

TF Mag

Szellemet, erkölcsöt, erőt egyesíts!



Neszmélyi Emil a Csomolungma tetején

A Klebelsberg Kuno Szakkollégium lapja

2016. március

Bevezető



Sziasztok TF-esek!

Elérkezett végre a tavasz, aminek mindannyian nagyon örülünk, ugyanis a hosszú sötét téli konditermes edzésekből kitörve, a szabadban barnulva edzhetünk. Edzés után megfáradva viszont, ajánlunk Nektek olvasásra a legújabb TF Magot. A megszokott ajánlók mellett olvashattok Neszmélyi Emil Mount Everest kalandjairól, de viccekkel és rejtvényekkel is igyekeztünk kedvetekben járni.

Kellemes olvasást!

Lékó Dániel

Programajánló

TF HÖK Kézilabda kupa: április 13.



Ne feledjétek, április idusán jön a kézilabda kupa! Nevezni egy héttel az esemény előtt lehet majd, de kezdjétek el csapatokat alkotni, hogy a Tiétek legyen a bajnok csapat!

Dunai Regatta: még van hely a hajóban!

Jelentkezés március 24-ig.

Sziaztok Sárkányok, fiúk és lányok!

Ha későn kelő típusok vagytok és csak most ébredtetek rá, hogy szeretnétek képviselni a Testnevelési Egyetemet az 5. Dunai Regatta sárkányhajó versenyén, még van lehetőségetek, de vigyázzatok: hamar cselekedjétek! Még van hely a hajóban!

Már csak **NÉHÁNY NAPOTOK** van elkészíteni a regisztrációhoz szükséges videótokat, amivel a dunaregatta.hu weboldalon tudtok jelentkezni. Készítsetek egy 15 másodperces vicces, frappáns bemutatkozó felvételt. Mutassátok meg kik vagytok és legyen benne az a plusz, amivel meggyőzitek a bírakat, hogy Ti kelletek a csapatba. De ne csak markáns legények jelentkezését várjuk ám! Lányok, nélkületek nem repülhet úgy a hajó ahogyan kellene. Szükségünk van szépségekre és persze az erőtökre is!

Legyen Tietek az élmény, a dicsőség. Legyetek Ti a Testnevelési Egyetem hivatalos bajnok csapata! Ez egy kihívás. Ragadjátok meg hát a lehetőséget és örök élményben, valamint értékes nyereményekben lehet részetek!



Lékó Dániel

Szabad estékre

Megérkezett a **Művészetek Palotájának** listája azokról a programokról, melyeken kedvezményes jeggyel vehettek részt. Érdeklődni a [gvandor.jegyek@gmail.com-on](mailto:gvandor.jegyek@gmail.com) lehet, a határidő minden koncert estében a koncertet megelőző nap 18 óra.

>> MÜPA 1500 forintos, kedvezményes jegyek<<

2017. ápr. 6. 19.30 (ZAK – Solti) Jean-Guihen Queyras, Bijan Chemirani, Keyvan Chemirani és Sokratis Sinopoulos koncertje

<http://www.btf.hu/program?id=76878>

2017. ápr. 7. 19.30 (BMC) Tarkovsky Quartet

<http://www.btf.hu/program?id>

2017. ápr. 11. 20.00 (Akvárium) Matt Simons

<http://www.btf.hu/program?id=87689>

2017. ápr. 14. 19.30 (BMC) Báll Dávid zongoraestje

<http://www.btf.hu/program?id=83789>

2017. április 17. Daniele Gatti és a Mahler Chamber Orchestra

<https://www.mupa.hu/.../daniele-gatti-es-a-mahler-chamber-orc...>

2017. ápr. 21. 19.00 (Opera) Adam: A kalóz

<http://www.btf.hu/program?id=85602>

2017. ápr. 21. 19.30 (ZAK) Nánási Henrik és a Komische Oper Berlin zenekara

<http://www.btf.hu/program?id=76907>

A jegyek korlátozott számban állnak rendelkezésre, így elosztásuk érkezési sorrendben történik.

Jelentkezési határidő: április 3.

gvandor.jegyek@gmail.com (Név, előadás, időpont, jegy darabszám)

Film és könyvajánló



A szépség és a szörnyeteg

Idén tavasszal egy örök klasszikust köszönhetünk megint a mozivászonon, ugyanis A szépség és a szörnyeteg gyermekkorunkból ismert Disney-változata elevenedik meg Bill Condon rendezésében. Az élszereplős feldolgozás, a történet részéről nem is, de a zene, a képi megjelenítés és a színészi alakítások tekintetében tartogat meglepetéseket. A főszerepben Emma Watson (Belle) és Dan Stevens (Szörnyeteg) alakítását láthatjuk. A film visszarepít minket gyermekkorunkba, amikor még hittünk a mesékben, a varázslatban és abban, hogy képesek vagyunk megszelídíteni a szörnyet.

Premier: 2017. március



Vén Rókák

Vénség, öregség? Annyi vagy amennyinek érzed magad, a szívedben lehetsz örök fiatal, és ha úgy adja kedved, bankot is rabolhatsz a nyugdíjas cimboráiddal. Sőt ezt mind tehetitek ráérősen, kapkodás nélkül, nem úgy, mint az örökké rohanó fiatalság. Vagyis a tökéletes bankrablást bízd koros férfiakra.

Ezt a következtetést követi a három jó barát is (Morgan Freeman, Michael Caine, Alan Arkin) amikor megelégedik a pénztelenséget a Vén rókák című filmben. Tervet készítenek, akcióba lépnek, és újra átélik milyen fiatalnak lenni.

Bemutató: 2017. április



Halálos iramban 8

Aki oda volt az eddigi hét részért biztos, hogy ezért is rajongani fog, figyelem érkezik a Halálos iramban 8! Hiába a sokadik utolsó meló, még mindig van hol rendet rakni, és ezúttal New York, Oroszország, Izland és Kuba útjain fognak száguldozni, ahol a megszokott veszélyes akciókat kell véghezvinni. Persze a családi nehézségek, és a múltból felbukkanó fontos személyek is megnehezítik Dom (Vin Diesel) és új utakra tért családja életét.

Premier: 2017. április

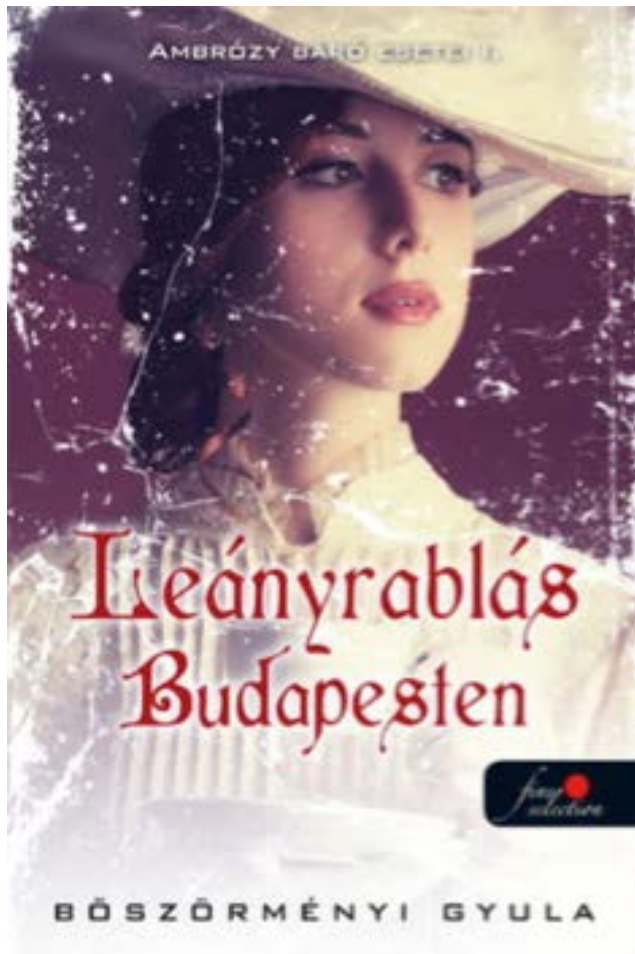


Stephen King- Hasznos holmik

Az új-angliai Castle Rock csöndes kisváros, ahol izgalmas esemény, ha új bolt nyílik Hasznos Holmik néven. S még izgalmasabb, ha az új boltot történetesen egy messziről jött, rejtélyes ember nyitja, aki nyomban belopja magát a városlakók szívébe. Leland Gaund üzletpolitikája fölöttébb szokatlan és megnyerő; a városlakók potom pénzért vesznek át gyönyörű lámpaernyőt, remek horgászbótot, csodatevő talizmánt, kincskereső könyvet. Igaz, az alkuba mindig bele tartozik, hogy a boldog vevőnek a tárgyért cserébe valami apró, játékos csínyt is el kell követnie. Egyedül Alan Pangborn seriffnek nem jut ideje, hogy személyesen üdvözölje a város új boltosát, mivel különös eseteket kell felderítenie. Ő az egyetlen, akit nem hagy nyugodni a rejtély, hogy a bolt nyitása óta, miért történnek Castle Rockban furcsa dolgok...

„Az első King kötetem volt, imádtam! Egy boltról szól, ahol megveheted azt a tárgyat, amire mindig is vágytál, de sokat kell érte fizetned, nagyon sokat! Fordulatos, misztikus, néhol félelmetes, már-már valóságba illeszthető képekkel. A light-osabb King könyvek közé tartozik, kezdésnek bátran ajánlom!”

Leányrablás Budapesten



Budapest, 1896. A város a millenniumi ünnepek lázában ég. A békebeli Monarchia minden zugából tízezerszám tódulnak az emberek, hogy megcsodálják az ezeréves Magyarország egybehordott kincseit. Köztük van a Marosvásárhelyről érkezett, 16 éves Hangay Emma kisasszony is, akinek a rendezvények második napján nyoma vész.

Négy évvel később titokzatos távirat érkezik az azóta is gyászoló, idős édesapa, Hangay Árpád címére: a különös üzenetet Emma, a rég halottnak hitt lány küldte! Az ekkor 17 éves Mili kisasszony, Emma húga azonnal a fővárosba utazik, hogy nővére keresésére induljon.

A talpraesett, éles eszű lány nem sejtí, hogy midőn felszáll a vonatra, rémálmokhoz hasonló kalandok sora veszi kezdetét, melyek kibogozásában egyetlen támasza a jó hírű, ám igen zord természetű mesterdetektív, Ambrózy Richárd báró lesz.

„A szereplők olyan elevenek, árnyaltak, szinte élnek. A regényből elég néhány mondat és köztük érzi magát az ember, a múlt század fordulóján, a lüktető világvárosban, borzongató,

TF-es az Everest csúcsán, Neszmélyi Emil előadása



Neszmélyi Emil nagyszerű előadást tartott február 21-én a Testnevelési Egyetem Hepp Ferenc termében. A másfél órás előadás végén nem hiába zengett vastapstól a terem.

Az egykori TF-hallgató Mocsai Lajos Rektor úr meghívásának eleget téve beszámolt arról, milyen volt megmászni a Mount Everestet tavaly májusban, a nehezebb északi oldalról első magyarként. (Déli oldalról már jutottak fel magyarok a csúcsra.)

Az előadás kegyetlen, csodálatos és hátborzongató mivoltában mutatta meg a hallgatóságnak, miből áll egy ilyen expedíció, milyen akadályokkal szembesülhetünk már a felkészülés folyamán, és ha ezen túljutottunk, akkor jön még csak a hegy, a fő cél, ahova nem csak feljutni kell, a lefelé út is rejteget kellemetlenségeket.

Az előadás kezdetén egy kis történelemórában lehetett részünk. A hegymászás és az Everest meghódításának első próbálkozásairól, első sikerekről, magyar hegymászókról halhattunk.

Ezt követte a felkészülés bemutatása. Ez azzal kezdődik, hogy eldönti az ember: igen, meg szeretném csinálni, van egy célom, nevezzük fő célnak, és az ehhez szükséges elérendő kisebb célokat kell meghatározni. A felkészülés élettani-fizikai és elméleti síkon is nagyon fontos. Az élettani-fizikai célok közé tartozott a kellő állóképesség megszerzése, megfelelő törzs-és lábizomzat kialakítása a mászáshoz, valamint egy megfelelő intervall jellegű edzettség megszerzése. Az elméleti felkészülésben Ács Zoltán TF-es phd-hallgató volt Neszmélyi Emil segítségére.



A felkészülés során különböző teszteknek vetette alá magát: hosszú gyaloglások (Camino de Santiago), hogy kimerült állapotban is teljesíteni kelljen, Budapest maraton (2014), amelyet felkészülés nélkül, de teljesített. A holtponzt leküzdése, a kitartás, a fáradt, kimerült állapotban is folytatás volt a lényeg. A terhelésélettani felkészültséget a Kilimandzsáró megmászásával (2015), valamint a Balaton-átúszással tesztelte.

Hogy milyen nehézségek adódhatnak már a felkészülés folyamán? Nyolc hónappal az indulás előtt derült ki hogy asztmás, ami valljuk be nem éppen előnyös hasonló magaslattal leküzdésénél. Ez lehetne, az egyik pont ahol feladja az ember, de nem így történt. Mint később említette őt asztmás rohama volt az expedíció során.

Hogy miért nehezebb az északi oldalon mászni? Először is sokkal hidegebb, mint a déli oldal, folyamatos erős szél fúj, egyedül májusban-júniusban mászható, így kevesebb a mászható napok száma. Az alaptáborok között is nagyobb a távolság, valamint baleset esetén nincs lehetőség mentésre ezen az oldalon.

A felkészülés szakasza lezárult, ezt követte az utazás, a megérkezés a helyszínre, ahol helyszíni tesztet kellett végrehajtani ahhoz, hogy elindulhasson a tényleges expedíció. A helyszíni teszt, abból állt, hogy hat óra alatt kellett mászni 6400 m-ről 7000 m-re és vissza, akinek ez nem sikerül, azt kizárják. Neszmélyi Emilnek kétszer kellett mászni, szerencsére másodjára sikerült teljesítenie a követelményeket.

A mászásban sherpák voltak a segítségükre, hiszen hazai körülmények között ők a legjobbak.

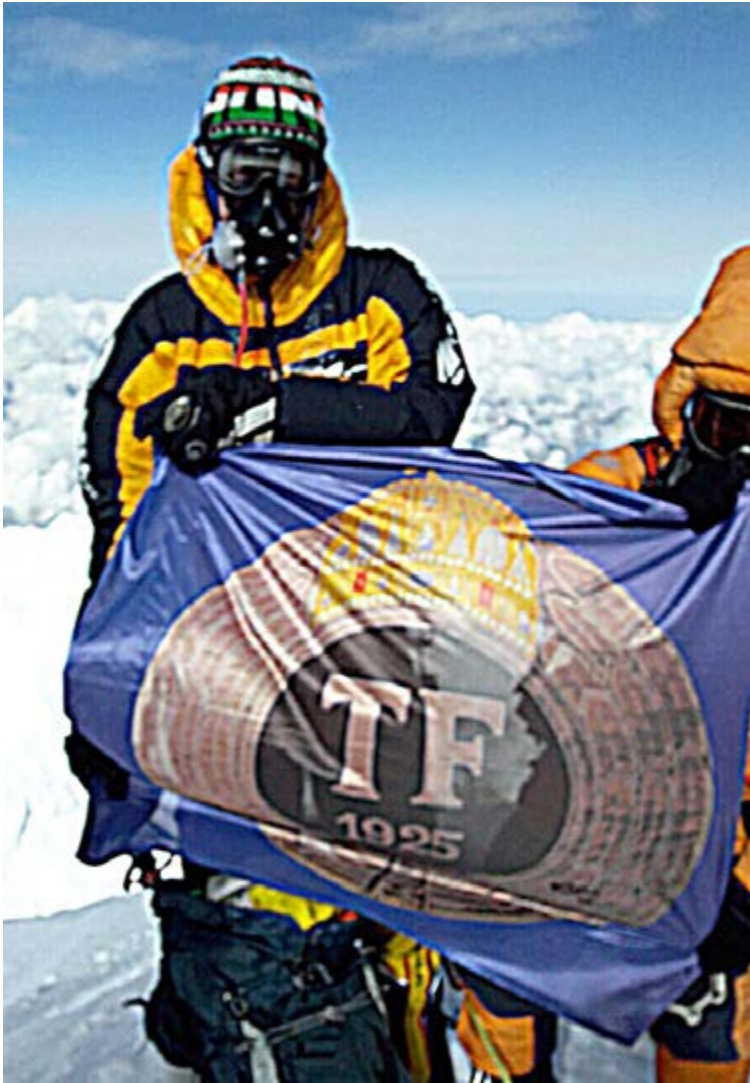
Hogy milyen nehézségekkel kell még számolni? Elsőként a magaslattal, itt superkompenzációra nincs lehetőség a két hónap alatt, másodikként a kommunikációs lehetőségek hiányával, csak szatellit telefonokkal és URH segítségével biztosított a kommunikáció.

A mentési lehetőség egyenlő a semmivel, ugyanis csak Tibetből tudnának feljönni egy darabon, de az is napokba telne. A 8000 méter fölötti magasságokat nem hiába hívják halálzónának, körülbelül kétszáz holttest hever a csúcs környékén. Van itt egy szakadék, amelyet el is neveztek Szivárvány-völgynek, mivel elég sokan lelik itt a halálukat, és a holttestek színesre festik a szakadékot. A leggyakoribb halálokok: légző rendszeri problémák, az agy csökkent oxigénellátottsága, fagyás. De kialakulhat hóvakság, valamint a lavinák is állandó veszélyt jelentenek. A fizikai terhelés miatt veszélyes mértékű lehet a fogyás is.

Április hatodikán indult az expedíció az alaptáborból, Katmanduból. Innen voltak az akklimatizációs mászások Gosiakundába.

Az indulást megelőzte a Puja, amit a helyiek igen komolyan vesznek, ahhoz hogy megkapd a mászási engedélyt, ott kell lenned a másfél órás tánccal végződő szertartáson. Ez egy afféle áldozat a Föld istenasszonya, és egyéb istenségek előtt. Mint Neszmélyi Emil elárulta, az ő esetükben keksz, alma és Coca-Cola volt az áldozat.

A csúcstámadás időpontjának május 20-át tűzték ki. Az egyes alaptábor 7000 m környékén volt, innen 700 m-rel feljebb volt a kettes alaptábor, itt már palackkal másztak, de nélküle tudtak még aludni. Az utolsó állomás a hármass alaptábor volt 8300 m-en, ez már a halálzónán belül van. Ezen a szakaszon Neszmélyi Emil újabb nehézségbe ütközött, érezte, hogy kezd elfagyni a lába. Kérdezte, mit tegyen, de közölték, ilyenkor nincs mit tenni. Eszébe jutott a mentáltréning mint utolsó kapaszkodó, és attól kezdve minden lépésnél azt hajtogatta magában: „Ég a lábam!” Így haladt felfelé, és ennek hatására elkezdett izzadni a lába. Ezen a magaslaton már nincs alvás csak palackos pihenés, állandó az erős szél, és esélytelen a mentés. A túlélésre az egyetlen lehetőség, ha nem történik semmi! Érdekes hogy ezen a magasságon lehet találkozni állatokkal: varjakkal és ludakkal. A csúcstámadásnál a cél 8848 m-en volt. Éjszaka indultak, lámpával kellett mászni, a mászást a térdig érő porhón kívül Neszmélyi Emil számára a rátörő asztmás rohamok is nehezítették. Itt egyirányú forgalom van hivatalosan, de mivel sokan jöttek lefele, meg kellett oldani, hogy két irányban tudjanak közlekedni, ami szintén nehéz feladat volt. A csúcson 22 percet töltöttek el, itt -30 fok van és 10-50 km/h szél fúj folyamatosan. Neszmélyi Emil egy kicsinyített TF-zászlót helyezett el a csúcson. Készítettek fényképeket, mindezt palackkal, védőruhában. Mesélte, hogy volt egy hölgy, aki levette a kesztyűjét, hogy szelfit készítsen, de abban a pillanatban feketére kezdtek fagyni az ujjai, így gyorsan visszavette a kesztyűt szerencsére!



És ekkor következett a lejutás. Amikor felérsz a csúcsra, nem szabad elfelejteni, hogy még csak a fele útnál jársz, onnan le is kell jutni. Ez is kalandosra sikerült, hiszen volt egy társuk, akinek hóvaksága lett, és a vezetőjére hagyatkozva jött le. Neszmélyi Emilnek újabb asztmás rohamokkal kellett megküzdenie, ráadásul elfogyott az oxigén a palackokból. Szerencsére sikerült egy negyedig tele palackokat feljuttatni nekik, így sikeresen teljesítették a 13 órás ereszkedést a halálzóna alá, ahol már nem volt szükség az oxigénpalackokra. A táborokat visszafelé megjárva visszajutottak Katmanduba, és onnan szerencsésen megérkeztek haza.

Itthon lelkes fogadtatásban volt részük, és több elismerést, kitüntetést kaptak. Visszahozták a TF-es zászlót, ami megjárta az Everestet. De a legjobban a rengeteg levélnek örült, amiben többek között asztmás gyerekek és szüleik

tolmácsolták elismerésüket, köszönetüket a példáért. Az egyik ilyen levelet meg is hallgattuk, megrendítő, nagyon szép levél volt, ilyen elismerő szavakért érdemes véghez vinni hasonló expedíciókat.

Ajánlom mindenkinek, hogy ha van rá lehetősége, hallgassa meg előben Neszmélyi Emilt, vagy látogasson el a facebook oldalára, ahol érdekes képeket, felvételeket tekinthet meg az expedícióról. Érdemes 3D-s interaktív utazás során is végigjárjunk az útvonalat az



Deézi Réka

Humor sarok

Hogy ne csak ajánlókkal és beszámolókkal szórakoztassunk titeket, ezért Fehérvári Dani kollégánk összegyűjtött nektek egy remek vicccsokort. Természetesen TF-es iskolaújsághoz híven sport témakörben. Kellemes derülést!

E s e r n y ő

Peti új esernyőt vesz, és fél, hogy ellopják. Ezért egy cédulát tesz rá a ruhatárban: "Ez az esernyő a középsúlyú ökölvívó bajnoké, aki három perc múlva visszajön." Mikor indul haza, az esernyő helyén csak egy cédulát talál, amin ez áll: "Az esernyőt a hosszútávfutó bajnok vitte el, aki soha nem jön vissza."

B i r k ó z á s

Egy amerikai és egy orosz birkózó birkózik. Az orosznak van egy speciális fogása, amiből még senki sem tudott kiszabadulni. Az amerikai edző figyelmezteti birkózóját, hogy nagyon vigyázzon, nehogy őt is meg tudja úgy fogni. Zajlik a meccs, és egyszercsak az orosz sikeresen alkalmazza azt a bizonyos fogást. Az amerikai edző elfordul és elindul az öltöző felé, hiszen a mérkőzést úgy is elvesztették, amikor egy hatalmas üvöltést hall és végül az ő versenyzőjét hirdetik ki győztesnek. Az öltözőben kérdezi a birkózót, hogy mi történt?

- Hát.. ahogy megfogott, nem tudtam szabadulni, de pont előttem voltak a tökei... Kinyújtottam a nyakamat és én bizony beleharaptam. A fene gondolta, hogy ilyen erőt ad, ha az ember tökön harapja saját magát!

M a g y a r f o c i

- Uram, fordítva tartja az újságot - figyelmezteti az egyik utas a villamoson a másikat.
- Tudom, de csak így láthatom a kedvenc focicsapatomat az első helyen.

E x t r é m s p o r t o k

Szeretem az extrém sportokat, mert közben rengeteg új barátot ismerek meg: mentősöket, baleseti sebészeket, gyógytornászokat és kedves embereket, akik kihívták a mentőket!

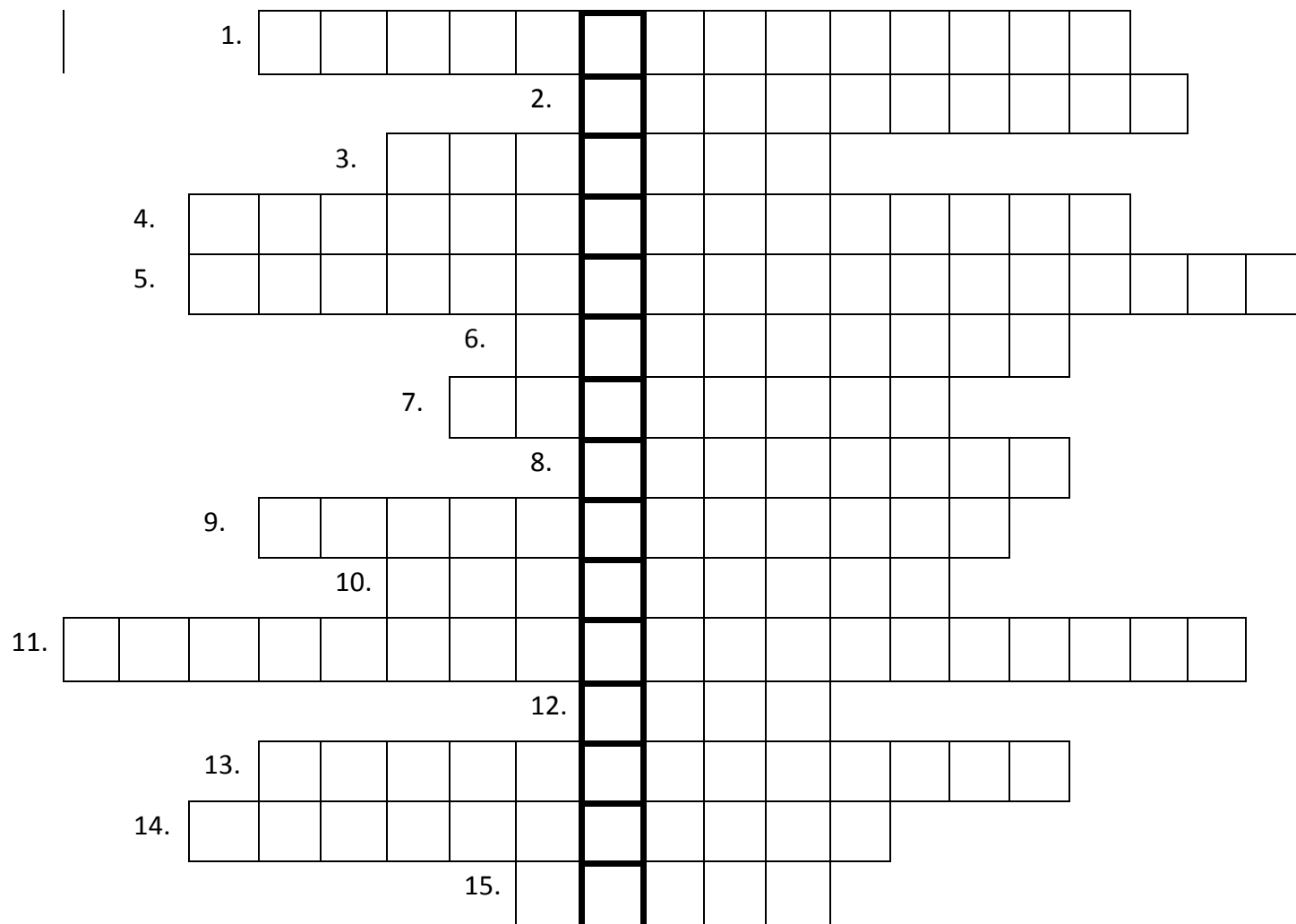
T e m e t é s

- Hát ez mindennek a teteje! Nekem azt mondod, hogy a nagybátyád temetésére mégy, és most itt látlak a focimeccsen! - dorgálja a tanár a diákot.

- Várja csak ki a végét, tanár úr! A nagybátyám a bíró!

Rejtvény

A nyertesek értékes ajándékok birtokosai lesznek a HÖK jóvoltából



1: London tornász olimpiai bajnoka

12: Szilágyi Áron fegyverneme

2: Puskás Ferenc sportága

13: 2016-os év női magyar sportolója

3: A „TF” jelenlegi formája

14: Híres spanyol teniszesező

4: 44 év után ide jutott ki a magyar foci válogatott

15: 2020-as olimpia helyszíne

5: Magyarország legfiatalabb olimpiai bajnoka

6: A vigyázállás a gimnasztikában

7: A „TF” úszótanszék vezetője

8: Amerikai népszerű sport

9: A testnevelő tanárok egyik kedvenc tantárgya

10: a szabadidő kulturált eltöltési formája

11: labda, karika, szalag

Megfejtés:.....

Név:..... Neptun

kód:.....

Fehérvári Dániel

Impresszum

TF Mag

Szerkesztőink:

Deézi Réka
Fehérvári Dániel
Lékó Dániel

Felelős kiadó:
Klebelsberg Kuno Szakkollégium
Bp. 1123 Kiss János Altábornagy u. 2.

Jelenlegi és korábbi számok helye: <http://tf.hu/tf-mag>
Szerkesztőség e-mail címe: tfmag.editors@gmail.com