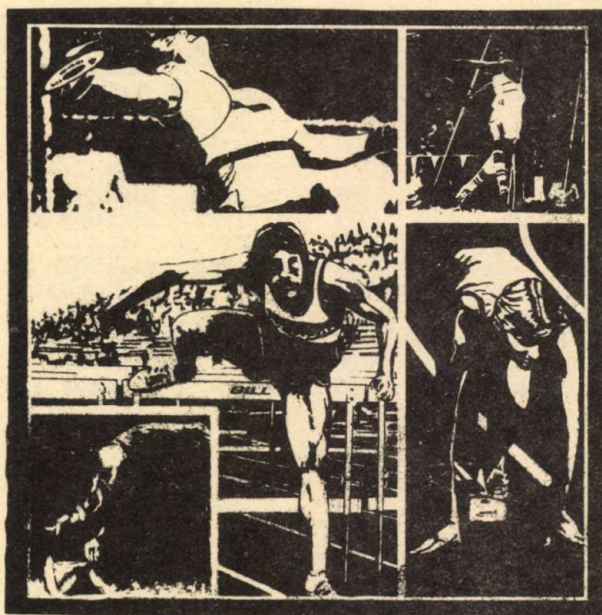
58.88	Janák Mária	58	Baj.MTE	Szeged	1977.08.20.
58.30	Malovecz Zsuzsa	62	U.Dózsa	Prága	1981.06.19.
57.58	Rockenbauer Nóra	66	BEAC-MAFC	Belgrád	1985.07.03.
54.58	Hartai Katalin	63	Vasas	Budapest	1981.01.31.
53.82	Kiss Katalin	70	BEAC-MAFC	B.gyarmat	1988.09.30.
53.76	Domonkos Anikó	65	SZEOL AK	Szeged	1984.10.06.
53.66	Horváth Judit	68	ZTE	Budapest	1986.06.01.
53.56	Vetési Edit	67	Sz.MÁV	Szolnok	1985.05.21.
53.38	Csontos Gyöngyi	68	BEAC-MAFC	Pozsony	1986.08.30.
53.18	Lukács Emőke	59	Vasas	Hausenberg	1978.05.27.

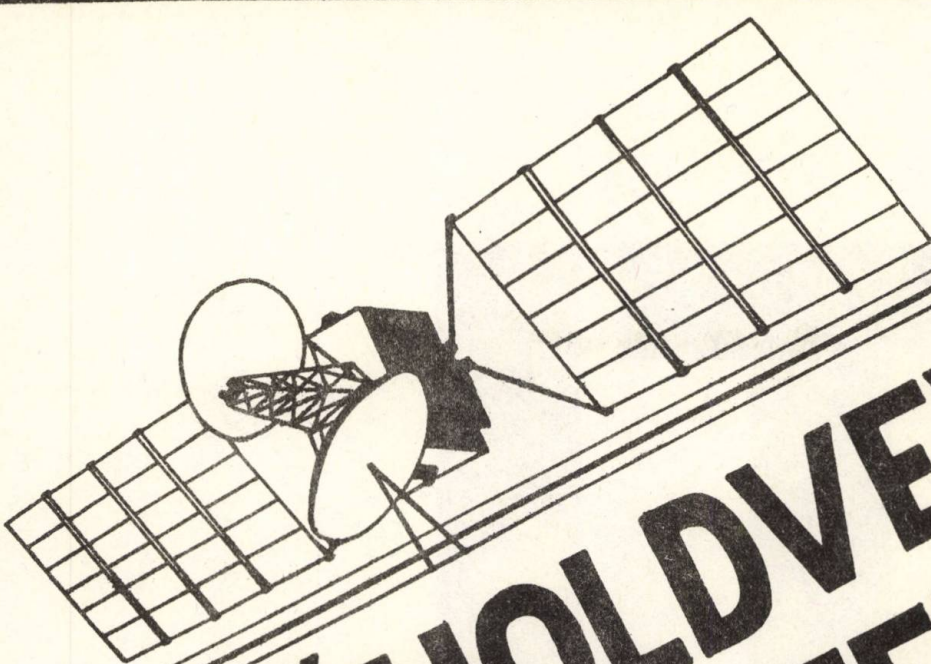
Hétpróba

5.767	Ináncsi Rita	71 KSI Götzis	1988.06.18/19.
		14.38 175 1287 25.18	
		6.00 3934 2:19.30	
5.414	Téglási Eleonóra	64 NYVSSC Budapest	1983.07.26/27.
		14.31 169 1171 26.28	
		5.77 4126 2:25.47	
5.381	Dancsa Zsuzsa	64 Vasas Budapest	1982.07.26/27.
		14.43 175 1215 26.35	
		5.95 3402 2:27.71	
5.380	Bálint Zita	71 Csepel Nyíregyháza	1988.08.12/13.
		14.41 168 1104 25.82	
		5.89 3522 2:21.27	
5.379	Rappai Mónika	67 TFSE Budapest	1986.07.12/13.
		14.44 171 1203 26.34	
		5.89 4358 2:36.63	
5.188	Domonkos Anikó	65 SZEOL AK Budapest	1984.09.22/23.
		14.45 158 1064 27.21	
		5.57 4734 2:24.29	
5.146	Fenyősi Ildikó	66 Kap.R. Schwechat	1983.08.27/28.
		14.98 160 1169 26.36	
		5.13 4284 2:18.64	
5.084	Csapó Katalin	69 Debr.SI Budapest	1986.09.27/28.
		14.88 174 891 25.56	
		5.85 3322 2:30.48	
5.040	Osztertag Livia	65 KBSK Budapest	1982.05.22/23.
		15.59 160 1102 25.43	
		5.41 3604 2:19.52	
5.016	Balogh Zsuzsa	66 DMVSC Budapest	1985.07.27/28.
		14.50 170 990 25.59	
		5.57 3106 2:31.12	

Összeállította:

SZABÓ GÁBOR



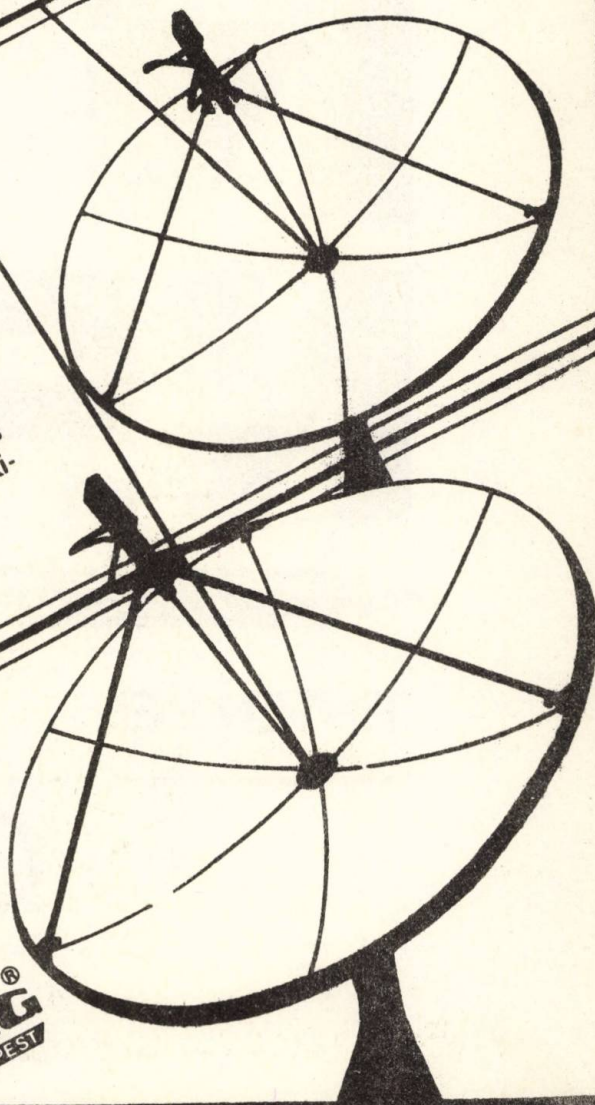


MŰHOLDVEVŐ RENDSZER



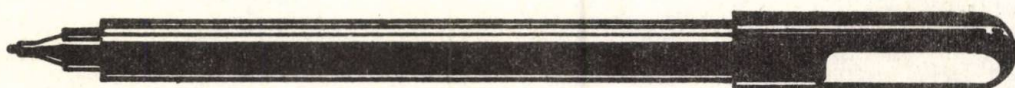
A BHG gyártmányú műholdvevő rendszerek alkalmasak kis- és nagyközösségi, valamint kábel TV-s rendszerekbe való csatlakoztatásra. Kisközösségi rendszerekben az UHF sávban történő átvitel is megvalósítható. Nagyközösségi kimenőcsatornákat kábel TV-s főállomással vagy anélkül. KTV rendszerekben a VHF sávban 7, az S sávban további 7 csatornát tudunk biztosítani a szükséges rekonverterekkel (S/UHF) a szomszédos csatornák kihasználása nélkül.

BHG HÍRADÁSTECHNIKAI VÁLLALAT
H-1509 Budapest, Postafiók 2. – XI., Fehérvári út 70.
– Telefon: 813-300
– Telex: 22 5933



Ára: 9.-Ft

TINTEN PEN



TINTEN PEN...

...finom vonallal ír!

