



TRIATLON SZAKOSZTÁLYUNK

A Szolnoki Honvéd Sportegyesület keretein belül 2019. szeptember 2-án jött létre a Triatlon szakosztály. A szakosztály célja, hogy Szolnokon, illetve az agglomerációba tartozó településeken népszerűsítse a sportágat, versenyzői utánpótlást alakítson ki. A Triatlon szakosztályunk esetében vannak olyan tagjaink is, akik nem szeretnének versenyezni, de az edzéseken a mozgás, a három sportág szeretete miatt rendszeresen részt vesznek. Szakosztályunkban 51 fő sportol rendszeresen az utánpótlás korú gyerekektől egészen a szenior korosztályig. Szakosztályunk a Magyar Triatlon Szövetség tagja, versenyengedéllyel 2021-ben 40 fő rendelkezett.



A versenyzőink megtartásának az alapfeltétele, hogy a három sportághoz tartozó edzések folytatásához a technikai, infrastrukturális háttérrel egész évben biztosítani tudjuk. A tagság megtartásának, növelésének másik feltétele a versenyeken való részvétel, a sportolóink versenyeztetése, közösségi programok szervezése. A versenyeken elért jó eredmények adhatják az utánpótlás folyamatos

pótlását: közösségi médiában, helyi médiában megosztjuk a sikereinket, eredményeinket.

Támogatóinknak köszönhetően 2021. évben is folyamatosan tudtuk versenyeztetni a sportolóinkat, sportruházat beszerzésre is sor került, illetve a legjobb a versenyzőink nyári edzőtáborban vehettek részt. Az év során nagyon szép eredményeket értünk el. Külön kiemelendők a felnőtt versenyzőink, akik munka mellett készülnek egész évben a versenyekre. 2021. augusztus 14-én 4 felnőtt versenyzőnk sikeresen teljesítette az első hosszú távú (IRONMAN) versenyét Nagyatádon: 3,8 km úszás, 180 km kerékpározás és 42,2 km futás. Aquatlon világ bajnoki 4. helyezettünk is lett dr. Kanizsa Gabriella személyében. Gabi korosztály legjobbját triatlonversenyzője lett 2021. évben, megnyerve a ranglista sorozatot.



BAKOS DÁNIEL VEZETŐEDZŐ

Szegeden a Juhász Gyula Tanárképző Főiskolán testnevelés rekreáció szakon végzet 2005-ben. A főiskolás évei alatt megszerezte az úszás edzői, az atlétika edzői, a testépítés fitnessz oktatói képesítéseket. Gyermek kora óta verseny szerűen sportol. Testnevelő tanárként, és úszás oktatóként dolgozik a Szolnoki Kodály Zoltán Ének-zenei Általános Iskola és Néptánc Alapfokú Művészeti Iskolában.



Több száz szolnoki és Szolnok környéki gyermeket tanított, tanít úszni a Kanizsa Tivadar Városi Tanuszodában. Testnevelő, úszásoktatói munkája mellett osztályfőnöki teendőket is ellátott. 2019. óta a Szolnoki Honvéd Sport Egyesület Trianon Szakosztályának a vezető edzője. 51 fő felkészítését végzi edzőként: a gyermekektől (7 évestől) a tapasztalt szenior korosztályig, változó versenytávok mellett (újonc 1 távtól a hosszú távig - Ironman). Mind a tanításban, mind az edzői tevékenységében használja a kor legmodernebb edzés módszertanát, valamint technikai újításait. A triatlon versenyzők felkészítését az ifi korosztálytól kezdődően pulzus és/vagy teljesítmény (watt) alapú, személyre szabott edzés módszertan alapján végzi.



EDZÉSEINK

A Szolnoki Honvéd SE Triatlon szakosztályának sportolói, versenyzői egyrészt közösen, másrészt egyéni edzésterv alapján készülnek a korosztályos versenytávokra, mind triatlon, mind duatlon és mind aquatlon vonatkozásában. A sportolóink áprilistól októberig munkanapokon heti három alkalommal úsznak a Véső Úti Strandfürdőn, minimum két alkalommal az úszást követően futnak az atlétikai pályán, heti két alkalommal kerékpároznak a Milléri kerékpárúton (esetenként futnak is). Októbertől (a hideg idő beálltával) március végéig heti három alkalommal van úszás és két alkalommal futás + tornatermi erősítés. A téli időszakban a felnőtt versenyzőink jellemzően együtt eddzenek a gyerekekkel, csak a hétvégi futásokat és görgözést csinálják egyénileg. Tavasztól őszig a felnőttek önállóan, egyénileg kiírt edzésterv alapján végzik az edzéseiket. Az ifi és junior korosztályú versenyzőinknek hétvégente is van futás és/vagy kerékpáros (télen görgős) edzése. A felnőtt versenyzők egy része, akik a hosszabb távokon indulnak a hét minden napján eddzenek, egyes napokon két különböző edzésük is van.

A sportolóink többsége rendelkezik megfelelő tudású sportórával, így a vezetőedző folyamatosan nyomon tudja követni a sportolók fizikai teljesítményének változását. Az edzéseket a trainingpeaks nevű alkalmazás segítségével írja ki, adja meg az edző, melyek a sportórákon megnyithatók, mint strukturált edzések. Gyakorlatilag az órák levezénylik az edzéseket, miközben rögzítik a legfontosabb adatokat. Az elvégzett edzőmunka minden mért adata feltöltődik a trainingpeaks alkalmazásba.

A felnőtt versenyzőink egy része már a pulzus alapú edzések mellett elkezdett teljesítmény (watt) alapú edzéseket is végezni mind a futás, mind a kerékpározás tekintetében.

Bakos Dániel vezetőedző munkáját Kötelki Csilla segíti. Különös tekintettel az úszásra, illetve a nyújtásra.



EDZŐTÁBOR, SARUD – 2021. július 4-8.

A Szolnoki Honvéd SE Triatlon szakosztályának versenyzői 2021. évben is nyári edzőtáborban vettek részt a Tisza-tó partján, Sarudon az Élmény Faluban. A helyszín tökéletes a triatlon sportolók számára (is): úszás a Tisza-tóban, kerékpározás és futás a töltésen.

Az edzőtáborba 18 fő utazott el: 17 sportoló és egy fő felnőtt kísérő. Az edzőtáborban a sportolók teljes ellátásban részesültek. A napi három edzés mellett a versenyzők elméleti képzésben is részesültek, valamint megtanulták a „masszázs” alapjait.





2021. ÉVI HAZAI VERSENYEINK

My 575 Challenge Velence – 2021. május 8.

A Triatlon szakosztály felnőtt versenyzői (dr. Kanizsa Gabriella, Bakó Attila és Dr. Szabó Attila) kezdték meg a 2021. évi versenyszezont a május 8-i Velencén megrendezett rövid távú (1,5 km úszás, 40 km kerékpározás, 10 km futás) triatlon versenyen való elindulással. A víz hőmérséklete (kb. 13 °C) miatt az úszás távját felére rövidítették a szervezők, így sem lett melegebb a víz. A rövid távú versenyt mindhárom szolnoki versenyző sikeresen teljesítette. dr. Kanizsa Gabriella korosztályában (felnőtt nők 25-29 év) 2. helyezést ért el a velencei versenyen.



Sport XXI Aquatlon 2021 Dél-Kelet Regionális döntő, Martfű – 2021. május 16.

A Szolnoki Honvéd SE Triatlon Szakosztályának versenyzői 2021. május 16-án vasárnap Martfűn vettek részt a Sport XXI Aquatlon 2021 Dél-Kelet Regionális döntőjén. Népes csapattal érkezünk a helyszínre: 22 fő indult el a versenyen. Az utánpótlás korú versenyzőknek ez volt az idei első versenyük. Az úszással kezdett mindenki, majd azt követően jött a futás. A 22 versenyzőnk közül 9 főnek ez volt az első versenye az egyesületünk színeiben.

Újonc 2 fiú kategóriában (200 m úszás és 1.500 m futás) 2010-es születésűek között Nagy Barnabás 2., míg a 2011-es születésűek között Ivacska Zsombor 5. helyezést ért el. **Újonc 2 lány kategóriában** (200 m úszás és 1.500 m futás) 2011-es születésűek között Szórád Boglárka 4. helyezést ért el. **Gyermek fiú kategóriában** (300 m úszás és 2.000 m futás) 2008-as születésűek között Szegedi Botond 5., Balázs Márk 7., Gmoser András 9., míg a 2009-es születésűek között Bakó Bence 11., Balázs Gergő 12. helyezést ért el. **Gyermek lány kategóriában** (300 m úszás és 2.000 m futás) 2008-as születésűek között Bana Zoé 1., míg a 2009-es születésűek között Szórád Réka 9., Szabó Ágota 10. helyezést ért el. **Serdülő fiú**



kategóriában (500 m úszás és 3.000 m futás) 2006-os születésűek között Nagy Péter 10. helyezést ért el. **Serdülő lány kategóriában** (500 m úszás és 3.000 m futás) 2006-os születésűek között Szabó Inez 3., míg 2007-es születésűek között Virág Zsanett 7., Bata Gerda 8., Bakos Csenge 10. helyezést ért el. **Nyílt futam férfiak kategóriában** (500 m úszás és 3.000 m futás) 1981-es születésűek között Bakó Attila 2., 1982-es születésűek között Bakos Dániel 1., míg a 2003-2004-2005-ös születésűek között Bakos Dávid 7., Majzik Péter 8. helyezést ért el. **Nyílt futam nők kategóriában** (500 m úszás és 3.000 m futás) 1994-es születésűek között dr. Kanizsa Gabriella 1., míg 2003-2004-2005-ös születésűek között Hegedűs Dóra 4., Polgár Boglárka 7. helyezést ért el. **Újonc 1 fiú csapatversenyben** Nagy Barnabás és Ivacska Zsombor 4. helyezést ért el. **Gyermek fiú csapatversenyben** Szegedi Botond, Balázs Márk, Gmoser András, Bakó Bence és Balázs Gergő 5. helyezést ért el. **Gyermek lány csapatversenyben** Szórád Réka, Bana Zoé és Szabó Ágota 3. helyezést ért el. **Serdülő lány csapatversenyben** Szabó Inez, Virág Zsanett, Bata Gerda és Bakos Csenge 3. helyezést ért el.





XXX. Tisza Triatlon, Tiszaújváros – 2021. május 30.

A tiszaújvárosi triatlon verseny az év első utánpótlás ranglista versenye. Ebben az évben a szakosztályunkat 23 fő képviselte a versenyen. A versenyt a Tiszaújvárosi Gyógy- és Strandfürdő területén rendezték meg. Az úszásra a strandfürdő 50 m-es medencéjében került sor, az egyes korosztályok esetében nem volt ritka, hogy egy pályán 7-8 versenyző is úszott.



Újonc 2 fiú kategóriában (200 m úszás, 4 km kerékpár és 1.000 m futás) Ivacska Zsombor 54. helyezést ért el. **Újonc 2 lány kategóriában** (200 m úszás, 4 km kerékpár és 1.000 m futás) Szórád Boglárka 33. helyezést ért el. **Gyermek fiú kategóriában** (300 m úszás, 8 km kerékpár és 2 km futás) Balázs Márk 61., Gmoser András 66., Szegedi Botond 67., Bakó Bence 84., Balázs Gergő 85. helyezést ért el. **Gyermek lány kategóriában** (300 m úszás, 8 km kerékpár és 2 km futás) Szórád Réka 50. helyezést ért el. **Serdülő lány kategóriában** (500 m úszás, 12 km kerékpár és 3 km futás) Szabó Inez 37., Bakos Csenge 44., Virág Zsanett 61., Bata Gerda 65. helyezést ért el. **Sprint férfiak kategóriában** (750 m úszás, 20 km kerékpár és 5 km futás) ifik között Sallai Péter 38., Majzik Péter 41., juniorok között Bakos Dávid 18., felnőtt 4. kategóriában (35-39 év) Bakos Dániel 6., szenior 1. kategóriában (40-44 év) Bakó Attila 14., szenior 2. kategóriában (45-49 év) Dr. Szabó Attila 20. helyezést ért el. **Sprint nők kategóriában** (750 m úszás, 20 km kerékpár és 5 km futás) juniorok között Hegedűs Dóra 18. helyezést ért el.

Dr. Szabó Attila a Debreceni Egyetem oktatójaként a Magyar Egyetemi-Főiskolai Bajnokságban sprint távon 3. helyezést ért el.



My 575 Challenge Keszthely – 2021. június 12.

A Triatlon szakosztályunkból 5 felnőtt versenyzőnk vett részt a 2021. június 12-i középtávú (1,9 km úszás, 92 km kerékpár és 21 km futás) országos triatlon bajnokságon Keszthelyen. Az 5 versenyzőnk közül 3-an először teljesítették a távot.



A verseny 8:00 órakor indult 1,9 km úszással a 22 °C-os Balatonban. Közel 600 versenyző vágott neki a távnak. Az úszást követően indult a 92 km kerékpározás Keszthely és Zalaszentgrót között. Kiváló minőségű, jól biztosított úton tudtak a versenyzők tekerni. A kerékpározást követően már „csak” egy félmaratont kellett futni igazi kánikulai időjárásban.

Mind az 5 versenyzőnk sikeresen teljesítette a középtávú OB-t!

Dr. Kanizsa Gabriella korcsoportjában 3. helyezést ért el 05:20:10.0 időeredménnyel. A férfiak közül Bakó Attila teljesítette leghamarabb a távot 05:02:42.0 időeredménnyel (abszolút 150., szenior 1. korcsoport 30. helyezés). Őt követték Dr. Szabó Attila 05:14:53.0 (abszolút 217., szenior 2. korcsoport 34. helyezés), Herczeg Ákos 05:15:51.0 (abszolút 219., felnőtt 3. korcsoport 40. helyezés) és dr. Alexiev Péter 05:46:56.0 (abszolút 365., szenior 4. korcsoport 6. helyezés).



XXXV. PALÓC AQUATLON, Balassagyarmat – 2021. június 20.

2021. június 20-án vasárnap a XXXV. Palóc Aquatlon versenyen vettünk részt 13 versenyzőnkkel Balassagyarmaton. Igazi kánikulai időben versenyezhattünk. A verseny úszásból, majd depózást követő azonnali futásból állt, korcsoportonként más-más távokkal. Az úszásra a nyírjesi tórendszer egyik tavában került sor. A futópályákat (távtól függően) a tórendszer környezetében jelölték ki a szervezők.



Szakosztályunk nevezett versenyzői közül újonc 2 kategóriában Nagy Barnabás kezdte meg a versenyzést. 200 m úszás és 1 km futás után a 8. helyen (00:07:33) ért célba. A gyermek kategóriában 3 fiú versenyzőnk indult: Balázs Márk, Szegedi Botond és Gmoser András. A fiúk 300 m-et úsztak és 2 km futottak. Andris 9. (00:13:47), Márk 10. (00:14:28), míg Botond 11. (00:14:49) helyezést értek el. A fiúk után következtek a serdülő lányaink: Bakos Csenge, Virág Zsanett és Szabó Inez. A lányoknak 500 m úszásból és 3 km futásból állt a távjuk. Inez 5. (00:20:00), Zsani 8. (00:22:40), míg Csenge 10. (00:25:36) helyen végzett. Az utánpótlás korú versenyzőink után következtek a „nagyok” sprinttávon: 750 m úszás és 5 km futás várt a versenyzőinkre. A férfiak közül Bakos Dávid abszolút 8., korcsoportjában 2. (00:31:12), Bakos Dániel abszolút 18., korcsoportjában 3. (00:34:31), Dr. Szabó Attila abszolút 19., korcsoportjában 3. (00:34:52), Sallai Péter abszolút 24., korcsoportjában 4. (00:36:16) helyezést ért el. A hölgyek közül dr. Kanizsa Gabriella abszolút 6., korcsoportjában 1. (00:33:45), míg Hegedűs Dóra abszolút 8., korcsoportjában 1. (00:35:22) helyezést ért el.



XVI. MOGYI Triatlon verseny, Baja – 2021. június 27.

2021. június 27-án vasárnap a XVI. MOGYI triatlonverseny versenyen vettünk részt Baján. A versenyt hagyományosan Baja belvárosában rendezik meg. Az úszópálya a Sugovicában, a kerékpáros pálya részben a Petőfi-szigeten, illetve a belvárosban, a futópálya pedig a Duna-holtág töltésén került kijelölésre. Az időjárásra most sem panaszkodhattunk: hőség, szikrázó (égető) napsütés.



A gyermek korcsoport kezdte a vasárnapi versenyzést. Ebben a korcsoportban három fiú és egy lány versenyzőnk indult el és teljesítette a távot (300 m úszás, 8 km kerékpár, 2 km futás): Szórád Réka időeredménye 00:35:53 (50. helyezés), Szegedi Botond időeredménye 00:32:20 (49. helyezés), Balázs Márk időeredménye 00:32:21 (50. helyezés), Gmoser András időeredménye 00:33:44 (62. helyezés), Balázs Gergő időeredménye 00:40:48 (80. helyezés), Bakó Bence időeredménye 00:40:59 (81. helyezés).

A gyermek korcsoport után következtek a legkisebbjeink, az újonc 2 kategóriában indulóink. Rájuk 200 m úszás, 4 km kerékpározás és 1 km futás várt: Szórád Boglárka időeredménye 00:24:05 (35. helyezés), Nagy Barnabás időeredménye 00:22:33 (28. helyezés), Ivacska Zsombor időeredménye 00:24:25 (36. helyezés).

Az újoncaink után következtek a serdülő lányaink: Bakos Csenge, Virág Zsanett és Szabó Inez. A lányoknak 500 m úszásból, 12 km kerékpározásból és 3 km futásból állt a távjuk.



Mindhárman sikeresen célba értek: Szabó Inez időeredménye 00:49:50 (48. helyezés), Virág Zsanett időeredménye 00:52:51 (52. helyezés), Bakos Csenge időeredménye 01:00:02 (59. helyezés).

13:15-től kezdődtek a sprint versenyszámok. Először a felnőtt és szenior férfiak versenyeztek. Ez az ő számukra sprint országos bajnokság is volt egyben. Felnőtt 4 korcsoportban Bakos Dániel, szenior 1 korcsoportban Bakó Attila, míg szenior 2 korcsoportba Dr. Szabó Attila álltak rajthoz. Sprinttávon 750 m úszást, 20 km kerékpározást és 5 km futást kellett teljesíteni a versenyzőknek. Férfi versenyzőink is kitettek magukért a kánikulai melegben: Dr. Szabó Attila időeredménye 1:16:20 (20. helyezés), Bakos Dániel időeredménye 01:17:06 (5. helyezés), Bakó Attila időeredménye 01:18:02 (15. helyezés).



A hölgyek sprinttávú országos bajnokságán dr. Kanizsa Gabriella (felnőtt 2 korcsoport) és Hegedűs Dóra (junior korcsoport) képviselték az egyesületünket. Az alábbi eredmények születtek: dr. Kanizsa Gabriella időeredménye 01:14:00 (2. helyezés), Hegedűs Dóra időeredménye 01:21:23 (20. helyezés).

A vasárnapi versenynapot Bakos Dávid (junior korcsoport) és Majzik Péter (ifj korcsoport) zárták a 17:15-kor kezdődő futamukkal: Bakos Dávid időeredménye 01:11:45 (16. helyezés), Majzik Péter időeredménye 01:21:58 (43. helyezés).



Ultra Tisza-tó, Tiszafüred – 2021. július 3.

Az Ultra Tisza-tó ultra futóversenyen 6 versenyzőnk indult el: Bikfalvi Tünde egyéniben futotta a Tisza-tó kört (65 km), 4 fős férfi váltónk 130 km futott, míg dr. Alexiev Péter két fős csapatban teljesítette a 130 km-es távot.



Bikfalvi Tünde 07:45:47 idő alatt futotta le a 65 km-es távot, ezzel az időeredménnyel kategóriájában a 70. helyen végzett. A férfi 4 fős váltónk 10:16:24 időeredménnyel megnyerte a férfi 4 fős váltók kategóriáját. A váltó tagjai voltak: Bakos Dániel, Bakó Attila, Herczeg Ákos és Dr. Szabó Attila. dr. Alexiev Péter két fős váltója 16:22:49 időeredménnyel fejezte be a 130 km-et.



Old Lake Man Triatlon, Tata – 2021. július 17-18.

2021. július 17-én Tatán rendezték a rövidtávú (1,5 km úszás, 40 km kerékpár és 10 km futás) triatlon országos bajnokságot, míg másnap 18-án a középtávú (1,9 km úszás, 90 km kerékpár és 21 km futás) triatlon amatőr magyar kupát. A rövidtávú országos bajnokságon dr. Kanizsa Gabriella, míg a középtávú amatőr kupán Bakó Attila, Virág Zoltán és Dr. Szabó Attila indultak el a Triatlon szakosztályunk színeiben.



dr Kanizsa Gabriella 2:34:45 idővel kategóriájában (A25-29) második helyezést ért el, azaz a rövidtávú országos bajnokságon ezüstérmet vehetett át. Másnap, július 18-án vasárnap a verseny 9:30-kor rajtolt el. A rajt időpontjában 96%-os páratartalom volt Tatán (ez a nap folyamán nem sokat változott). A versenyzőink a rendkívül párás és meleg időben kitettek magukért. Bakó Attila a korosztályában 5:11:05 időeredményével a 11. helyen, Virág Zoltán 6:01:07-es idővel a kategóriája 44. helyen, míg Dr. Szabó Attila 5:22:27-es időeredménnyel korosztályában a 15. helyen végzett.



XXXVII. SPORTOLNA TRIATLONFESZTIVÁL, Fadd-Dombori – 2021. július 31.

2021. július 31-én szombaton a XXXVII. Sportolna Triatlon Fesztiválon vettünk részt Fadd-Domboriban 20 versenyzővel. A triatlonos versenyszezon egyik leghangulatosabb versenye. A verseny különlegességét a Szakosztályunk részére az adta, hogy 3 versenyzőnk most indult először triatlon versenyen. Faddon lehetőség van az úgynevezett „Próbáld ki a triatlon” számban indulni. Ebben a kategóriában Balázs György indult el. Róla azt kell tudni, hogy „beszippantotta” a sportágunk 😊 Polgár Bogi és Szegedi Zsolt (szintén „beszippantott” apuka) sprint távon mérették meg magukat. Az időjárásra most sem panaszkodhattunk: délelőtt szikrázó napsütés, délután meleg, párás idő volt.



A versenynap a „Próbáld ki a triatlont” kategóriával indult. Ahogy ezt már jeleztem itt egy versenyzőnk Balázs György indult el. A táv megegyezett az újonc 1 korosztály távjával: 100 m úszás, 2 km kerékpár és 500 m futás. Gyuri tökéletesen teljesítette a távot, az időeredménye 00:12:52 lett (10. helyezés).

Az újonc 2 kategóriában (200 m úszás, 4 km kerékpár és 1 km futás) két fiú versenyzőnk indult el: Nagy Barnabás és Ivacska Zsombor. Barnus 00:19:36 alatt (22. helyezés), míg Zsombor 00:22:38 (40. helyezés) ment végig a pályán.



Az újoncok után következett a gyermek korcsoport (az utánpótlás korúaknál ez a legnépesebb mezőny) versenye. Ebben a korcsoportban öt fiú és egy lány versenyzőnk indult el és teljesítette a távot (300 m úszás, 8 km kerékpár, 2 km futás): Bana Zoé időeredménye 00:37:07 (46. helyezés), Gmoser András időeredménye 00:32:24 (33. helyezés), Szegedi Botond időeredménye 00:33:06 (37. helyezés), Balázs Márk időeredménye 00:33:16 (39. helyezés), Bakó Bence időeredménye 00:39:51 (55. helyezés), Balázs Gergő időeredménye 00:40:07 (57. helyezés).

A gyermek fiúk és lányok után következtek a serdülő lányaink: Batta Gerda, Virág Zsanett és Szabó Inez. A lányoknak 500 m úszásból, 12 km kerékpározásból és 3 km futásból állt a távjuk. Mindhárman sikeresen célba értek: Szabó Inez időeredménye 00:47:21 (35. helyezés), Virág Zsanett időeredménye 00:50:23 (44. helyezés), Batta Gerda időeredménye 00:50:35 (45. helyezés).

15:00-tól kezdődtek a sprint versenyszámok. Először a férfiak (ifi, junior, felnőtt, szenior és veterán) és az 50 évnél idősebb hölgyek versenyeztek. Sprinttávon 750 m úszást, 20 km kerékpározást és 5 km futást kellett teljesíteni a versenyzőknek. Szegedi Zsolt élete első triatlon versenyén azonnal a sprint távval kezdett, amit sikeresen be is fejezett. A férfiak időeredményeit az alábbiakban foglaltuk össze: Sallai Péter időeredménye 01:15:01 (ifi korcsoport, 22. helyezés), Bakos Dávid 01:08:24 (junior korcsoport, 13. helyezés), Bakos Dániel időeredménye 01:11:53 (felnőtt 4. korcsoport 8. helyezés), Bakó Attila időeredménye 01:12:30 (szenior 1 korcsoport 10. helyezés), Szegedi Zsolt 01:27:13 (szenior 1 korcsoport 26. helyezés), Dr. Szabó Attila időeredménye 1:14:52 (szenior 4 korcsoport 16. helyezés).

A férfiak után jött a hölgyek sprint távú versenye. A hölgyek között is köszönthetünk egy „első bálózót” Polgár Bogi személyében. Az alábbi eredmények születtek: Kárpáti Zoé időeredménye 01:18:24 (ifi korcsoport 21. helyezés), Polgár Boglárka időeredménye 01:35:21 (ifi korcsoport 25. helyezés), dr. Kanizsa Gabriella időeredménye 01:13:02 (felnőtt 2 korcsoport 2. helyezés).

A sportolna Triatlon Fesztivál egyben orvos OB is, amit dr. Kanizsa Gabriella versenyzőnk, ha már elindult, akkor meg is nyert.





EXTREMEMAN hosszú távú triatlon verseny, Nagyatád – 2021. augusztus 14.

Az EXTREMEMAN hosszú távú (3,8 km úszás, 180 km kerékpár és 42 km futás) versenyen a Szolnoki Honvéd SE Triatlon szakosztálynak 4 felnőtt férfi versenyzője indult el: Bakó Attila, Herczeg Ákos, Farkas Tibor és Dr. Szabó Attila. A versenyzők családjaikkal, szurkolóikkal érkeztek Nagyatádra, illetve a felkészítésüket végző Bakos Dániel vezető edző is segítette a versenyzésüket. A fiúk 9,5 hónapon át készültek a megmérettetésre!!! A hét minden napján edzettek, az elvégzett heti edzésmennyiség 9-20 óra között változott.



A verseny kora reggel Gyékényesen a bányatóban kezdődött az úszással. Kristálytisza, kelően meleg víz várta a versenyzőket a három körös úszásra. Az úszást követően 180 km kerékpározás várt a versenyzőkre: kb. a táv felét a 61-es számú főútvonalon, míg a maradék részt (3 db 30 km-es kör) forgalomtól elzárt „sokadrendű”, rendkívül rossz minőségű közúton kellett kerékpározni. A kerékpározás alatt a hőmérséklet folyamatosan emelkedett, gyakorlatilag igazi kánikula várt a versenyzőkre. A kerékpár után jött Nagyatád belvárosában a 42 km hosszúságú futás, amit nyolc körben kellett teljesíteni.

Mind a 4 versenyzőnk teljesítette élete első IRONMAN távját! Bakó Attila 11:29:03 időeredménnyel férfi abszolút 49., míg kategóriájában (szenior 1.) 21.; Herczeg Ákos 11:34:26 idővel férfi abszolút 52., míg kategóriájában (felnőtt 3.) 8.; Dr. Szabó Attila 11:54:26 időeredménnyel férfi abszolút 73., míg kategóriájában (szenior 2.) 15., Farkas Tibor 15:16:14 időeredménnyel férfi abszolút 314., míg kategóriájában (szenior 1.) 69. helyezést ért el.



Tisza futóverseny, Martfű – 2021. augusztus 22.

A martfői Tisza futóversenyen 9 versenyzőnk vett részt. Az óvodásoknak meghirdetett kategóriában (200 m) Fejes Csanád Nándor a fiúk között az 5., míg a lányok között Bakos Kinga a 2. helyen végzett. Az I. korcsoportos fiúk (1.000 m) között Fejes Kornél Simon az 5. helyen végzett. A III. korcsoportos fiúk (2.000 m) versenyében Balázs Márk a 4. helyen ért célba. A IV. korcsoportos lányok (2.000 m) futamában Bata Gerda 2., míg Bakos Csenge 7. helyezést ért el. Az V. korcsoportos fiúk (3.000 m) versenyében Bakos Dávid 2., Sallai Péter 5. helyen ért célba. A VI. korcsoportos férfiak (3.000 m) futamában Bakos Dániel 3. helyezést ért el.





SUN CITY Aquatlon verseny, Hódmezővásárhely – 2021. szeptember 4.

A hódmezővásárhelyi verseny eredetileg triatlon versenyként került meghirdetésre, majd szervezési problémák miatt végül aquatlon versenyként került megrendezésre. Ezen a versenyen Bakó Attila és Dr. Szabó Attila képviselte a szakosztályunkat. Két bányatóban kellett úszni összesen 1.500 m-et, majd a tavak partján futni 10 km-et. Mindkét versenyzőnk sikeresen teljesítette a versenyt. Dr. Szabó Attila kategóriájában 3. helyen végzett,





Primavera Balatonman Triatlon Fesztivál, Balatonkenese – 2021. szeptember 12.

Szeptember 12-én dr. Kanizsa Gabriella a hosszútávú (3,8 km úszás, 180 km kerékpár és 42 km futás) triatlon országos bajnokságon indult, míg 3 fős férfi csapatunk (Bakó Attila, Bakos Dániel és Dr. Szabó Attila) a középtávú triatlon váltóban volt érdekelt. A 3 fős férfi csapatunk címvédőként érkezett a versenyen helyszínére.

dr. Kanizsa Gabriella 12:46:32 időeredménnyel teljesítette a hosszútávú országos bajnokságot. Ezzel az időeredménnyel női abszolút 12., míg kategóriájában 4. helyezést ért el.

A férfi váltónknak idén nem sikerült a címvédés, második helyezettként végeztek 4:11:22 időeredménnyel.





XXXVI. Újszászi Futónap, Újszász – 2021. szeptember 12.

Az az Újszászi Futónapot az Orczy Parkerdőben rendezték meg a szervezők, közel 200 indulóval. Az indulók között ott voltak a Triatlon szakosztályunk versenyzői is.

Az óvodások 600 m-es futamában Bakos Kinga 2. helyezést ért el. A 2,5 km-es távon Bakos Dávid abszolút 1. helyen ért célba. 2,5 km-en korosztályában Nagy Barnabás 1., Szegedi Botond 1., Virág Zsanett 1., Polgár Boglárka 1., Fejes Kornél Simon 2., Ivacska Zsombor 2., Gmoser András 2., Kárpáti Zoé 2., Bata Gerda 2., Szabó Ágota 2., Sallai Péter 3., Balázs Márk 3., Bakos Csenge 3., Szabó Inez 4., Szegedi Zsolt 5., Kötélki Csilla 5., Balázs Gergő 6., Farkas Tibor 9. helyezést ért el.

Az 5 km-es távon Bakos Dávid abszolút 1., Szabó Inez abszolút 3. helyezést ért el. 5 km-en korosztályában Kárpáti Zoé 1., Szabó Inez 1., Szegedi Botond 1., Nagy Barnabás 1.; Szabó Ágota 2., Sallai Péter 2., Balázs Márk 2., Bata Gerda 3., Ivacska Zsombor 3., Gmoser András 3., Bakos Csenge 4., Virág Zsanett 5., Farkas Tibor 6., Szegedi Zsolt 7., Balázs György 13. helyezett lett.

A 10 km-es távot is abszolút első helyen Bakos Dávid nyerte meg. 10 km-en korosztályában Szegedi Zsolt 2., Bakondi Ágnes 5. helyezett lett.





XVI. Bicogó Maraton, Szolnok-Tiszasüly – 2021. szeptember 18.

A XVI. Bicogó Maratonon 4 csapattal vett részt a Triatlon szakosztályunk: négyfős, nyolcfős és 9-20 fős kategóriákban nevezünk. Az ifikból álló 4 fős csapatunk (Sallai Péter, Bakos Dávid, Majzik Péter és Kárpáti Zoé) jelentősnek mondható időkülönbséggel megnyerte a 42 km-es távot: 02:42:56. A másik, „papíron 4 fős” felnőtt férfi csapatunk (Bakó Attila, Bakos Dániel és Dr. Szabó Attila) harmadik helyen ért célba: 02:49:44. A nyolcfős gyermek-serdülő korosztályú csapatunk 2. helyen végzett: 03:01:38. Míg a legnagyobb létszámú, vegyes korosztályú csapatunk 4. helyen ért célba: 03:51:32.





My 575 Challenge Agárd – 2021. szeptember 25.

Az 575 Challenge versenysorozat agárdi, utolsó állomásán dr. Kanizsa Gabriella indult el az SzHSE színeiben rövidtávú triatlon versenyen. Gabi egy szerencsétlen kerékpáros bukását követően is korosztályában 1. helyen ért célba 02:34:54 időeredménnyel.





VIII. Ajkai Duatlon – 2021. szeptember 26.

Az ajkai duatlon versenyen 18 versenyzőnk indult, közülük hárman rövidtávon (10 km futás, 40 km kerékpározás és 5 km futás) mérettették meg magukat.



Újonc 2 fiú kategóriában (1 km futás, 4 km kerékpározás és 0,5 km futás) Ivacska Zsombor 20. helyen ért célba. Gyermekek fiú kategóriában (2 km futás, 8 km kerékpározás és 1 km futás) Szegedi Botond 12., Balázs Márk 17., Gmoser András 29., Bakó Attila 37. helyezést ért el. A gyermek lány kategóriában Szabó Ágota 21., míg Bana Zoé 22. helyen ért célba. A serdülő lányoknál (3 km futás, 12 km kerékpározás és 1,5 km futás) Szabó Inez 17., Bata Gerda 25., Bakos Csenge 29. helyezést ért el. Sprint távon (5 km futás, 20 km kerékpározás és 2,5 km futás) ifi fiú kategóriában Sallai Péter 11., Majzik Péter 16., junior fiú kategóriában Bakos Dávid 4., felnőtt 4 férfi kategóriában Bakos Dániel 4. helyen ért célba. Polgár Boglárka ifi nőként a sprint távot 12. helyen fejezte be.

A rövidtávú versenyen szenior 1 férfi korcsoportban Bakó Attila 6., míg Szegedi Zsolt 9. helyen ért célba. Dr. Szabó Attila a szenior 2 férfi korcsoportban 11. helyezést ért el.

Dr. Szabó Attila a Debreceni Egyetem oktatójaként a Magyar Egyetemi-Főiskolai Bajnokságban rövidtávú duatlon versenyen 1. helyezést ért el.



I. Honvéd Duatlon Kupa, Szolnok – 2021. október 9.

A Szolnoki Honvéd Sportegyesület Triatlon szakosztálya **2021 október 9-én** rendezte meg az I. Honvéd Duatlon Kupát Szolnokon a MH 86. Szolnok Helikopter Bázis területén. A verseny a Magyar Triatlon Szövetség versenynaptárába is bekerült, amely ennek köszönhetően utánpótlás ranglista versenyként is szolgált.

A versenyen a hivatásos, szerződéses, önkéntes tartalékos katonák, honvédségi alkalmazottak, honvéd középiskolások, Nemzeti Közszerződési Egyetem Hadtudományi és Honvédtisztképző Kar hallgatói („katonák”) térítésmentesen vehettek részt.

A versenyengedéllyel nem rendelkező „katonák” részére az úgynevezett Speciál táv (a hossza megegyezett a gyermek táv hosszával) került kialakításra, míg a licensszel rendelkezők sprint távon indulhattak a Katona OB címért.

A verseny lebonyolítására a Bázison belül a gurulóutakon került sor. A kerékpáros pálya a kifutópályával párhuzamoson elhelyezkedő 2 km hosszúságú „D gurulóúton”, míg a futópálya az „I és K gurulóutakon” került kialakításra.





A versenyre a Sportorigo.com oldalon lehetett nevezni 2021. szeptember 30-ig. A regisztrált sportolók, nevezők száma 212 fő volt. A versenyen 193 versenyző indult el. 33 magyarországi klub képviselte magát 2021. október 9-én.

Napsütéses, szeles idő várta a versenyzőket 2021. október 9-én. A szél a kerékpáros pályán alaposan megnehezítette a versenyzők dolgát.

A verseny időmérését 4 db időmérő chip szőnyeggel (2 db a kerékpáros depó területén, 1 db a kerékpáros pálya fordítójában és 1 db a célkapunál) az EVOCHIP Hungary Kft. végezte.



A versenyen indulók, az egyesületek/klubok a kerékpáros depó mellett kialakított versenyközpontban vehették át a rajtsomagjaikat, amely tartalmazta a versenyzők rajtszámát, az időméréshez szükséges chipet, a kerékpárra és a kerékpáros sisakra ragasztandó rajtszám matricákat.

A versenyszámok 9:00 órakor kezdődtek el az Újonc 1 korosztály versenyével. Minden korosztály esetében a fiúk/férfiak és a lányok/nők külön kerültek indításra 3 perces különbséggel.



A 193 indulóból mindösszesen 2 fő adta fel a versenyt, azaz 191-en célba értek. Bargamayer Zsanett személyében olimpikon is indult a versenyünkön. Zsani a Magyar Honvédség Sportszázadának szakazvezetője.



Az eredményhirdetésre két ütemben került sor. Először az újonc1, újonc2, gyermek és serdülő távokon indulók kapták meg az érmeiket, okleveleiket, majd külön a sprint és speciál távot teljesítők eredményhirdetése következett. A sprint távon korosztályonként és abszolút kategóriában is díjaztuk a helyezetteket. Külön kupát kaptak a Katona OB résztvevői.







A Szolnoki Honvéd SE Triatlon szakosztályának a versenyzői is szép eredményeket értek el. Újonc 2 fiú kategóriában (1 km futás, 4 km kerékpározás és 0,5 km futás) Nagy Barnabás 3., míg Ivacska Zsombor 13. helyen ért célba. Újonc 2 lányok között Szórád Boglárka 12. helyezést ért el. Gyermek fiú kategóriában (2 km futás, 8 km kerékpározás és 1 km futás) Szegedi Botond 11., Balázs Márk 13., Gmoser András 20., Bakó Attila 25., Balázs Gergő 26. helyezést ért el. A gyermek lány kategóriában Bana Zoé 7., Szabó Ágota 9., Szórád Réka 10. helyen ért célba. A serdülő fiúknál (3 km futás, 12 km kerékpározás és 1,5 km futás) Nagy Péter 19. helyen ért célba. A serdülő lányoknál Virág Zsanett 14., Bata Gerda 15., Bakos Csenge 17. helyezést ért el. Sprint távon (5 km futás, 20 km kerékpározás és 2,5 km futás) ifi fiú kategóriában Sallai Péter 8., Majzik Péter 10., junior fiú kategóriában Bakos Dávid 4., felnőtt 3 férfi kategóriában Herczeg Ákos 3., felnőtt 4 férfi kategóriában Bakos Dániel 2., szenior 1 férfi kategóriában Virág Zoltán 6. helyen ért célba. Kárpáti Zoé ifi lányként a sprint távot 4. helyen fejezte be. Hegedűs Dóra a junior nők mezőnyében 2. helyezést ért el.

A célba érés után a versenyzők megtekinthették, „kipróbálhatták” a MH 86. Szolnok Helikopter Bázis 3 db helikopterét, valamint a Magyar Honvédség Katonai Igazgatási És Központi Nyilvántartó Parancsnokság 9. Hadkiegészítő És Toborzó Iroda (Jász-Nagykun-Szolnok Megye) standját. Minden induló számára meleg egytálételt (babgulyást friss kenyérrel) és 2 db rétest biztosítottunk.





A verseny technikai lebonyolításáért köszönettel tartozunk a Magyar Triatlon Szövetség versenybíróinak, Róth Balázs őrnagy úrnak, versenyigazgatóknak, valamint a Szolnoki Honvéd SE Triatlon Szakosztály szülői munkaközösségének.



A versenyünkről a Magyar Honvédség weblapján is megjelent beszámoló:
<https://honvedelem.hu/hirek/duatlon-kupa-a-szolnoki-helikopterbazison.html>.

2022. évben is szeretnénk megrendezni a II. Honvéd Duatlon Kupát.



2021. ÉVI KÜLFÖLDI VERSENYEINK

Challenge St. Pölten 2021. Ausztria – 2021. május 30.

dr. Alexiev Péter felnőtt, szenior versenyzőnk indult a Challenge Triathlon sorozatba tartozó középtávú (1,9 km úszás, 90 km kerékpár és 21 km futás) versenyen Ausztriában. A távot 06:24:29 időeredménnyel teljesítette Peti, ez kategóriájában a 33. helyezést jelentette.





33. International Austria Triathlon, Podersdorf Ausztria – 2021. szeptember 4-5.

A podersdorfi triatlon versenyen dr. Alexiev Péter és Kardos Géza versenyzőink vettek részt. Péter féltávot (1.900 m úszás, 90 km kerékpár és 21 km futás) szombaton, míg Géza az olimpiai távot (1.500 m úszás, 40 km kerékpár és 10 km futás) vasárnap teljesített.

dr. Alexiev Péter 05:40:34 időeredménnyel teljesítette a féltávot, kategóriájában 10. helyezést ért el.



Kardos Géza élete első olimpiai távú triatlon versenyét 2:48:53 időeredménnyel fejezte be, kategóriájában a 13. helyen végzett.





IRONMAN BARCELONA 2021, Spanyolország – 2021. október. 9.

dr. Alexiev Péter 6.!!! hosszútávú (IRONAMN) versenyét teljesítette Barcelonában. A verseny napján rendkívül szeles idő volt, nagy hullámmással a tengeren. Ennek köszönhetően az úszás távját 950 m-re rövidítették. Péter a távot 13:16:39 idő alatt teljesítette, korcsoportjában 78. helyen ért célba.





2021 World Triathlon Aquathlon Championships El Anillo - Extremadura,
Spanyolország – 2021. október. 30.

dr. Kanizsa Gabriella válogatott képviselte hazánkat az Aquatlon Világ bajnokságon Spanyolországban. Gabinak ez volt az első világ bajnoksága. Az 1.000 m úszásból és 5 km futásból álló távot Gabi kereken 41 perc alatt teljesítette, korosztályában 4. helyezést elérve.

